



HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Ammatillinen opettajakorkeakoulu



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Taideakatemia

Musiikin- ja tanssinopettajaopintojen
yleispedagogiikan

Sulavin sävelin opettajuuteen

-verkkójulkaisu

Opettaja oman työnsä kehittäjänä ja tutkijana -kurssi kevätlukukaudella 2012

SISÄLTÖ

1. Opetuksen räätälöinti

Emmi Hyvönen, Jennifer Joffs, Teija Kilpeläinen, Tiina Putus ja Ilona Salonen

2. Harjoittelu ilman instrumenttia

Ilmari Lehtonen, Elisabeth Lipinsky, Maria Pahlman, Dmitri Timoshenko ja Silja Turunen

3. Yksilö ryhmän sisällä

Elina Orpana, Mikko Makkonen ja Iinamaija Tuominen

4. Yksinäisyyden ja yhteisöllisyyden merkitys klassisen musiikin opiskelussa

Hanna Kinnunen, Marjaana Rinne, Vilja Riutamaa ja Mirjam Tuominen

5. Kemiallisia reaktioita kehdosta hautaan

Kristina Grönqvist, Teemu Mastovaara, Niina Parkkonen ja Pauliina Rahiala

6. Pieni katsaus muusikon terveydentilaan

Anni Kaartinen ja Sinikka Stöckell

7. Match - made in heaven? -opettajatyypien ja oppimistyylien kohtaaminen

Venla Leinonen, Suvi Nieminen, Miia Selin ja Eerika Thurlin

Valokuvat:

Niina Parkkonen ja
Kristiina Grönqvist

Taitto:

Lauri Orkoneva

1. Tanssiopetuksen räätälöinti

*Emmi Hyvönen, Jennifer Joffs, Teija Kilpeläinen,
Tiina Putus ja Ilona Salonen*

Johdanto

Olemme viisi kolmannen vuosikurssin tanssinopettajaopiskelijaa ja kiinnostuneet laajentamaan käsitystämme tulevasta ammatistamme, sen mahdollisuuksista ja vaatimuksista. Suuntaudumme opettamaan eri taidetanssityylejä, joita ovat klassinen baletti, jazz- ja nykytanssi sekä lastentanssi. Valitsimme aiheeksemme ”Tanssiopetuksen räätälöinti”, sillä halusimme kartoittaa ja tuoda tietoisuuteen, mitä kaikkea tanssinopettajan tulee ottaa huomioon tunteja suunnitellessaan ja pitäessään. Tätä artikkelia voidaan hyödyntää myös muiden kuin taidetanssityylejen opettamisessa.

Teetimme muutamalle ammatissa jo pitkään toimineelle tanssinopettajalle kyselyn, joiden vastauksia käytimme apuna laatiessamme artikkelia. Kysyimme:

- Mitä asioita tulee ottaa huomioon uudelle ryhmälle tunteja suunnitellessa?
- Oletko kohdannut ryhmän, joka on vaatinut radikaalia opetuksen, opetusmenetelmän tai opetussisällön muutosta? Miksi alkuperäistä suunnitelmaa tuli muuttaa?
- Onko asioita, joita et missään nimessä muuta opetuksessasi? Mitkä ovat siis ehdottomia arvojasi? Onko sellaisia?
- Miten yksilöiden temperamentit vaikuttavat ryhmäopetuksen räätälöinnissä? Antaisitko esimerkin.

Kokosimme check-listan, jota myös muut tanssinopettajat voivat käyttää apunaan räätälöidessään tanssitunteja erilaisille ryhmille:

- Tanssiopetuksen tavoitteet
- Eri ikäryhmien opetus
- Ryhmän taso
- Ryhmän koko
- Oppimistyylit ja oppimisvaikeudet
- Temperamentti
- Opettajan itsetuntemus

Tanssiopetuksen tavoitteet

Tanssiopetuksen tavoitteet syntyvät vuorovaikutuksessa tunnin tekijöiden (opettaja ja oppilaat) sekä ulkopuolisten tahojen välillä. Siihen vaikuttavat yleinen sekä lajikohtainen historia ja oppimiskulttuuri. Pitkäjänteiset tavoitteet vaikuttavat yksittäisen tunnin tavoitteisiin. Tunnin ulkopuolisia osatekijöitä, jotka vaikuttavat tavoitteisiin, ovat oppilaiden vanhemmat, koulun rehtori, koulujen opettajat sekä lajin ja lajin ulkopuoliset opettajat. Suomessa annetaan lukuisissa eri laitoksissa taiteen perusopetusta, jonka tavoitteet on määritellyt opetusministeriö.

Kun kaikki osatekijät pääsevät vaikuttamaan ja asettamaan tavoitteita, opettajasta voi ehkä tuntua siltä, että hänen vaikutusvoimansa ja valinnanvaransa jäävät turhauttavan pieniksi. Liian suppeat tai ulkokohdaiset tavoitteet voivat rajoittaa sekä opettajaa että oppilaita niin, että opettajan laaja ammattitaito tai oppilaiden kehitys ja oppimispotentiaali jäävät huomioimatta ja käyttämättä. Avoin keskustelu eri tekijöiden välillä voi auttaa selventämään opetuksen prioriteetteja. Kun ”ylempien tahojen” ristiriitaisia vaatimuksia tutkitaan ja avataan yhdessä, voidaan niiden taustalla olevien tavoitteiden ja arvojen todeta olevan loppuviimein hyvin samanlaisia.

Meidän tavoitteemme liittyvät muun muassa ennakkokäsityksiimme tanssista, oppimisesta ja taiteesta. Sitä mukaan, kun oppilaiden ymmärrys tanssista sekä omasta persoonasta lisääntyy, tavoitteetkin muuttuvat. Toisaalta tanssikasvatuksella voidaan myös tietoisesti pyrkiä muuttamaan tai antamaan uutta näkökulmaa niin tanssista kuin tanssin harrastajasta itsestään. Opettajan tulisi luoda edellytykset uuden oppimiselle, kannustaa sisäiseen motivointiin ja siirtää oppimisen vastuuta oppilaille, jolloin oppija on oman toimintansa subjekti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opettaja antaa eväät, joilla opiskelijat voivat kasvaa itsenäisiksi oppijoiksi.

Eri ikäryhmien opetus

Ikään liittyy biologisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Biologiset tekijät ovat opetuksen kannalta merkittäviä etenkin lapsuudessa ja puberteetin aikana. Myös kehityspsykologian tietämyksestä on apua opettaessa lapsia ja varhaisnuoria. Sosiaalisia ikään liittyviä tekijöitä ovat koulun aloittaminen

ja opetusasteelta toiselle siirtyminen sekä laillinen täysi-ikäisyys. Erilaiset iät merkitsevät myös eri sukupolvia, joilla on omat yhteiset kokemuksensa ja vaatimuksensa.

Kaiken ikäisille tanssi on väline sellaiselle itsensä ilmaisulle, mikä ei aina muissa tilanteissa ole mahdollista. Iästä riippumatta moni nauttii myös tanssiesityksessä saamastaan huomiosta. Tanssiharrastuksen sosiaalinenkin motiivi on iästä riippumatonta.

Opettajan tehtävä on sopivan tuntimateriaalin valitseminen ja kehittäminen, sekä suotuisten oppimistilanteiden järjestäminen. Ihmissuhdetaidot ovat tärkeitä opettajalle, ja hänen tulee suhtautua eri-ikäisten opetustilanteisiin eri tavoin.

Lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, sillä fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalis-emotionaalinen kehitys

kulkevat käsi kädessä ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Koska nykylasten fyysinen toiminta on usein liian vähäistä, on tanssin ja muiden liikuntalajien opettajilla suuri vastuu opettaa lapsille perusliikuntataidot,

joiden avulla hän myöhemmin pystyy kehittämään erikoistuneempia motorisia taitoja. On huomioitava, että lapsi liikkuu aluksi kokonaisvaltaisesti käyttäen karkeamotorisia taitojaan. Vasta vähitellen hän oppii käyttämään hienomotoriikkaa, eli vain tarvittavia lihasryhmiä.

Perusliikuntataitojen lisäksi tanssinopettajan tavoitteena on kehittää lapsen mielikuvitusta, ilmaisukykyä ja kehotietoisuutta. Tärkeää on myös herättää kiinnostus liikuntaan ja liikuntataitojen oppimiseen. Hyviä tapoja tähän ovat tanssin välityksellä tapahtuvat itseilmaisuus, liikkeiden omatoiminen tutkiminen, liikuntaleikit ja rytmiliikunta. Tanssin opettamiseen lapsille on monia keinoja, muun muassa mekaaninen ohjaus, jäljittelymenetelmä, kielelliset ohjeet ja mielikuvaharjoittelu.

Tanssitunti on paikka opetella myös toisten huomioonottamista ja ryhmässä toimimista. Opettajalla on tärkeä kasvatustehtävä ja hän saattaa olla yksi tärkeimpiä aikuisia lapselle omien vanhempiansa lisäksi. Lapsilla on voimakas rakkauden ja hyväksytyksi tulemisen tarve. Lapsi on usein valmis tottelemaan, jotta saisi hyväksyntää osakseen. Tärkeää on motivoida lasta tanssimiseen myös muilla tavoin.

Osa lapsista aloittaa ohjatun liikuntaharrastuksen vasta kouluikäisenä ja tällöin opettajalla on taas tärkeä tehtävä herättää kiinnostus liikuntaan ja tanssitaiteeseen kuten pienempienkin lasten kanssa. Tehokasta on käyttää opetussisällöissä aiheita, jotka ovat lähellä lasten tuttua elämänpiiriä ja miettiä mikä juuri tietyn ikäisiä lapsia kiinnostaa. Opettajan tehtävä on opettaa ja edistää oppimista, joka pohjautuu kouluikäisten kokemusmaailmaan.



Tavoitteista riippuen tanssiharjoittelun intensiivisyys alkaa pikkuhiljaa kasvaa kouluikässä. Tämän ikäisillä ja jo nuoremmilla alkaa myös kilpailuvietti kasvaa, mitä opettaja voi käyttää hyväkseen, mutta liiallista toisten kanssa kilpailua ja vertailua on syytä

välttää. Paras motivaatio tulee tanssista itsestään. Ryhmän kilpailua puolestaan voi hyödyntää ryhmähengen luomiseen, mikä muutenkin alkaa olla sitä tärkeämpää mitä vanhemmiksi koululaisiksi kasvetaan.

Kouluikäisillä ryhmätaidot ovat kasvaneet myös koulussa, ja opettaja voi miettiä miten paljon hän hyödyntää koulussa valmiiksi opetettuja toimintatapoja vai haluaako hän erottautua tanssitunneillaan koulumaailmasta ja luoda lapsille toisenlaisen oppimis- ja itseilmaisumaailman.

Nuoruusikä on identiteetin etsimisen ja löytämisen aikaa. Identiteetti muodostuu valinnoista esim. opinnot, ammatti ja harrastukset. Nuori tarvitsee vertaisryhmiä esimerkiksi harrastuksien kautta, joiden avulla hän pystyy vahvistamaan identiteettiään. Liikuntaan liittyy usein kilpailua

ja sosiaalista yhdessäoloa. Opettajan tulee muistaa antaa oppilaille myös tilaisuuksia omaan ilmaisuun, ilman kavereiden miellyttämistä.

Fysiologiset muutokset alkavat näkyä yksilöllisesti eri-ikäisissä. Myös tunteet heittelevät ja opettajan on hyvä olla tarkkana sanomisistaan. Nuoret haluavat itsenäistyä, mutta toisaalta tarvitsevat aikuisia turvakseen. Tanssitunti on hyvä paikka osallistavaan oppimiseen, ja oppilaat voivat alkaa itse asettaa tavoitteitaan. Keskusteleva opetus saattaa toimia paremmin kuin auktoriteetin avulla käskyttäminen. Opettaja voi olla nuorille myös tärkeä esikuva, joka kannustaa terveeseen elämään.

Tanssinopettajan on hyvä muistaa myös se, että nuoria alkaa usein jossain vaiheessa kiinnostaa uudet asiat ja tanssi-innostus saattaa lopahtaa. Tämä on normaalia itsensä etsimistä, eikä opettajan tarvitse ottaa sitä henkilökohtaisesti. Toki keskustelemaan opetustyylin saavutettuaan opettajan on helppo keskustella myös motivaatiosta ja tulevaisuuden suunnitelmista. Osa nuorista puolestaan aktivoituu tanssiharrastukseen entistä enemmän ja alkaa tähdätä jopa ammattiin. Tällainen oppilas tarvitsee kaiken tuen ja on hyvä ottaa puheeksi realistisesti myös alan työmahdollisuudet ja kilpailun kovuus.

Aikuinen harrastaa virkistäytyäkseen ja rentoutuakseen sekä tavatakseen muita ihmisiä. Monille ensisijainen tavoite tanssiharrastuksessakin on kunnon ja terveyden ylläpito. Motivaatiota saadaan myös itsensä ilmaisusta ja taitojen kehittymisen aiheuttamasta mielihyvästä.

Opettaja ei ole pääroolissa tavoitteiden asettamisessa, vaan aikuisoppija on usein itseohjautuva. Opettajan tulisi tukea ja kannustaa aikuisoppilaan itseohjautuvuutta. Hän on aikuisoppilaan kanssa tasavertainen ja opettajan ihmissuhdetaidot ja persoonallisuus korostuvat.



Aikuisen oppilaan liikkuvuus ja voima ovat saattaneet heikentyä esim. staattisen työn ja liikunnan määrän vähäisyyden vuoksi. Opettajan tehtävä on valita sopivaa liikemateriaalia ja suhtautua oppilaisiin positiivisesti ja olla kiinnostunut heidän oppimisestaan. Ikääntyneemmällä oppilalla yleinen energiataso on alhaisempi kuin nuoremmilla ja aistit sekä muisti ovat saattaneet heikentyä, mikä on myös huomioitava opetuksessa.

Ryhmän taso

Tanssinopettaja kohtaa urallaan paljon eritasoisia ryhmiä ja niiden sisällä eritasoisia yksilöitä. Eritasoisten ryhmien opetus vaatii syventymisen eri asioihin, esimerkiksi alkeisryhmä ja jatkokryhmä vaativat erilaisen opetussuunnitelman. Tanssinopettajan vastuu on pysyä avoimena oppilaiden kehitykselle ”lyömättä leimoja” kenenkään otsaan. Kaikki voivat kehittyä ja kaikille on annettava mahdollisuus.

Koska tanssi on ryhmäopetusta, tulisi opetussuunnitelma tehdä juuri kyseisen ryhmän taitotasoa silmällä pitäen. Ryhmää koottaessa olisi hyvä tarkastella myös, mikä ryhmän tavoite on. Usein tämä hahmotelma muodostuu vasta muutamien tuntien jälkeen kun opettaja on päässyt tutustumaan ryhmäänsä. Väistämättä valikoidunkin ryhmän sisällä on yksilöeroja, mutta pääasiassa opettaja kuitenkin opettaa, palkitsee ja arvioi oppilaita saman kaavan mukaan.

Monissa tanssikouluissa on lahjakkaiden ja motivoituneiden oppilaiden ryhmiä, joita usein kutsutaan erikoiskoulutusryhmiksi. Ulkoisen painostuksen, esimerkiksi perheen painostuksen vuoksi eteenpäin ”puskeville” oppilaille erityiskoulutus ei välttämättä ole henkisen kasvun kannalta hyväksi. Tanssinopetus kysyy sekä opettajalta että oppilailta tavoitteellista ja pitkäjänteistä sitoutumista.

Bloom ja Sosniak ovat tutkineet lahjakkuuksia. Tutkimuksissa selvisi, että usein lahjakkuuksien oma lahjakkuusalue hallitsee jo nuoresta asti koko elämää. Lahjakkuudet olivat katsoneet tämän kuuluvat elämänvalintoihin, jotka joskus vaativat tuskallista harjoittelua ja alistumista yhä kovempiin vaatimuksiin, joita opettajat esittivät. Tämä antaakin tanssinopettajalle tärkeää huomioitavaa siitä, että fyysinen harjoittelu ja henkinen hyvinvointi tulisivat

olla terveessä tasapainossa opetuksessa. Ylipäättään opetuksessa tulisi korostaa yksilön arvoa eikä pelkästään kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia seikkoja. Tanssinopettajalla on siis tärkeä rooli niin opettaessa tanssia kuin myös kasvattajana ja tukijana, ryhmän tasosta tai motiivista riippumatta.

Ryhmän koko

Ryhmän kokoon vaikuttavat koulun arvot, säännöt ja taloudelliset osatekijät (esimerkiksi oppilaiden minimi- ja maksimimäärät). Se, kuinka monta oppilasta loppujen lopuksi ilmoittautuu ja saapuu paikalle, riippuu kuitenkin monesta muustakin asiasta. Myös esimerkiksi potentiaalisten oppilaiden tieto lajista, koulusta ja opettajasta, toiveet ja ennakkokäsitykset, kurssimaksu ja ajankohta, kurssin mainos ja opetussuunnitelma, yksilön ja yhteisön arvomaailma vaikuttavat muodostuvat ryhmän kokoon. On syytä tiedostaa eri vaikuttajat, mutta täytyy myös muistaa, että ryhmän koko sekä oppilaiden sitoutuminen tunteihin eivät koskaan riipu ainoastaan yhdestä syystä.

Ryhmän koko vaikuttaa hyvin konkreettisesti opetustilanteeseen. Minkälaiset opetusmenetelmät mahdollistavat tunnin etenemisen mahdollisimman sujuvasti? Miten ryhmä mahtuu liikkumaan salissa? Toimiiko parityö, työ pienryhmissä vai voiko koko ryhmä toimia yhdessä? Isossa ryhmässä opettajan on vaikeampi huomioida yksilölliset temperamentti- ja oppimistyylierot. Toisaalta ison ryhmän sisäiset



eroavaisuudet ovat rikkaus, jotka haastavat sekä opettajan että oppilaat tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja kehittymään vuorovaikutuksen kautta. Pienessä ryhmässä yksilö saa lisää tilaa ja huomiota, mutta hänellä on myös isompi vastuu oppimisesta. Opetusmenetelmien monipuolistaminen voi pienessä ryhmässä olla haastavampaa kuin

suurella. Sekä isossa että pienessä ryhmässä opettaja voi kuitenkin vastuuttaa ryhmän yksilöitä niin, että tunnin säännöt, ehdot, työtavat ja tavoitteet ovat yhteiset ja vastaavat ryhmän tarpeita.

Oppimistyyli ja oppimisvaikeudet

Meillä kaikilla on oma tapa tehdä havaintoja, ajatella ja toimia, minkä kautta kullekin on muotoutunut tapa opiskella ja oppia. Tätä tapaa vastaanottaa ja käsitellä tietoa kutsutaan oppimistyyliksi. Yksilön oppimistyyliin voivat vaikuttaa esimerkiksi luonteenpiirteet, ikä, tapa motivoitua ja aktivoitua sekä ympäristö. Ihminen pystyy siis avaamaan eri aistikanavat esimerkiksi historian luennolla ja tanssitunnilla.

