

Musiikkiharrastus, hyvinvointi ja soittamisen ilo!

Ideoita viulunsoitonopetukseen

Lotta-Maria Haavisto

Opinnäytetyö

Marraskuu 2017

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Viulunsoitonopettaja

Tekijä(t) Haavisto, Lotta-Maria	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Elokuu 2017
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Musiikkiharrastus, hyvinvointi ja soittamisen ilo! Ideoita viulunsoitonopetukseen		
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Ari Korhonen		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Viulu on yksi haastavimmista ja suosituimmista instrumenteista klassisessa musiikissa. Viulunsoitto vaatii ahkeraa ja kurinalaista harjoittelua. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää vinkkejä positiivisen oppimiskokemuksen ja motivaation kehittymiselle soitonopetuksessa. Työssä tutustuttiin viulunsoiton pedagogiikkaan ja opetustapoihin, jotka tukevat positiivista oppimiskokemusta ja sisäisen motivaation syntymistä. Lisäksi pohdittiin mitä voisi olla taitava opettajuus. Opinnäytetyössä tutkittiin musiikin terapeuttisia vaikutuksia ja niiden yhteyksiä ihmisen hyvinvointiin. Tavoitteena oli selvittää voisiko musiikkiterapian menetelmiä hyödyntää soitonopetuksessa enemmän.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tiedonhankinnassa tutustuttiin opinnäytetyöhön liittyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuuden tutustumisen lisäksi menetelmätapoja olivat haastattelututkimus sekä kirjoittajan omat kokemukset soittajana ja opettajana. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna kahdelle viulunsoitonopettajalle, pianonsoitonopettajalle ja säveltäjälle. Opinnäytetyössä pyrittiin vertailemaan kirjoittajan omia kokemuksia, haastattelututkimuksen tuloksia sekä lähdeaineiston tietoa toisiinsa.</p> <p>Haastattelututkimuksen ja lähdeaineistojen perusteella voidaan todeta, että musiikkiterapian menetelmiä kuten improvisointi, säveltäminen, tarinasäveltäminen, musiikin kuuntelu ja laulaminen voitaisiin hyödyntää enemmän soitonopetuksessa. Opinnäytetyössä selvisi, että soitonopetuksessa opettajalla on suuri merkitys positiivisen oppimiskokemuksen ja motivaation ylläpitämisessä. Opettajan työ voi olla haastavaa, mutta hyvin antoisaa. Musiikkiharrastuksella ja musiikilla itsessään on monia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Musiikin terapeuttisia vaikutuksia hyödynnetään paljon musiikkiterapiassa, mutta jo pelkkä musiikkiharrastus voi toimia terapeuttisena, ja parantaa ihmisen hyvinvointia.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Viulunsoiton pedagogiikka, musiikkikasvatus, opettajuus, motivaatio, hyvinvointi, musiikki-terapia, musiikkiharrastus, positiivinen oppimiskokemus</p>		
<p>Muut tiedot Salassa pidettävät liitteet tulee merkitä. Merkinnästä tulee käydä ilmi, mitkä liitteet ovat salassa pidettäviä, mihin salassapito perustuu ja mikä salassapitoaika on. Esimerkiksi: Liitteet 1,4 ja 7 ovat salassa pidettäviä, jotka on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon peruste Julkisuuslain 621/1999 24§, kohta 17, yrityksen liike- tai ammattisalaisuus. Salassapitoaika viisi (5) vuotta, salassapito päättyy 18.5.2022.</p>		