Perinteisesti oppimistyyliä jaetaan auditiiviseen (kuuloaisti), visuaaliseen (näköaisti) ja kinesteettiseen (koko vartalon liikkeet) oppimistyyliin. Auditiivinen oppija oppii luonnollisesti havainnoimalla kuuloaistillaan ja parhaimmillaan tällainen oppija on esimerkiksi luennoilla. Hänellä saattaa olla tarve kommentoida ja keskustella ääneen oppimastaan. Visuaalinen oppija oppii perinteisen käsityksen mukaan lukemalla tai kuvallisten havaintojen avulla, kun taas kinesteettinen oppija oppii koko kehoaan apuna käyttäen. Kinesteettisen oppimistyylin rinnalla kulkee taktiili oppimistyyli, joka perustuu siihen, ettei oppimiseen tarvita koko vartaloa, vaan esimerkiksi pelkkiä käsiä. Tällainen oppija oppii esimerkiksi piirtämällä.

Näiden aistihavaintoihin perustuvien oppimistyylien lisäksi on olemassa esimerkiksi loogis-matemaattinen oppimistyyli, jonka oppimisessa aistihavainnot eivät ole tärkeässä osassa. Luonnollisesti kinesteettinen oppimistyyli on vahvasti läsnä tanssinopetuksessa, mutta opettajan tulee silti huomioida yksilölliset erot ja vahvuudet, sillä kinesteettinen aistikanava ei välttämättä ole ensisijaisesti herkistyvä tanssinharrastajille.

Tanssin opiskelussa törmää usein sanaan kehomuisti tai lihasmuisti. Taitava keho pystyy vastaamaan uusiin haasteisiin luovalla, muuntuvalla tavalla. Taidot eivät tällöin ole refleksinomaisia, sillä refleksi vastaa tilanteeseen aina samalla tavalla. Kehomuisti ja kehomme ”ajattelu” luovat ihmiselle kyvyn

taitoon sekä tottumuksiin. Tällöin ihmisellä on kyky kehittää osaamistaan ja tarvittaessa muuttaa opittua kehon tapaa tehdä asioita.

Oppimis- ja kehityshäiriöt saattavat aiheuttaa jonkin asteisia ongelmia tanssitunnilla. Näistä suurimpana kehityksellinen koordinaatiohäiriö, joka nimensä mukaisesti aiheuttaa eriasteisia motorisia ongelmia. Syyt näille ongelmille voivat olla neurologisia, fyysisiä tai ympäristöstä johtuvia. Motorisia ongelmia omaava ihminen saattaa kärsiä myös erilaisista psykosomaattisista ja itsetunnon oireista. Tanssitunnilla ongelma saattaa ilmetä hienomotorisissa taidoissa tai jopa oman kehon ja tilan hahmottamisen vaikeutena. Koordinaatiota voi kehittää motorisilla harjoituksilla, mikä tulisi kuitenkin aloittaa jo lapsena ja edellyttää häneltä aktiivista toimintaa passiivisuuden sijaan. Siksi on tärkeää kehittää lapsen itsetuntoa ja kannustaa häntä.

Myös muista tarkkaavaisuus- ja hahmotushäiriöistä voi koitua ongelmia tanssitunnilla, esimerkiksi ADHD eli tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön saattaa liittyä motorista kömpelyyttä. Liikunnalla on kuitenkin todettu olevan positiivisia vaikutuksia itsetunnon kohotuksessa sen antaessa oppijalle uusia onnistumisen kokemuksia, mutta liikunnan tulee tietysti tukea lapsen omaa taitotasoa. Lisäksi tarkkaavaisuushäiriöt aiheuttavat nimensä mukaisesti keskittymiskyvyn ongelmia, etenkin lapsilla. Hahmotusvaikeus voi puolestaan tehdä suuntien hahmottamisesta erityisen haasteellista ja mielikuvitusta vaativista tehtävistä ongelmallisia.

Temperamentti

Yleinen käsitys temperamentti-termistä tuo ihmisten mieliin yksilön, joka on erityisen impulsiivinen, räiskyvä, ehkä äänekäskin persoona. Toisin kuin yleisen käsityksen tavoin, temperamentti Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan, tarkoittaa yksilön synnynnäisiä taipumuksia, valmiuksia ja suhtautumista ympäristöön. Synnynnäiseen temperamenttiin lukeutuvat piirteet, kuten kuinka ihminen ilmaisee tunteitaan, kuinka pitkään ja millä intensiteetillä hän pystyy tarkkaavaisuuteen, miten aktiivinen hän on ja mikä on hänen häiritävyyden taso. Nämä taipumukset ovat melko muuttumattomia ominaisuuksia, joita ympäristö ja kasvatus kuitenkin pyrkivät muokkaamaan.

Koulut ja erilaiset instituutiot osoittavat muun muassa arviointimenetelmillään mikä on toivottu

temperamentti ja suunta johon lapsen tulisi kasvaa. Usein arvostetaan ulospäinsuuntautuneisuutta, jotta pärjäisi myöhemmin elämässään. Tällaiset odotukset vaikuttavat ujoon ja varautuneeseen lapseen ja hänen minäkuvaansa. Lapselle voi muodostua käsitys: En ole tarpeeksi hyvä tällaisena, vaan minun on pyrittävä muuttumaan. Sellaista kykyä muuttua ei lapsilla kuitenkaan ole. Vaikeuksista kärsii lapsi itse, ei ympäristö.

Myös tanssimaailmassa on omia näkyviä ja näkymättömiä arviointimenetelmiä. Tanssinopettajan, joka pyrkii olemaan pedagoginen, eettinen ja totuudenmukainen, on otettava huomioon erilaiset temperamentit opetuksessaan. Enemmän kuin temperamentti, oppijan koulumenestykseen vaikuttavat opettajan odotukset, ennakkokäsitykset ja suhtautuminen oppilaaseen. Opettaja opettaa siis sen mukaan, millaisena hän oppilasta pitää.

Voiko tanssitunnilla olla erilaisia temperamentteja, vai vain ulospäin suuntautuneita persoonia? Voisivatko oppilaat tanssitunneilla harjoitella ja kokeilla turvallisesti erilaisten liikeluonteiden ja dynamiikkojen avuin, millaiselta erilaiset tunteet, jopa temperamentit tuntuvat?

Erilaiset temperamenttipiirteet eivät ole positiivisesti tai negatiivisesti latautuneita ominaisuuksia. Kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat siihen, miten arvostamme erilaisia temperamentteja. Aina kulttuuriin muodostuneet arvostukset eivät ole rationaalisia. Jo pelkästään tämän tiedostaminen auttaa tanssinopettajaa huomioimaan erilaiset yksilöt tunneillaan, vaikkei hän muuttaisikaan tuntuksunnilmaansa näkyvästi.

Opettajan itsetuntemus

Tanssinopettajan arkityö on melko yksinäistä, vaikka oppilaat luovatkin sosiaalisen ympäristön. Itse opetustilanteessa opettaja on kuitenkin yksin vastuullinen siitä, mitä ja miten oppilaat oppivat. Tanssinopettajan on pyrittävä näkemään kokonaisuuksia, syitä ja seurauksia. Opettajalla on oltava myös avoin suhtautuminen kutakin oppilasta kohtaan. Jokainen oppilas on yksilö ja jokaisen temperamentti, oppimistyyli ja fyysinen kehitysvaihe on erilainen, joten opettajan on oltava niin sanotusti herkkänä, etenkin uusien oppilaiden kohdalla.

Koska opettajalla on harvoin kollegaa, jolta saa vertaispalautetta omasta työstään, joutuu opettaja

jatkuvasti reflektoimaan itseään. Tanssinopettajalla tarvitsee olla hyvä itsetuntemus siitä, mitä hän hallitsee ja missä on vielä kehitettävää. On hyvä osata tunnistaa omat mahdollisuutensa, mutta toisaalta rajansa opettajana, esimerkiksi mihin omat kyvyt riittävät? Itsereflektointi on tärkeää opettajan jatkuvan kehittymisen ja uudistumisen kannalta. Hyvä opettaja punnitsee metodejaan, arvojaan ja tavoitteitaan säännöllisesti. Toisinaan on rikastuttavaa saada objektiivista näkökulmaa omaan työhönsä esimerkiksi seuraamalla muiden opetusmetodeja ja päivittämällä tietoaan erilaisilla kursseilla ja lukemalla alan kirjallisuutta.

Loppusanat

Kyselyn perusteella tuli ilmi myös muita erilaisiin ryhmiin liittyviä tekijöitä, jotka tulisi ottaa huomioon, kuten oppilaiden tausta esim. etninen, sukupuolijakauma, opetustilat ja se, tulevatko oppilaat omasta halusta tunnille vai kuuluuko tanssitunti osaksi jotain pakollista.

Vinkiksi uuden ryhmän ensimmäisen tunnin räätälöintiin annettiin: "Tunti kannattaa rakentaa mahdollisimman helpoksi, jotta jokainen oppilas kokee osaavansa edes jotain eli onnistumisen ilon tunne!"

Kerrottiin myös: "Vaikka etukäteissuunnittelu on hyväksi, ei mitään kannata lyödä liian lukkoon. Riippuu myös paljon opettajan omasta kokemuksesta, kuinka paljon hän voi muokata opetusta tunnin aikana. Tuntisuunnitelmaa voi joutua muuttamaan esim. tilanteessa, jossa ryhmän odotukset ovat olleet toiset kuin mitä opettajalle on oppisisällöstä kerrottu."

Kyselystä saimme kuvan, että oppilaiden temperamentit vaikuttavat tanssituntiin eniten itse opetustilanteessa, mutta jonkin verran myös suunnitteluvaiheessa. Eräs tanssinopettaja kommentoi näin: "Oppilaiden temperamentti vaikuttaa tuntien ilmapiiriin, ryhmän muodostumiseen ja muotoutumiseen (ryhmän

sisäisen jännite, roolit, opettajan ja oppilaiden välinen suhde), tunnin tempoon."

On myös asioita, joita opettaja ei missään nimessä halua muuttaa opetuksessaan, ja näitä ovat kyselyn perusteella yleisesti opiskelijan fyysinen ja henkinen turvallisuus. Myös muita tärkeitä asioita toi esiin eräs opettaja: "Tanssissa laatu on minulle



tärkeämpää kuin määrä. Eli tehdään mieluummin ajatuksella ja vähemmän kuin toistetaan määrätön määrä sarjoja ulkokohtaisesti."

Opettajan työ on oikeastaan pääasiassa räätälöintiä. Se liittyy sekä tuntien

suunnitteluun, että itse opetustilanteeseen. Kerran räätälöity ei myöskään riitä vaan opettajan työ on myös jatkuvaa itsensä ja opetuksensa kehittämistä ja ympäristön tapahtumien ja muutosten seuraamista. Vaikka opetustilanteet muuttuvat, tärkeintä olisi säilyttää tanssin ilo ja muistaa, että tanssiopettaja saa myös olla taiteilija.

Lähteet

Brotherus, Annu; Hytönen, Juhani ja Krokfors, Leena 1999. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2004. Temperamentti : ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Kauppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykykinen valmennus oppimisen tukena. Juva: PS-kustannus.

Laikio, Lea & Lehtinen, Esko 1994. Aikuisen oppimisen ohjausta. Helsinki: Hakapaino Oy.

Opi Oppimaan. 2011. Oppimisvaikeudet. Viitattu 25.3.2012 <http://www.opioppimaan.fi/>. Jyväskylän Yliopiston kielikeskus. Opi Oppimaan. Viitattu 20.3.2012 <http://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/oppimistyylit.htm>.

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampere: Tampereen Yliopisto.

Saarinen, Pirkko; Ruoppila, Isto ja Korhonen, Mikko 1991. Kasvatuspsykologian kysymyksiä. Helsingin yliopisto – Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

2. Harjoittelu ilman instrumenttia

Ilmari Lehtonen, Elisabeth Lipinsky, Maria Pahlman, Dmitri Timoshenko, Silja Turunen

Suurin osa muusikon työstä on oman soittotaidon alituista kehittämistä. Esteitä harjoitteluun tuppaa kuitenkin välillä tielle. Mitä tekee pianisti käsi kipsissä, laulaja flunssassa, kitaristi jännetuppitulehduksessa tai huilisti huuliherpeksen kourissa? Lisäksi siinä vaiheessa, kun soittamisen määrä ylittää seitsemän tuntia joka päivä, fyysisen kestävyuden rajat saattavat tulla vastaan. Myös henkinen hyvinvointi on muusikon alituisen huolen aiheena. Stressioireet voidaan poistaa meditaatioharjoituksilla. Tämä taas auttaa harjoitteluun keskittymisessä. Oman tunnetaakan ja stressin helpottamisen avuksi muusikko voisi jäsentää ajatuksiaan ja tunteitaan mielenharjoittamisen kautta.

Mikä tahansa musiikin tekeminen on kehon ja mielen yhteistyötä. Keho välittää soittimen kautta soittajan ajatukset kuultavaksi musiikiksi. Hyvin karkeasti voidaan jaotella, että pystyäkseen toimimaan muusikkona tarvitaan valmiudet hallita instrumenttia sekä luovuutta tehdä musiikista mielenkiintoista ja hyvän kuuloista. Kumpikaan näistä ei yksin tee hyvää muusikkoa. Vaikka henkilöllä olisi kuinka vahva näkemys musiikin tulkinnasta tai esittämisestä, se on täysin hyödytöntä, ellei hän kykene toteuttamaan sitä käytännössä. Sinänsä voi myös kysyä, että mitä instrumentinhallinta oikeastaan tarkoittaa. Monelle varmasti tulee mieleen ensimmäiseksi valmius soittaa asteikoita ynnä muuta edes takaisin nopeasti ja puhtaasti, mutta instrumentin hallinnaksi voidaan mieltää ensisijaisesti kyky olla yhtä soittimen kanssa, jolloin liikkeet tuntuvat aina luonnollisilta eivätkä pakotetuilta.

On täysin selvää, että muusikko pystyy kehittämään luovuuttaan soittamatta mitään. Monesti ajatellaankin, että se on ainoa asia, mitä soittaja voi parantaa ilman kuuden tunnin harjoitteluaan, esimerkiksi käymällä konsertissa ja taidenäyttelyssä. Musiikin ymmärtäminen vaatii tiettyä kulttuurintuntemusta, jotta soittaja kykenee paremmin ymmärtämään esimerkiksi klassisminajan ihmiskuvaa ja ajan henkeä, joka eittämättä on vaikuttanut eri säveltäjien tuotoksiin. Lähdimme tutkimaan ajatusta harjoittelusta ilman varsinaista

instrumenttia toiveenamme löytää keinoja parantaa muusikontaitoja fyysisistä rajoitteista huolimatta. Tutustuimme aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, haastattelimme eri instrumentin osaajia ja kokeilimme itse harjoittelua ilman instrumenttia.

Pianisti Madeline Bruserin teos *The art of practicing* tarjoaa monenlaisia ajatuksia ja neuvoja harjoitteluun ilman omaa instrumenttia. Teoksessaan hän käsittelee myös omaa näkökantaansa itse harjoittelun merkitykseen, ihmisen itsetuntemukseen, kehonkäyttöön ja aitoon soiton vapauteen ja ilmaisuun. Miksi ja miten harjoitella? Mitä tunteita se herättää? Mitä kaikkea kappaleiden työstämisessä pitäisi ottaa huomioon? Liikkumisen, kuuntelun ja rentouden yhdistämisen pohjalta syntyi tämä kyseinen teos, joka on kymmenen kohdan ohjelma kohti kokonaisvaltaisempaa musisointia. Teoksen Bruser on jakanut kolmeen osaan. Niistä ensimmäinen kuvaa ihmisen kokemusta inspiraatiosta, jonka innoittamana musiikkia ylipäätään halutaan tehdä, sekä tästä johtuvaa kamppailua harjoittelun suhteen. Toinen osa esittelee kymmenen kohdan harjoitustekniikan ja kolmas osa summaa terveen harjoittelun tuloksena syntyneen luonnollisen soiton.

Ennen varsinaisia harjoitteita Bruser pohtii sitä, miksi muun muassa ammattilaisille harjoittelusta on tullut mekaanista toistoa toiston perään, jotain aivan muuta kuin mitä itse esitystilanne on. Teknisiä asioita viilataan eikä muulle ole sillä hetkellä sijaa. Päämäärä on jossain tulevaisuudessa, esimerkiksi konsertti, pääsykokeet tai koesoitto. Onko harjoitusprosessilla muuta merkitystä kuin valmistaa mahdollisimman hyvään suoritukseen pääpäivänä? Olisiko parempi, jos harjoittelusta ja ylipäänsä musiikista saisikin vielä enemmän irti kuulostelemalla kehoaan paljon tarkemmin kuin vain rutiinin lomassa? Pysähtyisi tunnustelemaan ympäristöään pitämällä pieniä taukoja soiton välissä, vaikka hetken meditoiden. Miksi harjoittelu ei voisi olla tutkimusretki, koska silloinhan ihminen on omassa yksinäisyydessään, vapaa tekemään musiikillisesti siinä hetkessä mitä vain. Turhan usein pitäydytään vanhoissa opituissa kaavoissa. Tämän vuoksi Bruser kehoittaaakin tekniikan sijasta harjoittelemaan spontaaniutta, joka teknisen osaamisen lisäksi täydentää suoritusta.

Näistä mietteistä ja havainnoista on hyvä lähteä ottamaan ensimmäisiä askelia eli musisoinnin valmistelemista venyttelemällä, hengittämällä,

ryhdin hakemisella sekä todella keskittymällä nykyhetkeen. Bruser peräänkuuluttaa läpi koko teoksensa miten tärkeää on löytää luonnolliset kehonliikkeet ja soittotapa. Muusikoita hän kutsuu omanlaisikseen urheilijoiksi. Oikean asennon löytämiseen ja ryhdin säilyttämiseen voi hyvin mennä enemmänkin aikaa ja joskus siihen voi tarvita apuakin.

Näitä niin sanottuja alkuvalmisteluita ei koskaan tule tehtyä liikaa. Olisi ihanteellista voida aina aloittaa rauhoittuneena ja keskittyneenä riippumatta siitä millainen olo minäkin päivänä sattuu olemaan. Suuri taito on myös pystyä kanavoimaan omaan musiikkiin kulloinkin mieliala vahingoittamatta itseään ja aiheuttamatta turhaa närkästystä ja turhautumista. Nämä tunteet eivät edistä pitkälle.

On siinä mielessä onnellista, että esimerkiksi hengitysharjoituksia voi tehdä missä ja milloin vain, silloinkin kun sairastaa. Laulajille tämä on erittäin hyvä asia, koska hengitys on laulutekniikan ja ilmaisun perusta. Jos ei kärsi äänihuulten- tai kurkunpääntulehduksesta voi myös opiskella kappaleitaan ilman varsinaista laulamista keskittymällä nimenomaan hengitykseen. Keho muistaa yllättävän hyvin miten suuren työn lihakset tarvitsevat, jotta halutunlainen ääni saadaan tuotettua. Tämä hengityskaarien havainnollistaminen on erittäin hyvä tapa sisäistää kappaleita ja niiden tunne-energiaa sekä fraseerausta.

Hengitysharjoitteiden lisäksi erittäin hyödyllinen ja syventymisen arvoinen asia on laulun teksti. Se pitää osata perusteellisesti, oli kieli mikä tahansa. Ensinnäkin jotta laulaja ymmärtää, mistä kappale kertoo ja mitä säveltäjä sillä haluaa sanoa - minkälaisia sävyjä ja vivahteita. Toisekseen tekstin puhuminen ja sanasta sanaan läpikäyminen on tärkeää, jotta kyseinen kieli kuulostaa tunnistettavalta ja ääntämys on kohdallaan. Jokaisessa kielessä on oma temponsa ja painotuksensa, josta kielen tunnistaa. Teksti on niin tiiviissä yhteydessä sävellettyyn musiikkiin, että on tärkeää osata esittää annettu teksti, jotta se kuulostaisi ja tuntuisi luonnolliselta myös laulaessa.. Mielikuvaharjoittelulla on monta etua; ei ainoastaan kappaleiden opettelussa, vaan myös valmistautumisessa esitykseen tai muuhun tilaisuuteen. Se voi auttaa jännitykseen ja parantaa keskittymistä. Visualisoinnilla voi luoda mielessään vaikka tulevan pääsykoetilanteen ja käydä sitä askel askeleelta läpi. Tällaisessa tilanteessa parasta olisi,

jos tilan pääsisi katsastamaan etukäteen, ja voisi näin paremmin asettaa itsensä esiintymistilanteeseen.

Mielikuvaharjoittelu voi olla suureksi avuksi myös jo menneen esityksen jälkeen, joka ei ehkä mennyt niin hyvin kuin oli suunnitellut. On hyvä käydä suorituksensa jälkikäteen läpi ja panna merkille asiat, joihin tulee vielä kiinnittää huomiota. Tämä on osa kehittymistä paremmaksi muusikoksi.

Oman vartalonsa tunteminen on soittajalle ja laulajalle erityisen tärkeää. Miten keho reagoi asentoihin ja liikkeisiin. Millaisella kosketuksella pianisti saa tietynlaisen äänen tai miten jäykistynyt vartalo voi haitata niin laulajaa kuin viulistiakin.

Kun keho kaipaa lepotaukoa tai asennonkorjausta, on tämä tunnistettava, jotta ergonomia ei liikaa kärsi ja vältytään kiputiloilta ja turhilta rasitusvammoilta. Kehon liikkeiden tuntemisen ja tiedostamisen sekä luonnollisten ratojen harjoittamisen ei

välttämättä suoranaisesti tarvitse liittyä soittoon tai lauluun. Urheilulajit, tanssi ja jooga ovat hyviä tapoja oppia kehon koordinaatiota.

Mitä itse harjoitteluun tulee, esimerkiksi pianistin olisi hyvä ennemmin tuntea kehossaan missä oikeat koskettimet ovat kuin vain katsoa sormiaan. Näköaistin varassa soitettaessa kehoa ei tule käytettyä samalla tavalla. Tämä on erittäin tärkeä huomio Bruserialta, eikä sitä välttämättä tule heti ajatelleeksi. Sama laulajilla; heillä on vaarana jäädä ainoastaan kuuntelemaan ääntään ja voivat helposti kadottaa yhteyden kehoonsa yrittäessään parantaa suoritustaan kuulokuvansa perusteella. Hyvä kokeilu ja harjoittelutapa onkin sulkea silmänsä soittaessa tai laulaessa. Silloin muut aistit sähköistyvät lisää eikä soittaja ole enää näköaistinsa varassa, vaan lihasmuistin.

Seuraava kehoite onkin juuri sävelten kuuleminen etukäteen. Hyvin usein soitto- ja laulutunneilla kuulee kehotuksen kuulla ja tuntea seuraava sävel tai sävelkulku, oli oppilas puhallin- tai jousisoittaja, pianisti, kitaristi tai laulaja. Keho reagoi tulevaan, tiedostettuun säveleen hyvissä ajoin etukäteen helpottaen soittoa tai laulua. Laulajalle etukäteen ajateltu vokaali ja sävel yhdessä automaattisesti liikuttavat ääntöväylää ja äänihuulet aktivoituvat

valmiina tuottamaan halutun vokaalin ja sävelen. Keho on valmiina ennen kuin ääntäkään pääsee kuuluville. Tämä tapa vähentää esimerkiksi mahdollista kurkun lihasten jännittymistä, ja keho pääsee paremmin toimimaan kokonaisuena instrumenttina.

Lilias Mackinnonin teoksessa Music by Heart puhutaan musiikin psykologiasta. Se on aihe, josta pitäisi puhua enemmän. Muusikon tehtävä on soittaa musiikkia, mutta psykologia ei myöskään ole soittamisen suhteen vähäpätöisin asia. Usein siitä ei paljon puhuta, koska jotkut opettajat ja muusikot eivät pidä sitä tärkeänä - valitettavasti. Ilman instrumenttia harjoittelun tärkein perusajatus on se, että harjoittelu voi olla henkisesti miellyttävää, helppoa ja tehokasta.

Musiikin tekeminen on kaksivaiheinen prosessi: ensin työskennellään teoksen parissa ja sitten se esitetään. Tietysti suurin osa kappaleen hyvästä esityksestä riippuu

siitä, miten hyvin muusikko tuntee kappaleensa. Harjoittelu soittimen parissa on kuitenkin vain pieni osa kappaleen oppimisen prosessista. Kaikki harjoitteluun ja musiikilliseen kehitykseen liittyvä toiminta on tehtävä ajatuksella ja on aina hyödyllisempää kuluttaa enemmän aikaa kappaleen opettelun alkuvaiheessa, vaikka se tuntuisi työläältä. Muusikon tuntema mielenkiinto ja innostus uutta kappaletta kohtaan olisi hyvä hyödyntää myös jatkoharjoittelussa. Ihmisen muisti ja tottumukset ovat orkesteri ja aivot kapellimestari: liikkeen on aina seurattava ajatusta eikä toisin päin.

Torfinn Slæninin teos Tee tilaa tuloksille käsittelee mentaaliharjoittelua lähinnä urheilun ja yrityksenjohton näkökulmista. Siitä huolimatta monia hänen huomioitaan voidaan käyttää muusikon työtapoina. Tärkeintä Slæninin mukaan on tehdä tuloksille tilaa, eli ikään kuin raivata henkisestä kaapista turhat tavarat pois ja keskittyä olennaiseen. Muusikon kohdalla tämä voisi tarkoittaa keskittymistä juuri niihin teoksiin, joiden esitys luuraa aivan nurkan takana ja etäisyyden ottamista niistä, jotka eivät ole yhtä ajankohtaisia. Työtehtäviä ei saa haalia liikaa ja niiden valintaperusteena olisi aina korostettava omia vahvuuksia eikä pyrittävä pelkästään heikkouksien kehittämiseen. Tämä on esimerkiksi pianistille hyvin haasteellista,



ellei suorastaan mahdotonta, sillä vaikka modernin taidemusiikin tulkinta tulisi jollekulle luonnostaan, muusikon työhön kuuluu useampien tyyli- ja lajien hallinta eikä aikakausia niin vain sysätä syrjään. Kenties muusikon kannattaa siis valita konserttiohjelmaan niin paljon omien vahvuuksien mukaista ohjelmaa kuin mahdollista, vaikka samalla myös kehittäisi ammatillisia puutteitaan mukavuusalueensa ulkopuolella. Suunnitelmallisuus ohjelmiston suhteen on muusikolle keino kehittyä ilman soitintaan.

Tavoitteen asettaminen on Slåenin mukaan erittäin tärkeää. Mitä oikeastaan näiden kappaleiden opettelemiselta ja esittämiseltä halutaan? Mikä olisi aidosti paras mahdollinen lopputulos? Haluun pitää eläytyä niin, että se voittaa pelon, sillä joku mielikuva toteutuu joka tapauksessa. On muusikon mentaaliharjoittelun tehtävä varmistaa, että haave on suurempi kuin kammo. Huippuselkeän tavoitteen asetteluun jälkeen on helppo keskittyä olennaiseen ja käyttää fyysinen harjoittelu aika erittäin tehokkaasti. Ilmankin instrumenttia voi järjestelmällisesti miettiä seuraavan treenituokion ajankäyttöä: ongelmat käsitellään yksitellen, asiat asetellaan tärkeysjärjestykseen, energia kohdistetaan oikeisiin asioihin.

Lisää oppimistilaa voi raivata mielestään poistamalla turhat pelot ja murheet. Ne vievät Slåenin mukaan aivan liikaa energiaa ja hankaloittavat oppimisprosessia. Pelkotilat tulee käsitellä esimerkiksi pitkällä kävelyllä niitä pohtien. Muusikolle pelkotilat liittyvät lähes yksinomaan esiintymisiin, joten mikä on pahin mahdollinen lopputulos? Mitä oikeasti tapahtuu, jos mokaa täydellisesti? Tietenkin yleisössä istuu maailman johtavia muusikoita, ura katkeaa, jatko-opintomahdollisuudet ojaan, Rondo-lehti nimeää maailman surkeimmaksi muusikoksi. Uhkakuvien vallatessa mielen todellisuus ei tunnu enää kovin hirveältä. Tuskin yksikään muusikko on huonolla soitollaan onnistunut toistaiseksi tappamaan ketään. Fyysisen oppimistilan raivaaminen tapahtuu sen sijaan yksinkertaisesti kalenterin avulla.

Esiintymisvalmennukseen mentaaliharjoittelu on loistava työväline. Slåen kehottaa eläytymään esitykseen niin täysin, että fyysisesti alkaa tuntua samalta kuin aidossa tilanteessa. Pulssi kohoaa ja kädet hikoavat. Tilan aikaansaamiseen tarvitaan häiriötön tila ja runsaasti mielikuvitusta. Kiihtyneessä esiintymisvaihteessa oleva muusikko

voi sitten harjoitella lavarituuaalit vaikka silmät kiinni ja istua mielikuvituspianon tai ilmakitaran kanssa valmiina kuvittelemaan ensimmäiset äänet. Slåen korostaa tämänkaltaisen harjoittelun kasvavaa merkitystä ennen tärkeää suoritusta, joten mitä useammin esiintymisen käy läpi mielessään, sen helpommalta varsinainen tilanne tuntuu.



Slåen painottaa teoksessaan, että mikä ikinä suoritus onkaan, vain sen toteutuminen on ulkoista. Pohjatyöt on luotava sisäisesti. Myös Outi Immonen on samaa mieltä väitöskirjassaan Muusikon mentaaliharjoittelu: hänen mukaansa mentaaliharjoittelun tavoitteena on henkinen kontrolli. Kun tietää, mitä haluaa, tieto lisää merkityksiä ja helpottaa niiden löytämistä. Esimerkiksi säveltäjäelämäkerran lukeminen tai dokumentin katselu voi auttaa löytämään uusia tulkinnallisia ulottuvuuksia teoksesta kuin teoksesta ja voidaan siis laskea harjoitteluksi ilman instrumenttia. Tulkinta muodostuu pään sisällä ennen kuin esimerkiksi koskettimilla. Immosen tutkimustulosten mukaan koskaan ei pitäisikään soittaa suorituksen vuoksi, vaan vain todetakseen onko mentaalinen käsittely muovannut suorituksen oman maun mukaiseksi. Mielikuvan on oltava varma ennen kuin toteutus voi seurata perässä. Soittamisessa onkin kyse muusikon mielikuvien välittämisestä instrumentin kautta kuulijalle.

Myös muunlainen musiikin tunteminen edesauttaa oman tulkinnan varmistumista ja auttaa muistamaan esitettävän teoksen. Teoreettinen musiikin analysointi suoraan nuotista on erittäin tehokas tapa selkeyttää teoksen sisältöä: missä ovat teemaesiintymät, modulaatiot, kadenssit tai sekvenssit? Nuottia voi myös yrittää tallentaa mieleen valokuvan tavoin. Muusikko näkee instrumenttinsa ja miten kädet sillä liikkuvat, tai jonkinlaisen nuottikuvan. Parhaassa tilanteessa hahmottuvat sekä nuotti että instrumentti. Soiton visuaalinen mielikuvaharjoittelu on muistin tukipylväs, sillä fyysinen etäisyys varsinaisesta soittimesta antaa muistamiselle aivan uudenlaisen näkökulman. Yksi hyvä keino muistin harjoittamiseen on visualisoida joka toinen tahti ilman nuottia ja hyräillä joka toinen! Jos sillä tavoin onnistuu muistamaan teoksen sisällön,

instrumentin kanssa ei pitäisi olla vaikeuksia. Immosen mukaan muistiautomaatio ja lihasmuisti kulkevat käsi kädessä, joten mielikuvaharjoittelun tärkeimpiä tehtäviä olisi aikaansaada toistettava kuviteltu soittosuoritus, joka sitten voidaan toteuttaa fyysisesti.

Muistamisen lisäksi Immosen teos luettelee muita muusikon mentaaliharjoittelun mahdollisia kohteita, joista esiintymisvalmentautuminen on isossa osassa. Immonen kuitenkin jatkaa muusikon mentaalisten prosessien analysointia myös esiintymisen jälkimainingeissa. Suurin osa virheiden paikannuksesta ja korjauksesta tapahtuu mentaalisti esiintymisen jälkeen. Tämän takia isoimmat muistikatkokset ja mokaukset toistuvatkin vähemmän todennäköisesti kuin pienemmät. Jonkinlainen trauma tiettyä paikkaa kohtaan voi siis olla muusikon henkisen kehittymisen, esiintymisvalmiuden ja muistin kannalta hyvä asia. Epäonnistuneen esiintymisen jälkeinen märehminen voidaan katsoa opettavaiseksi kokemukseksi, jossa muusikko käy koettua mielessään läpi ja muistaa tismalleen ne asiat, joita ei aio enää ikinä toistaa. Jotenkin hankalampaa on onnistuneen konsertin jälkeen muistaa mikä meni erityisen hyvin...



Kappaleen ulkoa opettelussa sen sijaan hyvät asiat muistuvat ikäviä helpommin. Mielenkiintoista oli huomata, miten Immonen pitää myös opettamista eräänlaisena mielikuvaharjoituksena. Opettamisessa onkin kyse siitä, miten alitajuisia asioita puetaan sanoiksi ja toisen ymmärrettäväksi, miten perustellaan itsestäänselvyyksiä. Opetustyössä voi siis tehdä odottamattomia havaintoja omista ajatuksistaan.

Virheiden korjausta voi ja kannattaa harrastaa mielessä myös ennaltaehkäisevästi heti teoksen opettelun alkuvaiheessa. Se, mikä muoto mentaaliharjoittelusta kulloinkin kannattaa ottaa käyttöön, riippuu juuri siitä, missä vaiheessa teoksen työstäminen on. Teoksen rakenne hahmottuu mielikuvien mukaan, joten nuottikuvaan kannattaa tutustua soittamattakin erityisesti alkuvaiheessa. Silloin hahmottuvat myös isot linjat ja suurimmat tulkinnalliset johtopäätökset. Johtopäätöksiä voi tehdä vahvistamalla kuulokuvaa kuuntelemalla teoksesta erilaisia äänitteitä tai laulamalla nuotista yhtä ääntä kerrallaan. Keskivaiheessa mielikuvaharjoittelu keskittyy nuotin erityisohjeiden tarkasteluun ja muistijäljen luomiseen, loppuvaiheessa taas muistin varmistamiseen ja esiintymisvalmentautumiseen.

Immosen tutkimustulosten mukaan kaikessa tässä soittamisen fyysinen maailma tai sen kuvittelu on jatkuvasti läsnä. Pianon voi tilapäisesti korvata pöydän päällä teknisiä harjoituksia naputellen, mutta suurin osa musiikillisesta työskentelystä on sekä fyysistä että psyykkistä yhtä aikaa. Ennen mielessä tapahtuvaa esiintymisvalmennusta ja nuottikuvan muistijäljen vahvistamista sitä edeltänyt kappaleen soiton fyysinen kokemus on läsnä, koska lopputuloksessa nimenomaan fyysinen maailma on se joka soi.

Karl Leimer ja Walter Giesecking puhuvat kirjassaan *The Shortest Way to Pianistic Perfection* pianonsoiton harjoittelusta ja pianomusiikin omaksumisesta. Erityisesti pianomusiikissa voi monesti olla niin, että jos ääniä on todella paljon, ulkoa muistaminen on lähes mahdotonta. Tätä voi demonstroida esimerkiksi yrittämällä opetella 500:n satunnaisen numeron jonon ulkoa. Musiikinteorian osaaminen vaikuttaa todella paljon tällaiseen omaksumiskykyyn. Kun tietää joitain perussääntöjä, joiden mukaan musiikki yleensä toimii, oma työtaakka vähenee. Uutta kappaletta aloittaessa on hyvin tärkeää jäsentää kappale mahdollisimman hyvin ennen mekaanisten toistojen aloittamista. Esimerkiksi Bachin kaksiaänisissä inventioissa on jatkuvasti toistuvia kuvioita, jotka alkavat milloin mistäkin äänestä, aina kyseessä olevan harmonian mukaan. Tällöin ainoat muistettavat asiat ovat

yleensä noin kahdeksan ääntä sisältävä lyhyt kuvio sekä pari todennäköisesti melko yksinkertaista sointua. Mitä enemmän musiikkia kuuntelee ja ennen kaikkea lukee, sitä paremmin ja nopeammin oppii hahmottamaan oleellisia asioita, jotka helpottavat omaksumista huomattavasti.

Arto Pietikäisen kirja *Joustava mieli* tarjosi ajatuksia ja harjoitteita stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta vapautumiseen. Henkinen läsnäolo ja rauhallinen mieli ovat oppimisen kannalta muusikon tärkeitä työkaluja; sen sijaan stressi ja muu fyysinen ja henkinen pahoinvointi vaikeuttavat muusikontaitojen kehittymistä. Mielikuvaharjoittelun kannalta on tärkeää huolehtia ensin, että lähtökohta harjoitteluun on otollinen, avuksi on siis hyvä ottaa oman olon helpottaminen ajatusten ja tunteiden jäsentämisen ja mielen rauhoittamisen kautta. Pitkäaikainen stressi altistaa fyysiselle ja henkiselle sairastumiselle.

Kirjan mukaan on hyvä kysyä stressaavissa tilanteissa itseltään, mitä ajatuksia huomaa. Ajatusten kirjoittaminen paperille on mielen eheyttämässä hyvä alku, joka auttaa näkemään negatiiviset ajatukset vähemmän tunteellisella ja lannistavalla tavalla. Kannattaa myös tarkastella, sopiiko ajatus yhteen tosiasioiden kanssa. Lähtökohta mielen rauhoittamiselle on itsensä ja elämäntilanteensa hyväksyminen epätäydellisinä. Kirjassa kerrotaan, miten yleisiä uupumus, masennus ja stressi ovat. Joka neljäs vastaantulija kadulla kärsii jonkinasteisesta unettomuudesta, viisi sadasta on ottanut viime yönä unilääkettä. Työuupumuksesta kärsii kolme sadasta, kohtalaisen vakavasta uupumuksesta joka neljäs. Tänäpäin kolme suomalaista päättää päivänsä ja noin puolet väestöstä kamppailee itsemurha-ajatusten kanssa jossain vaiheessa elämäänsä. Masennuksen käy läpi jossain vaiheessa elämäänsä joka neljäs. On siis kyseenalaista ajatella, että ihmisessä täytyy olla jotain vikaa, jos joutuu kamppailemaan psyykkisten ongelmien ja uupumuksen kanssa. Voidaan ajatella, että onnellisuus ei välttämättä tarkoita toistuvia mielihyvän kokemuksia sisältävää mukavaa elämää, vaan merkityksellistä elämää joka palvelee omia arvoja.