Author(s) Haavisto, Lotta-Maria	Type of publication Bachelor's thesis	Date August 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 41	Permission for web publication: x
Title of publication Music as a hobby, well-being and the joy of playing! Ideas for teaching the violin		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Ari Korhonen		
Assigned by		
Abstract <p>The violin is one of the most difficult and popular instruments in classical music. Playing the violin demands hard and disciplined practicing. The aim of this work was to find ideas for enhancing positive learning experiences and motivation in instrument teaching. The thesis examined violin pedagogy and such teaching methods that support positive learning experiences and inner motivation. Additionally, the focus was on what constitutes proficient teaching. The therapeutic effects of music and its connection to well-being were examined as well, and the goal of the thesis was to determine if the methods of music therapy could be utilized in teaching.</p> <p>The thesis was implemented as qualitative research. The theoretical background consisted of literature related to the thesis. In addition to reviewing literature, the methods included interviews and the author's own playing and teaching experiences. The interviews were implemented as theme interviews with two violin teachers, a piano teacher and a composer. The aim was to compare the author's own experiences, the results of the interviews and literature to each other.</p> <p>Based on the interviews and literature, music therapy methods, such as improvising, composing, story composing, listening to music and singing could be utilized more in teaching. It was discovered that the teacher has a great importance in maintaining positive learning experiences and motivation. Being a teacher can be very challenging, but on the other hand, it can also be very rewarding. Music as a hobby and music itself has many connections to well-being. The therapeutic effect of music has been widely used in music therapy, but even music as a hobby could be sufficiently therapeutic and improve people's well-being.</p>		
Keywords/tags (subjects) Pedagogy of playing violin, music therapy, teaching, motivation, well-being		
Miscellaneous Confidential information must be marked clearly stating which appendixes are confidential and what the confidentiality is based on and how long the period of secrecy is. For example: Appendixes 1, 4 and 7 are confidential which have been removed from the public thesis. Grounds for secrecy: Act on the Openness of Government Activities 621/1999, Section 24, 17: business or professional secret. Period of secrecy is five years and it ends 18.5.2022.		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tietoperusta, tavoitteet ja tutkimusmenetelmät.....	4
3	Viulunsoitto ja sen pedagoginen näkökulma	6
3.1	Viulunrakentamisen historiaa	6
3.2	Pohdintoja viulunsoiton pedagogiikkaan liittyen.....	7
3.2.1	Musiikillisen kyvyn ja musiikkiharrastuksen syntyminen	7
3.2.2	Soittamisen ilo ja musikaalisuus soitonopetuksessa.....	8
3.2.3	Mitä on taitava opettajuus?	9
4	Musiikin merkitys soittoharrastuksessa ja yksilön hyvinvoinnissa.....	10
4.1	Musiikki hyvinvoinnin parantajana	12
4.2	Motivaation kehittyminen soitonopetuksessa	14
4.3	Musiikki ja tunteiden ilmaisu soittoharrastuksessa	15
4.4	Musiikin terapeuttinen vaikutus yksilöön	17
5	Pohdintaa musiikkiterapian hyödyntämisestä soitonopetuksen rinnalla.....	18
5.1	Musiikkiterapian synty	19
5.2	Musiikkiterapian tekniikat ja niiden yhteys soittoharrastukseen	20
5.2.1	Musiikin kuuntelu	22
5.2.2	Soittaminen ja improvisointi	24
5.2.3	Laulaminen	26
5.2.4	Musiikki ja liikkuminen	27
5.3	Musiikkiterapian mahdollisuuksia.....	29
6	Haastattelututkimus.....	31
7	Pohdinta.....	34
7.1	Johtopäätökset ja tutkimustulokset.....	34

7.2 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimukset	37
Lähteet	38
Liitteet	40
Liite 1. Haastattelukysymykset.....	40
Taulukot	41
Taulukko 1. Haastattelututkimuksessa esiin tulleet menetit ja positiivisesti oppimiseen vaikuttavat tekijät.....	41

1 Johdanto

Musiikin aiheuttamat positiiviset vaikutukset ihmismieleen ja ihmisen hyvinvointiin kokonaisuudessaan ovat kiehtoneet minua koko opiskeluajan. Viulu on yksi haastavimmista instrumenteista klassisessa musiikissa. Oman kokemuksen kautta olen huomannut miten tärkeää on löytää sisäinen motivaatio soittoharrastukselle ja soittaa ilon kautta, ei pelkästään suorituskeskeisesti. Pysin löytämään vinkkejä ja työkaluja, joita voisin itse tulevaisuudessa hyödyntää positiivisen oppiskokemuksen saavuttamiseksi viulunsoiton opetuksessa. Musiikki voi parhaimmillaan piristää, haastaa, kehittää ja tuoda valtavaa onnistumisen kokemusta musiikin opiskelijalle. Myös surua ja ”synkempiä” tunteita voi purkaa musiikin kautta. Pohdin musiikin terapeuttisia vaikutuksia sekä omien kokemusten pohjalta, että musiikkiterapian kautta.

Tutustun viulunsoiton pedagogiikkaan, ja pyrin tutustumaan opetustapoihin, jotka tukevat sisäisen motivaation löytymistä ja positiivisia oppimiskokemuksia. Oikea viulunsoiton pedagogiikka on pohja positiivisen oppimiskokemuksen muodostumiselle. Tutustun myös ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ja musiikin vaikutukseen psyykkisen hyvinvonnin edistäjänä. Opetustyössä on tärkeää luoda terve opettaja-oppilas suhde, mikä tukee oppilaan kehitystä ja mielekkyyttä musiikin opiskelussa.

Tarkastelen laajasti musiikkiterapian näkökulmaa tutustumalla monipuolisesti kirjallisuuteen musiikkiterapiaan ja psykologiaan liittyen kuitenkin umohtamatta pedagogista näkemystä. Musiikkiterapiassa musiikki on ”väline”, jonka kautta voidaan purkaa ja parantaa vaikeita asioita. Musiikki luo vuorovaikutusta ihmisten keskelle, ja se tuottaa mielihyvää. Musiikin avulla voidaan myös rauhoittaa ja lievittää kipua. Viulunsoiton opetuksessa on tärkeää ymmärtää oppilas yksilönä, ja huomata jos esimerkiksi oppilaan motivaatio on heikkenemässä. Opettajana voi vaikuttaa siihen miten motivoida ja vahvistaa opiskelijan itsetuntoa ja kehittymistä opiskelijana. Varsinkin lapsia opettaessa täytyy huomioida persoona ja musiikin taso.