Kirjan tarjoamia hyödyllisiä, mielikuvaharjoittelua tukevia harjoitteita oli muun muassa tietoisien läsnäolon harjoittelu. Kun oppii näkemään ajatukset ajatuksina, tunteet tunteina ja muistot muistoina, tarve arvostella, kontrolloida ja

tukahduttaa niitä vähenee. Myös aivoissa on havaittu tiedon prosessoinnissa myönteisiä vaikutuksia säännöllisellä harjoittelulla.

Perusmalli hyväksyvän havainnoinnin harjoitteluun on yksinkertainen. Ensin tulee pysähtyä hetkeksi ja kiinnittää huomionsa hengitykseen, kehon asentoon tai muuhun ankkuriin. Seuraavaksi tulee tarkkailla avoimin mielin, kiinnostuneena ja vastaanottavaisena mitä ajatuksia, tunteita ja muita sisäisiä kokemuksia ilmenee. Tämän jälkeen voi opetella siirtämään painopisteen ajatusten sisällöstä ajatteluprosessin havaitsemiseen ("minulla on ajatus..."). Tällöin ei tarvitse opetella positiivista ajattelua voidakseen paremmin vaan negatiivisetkin ajatukset voivat aikaansaada positiivisia muutoksia. Pietikäisen mukaan arjen keskellä on viisainta soveltaa tietoista läsnäoloa nykyhetkessä ja tehdä epämieluisakin työ keskittyneesti.

Toinen, mielenkiintoinen harjoite sisäisestä paineesta vapautumiseen mielikuvaharjoittelun yhteydessä on elämän suuntaaminen omien arvojen mukaiseksi. Harjoitteen tavoite on oppia asettamaan arvoista johdettuja tavoitteita eri aikaväleille. Ensin tulee valita arvoalue, esimerkiksi sellainen, jonka kokee tärkeäksi, mutta johon on tyytymätön tai johon ensimmäiseksi haluaa muutosta. Valinta tehdään vain itseä ja omaa elämää varten. Sitten tulee miettiä, mikä on konkreettinen, saavutettavissa oleva, tilanteen kanssa sopuosoitussa oleva, omien arvojen suuntaan vievä tavoite. Tämän jälkeen voi pohtia, millaisia arvoja tavoitteen takaa löytyy, miksi tämä on tärkeää, mitä se palvelee ja millaisia lyhyen aikavälin konkreettisia tavoitteita voisi asettaa. Mitkä ovat tekoja, joilla voi aloittaa lyhyen tähtäimen tavoitteen toteuttamisen?

Esteitä voi tulla vastaan tavoitetta kohti edetessä. Siksi onkin hyvä miettiä, millaisia tunteita, ajatuksia ja mielihaluja on oltava valmis kohtaamaan. Ja lopuksi: milloin ottaa ensimmäinen askel? Mielen hyvinvoinnin tärkeyttä korostavat myös haastatteluissamme ensikäden tietoja harjoittelusta ilman instrumenttia jakaneet yksi pianisti, yksi kitaristi, yksi laulaja ja neljä puupuhaltajaa. Haastateltava pianisti on sitä mieltä, että uutta kappaletta aloittaessa kannattaa aluksi kiinnittää huomio kappaleen rakenteeseen, muutoskohtiin ja emotionaaliseen luonteeseen. Kappale tulisi jaksottaa erilaisiin jaksoihin ja pyrkiä sisäistämään niiden olemus ja eriäväisyydet. Vaikeat kohdat kannattaa käydä läpi, ja niiden harjoitteluun

pitäisi pyrkiä luomaan suunnitelma. Kuten Outi Immosen väitöskirjassakin, lähtökohtana on suunnitelmallisuus.

Mielikuvaharjoitukset ovat pianistin mielestä vähintään yksi parhaista tavoista harjoitella. Mekaanisten toistojen ohella soittajan tulisi pyrkiä luomaan mielikuva soittotapahtuman ihanteellisesta toteutuksesta, joka pyritään toteuttamaan myös fyysisesti. Toistojen välillä kannattaa koko ajan tarkkailla, vastaako se mitä tekee sitä mitä haluaa tehdä, ja jos ei, niin mitä tulee korjata. Mielikuvaharjoittelun paras puoli on, että soittaja joutuu oikeasti hahmottamaan, mitä on tekemässä. Se on myös oiva apu ongelmapaikkojen paikallistamiseen, sillä ellei kykene kuvittelemaan omaa soittoa, on todennäköistä, ettei ole kunnolla sisäistänyt harjoiteltavaa materiaalia.



Kappaleiden ulkoa opetteluun voi käyttää hyväksi musiikinteoriaan liittyviä erilaisia sääntöjä, jotka ovat enemmän tai vähemmän läsnä kaikessa musiikissa. Näin vaikeasti muistettavia asioita voi haastateltavan mukaan jakaa helpommin muistettavaan yksiköihin, ja vähentää muistettavien asioiden määrää. Tällaisia ovat esimerkiksi asteittain tai kromaattisesti etenevä linja, sekvenssi tai jokin muu tyypillinen kulku. Kappaleen muistaminen on sitä helpompaa, mitä paremmin ymmärtää sen, miten kappale on rakennettu. Valokuvamuistaminen saattaa olla haitallista, jos sen hallitsemiseksi joutuu ponnistelemaan, eikä muistaminen ole tarpeeksi saumattomasti yhteydessä soivaan mielikuvaan kappaleesta. Jos muistelemiseen joutuu käyttämään energiaa, on riskinä, että itse soittosuoritus muuttuu väkinäiseksi.

Kysyttäessä erilaisista sormiharjoituksista ilman soittoa haastateltava on sitä mieltä, etteivät ne ole haitaksi soittotutuntumalle (tässä tapauksessa pianonsoittotutuntumalle). Oman käden motoriiikan tutkiminen on hyödyllistä. Kappaleen rytmistä karakteria voi myös harjoitella esimerkiksi naputtamalla kappaleen rytmiä vaikkapa pöytään siten, että kappaleen luonteen pystyy tunnistamaan

selkeästi. Mitä esiintymisvalmentumiseen tulee, muun muassa kappaleiden alkujen ja itse esitystilanteen visualisointi sekä ohjelmiston luonteen ja tunnelman fiilistely auttavat kummasti.

Laulajan näkökulmasta instrumentti on itse lauluääni. Ensimmäinen haastattelussa ollut laulaja aloittaa mentaaliharjoittelun kaksi viikkoa ennen konserttia ja harjoittelee päivittäin. Esimerkiksi tekstin pääsisäinen läpikäyminen on mahdollista tilanteessa, jossa varsinaista lauluääntä ei voi tai saa käyttää. Tekstiä pitää käydä läpi muutenkin, jotta sisältö tulee täysin ymmärretyksi. Ääntämiskäytäntö otetaan selville: esimerkiksi latinalaisessa ohjelmistossa on erilaisia latinoita, saksalaisittain, ranskalaisittain ja italialaisittain lausuttuja. Tekstin sisältöä miettiessä kannattaa pohtia, miten teksti liittyy omaan elämään, miten se koskettaa ja sitä kautta miten sitä tulkitaan.

Ennen esiintymistä pitäisi miettiä minkälainen akustiikka esiintymispaikalla on ja hakeutua harjoittelemaan samanlaiseen akustiikkaan. Haastateltava kuvittelee miltä tuntuu mennä esitystilanteessa ihmisten eteen ja läpikäy ohjelmiston keskittyneesti ja anteeksiantamattomasti: esitystilanteessa ei voi enää korjailia.

Kuten Immosen väitöskirjassa, myös laulajan mukaan opettaminenkin on mielikuvaharjoittelua: tulee ymmärtää mitä asioita pitää tapahtua, jotta opettajan ääni soi ja miten oppilaan ääni saadaan soimaan. Opetuksessa ei voi käyttää kuitenkaan pelkkiä mielikuvia vaan tulee osata neuvoa oikeita fyysisiä muutoksia. Harjoittelussa pitää tietää, miten hyvään tulokseen päästään ja miten asiat tulee tehdä: haastateltava korostaakin ajankäytön suunnittelua sinä aikana, kun ei fyysisesti harjoittele.

Kehon kunnossa pitäminen on hirvittävän tärkeää ja kuuluu osana harjoitteluun, samoin todella tärkeää on riittävä lepo ja uni. Liikunta auttaa myös keskittymiseen ja harjoittelun pitäisi olla keskittynyttä, lihasten tulee tehdä asiat oikein. Jos idea oikeasta toiminnasta katoaa, ei harjoittelua

kannata jatkaa. Laulajan olisi lisäksi hyvä ottaa kielten opiskelu osaksi harjoittelua.

Laulaja saa intoa ja inspiraatiota harjoitteluun omista harrastuksista, kuten tenniksen ja golfin peluusta. Tenniksessä ja golfissa vaadittavat liikeradat ja taidokkuus ovat hyvinkin yhteisiä asioita myös laulamisen kanssa! Musiikki ei saakaan olla vain oma, erillinen juttunsa, vaan muista asioista pitää löytää yhteneväisyyksiä ja muihinkin asioihin pitää suhtautua intohimoisesti. Haastateltava painottaa, miten tärkeää on säilyttää innostuneisuus harjoittelussa; muusikon työ ei saa olla pakkopullaa.



Kitaristin näkökulmasta hyvä esitys rakentuu sävellyksen ymmärtämisestä, ymmärryksestä seuraavasta henkilökohtaisesta tulkinnasta, joka puolestaan määrittelee tarvittavat tekniset ratkaisut ja jotka kappaleen esittäjä sitten hallitsee. On hyvä pohjatyön edetessä merkata nuotteihin fraaseja ja omia ajatuksia. Se, miten suuri osa kappaleen oppimisprosessissa on harjoiteltava soittimen parissa, vaihtelee paljon. Jos musiikin kieli ja tyyli ovat tuttuja, sävellyksen tulkinta voi tapahtua nopeasti. Jos taas tyyli on vieras tai uusi, prosessi vaatii enemmän aikaa.

Oppimisesta valtaosa tapahtuu aivoissa kun nuotteja lukee ilman soitinta, mutta aivot vaikuttavat koko kehoon. Sävellyksen sisältämät emootiot tuntuvat kehossa, musiikin energia voidaan todeta hermostossa, joka antaa lihaksille käskyjä. Tässä mielessä sävellyksen harjoittelu on mahdollista myös mielikuvina muistissa. Muusikon tulisi pyrkiä kokonaisvaltaisuuteen, kommunikaatioon toimintansa päämääränä. Kutakin yksittäistä tekijää (esimerkiksi kosketusmuistia, auditiivista, visuaalista ja motorista muistia) voi harjoittaa erikseen, mutta idean voitto fysiikasta tapahtuu vasta kun ne toimivat yhdessä.

Kitaristin mukaan harjoitteluprosessi alkaa tutustumalla sävellyksen maailmaan. Alitajunnan

annetaan työstää sävellystä passiivisesti. Kun idea tulkinnasta alkaa selvitä, voi ryhtyä tutkimaan pienempiä ja pienempiä yksityiskohtia. Tämän prosessin aikana yleensä oppii sävellyksen ulkoa. Joskus tarvitaan erityisiä työskentelytapoja. Yleensä sävellystä harjoitellaan edeten alusta loppuun – toisinaan ulkoa oppimista auttaa päinvastainen järjestys, lopusta alkuun.

Haastateltava kertoo musiikin olevan esitystilanteessa tunnetila, johon mennään sisään samastuen siihen. Tekniikka ja idea ovat yhdessä. Jos tekniikkaa miettii soiton aikana, joutuu ulos keskittyneisyydestä, olo tuntuu turvottomalta ja musiikki hajoaa. Esitystilanteesta tulee

pelottava ja ajatus tunteen välittämisestä vaihtuu huoleen selviytymisestä! Siksi ainoa asia, johon pitäisi keskittyä esiintymisen aikana, on musiikki itse. Jos tekniikka on hyvin hallussa niin homma rullaa. Silloin tällöin on hyvä ennen nukkumaanmenoa laulaa kappaletta tai sen osia itsekseen ja kuvitella myös oikeita sormien liikkeitä. Tapa pitää työskentelyprosessia yllä ja ruokkii alitajuntaa, joka lopulta tekee työn nukkumisen aikana.

Puhallinsoitinten maailmassa ilman soitinta voi harjoitella vaikka pitkän orkesterimatkan lennon aikana, kun tauti estää normaalin hengityksen tai hammaslääkäri visiitti turvottaa naamavärkkiä. Haastateltujen neljän puupuhaltajan ajatukset mielikuvaharjoittelusta olivat hyvin erilaiset. Kysyttäessä, miten voi harjoitella ilman instrumenttia, ensimmäinen vastasi ”ei mitenkään” ja naurahti päälle. Seuraavat kaksi eivät olleet ajatelleet asiaa sen kummemmin, mutta tarkemmin lypsäessä huomasivat tiedostamattaan käsitelleen musiikillisia asioita ilman soitinta.

Harjoittelua tapahtui YouTuben parissa kuulokuvaa teoksesta varmistellen. Neljäs haastateltava oli kuitenkin sitä mieltä, että oman tulkinnan persoonallisuuden säilyttämiseksi samaa äänitystä ei kannata kuunnella jatkuvasti, ettei lähde tiedostamattaan imitoimaan sitä. Yksinäisen nuottikudoksen kaverina usein

oleva säestysharmonia olisi syytä selvittää ja orkesteristemmoja harjoitellessa tulisi tietää, mitä muu orkesteri soittaa ja miten. Stemmaharjoitusten jälkeen muiden tulkinnalliset ideat voi ottaa omaankin käyttöön ja jakaa omia ajatuksiaan muille.

Ilman puhallinta voi käytännössä kuvitella käsiensä asennon vaikka luudanvartta käyttäen. Kyseessä on visuaalisen muistijäljen muodostaminen. Kukaan haastatelluista ei ollut kuitenkaan joutunut turvautumaan halkoon vielä tähän mennessä. Käsien lisäksi puhaltajan kieli on soitossa tärkeässä asemassa. Kielen liikkeitä voi kuvitella samassa yhteydessä, kun lukee nuottia. Jo siinä vaiheessa, kun kappale ei vielä suju fyysisesti esitystempossa, voi sitä lukea vauhdikkaasti nuotista ja toistaa joitain valikoituja liikkeitä mielessään. Kaikki olivat kollektiivisesti sitä mieltä, että liikeratojen kuvittelu on toisinaan hankalampaa kuin varsinainen toteuttaminen.

Yllättävä harjoitusmetodi on ottaa täydellinen tauko kappaleeseen. Kuvittelematta mitään, kuuntelematta kertaakaan ja vilkaisematta nuottiin esimerkiksi viikossa alitajunta jyllää kuitenkin koko ajan ja tuo yllättäviä tuloksia. Tekninen harjoittelu purettuu yleensä yksityiskohtiin; alitajunnassa ja mielikuvissa hahmottuvat suuret linjat.

Materiaaliin tutustuminen ja harjoittelusuunnittelu olivat tuttuja käsitteitä kaikille haastatelluille. Orkesterinjohdosta kokemuksia hankkineella kapellimestari-puupuhaltajalla materiaaliin tutustuminen oli kaikkein läheisimmin läsnä harjoittelussa. Kapellimestarin työssä orkesterin varsinainen johtaminen onkin harvinaista herkkua ja kappaleet harjoitellaan lähes kokonaan mielessä. Homma starttaa ensin lukemalla nuottia ja vasta sitten kuuntelemalla, jotta tulkinta olisi autenttisesti oma eikä kuulokuvan kopio. Partituuri täytyy tehdä niin tutuksi kuin mahdollista, jottei ole nuotin orja itse orkesterinjohdotilanteessa. Ajatusten tulee olla aina pari tahtia fyysistä toteutusta edellä. Näitä ohjeita voi soveltaa mihin tahansa soittamiseen.

Oma kokeilu (Silja, piano)

Minulle henkilökohtaisesti hankalimpia asioita soitossa ovat hitaiden ja samaa toistavien jaksojen tulkinta ja muistaminen. Kokeilin nopean ja teknisesti haastavan pianokappaleen sivun mittaisen suvantovaiheen ulkoa opettelua ja selkeyttämistä ilman instrumenttia. Aloitin kuuntelemalla

pätkän useita kertoja eri äänitteistä kuulokuvan varmistamiseksi ja rytmin selkeyttämiseksi. Rytmin analysointiin kuuluu olennaisena osana se, että yrittää ymmärtää rytmin varsinaisen merkityksen, tunnelman ja vaikutuksen fraaseihin. Merkitys puolestaan auttaa luomaan kappaleesta mielikuvan ja siten myös muistamaan kappaleen paremmin.

Jopa opettajanikin sanoi, että tätä pätkää kannattaa naputella pöytään ja tititoida. Osattuani laulaa jakson ulkoa kokeilin naputtaa vasemmalla kädellä bassolinjan rytmiä nuotista ja samalla hyräillä ylintä ääntä. Toisin päin voisi vielä tehdä saman tempun, sillä moniäänisestä kudoksesta väliäännet saattavat joskus jäädä liian vähälle huomiolle. Niistäkin voi löytää mielenkiintoisia linjoja erottelemalla ne muusta musiikista.

Opettajan kehotuksesta katsoin vielä tarkkaan, missä äänissä on staccato ja missä aksentti. Lähes kaikissa nuoteissa nimittäin oli jonkinlainen tulkintamerkintä. Tämän jälkeen tehtäväni oli naputtaa kädet erikseen pöytään ja korostaa aksentoituja nuotteja jopa hieman liioitellusti. Äänten hyräily auttoi erottelemaan fraasit ja naputtelu selkeyttämään, mihin rytmi on menossa. Opettajalleni tuli mieleen jonkunlainen tanssi, muttei hän saanut päähänsä mikä tanssi oli kyseessä. Jatkosuunnitelmana onkin selvittää tämä ja kuunnella sitä tanssimusiikkia, joissa samat rytmit toistuvat.

Pari päivää harjoittelematta kyseistä kohtaa pianolla selvittivät omalaatuisen kohdan sisällön erinomaisesti ja opin sen ulkoa ainakin melkein. Kun soitin sen varsinaisesti pianolla, tiesin tasan tarkkaa mitä halusin tuoda esille ja mikä oli kohdan suunta. Eri asia on tosin, onnistuinko toteuttamaan mielikuvan. Siihen tarvitsen vielä roppakaupalla harjoittelua oikean pianon kanssa.

Oma kokeilu (Dmitri, kitara)

Kokeilin opetella uudella tavalla Bachin viulusonaatin BWV 1003 Andante osan, jonka kitaralle on sovittanut Timo Korhonen. Aluksi kuuntelin muutamaa vaihtoehtoa viululla soitetusta nauhoituksista. Sen jälkeen soitin pari kertaa kappaleen läpi että saisin kuulokuvan myös kitaratulkinnasta. Yritin tämän jälkeen ymmärtää viulunäänitettä kuuntelemalla, missä tunnelmassa kappale menee ja miten se fraseerataan. Kun tunnelma ja fraseeraukset olivat suurennepiirtein selvät, ryhdyin laittamaan nuotteihin omia

sormituksia ja fraseeraus-hengitysten paikkoja. Minulle on erittäin tärkeää tietää, missä paikoissa kappaletta fraasirajat kulkevat, koska silloin muistan, mitä tulee seuraavaksi sekä musiikillisesti että sormijärjestyksen kannalta.

Kun kappaleen melodia oli jo päässäni, koitin myös laulaa melodialinjaa ja hengitin merkkeamillani fraasirajoilla. Seuraavaksi kuvittelin miten soitan sen kitaralla ja tein sormijärjestyksen. Koska olin jo aiemmin soittanut kappaleen kitaralla, niin kuva soittotoiminnasta oli jo selkeä. Kuviteltu harjoitus siis tuntui lähes samalta, kuin jos olisin soittanut oikeasti. Harjoituksen jälkeen jonkun ajan päästä näin jopa unta, jossa soitin pätkän kappaleesta ja ihmeellisintä oli se, miten aidolta soittoni kuulosti unessa! Jokainen nuotti soi kuin aidosti ja jokainen käden asennon vaihto vaikutti äänen väriin täysin loogisesti. Päätelin tästä, että mentaaliharjoittelu kehittää oikeassa suhteessa aisteja, tunteita sekä aivoja.

Keksin jokaiselle kappaleen harmonian muutokselle ja intervallille omat merkityksensä, jotta muistaminen olisi helpompaa ja pystyisin tarvittaessa jopa vaihtamaan sormituksia sekoamatta. Musiikissa on tärkeää luoda merkityksiä eikä soittaa pelkkiä nuotteja. Tämän jälkeen otin jo kitaran käteen ja harjoittelin tekniikkaa. Kappaleen soittaminen tuntui todella helpolta ja sen soitto- ja esityskuntoon saaminen vei vain noin kaksi viikkoa. Lopputulos oli vielä se, että kun soitin kappaleen opettajalleni tunnilla, sain tosi hyvää palautetta ja kuulemma ymmärsin musiikkia erittäin hyvin! Voitto kotiin!

Oma kokeilu (Maria, laulu)

Omana kokeiluna opettelun Oscarin aarian Verdin oopperasta Naamiohuvi. Aloitin kuuntelemalla kappaletta eri laulajien esittämänä, jotta saisin siitä kokonaiskuvan. Tein alustavia merkintöjä lyijykynällä huomioitaviin kohtiin ja sitten aloin tavata tekstiä. Olin tavallista huoleellisempi italiankielen ääntämisessä, koska harjoitusaika tuntui jotenkin jakaantuvan eri lailla kun laulaminen oli jätetty pois. Sanakirja apuna suomensin tekstin sanatarkasti, että kaikki tulisi ymmärrettyä. Tämän jälkeen tunsin olevani valmis aloittamaan melodian opettelun. Soitin sitä pianolla kuvitellen että äänet olivat omaa lauluani. Kokeilin myös oikeaa pianosäestystä, mutta todella herkästi olin itse aikeissa lähteä hyräilemään säveliä, joten siitä ei

ensiksi tullut mitään. Mielenkiintoinen havainto oli se, miten tunsin äänihuulten ja kurkunpään tasolla jonkinasteista aktivoitumista, vaikken vielä laulanut ääneen. Olin kuullut puhuttavan että kun ihminen kuulee laulua, lihakset automaattisesti reagoivat siihen, niin kuin tekivätkin. Huomasin myös ottavani korkeampiin nuotteihin oman aikani tiedostamatta sitä sen tarkemmin, koska olin tottunut siihen miltä oikeanlainen ääni tietyltä korkeudelta tuntuu kehossani.

Lopuksi oli vuorossa testini viimeinen vaihe, eli aarian esittäminen laulutunnilla. Tavoitteenani oli harjoitella kappaletta niin hyvin, että voisin keskittyä myös roolihahmoon. Laulu meni hyvin ja olin ehtinyt opetella kappaleen sen verran hyvin että se meni ulkoa, mutta vaikka mielessäni olin sen opetellut ja se tuntui tutulta, niin kehossa ei tuntunut ollenkaan samanlaiselta. Tunne oli kaukana siitä varmuudesta ja tuttuudesta, joka oli esimerkiksi tutkintokappaleissa.

Mielestäni tällainen tapa harjoittaa ohjelmistoa yhdistettynä itse laulun kanssa on erittäin kehittävä ja paljon kokonaisvaltaisempaa. Tällä hetkellä kaikkea tulee harjoiteltua samanaikaisesti eikä ainakaan tällä tavalla selkeämmin jaoteltuna. Asiat tulevat sitä mukaa kun laulaa eikä niihin tule kiinnittäneeksi huomiota samalla tavalla kuin silloin, kun ääni ei ollutkaan käytettävissä. Aluksi tämä voi viedä enemmän aikaa, mutta on varmasti paljon tehokkaampaa ja avartavampaakin kunhan siihen oppii. Enkä nyt puhu rutinoituneesta toistosta, vaan samoista asioista kuin aiemmin mainittu Bruser kirjassaan; kehon ja ympäristön kuuntelusta, hetkessä olemisesta ja uskalluksesta kokeilla erilaista ja uutta, uteliaisuudesta.

Oma kokeilu (Elisabeth, laulu)

Käytin mielikuvaharjoittelua opitellessani Don Giovannin tertsetosta ”Ah! Tacì, ingiusto core” Donna Elviran osan. Aikaa oli vähän, kiirettä paljon ja tunne-elämässä stressiä. Tertsetto piti opetella konserttiin ja aiemmin olin kuunnellut ja harjoitellut sitä väleissä, joissa ehdin ja muistin, kuitenkin oppimatta kunnolla. Harjoituksissa stressasinkin siitä, että unohdan osuuteni koska en ollut harjoitellut olemalla todella läsnä hetkessä. Ja niin unohtelinkin, paljon.

Viime hetkien ollessa käsillä, päätin ottaa harjoittelun prioriteetiksi Arto Pietikäisen

Joustava mieli-kirjan, tekemäni haastattelun ja niistä syntyneiden ajatusten innoittamana oman hyvinvointini ja tietoisien läsnäolon. Huomasin, että kiireessä minulla ei ole varaa kiirehtiä, koska silloin en opi: stressatessa on todella vaikea keskittyä. Listasin päässäni kaikki asiat joita minun pitää tehdä pian ja niitä oli paljon. Sitten ajattelin ”Syödään ensin, se on tärkeintä”.

Etsin youtubesta meditaatiovideoita, jotka tuntuivat miellyttäviltä, ja kahden noin vartin pituisen videon kuuntelun jälkeen olin onnistunut rentoutumaan huomattavasti ja henkinen paine oli helpottanut. Sitten tein alle puoli tuntia lihaskuntoliikkeitä kuunnellen ei-klassista, ihan vain omasta mielestäni miellyttävää musiikkia rentoutumisen vuoksi: koen liikunnan hyväksi stressinpoistajaksi. Tämän jälkeen etsin mielestäni miellyttävästi esitettyjä versioita opeteltavasta tertsetosta ja kuuntelin niitä paljon, välillä keskittyen sanoihin, välillä ilmaisuun ja tunnetiloihin sen mukaan, mitä ajatuksessani painotin käydessäni tulevaa esitystä mielessäni läpi. Lauloin mielessäni huippulaulajien mukana.

Osuudessa oli teknisesti melko vaikeita kohtia joita kuuntelin pohtien, mitä hyvä laulaja tekee teknisesti jotta lopputulos on kaunis. Koska tertsetto on melko pitkä ja monisivuinen, kirjoitin sanat ylös paperille, mikä rauhoitti: laulettava teksti mahtuikin melko pieneen tilaan! Kävin myös nuotin läpi mieltien, mitkä kohdat olivat vaikeita muistaa ja miksi, sen jälkeen mietin, mitä tarinassa tapahtuu siinä kohdassa ja tämä auttoi heti. Ajattelin myös tilaa, jossa esitys tapahtuu, minne liikun ja miksi. Sitten mietin hahmoa jota esitän ja etsin siitä yhteistä itseni kanssa jotta voisin samaistua tarinaan ja siten esiintyä ollen todella läsnä tilanteessa. Tämä paransi asennoitumistani alun perin stressaavaa esitystä kohtaan huomattavasti. Lopputuloksena onnistuin kuin onnistuinkin selviämään esityksestä varsin tyydyttävästi.

Erään sanonnan mukaan on eri asia vain nautiskella musiikin soittamisesta kuin soittaa niin että muut nauttivat siitä. Parhaassa tapauksessa saavutetaan molemmat! Muusikon työ vaatii niin kokonaisvaltaista omistautumista, että minkä tahansa instrumentin taitaja käsittelee musiikillisia asioita lähes jatkuvasti. Elämän muu sisältö kulkee käsi kädessä soiton kanssa. Henkisestä hyvinvoinnista ja fyysisestä terveydestä huolehtimista voidaan pitää kaiken harjoituksen pohjana, niin instrumentin kanssa kuin ilman. Kaikki tieto on sovellettavissa

musiikkiin ja inspiraatiota löytyy milloin mistäkin, joskus tietoisesti hakien ja joskus vahingossa. Näin ollen mitä harjoitteluun tulee, lopputuloksena voidaan todeta, että muusikko harjoittelee tietämättään enemmän kuin luuleekaan.

Lähteet:

Bruser, Madeline 1997. The art of practicing. New York: Bell Tower

Immonen, Outi 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Helsinki: Yliopistopaino

Leimer-Giesecking 1932. The Shortest Way to Pianistic Perfection. Dover

Mackinnon, Lili 1981. Music by Heart. Greenwood Press Reprint

Pietikäinen, Arto 2011. Joustava mieli. Duodecim

Släen, Torfinn 2003. Tee tilaa tuloksille. Suomen Yrityskirjat Oy

Haastattelussa:

kitaran yliopettaja Timo Korhonen (Turun AMK)

laulun yliopettaja Jouni Kuorikoski (Turun Konservatorio)

pianonsoiton lehtori Niklas Pokki (-"-)

huilunsoittoa harrastavat Hemmo Roilas ja Erno Kulju (-"-)

orkesterinjohdon ja klarinetin soiton opiskelija Lauri Haapanen (-"-)

ja kommentti huilunsoiton opettaja Oleg Sytianskoltta (-"-)

3. Yksilö ryhmän sisällä

Elina Orpana, Mikko Makkonen ja Iinamaija Tuominen

Ryhmä muodostuu erilaisista yksilöistä, eli niin kutsutusta ”yksilöstöstä”. Yksilöt ovat erilaisia ja heidän toimintansa – ja oppimistapansa saattavat poiketa paljonkin toisistaan. Opettajan on pyrittävä yhdistämään nämä yksilöt toisiinsa ja löydettävä yksi yhteinen toimintatapa oppilaiden kehityksen edistämiseksi, kuitenkin unohtamatta yksilön henkilökohtaisia tarpeita.

Opettajan tulisi huomioida niin taustatekijät, oppimistavat, kuin se, miten ja kuinka paljon palautetta tulisi antaa.

Kuinka siis palvella ryhmää ja samalla sen sisällä olevia yksilöitä?

Ryhmäkäsitys

Se, minkälaisessa ympäristössä ja kulttuurissa yksilö on kasvanut, vaikuttaa suuresti hänen kykyynsä toimia ryhmässä. Yksilökeskeisyyttä korostavissa, individualistisissa kulttuureissa yksilö oppii ajattelemaan sekä tekemään päätökset itsenäisesti. Tällaisen ryhmän sisällä kilpailu on usein myös kovempaa.

Ryhmäkeskeisissä, kollektiivisuutta korostavissa kulttuureissa puolestaan yksilö edustaa koko ryhmää ja malli sosiaalisesta käyttäytymisestä tulee vanhemmilta. Individualistisissa kulttuureissa voi puolestaan nähdä niin kutsuttua nuoruuden palvontaa.

Nämä kaikki tekijät vaikuttavat siihen, kuinka oppilas käyttäytyy ryhmässä. Toimiiko hän itsenäisesti ja oma-aloitteisesti, välillä jopa niin, että muu ryhmä jää huomiotta, vai laittaako hän ryhmän edun etusijalle ja toimii siinä hienosti yhtenä osana. Pelkkä ryhmän edun ajatteleminen saattaa vaikeuttaa kehittymistä, sillä omia vaatimuksia ja tavoitteita ei välttämättä ole.

Sekä oppilaan, että opettajan työhön ja sitä kautta opettajan käsitykseen ryhmästä, vaikuttavat nämä kulttuuriset tekijät. Opettajien koulutuksen eräänä tehtävänä on puolestaan auttaa opettajaa ymmärtämään nämä seikat ja työskentelemään tiedostetusti niiden parissa.

Ryhmän jäsenten väliset tasoerot vaikuttavat paljolti siihen, kuinka helppoa tai vaikeaa opettajan on huomioida ja arvioida yksilöitä ryhmän sisällä. Kuinka ryhmän sisälle voikin niin helposti ajautua kovin eritasoisia tanssijoita?

Jo se vaikuttaa, että oppilailla saattaa olla hyvinkin erilaisia tavoitteita kehittymiselle, näin ollen isommat tasoerot ovat syntyneet ryhmän ”perustamisen” jälkeen. Mutta usein myös tanssiopistojen tarjonnasta ei löydy niin montaa tuntivaihtoehtoa, että aivan joka tasoiselle löytyisi sopiva tunti. Tällaisen ylläpitäminen olisikin lähes mahdotonta.

Opettajien tulisikin itse olla aktiivisia ja pitää hyvää huolta siitä, että näkee jokaisen yksilön ryhmänsä sisällä ja pyrkii ohjaamaan oppilasta eteenpäin hänen henkilökohtaisen tasonsa huomioiden.

Tasapainoilu yksilön ja ryhmän tarpeiden välillä onkin erittäin haastavaa opettajan työssä. Opettajan näkemyksen ja oppilaiden toiveiden ja tarpeiden välille tulisikin löytää tasapaino, joka mahdollistaa hyvän vuorovaikutussuhteen ja kannustavan ilmapiirin oppimiselle.

Palautteen antaminen ja saaminen

Palautteella on hyvin suuri rooli tanssitunneilla ja se on hyvin tärkeä asia oppilaan motivaation kannalta. Palautetta on monenlaista, sekä positiivista, että negatiivista, mutta kaiken palautteen tulisi olla aina rakentavaa. Tällöin oppilas pystyy työstämään itseään oikeaan suuntaan. Palautteella tulee myös aina olla jokin funktio, jonka vuoksi se annetaan. Pelkkä oppilaan nostatus tai moittiminen ei ole tarkoituksenmukainen tavoite, vaan palautteen tulee kehittää oppilaan osaamista jollain tavalla.

Palautteella toimii usein myös itsetunnon kohottajana. Osa oppilaista tarvitsee kohotusta enemmän, toisille riittää vähempikin. Jokainen oppija on siis erilainen ja näin ollen heidän tarpeensa ovat keskenään erilaiset. Palautteen anto ja arviointi tulisi kulkea mukana kaiken aikaa.

”Käsityksemme on, että arvioinnin ei tulisi olla loppulisäke vaan olennainen osa itse koulutusprosessia. Sen päämääränä on selventää tavoitteita; auttaa sekä opettajia että oppijia näkemään, mitä siihen mennessä on saavutettu ja mitä vaihtoehtoja kannattaa jatkossa harkita”.

Jokaisen oppilaan huomiointi tunnin aikana on siis jatkuvasti ensisijaisen tärkeää. Kaikkiin oppilaisiin ei pysty panostamaan samalla kertaa yhtä tehokkaasti, mutta jo pienikin huomioiva ele voi kannustaa yrittämään. Jokaisen tulisi kokea tunnin jälkeen, että on tullut jollain tavalla ainakin kerran huomioiduksi. Samalla kokee tulleen hyväksytyksi myös muun ryhmän edessä ja kokee itsensä osaksi ryhmää

Palautteen saamisen merkitys

Kehittyminen on usein hyvin vahvasti sidoksissa palautteen saamiseen. Useimpien kohdalla palautteen saaminen lisää motivaatiota merkittävästi ja samaten sen saamatta jääminen voi heikentää sitä. Palautteesta saa voimaa ja intoa kehittyä eteenpäin, se saa oppilaan motivoitumaan ja uskomaan itseensä. Oppilaan pitää saada nähdä ja kuulla oma kehityksen tulos, jos niin ei käy, oppilas usein turhautuu ja saattaa pahimmillaan jopa lopettaa harrastuksen.

Palautteen saaminen on tärkeää jokaiselle yksilölle, mutta murrosikäiseksi asti se on erityisen tärkeää tanssiharrastuksen jatkumisen kannalta. Tällöin minäkuva kehittyy ja itsetunto saa yleensä varsinaisen muotonsa. On tärkeää auttaa nuorta rakentamaan mahdollisimman terve ja realistinen minäkuva. Murrosiän jälkeen itsekriittisyys useimmiten vähenee. Tästä iästä eteenpäin harrastuksen lopettaminen ei ole enää yksittäisistä kokemuksista kiinni, vaan kiintyminen on jo tapahtunut. Toki palautetta tulee saada tästä eteenpäinkin, mutta itsetunto ei ehkä ole enää niin hauras, kuin murrosiässä. Tällöin positiivisen palautteen ensisijainen tarkoitus ei olekaan oppilaan itsetunnon kohottaminen, vaan tanssillisen kehityksen edistäminen.

Palautteen vastaanottaminen

Ihmiset reagoivat hyvin eri tavalla palautteeseen. Osalle korjaukset saattavat olla hyvinkin raskaita, eikä niiden vastaanottaminen ole lainkaan helppoa.

Toiset taas ymmärtävät palautteen merkityksen paremmin.

Palautteen vastaanottamista voi myös harjoitella. Oppilaiden on hyvä tietää, mikä on kunkin opettajan tapa antaa palautetta, jolloin ei tule ikäviä väärinkäsityksiä. Kun tiedetään, mitä palautteella haetaan, voidaan saada irti sen maksimaalinen hyöty.

Joissain tapauksissa liiallinen palaute saattaa tuntua oppilaista jopa kiusalliselta. Jos joku saa enemmän positiivista palautetta kuin ryhmän muut oppilaat, voi palautteen saaminen menettää merkityksensä. On aina muistettava suhteuttaa palaute ryhmään, jotta ryhmän tasapaino ei kärsi.

Palautteen saaminen on siis vahvasti liitoksissa ryhmän käyttäytymiseen yksilöä kohtaan. Tuleeko joku oppilaista huomioiduksi enemmän kuin muut?

Jääkö joku taas täysin huomiotta?



Opettajalla on suuri vastuu ryhmäsuhteiden solmimisessa. Opettajan tulee huolehtia, että kehujen ja korjausten määrä pysyy balanssissa. Niin, että jokainen saa näitä molempia.

Vastuu palautteesta kuuluu molemmille osapuolille, sekä opettajalle että oppilaalle. Oppilaan tulee poimia palautteesta se oleellisin asia, jonka pystyy toteuttamaan. Opettajan täytyy taas miettiä, mikä palaute kehittää oppilasta eniten ja mikä tuntuu tärkeimmältä asialta milläkin hetkellä.