Kuten musiikkiterapiassakin niin myös soitonopiskelussa musiikin olisi hyvä tuottaa mielihyvää, jotta soitonopiskelu olisi mielekästä.

Musiikki on suuri osa ihmisen jokapäiväistä elämää. Musiikki koskettaa ihan "tavallisiakin" ihmisiä esimerkiksi kannustimena liikuntatunneilla tai vaikka ravintolassa tunnelman luoja. Musiikki vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, oli se harrastus, ammatti tai vain rentoutusmuoto. Myös tutkimuksien avulla on huomattu että musiikkiharrastuksen ja kognitiivisten kykyjen välillä on havaittu yhteyksiä, kuitenkin huomioonottaen myös kotikasvatus(Louhivuori 2009, 16). Voidaan siis sanoa että musiikilla on vaikutus hyvinvoinnin kehittymiseen.

Tavoitteeni on selvittää voisiko musiikkiterapiaa ja sen menetelmiä hyödyntää soitonopetuksessa. Pyrin löytämään vastauksia miten pitää yllä oppilaan motivaatio soittoharrastukseen?Miten löytää ja tukea positiivista oppimiskokemusta? Voisiko improvisointi ja muut visuaaliset menetelmät tukea lapsen luovuuden kehittymistä ja mielekkyyttä soittoharrastukseen?

2 Tietoperusta, tavoitteet ja tutkimusmenetelmät

Aion käyttää työssäni omia kokemuksia itse oppilaan sekä opettajan näkökulmasta. Pyrin pohtimaan miten löytää vinkkejä positiivisen oppiskokemuksen saavuttamiseksi viulunsoiton opetuksessa. Pyrin vertailemaan omia kokemuksiani ja lähdekirjallisuuden tietoa toisiinsa. Tutustun monipuolisesti myös lähdekirjallisuuteen. Musiikkikasvatuksesta, viulunsoiton opetuksen pedagogiikasta ja musiikkiterapiasta löytyy laajasti sekä suomen- että englanninkielistä kirjallisuutta. Musiikkiterapia on yksi laaja tiedonlähde, jonka avulla pyrin löytämään vastauksia musiikin hyvinvoivalle vaikutukselle ihmismieleessä. Tavoitteeni on hyödyntää kirjallisuuden antamaa tietoa viulunsoiton opetuksessa tulevaisuudessa, ja löytää tapoja millä voisi pitää oppilaan positiivinen asenne yllä soittoharrastukseen. Tutustun myös motivaatioon liittyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuuden lisäksi tutustun aiheeseen liittyviin artikkeleihin, opinnäytetöihin sekä erilaisiin väitöskirjoihin.

Haastattelun avulla pyrin saamaan opettajakeskeisen ja enemmän käytännönläheisen näkökulman aiheeseeni. Haastattelen muun muassa viulunsoitonopettajia, säveltäjää ja pianonsoitonopettajaa.

Työni keskeisiä käsitteitä ovat viulunsoiton pedagogiikka, motivaatio, luovuus, tunteet ja positiivinen oppimiskokemus. Myös ihmisen psyykinen hyvinvointi, musiikkiterapia ja musiikkikasvatus ovat keskeisiä käsitteitä. Tiedonlähteideni asiantuntijoina toimivat muun muassa kasvatustieteen tohtorit, musiikkiterapiakouluttajat, musiikkiterapeutit ja tutkielmien kirjoittajat.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi työssäni valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Laadullista tutkimusta voidaan suorittaa monilla erilaisilla menetelmillä, jotka pyrkivät selittämään kohteen merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160.) Menetelmätapojani ovat laadulliselle tutkimukselle tyypillinen teemahaastattelu (Mts. 2008, 160) sekä omat viulunsoitonopiskelukokemukset oppilaana ja opettajana. Lisäksi aineistonani toimii musiikkikasvatuksen, musiikkiterapian ja viulopedagogiikan kirjallisuus, artikkelit ja väitöskirjat.

Pyrin vertailemaan omia kokemuksiani kirjallisuuden antamaan tietoon, ja näin tavoitteeni on löytää vastauksia kysymyksiini, ja sitä kautta vinkkejä omaan opettajuuteeni. Haastattelun avulla koen saavani erilaisen näkökulman asiaan, kuitenkin alan ammattilaisilta. Tavoitteeni on analysoida tutkimustuloksia opettajan ja oppilaan näkökulmasta, unohtamatta itse musiikin kaunista ja parantavaa vaikutusta vuorovaikutuksen luomisessa.