On myös muistettava huomioida ryhmän tausta ja taso. Opetetaanko lapsia, aikuisia, harrastajia vai ammattilaisia. Oli ryhmä mikä tahansa, palautteenannon perussäännöt pätevät, mutta palautteenannon tapa tulee suhteuttaa kohderyhmän tiedollisiin ja kielellisiin valmiuksiin.

Yksilöiden oppimistavat ryhmän sisällä

Yksi tanssinopettajuuden haastavimpia osaluokkia on yksilöiden oppimistapojen huomiointi ryhmän sisällä. Tanssin harjoittelu on pääosin

kontaktiopetusta tiiviissä ryhmässä, jotka koostuvat yleensä saman ikäisistä oppilaista. Oppilaiden omaksumiskyky ja oppimistavat voivat vaihdella paljon pienenkin ryhmän sisällä. Opettajalla tulisikin olla valmiuksia hyödyntää erilaisia opettamisen tapoja, sekä käyttää useita pedagogisia vaihtoehtoja ja metodeja työssään.

Musiikin jäsentäminen ja fraseeraaminen numeraalisesti, verbaalinen ohjaus, mielikuvat, mallintaminen ja fyysinen kosketus, sekä kehon asentojen korjaaminen ovat yleisin paletti, josta tanssitunnin vuorovaikutuksellinen oppiminen koostuu. Usein jokin edellä mainituista oppimisen herkkyyksistä dominoi luonteessamme, eli esimerkiksi joku meistä oppii helpommin numeroin, toinen mielikuvin.

Opettajan haasteena onkin huomioida erilaiset oppijat ja pyrkiä löytämään keinoja, kuinka opettaa kaikkia samalla intensiteetillä. Täten opettajan on siis pyrittävä viljelemään opetuksessaan monipuolisuutta. Jos opettaja on esimerkiksi tottunut käyttämään eniten laskuja liikkeiden tukena, jäävät konkreettista kehon asennon korjausta tai kielikuvia ja apusanoja kaipaavat oppijat vähemmälle. Opettajan tulisi kyetä refleктоimaan mikä ohjaamisen tapa hänen opetuksessaan painottuu. Tanssinopettajan tulisi tunnistaa luonteensa ja ominaispiirteensä, sekä kehittää osaamistaan myös omien vahvuusalueiden ulkopuolelta.

Tanssipedagogin opinnoissa ohjauksen ja opetuksen erilaisia tapoja, sekä palautteen annon muotoja viedään käytäntöön useiden opetusharjoitteluiden myötä. Näiden kokemusten myötä helpottuvat yksilöiden ainutkertaisuuden ja oppimistapojen huomiointi. On siis tunnistettava ja tunnustettava erilaiset oppijat, jolloin on helpompi palvella yksilöitä ryhmän sisällä tasavertaisesti, sekä nähdä erilaisuuden rikkaus ja nähdä se voimavarana

Lähteet

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994.
Ryhmäilmiö. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY

Rauste-von Wright, M.; von Wright, J. & Soini T.
2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY

Suopelto, Heidi 2011. Hyvä Paha Palaute...
Oppinäytetyö(AMK).

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys eri kulttuureissa.
Turun Kaupungin Kulttuuriasiainkeskus .2007.
Viitattu 28.4.2012. (<http://www.turku.fi/public/default.aspx?uielementsizе=4&nodeid=13072>)

4. Yksinäisyyden ja yhteisöllisyyden merkitys klassisen musiikin opiskelussa

Hanna Kinnunen, Marjaana Rinne, Vilja Riutamaa ja Miriam Tuominen

Yksinäisyys - piina vai tie taituruuteen?

Musiikin, erityisesti klassisen musiikin, opiskelu on yksinäistä ja hyvin erilaista kuin muilla aloilla. Suurin osa työstä tehdään yksin harjoittelukopissa ja yhteisiä opintoja on vähän. Usein eri kursseilla ryhmät koostuvat eri ihmisistä, joten voi olla vaikeaa tutustua toisiin opiskelijoihin. Musiikin opiskelu korkeakoulussa korostaa monesti yksilöllistä suorittamista. Opiskeluun kuuluu paljon itsenäistä työtä ja vain hieman yli puolet opiskelijoista kokee kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään.

Tullakseen huipputaitavaksi muusikoksi on opittava työskentelemään yksin ja tietyllä tavalla myös hyväksyttävä yksinäisyys yhdeksi osaksi elämäänsä. Teimme kyselyn Turun ammattikorkeakoulun musiikkiakatemian ja konservatorion musiikin opiskelijoille, jossa selvitimme, ovatko vastaajat kokeneet yksinäisyyttä musiikkia opiskellessaan ja onko siitä ollut enemmän haittaa vai hyötyä. Kyselyssä ilmeni mm. seuraavia asioita: Muusikolle yksin harjoittelu ja yhteismusisointi ovat molemmat yhtä tärkeitä. Musiikin ammattilaiseksi opiskelevalla on erittäin tärkeää oppia työskentelemään ja harjoittelemaan yksin ja itsenäisesti. Kirjailija Torsti Lehtinen pohtii yksinäisyyden vaikutuksia luovaa työtä tekevien ihmisten, kuten kirjailijoiden, työhön ja elämään. Hänen mukaansa todellinen luovuus vaatii yksinäisyyden hyväksymistä ja luopumista yhteisön tarjoamasta turvasta. Yksinäisyys kuuluu välttämättömänä osana yksilökeskeisiin taiteilijan ja kirjailijan ammatteihin. Uudenajan tanskalaisfilosofi Sören Kierkegaardin ajatuksiin pohjautuu romantiikan käsitys siitä, että luova taiteilijayksilö kärsii yksinäisyyttä koko ihmiskunnan puolesta.

Yksin työskennellessään muusikko pystyy keskittymään tekniikan harjoittamiseen, tekemään keskittyneesti työtä soinnin ja intonaation parissa, sekä luomaan musiikillista ilmaisuajatuksen kanssa. Kaikki eivät koe yksin harjoittellessaan oloaan yksinäiseksi ja monet usein myös nauttivat siitä, että voivat uppoutua tekemään musiikkia omaan tahtiin kaikessa rauhassa. ”Yksinäisyys on pakollinen osa oppimisprosessia, mutta

yksin harjoittellessa en koe itseäni yksinäiseksi.” Näin toteaa kyselyymme osallistunut ammattikorkeakoulun sellonsoiton opiskelija. Eri asia on, jos opiskelija jää tahtomattaan jatkuvasti yksin, eikä saa missään vaiheessa opintojaan jakaa musiikin tekemisen iloa toisen muusikon kanssa. Pelkästään yksin työskennellessä tekniikan harjoittelu saattaa korostua liikaa, jolloin kaikista tärkein eli musiikillinen ilmaisu unohtuu. Pelkkä yksin harjoittelu ilman yhteyttä toisiin muusikoihin vähentää myös soittomotivaatiota ja henkisiä voimavaroja, jonka seurauksena myös musiikillinen lopputulos kärsii. Jotta opiskelija jaksaa jatkaa opintojaan, hän tarvitsee sosiaalista tukea ja vuorovaikutusta.

Kyselyssämme tiedustelimme myös, inspiroiko yhteismusisointi musiikillista luovuutta ja millä tavalla se ilmenee. Useasta vastauksesta kävi ilmi, että toisten soitosta saa inspiraatiota, rohkeutta ilmaisuun ja uusia näkökulmia musiikillisten hahmojen toteutukseen. Aihe yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä klassisen musiikin opiskelussa on mielenkiintoinen ja myös ajankohtainen. Suoritukseen, menestymiseen ja itsekriittisyyteen keskittynyt musiikin opiskelu tuntuu syövän ihmisten luovuutta, lisäävän pelkoja ja täten vähentävän tunnetta tekemisen tyydyttävyydestä. Rajojen rikkominen ja uuden luominen on taiteilijalle elinehto ja hänen mielenterveydelleen välttämätöntä. Valitettavasti myös masentuneisuus tuntuu olevan kovin yleistä taitelijoiden keskuudessa.

Työelämässä muusikon on väistämättä osattava toimia sekä yksin että yhdessä. Olisi ihanteellista, että soitto- tai lauluoppilas pääsis aloittamaan yhteismusisoinnin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin sosiaaliset ja ryhmätyöskentelytaidot musiikin parissa alkaisivat välittömästi kehittyä. Valitettavan usein törmää taitaviin muusikoihin, jotka sosiaalisten taitojen rajallisuuden takia eivät menesty työelämässä, eivätkä pysty luomaan tärkeitä kontakteja, jotka musiikkimaailmassa ovat välttämättömiä. Sosiaalisen tuen on havaittu myös vaikuttavan vahvasti terveyteen. Ne ihmiset, joilla on laaja ja toimiva sosiaalinen verkosto, näyttävät olevan onnellisempia ja myös terveempiä kuin yksinäiset tai huonossa sosiaalisessa verkostossa elävät. Kysymys kuuluukin: miten klassisen musiikin opintoihin saisi lisättyä enemmän ryhmähenkeä? Herkkiä ihmisiä on paljon, ja masennukselta voidaan tuskin

koskaan välttyä, mutta sen ehkäisemiksi on keinoja. Yksi suurimmista keinoista on yhteisöllisyyden parantaminen oppilaitoksessa, joka helpoiten käy yhteisötoimintaan panostamalla.

Yhteisöllisyyden voima

”Yhteisöllisessä ryhmässä jokainen osallistuja voi olla terapeutin agentti toinen toiselle, mikäli ryhmä on turvallinen ja antaa tilaa aidoille kohtaamisille” –Jacob Levy Moreno sanoo jotakuinkin näin kirjassaan *Who shall survive*. Tämä pätee varmasti myös musiikin opiskelussa. Musiikki on pohjimmiltaan tekijälleen ja kuulijalleen juuri terapeutin elementti. Esimerkiksi yhdessä laulamalla on todettu olevan terapeutisia vaikutuksia. Sama pätee yhteisötoimintaan. Terapeutista on myös musisoita täysin yksin. Kuunnella omaa ääntään tai soittoa, miten se kaikuu tilassa, pitää silmänsä kiinni ja nauttia. Tässäkin toiminnassa voi tosin usein olla läsnä mielikuva jakamisesta - ajatus esiintymistilanteesta tai kenties jostain henkilöstä johon musiikki vaikuttaa, sillä ihmisen on tarve jakaa. Jos kokemaansa ei saa jakaa, voi taitelija turhautua ja masentua. Yksin soittaminen muodostuu suorituskeskeiseksi, esiintyminen voi tulla ahdistavammaksi ja ylipäättään musiikin tekemisen pohjimmainen tarkoitus käydä epäselväksi.

Klassisen musiikin opiskelijoiden ja ammattilaisten keskuudessa omavoimaisuus ja suorituskeskeisyys tuntuvat olevan suhteellisen yleisiä ilmiöitä. Niitä käsittelee myös Eero Hämeenniemi kirjassaan ”Tulevaisuuden musiikin historia”. Hän vertaa länsimaista taidemusiikkia ja sen esiintymiskäytäntöjä intialaiseen klassiseen musiikkiin, johon hän on tutustunut vuosien ajan. Monet ulkomusiikilliset tekijät vaikuttavat siihen miksi klassinen musiikki muuttuu usein niin kaavamaiseksi. Miksi esimerkiksi länsimaaisissa konserttisaleissa sammutetaan valot, niin ettei esiintyjä näe yleisöä? Eikö tämä jo estä kaikenlaisen yhteisöllisyyden tunteen syntymistä kun solisti musisoi mustalle reiälle? Intialaisessa käytännössä taas on itsestään selvää, että yleisö osallistuu musiikin kuuntelemiseen liikkein ja rytmein. Länsimaista taidemusiikkia kuunnellaan yksin ja hiljaa, muiden ympäröimänä. Vain muusikolla on aktiivinen rooli, kuulija on näkymätön. Usein lopun aplodit ovat ainoa hetki, jolloin yleisö voi osallistua konserttiin. Spontaanit huudot ja muut epätavanomaiset reaktiot, joilla solisti ja yleisö

saattavat kommunikoida, voivat jäädä pitkäksi aikaa kuuntelijoiden mieleen.

Improvisaatio klassisessa musiikissa?

Vastauksissa kyselyymme yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä yksimielistä on ollut kaikkien vastaajien kokema tarve yhteisötoimintaan ja tunne sen innostavuudesta. Tästä ei löytynyt juuri eroja klassisen tai pop/jazz-musiikin opiskelijoiden osalta. Muusikko tarvitsee toista. Kyselyn vastausten perusteella yhteismusisointi vaikuttaa mm. uusien musiikillisten- ja tulkinnallisten ideoiden syntyyn ja oman musikaalisuuden kehittymiseen toisten kuuntelemisen kautta. Yhteisötoiminta saa aikaan heittäytymisen ja improvisaation helpottumista ja sen syventämistä sekä luovuuden tunnetta.

Ajatukset improvisaatiosta ovat aivan oma lukunsa. Klassiset muusikot eivät tätä opinnoissaan harjoita ja harvat rohkaistuvat kokeilemaan sitä opintojensa ulkopuolellakaan. Kynnys on usein liian korkea. Kevyen musiikin opiskelijaa rohkaistaan jatkuvasti heittäytymään vieraille vesille, tuli mokia tai ei. Oikeastaan virheitä ei ole pop-jazz-improvisaatiossa edes olemassa, riippuen tietenkin tyylistä, mutta enemmän kyse on jakamisesta. Ei ole oikeaa tai väärää. Improvisaatio on hengen tuote ja toteutuu parhaimmillaan yhdessä muiden kanssa. Muusikko ei ole pelkkä solisti joka antaa ja muut ottavat, vaan hän inspiroi muita, jolloin koko yhtye taidoillaan ja heittäytymisellään voi viedä itsensä ja kuulijansa aivan uusille, ennennäkemättömille vesille. Jatkuva omien rajojen rikkominen tuntuu antavan tekijälleen vapauden käyttää luovuutta. Tämä tekee ihmisen tyytyväiseksi ja muita tarvitsevaksi. Näin voi päätellä myös pop-jazz-musiikin opiskelijoiden vastauksista kysymykseen yksinäisyydestä. Opiskelu on pitkälti ryhmäkeskeistä, joten juuri kukaan ei ollut kokenut yksinäisyyttä opiskelunsa aikana. Kevyen musiikin puolelta voisi ottaa oppia improvisaatiosta ja heittäytymisestä ja kasata klassisia muusikoita yhteen soittamaan esimerkiksi ilman nuotteja. Sillä riittävää taitoa löytyy! Esteenä ovat usein klassisen musiikin kulttuurin mukanaan tuomat kaavamaisuudet, jotka ovat juurtuneet moniin jo hyvin varhain. Kamarimusiikki- tulevaisuuden toivo?

On huolestuttavaa huomata, kuinka viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten kiinnostus klassisesta musiikista kohtaan on vähentynyt huomattavasti. Musiikkikoulutuksen

korkeakoulupaikkoja on viime vuonna opetushallituksen määräyksestä päätetty lakkauttaa monissa kaupungeissa ympäri Suomea. Määrärahoja musiikin eri koulutuspaikoissa ja oppilaitoksissa on kiristetty milloin minkä tahon aloitteesta. Keijo Aho toteaa kirjassaan Kamarimusiikin taito, että mitä harvinaisemmaksi ja erikoistuneemmaksi musiikin opetus- ja harrastustoiminta käy, sitä vähemmän se ihmisiä houkuttaa. Ahon mukaan kamarimusiikki vastaisi monella tapaa ajan haasteisiin, ja hän on sitä mieltä, että yhteismusisoinnin merkitys tulee varmasti kasvamaan tulevaisuudessa.

Kyselyssä myös opettajien rooli yhteismusisoinnin edistämässä koettiin oleelliseksi. Ammattikorkeakoulun opiskelijat vastasivat yksimielisesti opettajien passiivisuuden vaikuttavan eniten kamarimusiikin puutteellisuuteen. Ongelmaksi koettiin myös se, etteivät tietyn soittimen soittajat välttämättä tunne tarpeeksi muiden instrumenttien edustajia. Opintojen alussa olisi myös kaivattu enemmän ryhmähenkeä luovaa toimintaa. Konservatorion opiskelijoilla tällaista ongelmaa ei ilmennyt. Eräs ammattikorkeakoulussa opiskeleva pianisti kommentoi lisäksi: ”kamarimusiikki voisi olla ohjatumpaa ja kuulua koko vuoden tasaisesti lukujärjestykseen. Nykyisin kamarimusiikki on aika paljon opiskelijoiden omalla vastuulla, mikä voi koitua helposti varsinkin pianistien kohtaloksi”.

Suomen musiikkikoulutus- ja kasvatustraditiot ovat pitkälti sidottuja opetussuunnitelmaan, tutkintomenettelyihin ja systemaattiseen arviointijärjestelmään. Musiikkioppilaitosten opetussuunnitelmassa korostetaan yhteismusisoinnin tärkeyttä. Kuitenkin käytännössä erityisesti kamarimusiikin ja pienyhtyeiden ohjattu opetus on valitettavan vähäistä. Vaikka monet musiikkikoulutuspaikat ovat taloudellisesti ahtaalla, siinä ei kuitenkaan voi piillä ainut syy yhteissoiton ohjauksen puutteeseen. Muita syitä siihen löytynee jäykästä koulutusjärjestelmästä ja vääristä, vanhoihin kaavoihin kangistuneista opettajien ja päättäjien asenteista. Yksi avain ongelman ratkaisemiseksi voisi olla eri instrumenttiopettajien välinen sujuva yhteistyö, jossa ei ensisijaisesti kilpailtaisi vaan ajateltaisiin opiskelijoiden etua ja musiikillista kehittymistä. Aho kertoo, kuinka varsinaisia kamarimusiikin ohjaajia on hyvin harvoissa paikoissa. Usein he ovat tavallisia tuntiopettajia, joilta jää satunnaisia opetustunteja yli.

Keijo Aho on myös sitä mieltä kirjassaan Kamarimusiikin taito, että kamarimusisointi olisi erittäin tärkeää varsinkin pianisteille ja laulajille. Pianistien koulutuksessa korostuu pitkälti solistinen harjoittelu, vaikka suuri osa pianistien käytännön työelämästä on säestämistä tai muuta yhteismusisointia. Oma harjoittelu toki kehittää tekniset ja monet musiikillisetkin taidot huippuunsa, mutta musiikillinen vuorovaikutus ja yhteysoitto ovat taitoja, jotka vaativat aivan erillistä harjoittelua, eikä niitä voi yksin oppia. Laulajilla taas oma harjoittelu keskittyy usein äänenkäytön tekniikkaan, artikulointiin ja ääntämiseen, ja yhteisharjoituksissa esimerkiksi näyttämöprojektien yhteydessä usein täysin ulkomusiikillisiin seikkoihin. Kamarimusiikissa pääpaino on itse musiikissa, toisten ja itsensä kuuntelussa ja kommunikoinnissa, ja kamarimusiikki on laulajille usein hyvin antoisaa.

Orkesterisoittimien soittajilla kamarimusiikkikokoonpanoja tuntuu olevan helpompi muodostaa, myös Turun ammattikorkeakoulussa. Onko kyse paremmasta organisaatiosta kuin laulajilla ja pianisteilla vai kenties vain siitä, että soittajat tutustuvat toisiinsa yhteisillä orkesteriperiodeilla ja siinä sivussa pienempiä yhtyeitä on helppo perustaa?

Kamarimusiikki kasvattaa meistä yhteistyökykyisiä ja herkkävaistoisia muusikoita, parantaa sosiaalisia taitoja ja lisää työmahdollisuuksia. Kamarimusiikkiteoksista löytyy joka instrumentin edustajille lisäksi riittämiin teknisiä ja taiteellisia haasteita: kun oma stemma on yhtä vaikea kuin sooloteoksissa ja lisäksi pitäisi ottaa huomioon muiden soittajien osuudet ja kommunikoida heidän kanssaan musiikin keinoin, tulee kamarimusiikista yhtäkkiä paljon haastavampi laji kuin soolosoitosta. Lisäksi esimerkiksi harjoittelutekniikka ja esiintymistaito opitaan yhteismusisoinnissa kuin itsestään. Kamarimusiikissa painopiste on itse musiikin tekemisessä, kuuntelussa ja muusikoiden välisessä keskinäisessä kommunikoinnissa. Kamarimusiikki, yksin harjoittelu ja soittotunnit tukevat toisiaan ja antavat kaikki edellytykset tulla loistavaksi muusikoksi.

Lähteet;

Kysely Turun ammattikorkeakoulun ja konservatorion musiikin opiskelijoille

Aho, K. 2009. Kamarimusiikin taito, s. 15-18. Classicus Oy. Nurmes

Heiskanen, T.; Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin. s. 111-120 PS-kustannus. Juva

Hämeenniemi, E. Tulevaisuuden musiikin historia. 2007. Basam Books

Louhivuori, J.; Paananen, P.; Väkevä, L. 2009. Musiikkikasvatus. s. 300-301 FiSME r.y, Vaasa

5. Kemiallisia reaktioita kehdosta hautaan

Kristina Grönqvist, Teemu Mastovaara, Niina Parkkonen ja Pauliina Rahiala

Temperamentti on monimerkityksinen termi, jolla on usein yhtä monta tulkintaa kuin on tulkitsijoita. Luimme neljä temperamenttia käsittelevää kirjaa, joissa kaikissa käsitettä lähestyttiin eri näkökulmista.

Tunnetun temperamenttitutkijan Liisa Keltikangas-Järvisen teokset Temperamentti, stressi ja elämäntilanne sekä Temperamentti ja koulumenestys sulattavat yhteen monia eri temperamenttiteorioita. Keltikangas-Järvisen mukaan temperamentti on ihmisen biologiaan perustuva taipumus tuntea, ja sen myötä käyttäytyä omalla, yksilöllisellä tavallaan. Temperamentti ei kuvaa toiminnan syitä tai ihmisen älyllistä kapasiteettia, vaan se kertoo toiminnan tyylistä; miten ihminen tekee sen, mitä tekee. Temperamentti on osittain perinnöllinen, ja liittyy jo sikiöaikana kehittyviin hermoston fysiologisiin piirteisiin. Yhdessä ympäristön ja kasvatuksen kanssa lapsen temperamentista kehittyy aikuisuuden persoonallisuus ja tapa toimia. Parhaiten temperamentti aikuisilla näkyykin uusissa, ennakoimattomissa tilanteissa, joita varten ei ole opittua toimintamallia sekä äärimmäisissä ja rasittavissa tilanteissa, kuten stressille altistuttaessa.

Keltikangas-Järvinen esittelee eri teorioista yhdisteltyjä, joskin monissa tutkimuksissa havaittuja, temperamenttipiirteitä. Näitä ovat mm. uusien asioiden lähestyminen tai välttäminen, sopeutuminen, palkintoriippuvuus, emotionaalisuus, aktiivisuus ja keskittymiskyky. Tärkeää temperamentin piirteitä ja erilaisia piirreyhdistelmiä arvioitaessa on kuitenkin ottaa aina huomioon ympäristön vaikutus – sen odotukset ja vaatimukset. Tutkijat Chess ja Thomas käyttivät tästä termejä goodness of fit ja poorness of fit. Näillä tarkoitetaan sitä, miten hyvin yksilön temperamentti ja ympäristön odotukset vastaavat toisiaan.

Temperamentilla voidaan selittää eroja myös koulumenestyksessä - oppilaiden lahjakkuudesta riippumatta. Joskus innokkaasti asioihin tarttuva lapsi häviää hitaammalle ja omassa rauhassaan tutkiskelevalle toverilleen, jos innokas lapsi turhautuu helposti vähänkään haastavampien eli pitkää keskittymistä vaativien tehtävien suorittamisessa. Toinen esimerkki yksilön

temperamentin ja ympäristön odotusten välisestä ristiriidasta voi löytyä vaikkapa nuoren muusikon alun soittotunnilta. Opettajan mielestä oppilas soittaa kappaletta tai asteikkoa liian hitaasti. Hän voi tulkita tilanteen niin, että oppilas ei musikaalisuuden tai muun kyvyn puutteen takia pysty soittamaan nopeammin. Kuitenkin oppilaan kannalta voi olla, että hän on opettajaa tunnollisempi soittamaan jokaisen äänen huolellisesti alusta loppuun (tempon kustannuksella). Toisaalta hän voi olla temperamentiltaan vähemmän aktiivinen ja kärsivällisempi kuin opettajansa, jolloin nopeampi soitto ei vain tunnu luontevalta hänelle.

Opettajan ja oppilaan temperamenttien sopiessa hyvin yhteen ja toimiessa toisiaan täydentävästi, lopputuloksena voi olla että oppilas onnistuu hyödyntämään omia piirteitään ja mahdollisuuksiaan tehokkaasti. Kun opettaja tunnistaa temperamenttien olemassaolon, hänen voi myös olla helpompi käyttäytyä eri oppilaitaan kohtaan tasapuolisesti. Myös vanhemman on hyvä tiedostaa lapsensa synnynnäiset taipumukset. Temperamenttipiirteiden määrittäminen ei ole kuitenkaan helppoa, eikä aina välttämättä edes tarpeellista; tärkeintä on positiivisen itsetunnon luominen lapselle, jotta hän voisi hyödyntää kaiken potentiaalinsa ja lahjakkuutensa.

Moira von Wrightin teos *Vad eller vem?* käsittelee syvällisemmin oppilaan ja opettajan kohtaamista. Keskeinen käsite on intersubjektivisuus. Se tarkoittaa ainutlaatuisista sosiaalista vuorovaikutustapahtumaa, jossa yksilölliset tilat kohtaavat jaetussa tilanteessa. Pedagogiikan kannalta tämä merkitsee sitä, että opetuksen lähtökohtana tulisi aina ajatella olevan ensisijaisesti sosiaalinen tilanne ja kohtaaminen. Kohtaamisessa ihmiset ovat läsnä kokonaisuuksina kaikkine ajatuksineen, taitoineen, kokemuksineen, tunteineen, temperamentteineen ja odotuksineen. Von Wrightin mukaan opettaja ja oppilas eivät kuitenkaan ole samanlaisessa asemassa ja roolissa;

opettajan tehtävä on aina vaikuttaa oppilaaseen eikä toisinpäin. Tästä seuraa, että opetus on oppilaslähtöistä. Opettaja havainnoi oppilastaan:



kuka (vem) oppilas on nyt, ja millainen hänestä voisi tulla. Varsinainen kehitys tapahtuu kuitenkin intersubjektivisessa vuorovaikutuksessa. Tämä edellyttää opettajalta avointa suhtautumista oppilaan kehittymismahdollisuuksiin. Opettajan tehtävä ei ole yrittää kontrolloida kaikkea kehityksen ja ainutlaatuisen vuorovaikutuksen mukanaan tuomaa muutosta oppilaassa.

Yksi esimerkki intersubjektivisuudesta voi olla tilanne soittotunnilta, jossa oppilas on passiivinen ja välinpitämätön tilanteen suhteen. Kuitenkin vuorovaikutuksessa kaikkien läsnäolo vaikuttaa

muihin tilanteissa oleviin. Passiivinen oppilas vaikuttaa tahtomattaankin hänen ja opettajan väliseen tilanteeseen. Tony Dunderfeldt käsittelee kirjassaan *Henkilökemia* myös ihmisten välistä vuorovaikutusta, kuitenkin eri näkökulmasta kuin von Wright. *Henkilökemia*



on tunteiden, ajatusten, mielikuvien ja tekojen sosiaalinen kenttä. Kun ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa, ovat mukana myös henkilökemiat. Näemme toiset ikään kuin omien silmälasiemme läpi ja reaktiivisesti reagoivat kemiallisesti toisiinsa sanattoman viestinnän tasolla. Ongelmia voi tulla, jos jumiutuu vain tietynlaisiin ajatusmalleihin.

Henkilöiden vuorovaikutuksessa tulee esiin jokaisen ihmisen erilainen temperamentti, joka on luonteenomainen tapa reagoida ärsykkeisiin.

Dunderfeldt esittelee erilaisia tyyppiteorioita, mutta kaikkia tyyppiteorioita yhdistävä tekijä näyttää olevan jako ekstrovertiseen (ulospäin suuntautuneeseen) ja introvertiseen (sisäänpäin suuntautuneeseen). Näiden lisäksi, hän jakaa ihmiset sinisiin eli melankolisiin, punaisiin eli koleerisiin, keltaisiin eli sangviinisiin ja vihreisiin eli flegmaattisiin. Dunderfeldt korostaa, ettei ketään voi selvästi luokitella vain yhden väriseksi. Kaikissa on kaikkia värejä, yksi kuitenkin yleensä dominoivampi. Päävärien välillä on myös sivuvärejä, jotka tuovat lisäilmettä temperamenttiin. Joskus ihminen voi jumiutua liikaa yhden väriseksi, joka helposti aiheuttaa ns. hankalan ihmisen leiman.

Suhteiden ylläpitoon Dunderfeldt suosittelee neljää tavoitetta, joita kaikki ihmiset arvostavat kohdallaan: kuulluksi tulemista, kunnioitusta, voimavarojen tukemista ja yhteistyötaitoja. Asenne ja tahto ratkaisee ihmissuhteissa. Hankalissa kohtaamisissa aikalisän ottaminen ja anteeksiannon tärkeys on avain ratkaisuun.

Kuten näistä teoksista voi huomata, temperamenttia voi lähestyä hyvin eri näkökulmista. Yhteistä eri mielipiteille on temperamentin suuri merkitys ihmisten kanssakäymisessä, huomasimme sitä tai emme. Se selittää monia ristiriitaitilanteita ja toisaalta sen miksi joskus kaikki vain lokahtavat esimerkiksi opettajan ja oppilaan suhteessa kohdalleen.

Lähteet

Dunderfeldt, Tony 1998. Henkilökemia Yhteistyö erilaisten ihmisten välillä. Söderkulla: Dialogia.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2009. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY.

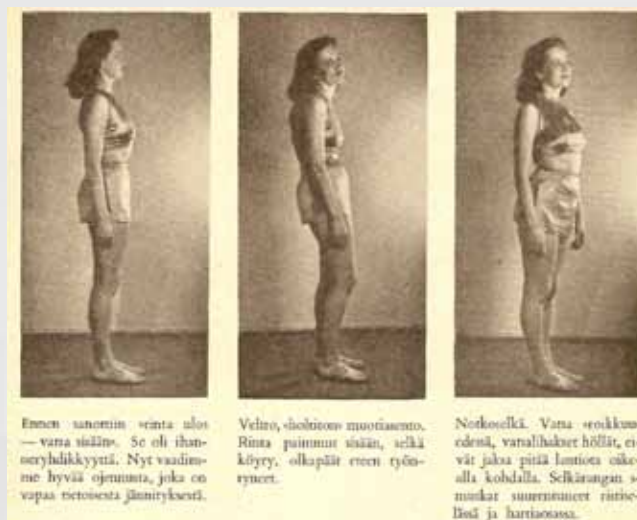
Keltikangas-Järvinen, Liisa 2006. Temperamentti ja koulumenestys. WSOY.

von Wright, Moira. 2000, Vad eller vem? Daidalos.

6. Pieni katsaus muusikon terveydentilaan

Anni Kaartinen, Sinikka Stöckell

”Tiedämme melkoisen tarkasti, millaiseksi itse kukin meistä on luotu, mitä vikoja ja hyviä puolia kussakin on. Ja ah, niitä vikoja on paljon, emme suinkaan ole rotuyksilöitä. Synnynnäisille ominaisuuksillehan ihminen vain harvoin voi mitään, ruumiin vioista ei tietenkään kaikista voi itse vastata. Mutta on paljon sellaisia pieniä puutteellisuuksia, joista voimme hyvällä tahdolla vapautua.”



Näin kirjoitettiin vuonna 1945. Ja kirjoitettiinpa näinkin: ”Emme hallitse itseämme, emme osaa hermottaa oikealla tavalla kulloinkin kysymyksessä olevia lihaksia. Luonto kostaa kaiken luonnottomuuden, aikanaan kukin saa sen kokea.”

Haastattelimme neljää pianistiopiskelijaa, joista jokainen on tavalla tai toisella saanut tuta yllä olevan. Tämä siis 2000-luvulla. Ei mitään uutta auringon alla, voisi kai sanoa. Kuten eräs haastateltavamme totesi, kaikki vaikuttaa kaikkeen. Vaikka asiasta on puhuttu vuosikymmeniä, painimme samojen ongelmien kanssa edelleen. Yksi syy tähän lienee terveyteen liittyvien asioiden monimuotoisuus ja –mutkaisuus: kun tarttuu yhteen ongelmakohtaan, löytyy pian toinen. Ryhti ei välttämättä korjaudu pelkästään lihasten vahvistamisella vaan se saattaa vaatia myös työskentelyä itsetunnon kanssa.

”Meille on suotu pystyasento, mutta hallitsemmeko sitäkään! Ryhti paljastaa vieläpä luontemmekin, onhan se persoonallisuuden plastillinen ilmenemismuoto. Velton ja laiskan tuntee hänen olemuksestaan. Työ, sairaus, ikä painavat meihin

leimansa, selkärankaa kannattavat lihakset veltostuvat, olemme köyryjä, kumaria, vinoja.”

Arvoisat pianistimme:

*Olga Olgabää *1982
ammattillisia opintoja neljä vuotta*

*Seija Selkäjumi *1987
ammattillisia opintoja kuusi vuotta*

*Paula Patti-Ranne *1988
ammattillisia opintoja neljä vuotta*

*Raisa Rasitusvaiva *1983
ammattillisia opintoja seitsemän vuotta*

Minkälaiseksi koet fyysisen terveydentilasi tällä hetkellä?

Olga Olgabää: Se on ihan hyvä. Asteikolla 1-5 antaisin arvosanaksi 4. (5 paras)

Seija Selkäjumi: Huonomminkin on ollut. Antaisin arvosanaksi 3 ½.

Paula Patti-Ranne: 3½, kohtalaisen hyvä.

Raisa Rasitusvaiva: Ilman rasitusvaivoja olisi parempi, nyt noin 3½.



Älä istahda näin —



— vaan näin. Jälkeen lauteen hallinnassa, varalihakset toimivat pysyvään neuvonpuikan oikealla tavalla.



Mikä lypsää kokoon ja istuu näin runnasti, pieniä tahdonpoimintaa ja jaksamme ojentaa suoriksi.

Onko sinulla ollut tai onko sinulla tällä hetkellä soittamisesta johtuvia fyysisiä vaivoja?

Olgabää: Kyllä. Kyynärpäässä on ollut ongelmaa joskus, samoin olkapäässä. Kyynärpää diagnosoitiin golfkyynärpääksi ja olkapään alueella oli tukoksia, jotka painoivat hermoa ja käsi puutui. Vaivat johtuivat suuresta harjoittelumäärästä.

Selkäjumi: Kyllä. En vielä joitain vuosia sitten ajatellut pahemmin istuma-asentoja.

Patti-Ranne: Ehkä niin päin, että muusta toiminnasta aiheutuneet vaivat ovat vaikuttaneet jonkin verran soittamiseen. Rannepatit tulivat luultavasti alasteella harjoitetusta telinevoimistelusta. Niskahartia -seudun vaivat pakottivat hakemaan apua.

Liiasta soittamisesta kädet kangistuvat.

Rasitusvaiva: En ole varma, onko soittaminen alkusyy vaivoihin, mutta vaivoja on. Niska ja hartiat eivät pidä pianopenkillä jököttämisestä. Alaselkäkin oireilee puhumattakaan oikeasta kädestä. Vasen ymmärtää olla oireeton.

Ovatko vaivat estäneet tai vaikeuttaneet harjoitteluasi?

Olgabää: Kyllä. Golfkyynärpään takia olin putkeen soittamatta kuusi viikkoa. Kyynärpää tuli hetkellisesti paremmaksi mutta puolen vuoden päästä joudun uudestaan olemaan soittamatta seitsemän viikkoa. Tällöin vaiva oli ärtynyt pahemmaksi. En saanut käyttää kättä mihinkään ja jouduin syömään päivittäin kipulääkkeitä. Nykyään vaivaa ei enää ole, koska olen oppinut tunnistamaan alkavat oireet.

Selkäjumi: Kyllä. En pystynyt selkäkipujen ollessa pahimmillaan istumaan kerrallaan kuin puolisen tuntia. Motivaatio harjoitteluun laski, koska harjoittelusta tuli synonyymi kivulle.

Söin niin paljon kipulääkkeitä, että niiden teho heikkeni. Söin myös relaksantteja.

Patti-Ranne: Jonkin verran. Ergonomiaa ja soiton helppoutta täytyy aktiivisesti miettiä, ettei ongelmia tulisi. Minulla ei kuitenkaan ole ollut isompia soittoa vaikeuttavia ongelmia.

Rasitusvaiva: Selvästi. Joskus on pitänyt olla soittamatta joitakin päiviä oikean käden rasittumisen vuoksi. Viime keväänä harjoittelin enemmän kuin ennen, ja nyt en ole voinut soittaa täysipainoisesti lähes vuoteen. Käsi ei varmasti pitänyt myöskään äkillisesti lisääntyneestä tietokoneen käytöstä.

Oletko saanut apua vaivoihisi? Mistä?

Olgabää: YTHS:n läheteellä pääsin erikoistutkimuksiin ja fysioterapiaan. Sain

tarvitsemani avun.

Selkäjumi: Kyllä. Opiskeluterveydenhuollosta minut lähetettiin terveyskeskuksen fysioterapiaan, mutta siitä en saanut apua. Kävin myös naprapaatilla.

Se auttoi tilapäisesti, mutta selkänikamani tulivat yliliikkuviksi. Jos nyt saisin päättää, niin jättäisin naprapaatin väliin. Lopullisen avun ongelmaani sain MacKenzie-fysioterapiasta. Siinä keskitytään kehon luonnollisten asentojen hakemiseen.

Opetellaan uusiksi istumaan, kävelemään, pesemään hampaita, asettamaan kädet pianon koskettimille jne. Oleminen muuttuu, kun omaa kehoaan alkaa kuunnella uudella tavalla. Voin suositella MacKenzie-terapiaa kaikille vähemminkin oireisille muusikoille.

Patti-Ranne: Kävin aluksi hierojalla, mutta kävi ilmi, ettei se ollut lopullinen ratkaisu vaivoihin. Hieroja suositteli kiropraktikkoklinikkaa, jossa monista hoitomuodoista sommitellaan asiakkaalle sopiva paketti. Koen hyötäneeni klinikalla käynneistä, mutta apu on ollut todella kallista. Muun muassa rakenteellisista ongelmista johtuvat vaivat vaativat edelleen hoitoa.

Rasitusvaiva: Avun saaminen on ollut ehkä vaivan luonteesta johtuen hankalaa. Rasitusvaivoihin ei ole olemassa patenttiratkaisuja. Olen käynyt yhdeksän terveydenalan ammattilaisen tutkittavana ja hoidettavana, mutta en koe saaneeni huomattavaa apua. Erilaiset hieronnat ovat lieventäneet oireita jonkin verran, mutta tällä hetkellä minulla ei ole niihin varaa. Sain kouluterveydenhuollon lääkäriltä lähetteen fysioterapiaan, jossa olen käynyt puolentoista kuukauden ajan. Siitä olen saanut hieman apua.

Minkälainen mielikuva sinulla on muusikoiden terveydestä?

Olgabää: No ei se kauhean hyvä ole. Käsi- ja selkäongelmia on paljon, koska muusikot työskentelevät niin staattisissa asennoissa.

Selkäjumi: Muusikot eivät voi hyvin. Harvemmassa ovat ne, joilla ei ole mitään oireita.

Patti-Ranne: Eihän se hyvä ole. Monenlaisia ongelmia ilmenee.

Rasitusvaiva: Kovin vaivaisia ovat, vaikeivät sitä aina itse tiedostaisikaan.

Osallistuisitko kehonhuoltokurssille, jos oppilaitos järjestäisi sellaisen?

Olgabää: Kyllä osallistuisin. Olisi kerrankin järkevä kurssi.

Selkäjumi: Ehdottomasti. Kurssin pitäisi kuulua opetussuunnitelmaan.

Patti-Ranne: Ihan varmasti. Mieluummin kuin monille muille pakollisille kursseille. Rasitusvaiva: Kernaasti. Se voisi auttaa pitämään kehon kuosissa.



Lopuksi

Muusikoilla on monenlaisia fyysisiä oireita. Välillä on vaikeaa löytää apua, koska muusikoihin erikoistuneita lääkäreitä ei ole paljon eivätkä tavalliset lääkärit välttämättä ymmärrä muusikoiden ergonomiasta johtuvia oireita. Eräs haastateltavamme kertoi viulisti-ystävästään, jolla oli ollut ongelmia niska-hartiaseudulla. Lääkäri oli ehdottanut, että kyseinen viulisti voisi välillä vaihtaa viulun toiseen käteen, niin ei tulisi aina samalle puolelle rasituksia. Eräs toinen haastatelluista taas kertoi lääkäristä, joka antoi silmätippoja kipeisiin silmiin ja osoitti ovea. Myöhemmin selvisi, että silmäkivut johtuivat jumiutuneesta niskasta.

”Minkä takia emme yleensä tiedä, minne kädet on sijoitettava, miten liikuteltava raajoja, kuinka istuttava, seistävä, yleensä oltava?”

Muusikoiden terveydestä puhutaan paljon, mutta voisiko erilaisia jumeja ja rasitusvammoja ehkäistä tehokkaammin? Koulut voisivat järjestää opiskelujen alussa terveystarkastuksen, jossa katsottaisiin opiskelijan potentiaaliset terveysongelmien aiheuttajat. Tämän jälkeen voisi olla henkilökohtainen opastus yhdessä terveydenalan ammattilaisen kanssa, jossa katsottaisiin oikeaa soittoasentoa ja sopivia taukojumppia. Tämä olisi varmasti erittäin hyvä askel parempaan suuntaan muusikoiden fyysisten ongelmien ennaltaehkäisyssä.

”Ryhdyttyä on itseurinkin tulos. Pienellä tahdonponnistuksella voi aikanaan korjata asentoaan ennen kuin siitä on tullut huono tottumus, joka vähitellen kiteytyy ruumiilliseksi puutteellisuudeksi.”

Lähteet

Karto, Anitra 1945. Enemmän kauneutta jokapäiväiseen liikuntaan. Artikkeliteoksessa Jokaisen Naisen Kirja 1945 (toim. Lempi Torppa) Kustannusosakeyhtiö Kivi, Helsinki. s. 75-81.

7. Match made in heaven? – opettajatyypin ja oppimistyylien kohtaaminen

Venla Leinonen, Suvi Nieminen, Miia Selin, Eerika Thurlin

Opettajan merkitys oppilaille tanssin opiskelussa on suuri. Toisinaan opettaja ja oppilas löytävät yhteisen sävelen helposti, kun taas välillä toistensa ymmärtäminen voi aiheuttaa suuriakin vaikeuksia. Mitkä asiat määrittävät sitä, millaista oppilaan ja opettajan välinen vuorovaikutus on, ja minkä vuoksi tietyt persoonat sopivat paremmin työskentelemään yhdessä? Mitä asioita opettajan tulee ottaa huomioon, jotta hänen opetuksensa on mahdollisimman tasavertaista?

”Temperamentti on ihmisen yksilöllisyys”

Ihmisten välistä vuorovaikutusta ja sen toimivuutta pohtiessa on hyvä huomioida temperamentin vaikutus. Temperamentti on synnynnäinen ja pysyvä taipumus, joka tekee meidät kaikki erilaisiksi. Kyseessä ovat ne luonteenomaiset piirteet, jotka erottavat ihmisen muista. Ihmisen reagoimistyyli määräytyy näiden synnynnäisten taipumusten mukaan: yksilöllinen joukko temperamenttipiirteitä määrittää tapaamme reagoida. Temperamenttiprofiili koostuu useista piirteistä, joista toisia on ihmisellä vähemmän ja toisia enemmän. Näiden piirteiden kokonaisuus selittää esimerkiksi sen, miksi toinen ihminen ryntää suin päin kokeilemaan uutta asiaa, kun toinen katselee mielellään kauempaa. Voimme tietenkin vaikuttaa siihen, miten päätämme toimia – temperamentti ei siis ole peruste toimia juuri miten itseään huvittaa. 15 hengen ryhmässä on 15 erilaista temperamenttia, joten ei ole ihme, että joskus yhteisen sävelen löytäminen



voi tuntua vaikealta. Temperamenttipiirteet ovat konkreettinen lista piirteitä, jotka on määritetty tutkimusten perusteella. Temperamenttipiirteitä

ovat sensitiivisyys, aktiivisuus, sopeutuvuus, sinnikkyys, häirittevyys, rytmisyys, lähestyminen ja vetäytyminen, sekä intensiivisyys. Tietty piirre voi esiintyä ihmisellä joko matalana tai korkeana. Piirteet yhdistyvät eri tavoin ja yksittäinen piirre on vain osa kokonaisuutta. Temperamenttia voidaan myös arvioida vain suhteessa ympäristöönsä. Piirteet saavat merkityksensä vasta siinä yhteydessä missä ne esiintyvät. ”Goodness of fit” ja vastakohtaisesti ”poorness of fit” kuvaavat sitä, miten hyvin temperamentti ja ympäristö sopivat yhteen. Mikään temperamenttipiirre ei sinällään ole huonompi kuin toinen, ne vain ovat erilaisessa suhteessa ympäristöönsä. Temperamentin ja ympäristön kohdatessa ihminen on kuin kotonaan. Ympäristön ja temperamentin riidellessä taas syntyy stressiä. Yhteisön kulttuuri, arvot ja odotukset määrittävät temperamentin ja ympäristön yhteensopivuutta. Ihmisen persoonallisuus syntyy temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksessa: kokemuksemme temperamentistamme muokkaavat minäkuvaamme, itsetuntoamme ja muita persoonallisuuden osa-alueita.

Temperamentti siis erottaa meidät toisistamme ja vaikuttaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Jos ymmärtää temperamentteja, on myös ihmisen toimintaa helpompi ymmärtää. Temperamentti vaikuttaa myös oppimistyyliin ja opettamistyyliin. Opettaja arvioi oppilaitaan omasta temperamentistaan käsin. Se, miten hän suhtautuu oppilaisiin ja miten hän opettaa, riippuu hänen temperamentistaan. Temperamentti siis vaikuttaa suuresti oppimistapahtumaan ja vuorovaikutuksen laatuun. Kun tavoitteena on, että jokainen oppilas tanssitunnilla tuntee olonsa hyväksi ja saa positiivisia kokemuksia, on opettajalla suuri vastuu erilaisten temperamenttien, myös omansa, huomioonottamisessa.

Kehollinen oppiminen ja kommunikaatio

Kommunikoinnistamme 93 prosenttia tapahtuu kehomme välityksellä. Siitä 38 prosenttia liittyy äänensävyyn ja 55 prosenttia eleisiin ja liikkeisiin. Ainostaan 7 prosentin osa kommunikoinnistamme on puhetta. Elekielämme on sisään rakentunutta vaistonvaraista toimintaa, joka opitaan lapsena ympäristöstä. Eleet ja niiden tulkinta on hyvin kulttuurisidonnaista, ja on vain kourallinen kansainvälisesti ymmärrettäviä eleitä. Eleitä voidaan myös kulttuurin sisällä ymmärtää väärin, mutta pystymme kuitenkin tulkitsemaan niistä

enemmän kuin puheesta. Tämä on myös merkittävä osa opettajuutta. Opettajan tietojen ja taitojen välittyminen tapahtuu siis suurilta osin liikkeiden ja eleiden kautta.

Osa eleiden ja liikkeiden ymmärtämisestä on kinesteettinen eli kehollinen empatia. Sen avulla pystymme tuntemaan omassa kehossamme jonkun toisen kehossa tapahtuvat liikkeet. Kehollinen empatiamme toimii peilisolujen avulla. Peilisolut, eli ”empatianeuronit” reagoivat ääniin, liikkeisiin, ilmeisiin ja eleisiin, ja kertovat meille mitä toinen tekee ja miltä se tuntuu. Peilisoluista 15 prosenttia on audiovisuaalisia, minkä vuoksi ne auttavat kehoamme reagoimaan myös ääniin. Esimerkiksi toisen henkilön hengityksen kuuleminen saattaa vaikuttaa omaan hengitykseemme. Liike-empatiamme toimii muutamissa sadoissa millisekunneissa ja on tiedostamatonta. Peilisolut myös ennustavat liikeratojemme loppuosia. Vaikka ihminen ei näkisi liikkeen loppua, hän pystyy toistamaan sen. Tämä on erityisesti tanssinopiskelussa merkittävä seikka. Tanssinopettajan opettaessa liikesarjaa, pystyvät oppilaan peilisolut peilaamaan sen lopun, mikäli liike on entuudestaan tuttu.



Keholliseen kommunikointiimme vaikuttaa myös proprioseptio, joka on ihmisen asento- ja liikeaisti. Tämän aistin avulla ihmisellä on kyky tuntea kehonsa ja eri jäsentensä asento ikään kuin kehon sisältä. Se perustuu erilaisten lihasten, jänteiden ja nivelpussien toimintaan. Proprioseptio on mm. tanssinharrastajilla erityisen kehittynyt, ja näin ollen liikkeen oppiminen tapahtuu helpommin oman kehonsa aistimisen kautta. Peilisolujen ja liikeaistin avulla oppilailla on mahdollisuus jäljitellä opettajaa kehollisesti. Opettajan asennot, liikkeet, ilmeet ja eleet ikään kuin tarttuvat oppilaille. Peilisolujen aktivaatio tilanteessa on sitä suurempaa, mitä samankaltaisempi opettaja on.

Oppilas voi myös samastua opettajaan. Samastuminen tapahtuu pääosin tiedostamattomasti, mutta siihen vaikuttaa myös samastujan kokemuksellinen pohja. Samastuminen tapahtuu usein itsensä kaltaiseen tai omia ihanteitaan muistuttavaan henkilöön. Opettajan ja oppilaan välinen kehollinen kommunikointi muuttuu yhteisten kokemusten ja vuorovaikutussuhteen myötä.

Kaverista johtajaan – opettajatyypit tarkastelussa

Tärkeitä opettajan taitoja ovat pedagoginen osaaminen, ongelmanratkaisu ja käytännön pätevyys. Lisäksi opettajan persoonallisuus ja tyyli opettaa korostuvat vuorovaikutuksessa. Virva Pelkonen on musiikkikasvatuksen pro gradu-tutkielmassaan ”Musiikinopettajan arkea” tutkinut eri opettajatyyppejä. Sovellamme näitä tutkimuksessa esiin nousseita opettajatyyppejä tanssin opettamiseen. Opettajat on jaettu vastaustensa, persoonallisuksiensa ja opetustyylien perusteella neljään eri opettajatyyppiin. Jokaisen opettajatyypin määräytymistä tutkimuksessa tukivat opettajasta huokuva yleisilme, asioiden painotus, kielenkäyttö, initiaatio ja sanavalinnat.

Kaveri-tyyppi

Opettaja haluaa että hänen ja oppilaiden välinen vuorovaikutussuhde on rento. Hänen mielestään opetus tulisi rakentaa oppilaiden mielenkiinnon mukaan. Häiriötilanteissa opettaja turvautuu huumoriin. Opettaja mukautuu hyvin vaihteleviin luokkatilanteisiin.

Luova-tyyppi

Opettaja on luovasta liikkeestä kiinnostunut ohjaaja. Hänelle tuottavat erityisen paljon iloa oppilaiden kanssa tehdyt näytökset. Vaihtelevilla trendeillä ja uusilla tanssilajeilla ei ole vaikutusta tähän opettajaan, sillä hänelle persoonallinen liike on keskiössä.

Hoivaava Äiti-tyyppi

Opettaja on kiinnostunut työskentelemään nuorten parissa. Tunneillaan hän ottaa kaiken tasoiset oppilaat huomioon. Opettaja on kärsivällinen ja sietää hyvin häirikköoppilaita. Hän pyrkii ymmärtämään oppilasta ja selvittämään häiriökäyttäytymisen syyt. Hän on usein mukavin opettaja, jolle oppilaat voivat kertoa huoliaan ja henkilökohtaisia asioitaan. Hänen opetuksessaan

korostuvat opetus- ja ihmissuhdetaito.

Johtaja-tyyppi

Opettaja vaatii tiukkaa kuria ja järjestystä. Hän hallitsee ryhmää voimakkaan äänen ja tiukan opetustyylin avulla. Pelkkä vihainen katse saattaa riittää ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Käyttäytymissäännöt opetellaan heti, ja opettajan vahvuus on organisaatiokyky.

Oppimistyyli opetuksen kulmakivenä

Hyvän opettajan on ymmärrettävä erilaisia oppijoita. Kaikki eivät opi samalla tavalla ja yhtä nopeasti. Myös oppimisvaikeudet ja lahjakkuudet on otettava huomioon. Oppimistyyli ovat persoonallisia tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Ne kehittyvät koko elinaikamme, ja muokkaamme tapaamme oppia erilaisten oppimistilanteiden ja -ympäristöjen mukaan.

Oppimistyyliä voidaan jaotella usealla eri tavalla. Yksi näistä tavoista on aisteihin perustuva jaottelu. Oppiminen voi olla kolmenlaista: auditiivista, visuaalista tai kinesteettistä. Kuuloaistillaan havainnoivaa kutsutaan auditiiviseksi oppijaksi. Visuaalinen oppija luottaa näköaistiinsa ja kinesteettinen oppija oppii kehonsa kautta.

Tanssitunneilla harjoitellaan ryhmässä ja oppiminen tapahtuu vahvimmin kinesteettisellä ja visuaalisella tyyllillä. Opettaja on mallina oppilaille ja he yrittävät saada näkemänsä liikkeen sisäistettyä omaan kehoonsa. On kuitenkin tärkeää että opettaja ruokkii myös kuuloaistia ja siten auttaa oppimista uudelta kantilta. Toinen tapa jaotella oppimistyyliä perustuu kykyyn havainnoida ympäristöä. Analyyttinen oppija erottaa herkemmin yksityiskohtia. Esimerkiksi tanssissa hän pystyy erottamaan kaksi samankaltaista liikettä toisistaan ja ymmärtämään niiden eron. Analyyttinen oppija pitää rutiineista kun taas globaali oppija kaipaa omakohtaisempaa kokemusta. Hän hahmottaa kokonaisuudet analyyttistä oppijaa paremmin ja on riippuvaisempi ympäristöstään.

Professori David A. Kolbin on kehittänyt kokemuksellisen oppimisen teorian, joka jakaa oppimisen neljään eri kategoriaan:

Osallistuja kaipaa lyhyitä ja nopeatempoisia virikkeitä, sillä hän elää nykyhetkessä ja haluaa kokea mahdollisimman paljon uutta. Osallistuja toimii usein ennen kuin ajattelee.

Tarkkailija on pohdiskelevampi ja havainnoivampi. Hän punnitsee vaihtoehtoja tarkkaan, eikä tee itsestään numeroa.

Päätelijä tarkistaa päätelmänsä mahdollisimman pitkälle ennen käytännön kokeilua. Hän saattaa pyrkiä täydellisyyteen ja on usein looginen ja pohdinnoissaan kokonaisvaltainen.

Toteuttaja ei turhia suunnittele vaan ryhtyy heti kokeilemaan uusia asioita. Hän pyrkii löytämään parhaan lopputuloksen kokeilun kautta.

Oppimistyylien ymmärtäminen ja niiden erottaminen on hyvin tärkeää opettajalle, jotta tämä pystyy ymmärtämään ryhmässä olevien yksilöiden erot ja yhteneväisyydet. Täten hän pystyy löytämään ryhmälle parhaimman tavan opettaa niin, että jokainen yksilö kehittyy omalla tasollaan sekä ryhmässä parhaalla mahdollisella tavalla.

Lopuksi

Tanssinopettajan ja tanssijan uravalinnan syynä on usein lapsena aloitettu harrastus. Pyrimme tarjoamaan oppilaillemme elämyksiä ja parasta työssämme ovat oppilaat ja heidän onnistumisen kokemuksensa. Kun ymmärrämme toimintamme ja oppilaiden toiminnan vaikuttimia, pystymme parempaan vuorovaikutukseen. Tiedostamalla ihmisten eroja ja yhtäläisyyksiä voimme toimia parempina pedagogeina. Kaikki erilaisia, mutta samanarvoisia.

Lähteet

Hyypä, Markku. 1986. Ruumiinkieli. Otava. Jyväskylän Yliopiston Kielikeskus. viitattu 23.4.2012 <http://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/opimistyyli.htm>

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2006 Temperamentti ja koulumenestys. WSOY 2006

Liikunta ja tiede 4/2002: Asento – Liike – Aisti. Proprioseptiikan harjoittamisesta.

Lång, Markus: Samastuminen taiteen vastaanoton ongelmana. 1995.

Peda.fi. Viitattu 24.4.2012. <http://www.peda.net/veraja/siilinjarvi/ahmo/tiedottaminen/opo/oppiminen/oppimistyylit>

Pelkonen, Virva: Musiikinopettajan arki – viiden musiikinopettajan kokemuksia musiikinopettajan ammatista. Viitattu 2.5.2012. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9886/Pelkonen.pdf?sequence=1>

TenViestiOy. Viitattu 22.4.2012. <http://www.tenviesti.fi/oppimistyylit.htm>

Wikipedia 2012: Hakusana peilisolu. Viitattu 2.5.2012. www.wikipedia.org/wiki/peilisolu