3 Viulunsoitto ja sen pedagoginen näkökulma

Viulu on yksi suosituimmista instrumenteista klassisessa musiikissa. Viulu on soittimena haastava, mutta kaunis instrumentti. Viulut rakennetaan erilaisia puulajeja hyödyntämällä, mikä vaikuttaaakin viulun kauniiseen ulkonäköön. Esimerkiksi orkesterissa viuluilla on merkittävä rooli musiikin tekemisessä ja muodostumisessa. Viulunsoitto vaatii kärsivällistä harjoittelua oppilaalta ja asiantuntevaa opetusta opettajalta.

3.1 Viulunrakentamisen historiaa

1550-luvulta löytyy tietoa ensimmäisestä nelikielisestä viulusta, joka oli viritetty samalla tavalla viulujen mukaan. Pohjois-Italiaa voidaan pitää viulun syntypaikkana, mutta viulusta löytyy tietoa myös ympäri Eurooppaa. Viulunrakennuksen voidaan sanoa kehittyneen huomasti Italiassa 1700-luvulla ja viulu saikin lopullisen muotonsa 1800-luvulla. Muun muassa viulun kaulaa ja otelautaa pidennettiin. Viulu sai uudistuksilla lisää kantavuutta ja ääntä sointiinsa verrattuna vanhaan barokki-viulun sointiin. 1800-luvun loppuun asti viulut rakennettiin käsityönä, mutta 1900-luvulla rakentamista alettiin koneellistaa. Koneellisesti tuotetut viulut eivät ole niin yksilöllisiä kuin käsintehty viulut. Käsintehty viulut ovat niitä arvokkaimpia viuluja vielä nykypäivänäkin. (Laasanen, n.d.)

Viulunrakentamisen historiakin kertoo miten suosituksi soittimeksi viulu on noussut 1900-luvulta lähtien. Viulu on haastava, mutta äärimmäisen kaunis instrumentti. Aloitin omat viulutuntini 6-vuotiaana. Siitä lähtien viulunsoitto on pysynyt elämässäni ensin harrastuksena ja nykyään ammattina. Voidaan siis sanoa että viulunsoitto vaatii äärimmäisen kärsivällistä harjoittelua ennen kuin siihen pääsee täysillä mukaan. Esimerkiksi intonaation eli oikean sävelpuhtauden kuuleminen saattaa viedä aikaa kehittyäkseen huippuunsa. Viulunsoiton haasteet vaativat soittajalta muun muassa kärsivällisyyttä, ahkeruutta ja palavaa intoa eli motivaatiota kehittyä viulistina.

Opettajan merkitys viulunsoiton opetuksessa on siis suuri. Miten motivoida oppilasta oikealla tavalla? Miten pitää lapsen soittoinnustus yllä? Alkeisopetukseen voi hakea vinkkejä erilaisista viulukouluista.

3.2 Pohdintoja viulunsoiton pedagogiikkaan liittyen

3.2.1 Musiikillisen kyvyn ja musiikkiharrastuksen syntyminen

Paanasen mukaan lapsella voi jo vauvaiässä ilmetä rytmistä tai säveltasoon liittyvää orientaatiota, jonka kautta hän pystyy musisoimaan. Musiikin kuulonvarainen oppimisprosessi alkaa jo ennen vauvan syntymää. (Paananen 2009, 142-143.) Kosketus musiikkiin alkaa siis jo lapsen ollessa sikiövaiheessa. Lapsi saa ensimmäiset kosketukset musiikista, jota äiti tai vanhemmat kuuntelevat.

Musiikkiharrastuksen syntymisen on usein todettu linkittyvän musiikin kuunteluelämyksiin. Opettajan olisi tärkeää tarjota oppilaille myönteisiä kuuntelukokemuksia pyrkien samalla tarjoamaan oppilaille aluksi tuttua materiaalia ja kertoilemalla eri sävellyksiin, aikakausiin ja eri esittäjiin liittyviä tarinoita. Näin voidaan virittää positiivisia odotuksia ja assosiaatioita eli mielle yhtymiä, jotka mahdollisesti lisäävät musiikinopetusta koskevaa mielenkiintoa. Luova ja vapaamuotoinen ilmaisu lämpimässä ilmapiirissä ja osallistuminen ovat usein suositeltavia tapoja edistää oppilaiden musiikkiharrastuksen kehittymistä. Oppitunneilla pyritään herättämään oppilaan kiinnostus musiikkiin. (Lehtonen 1986, 17-18.)

Kohta valmistuvana viulunsoitonopettajana pyrin kohtaamaan oppilaat yksilöinä ja opettamaan heitä mahdollisimman hyvin taustoista riippumatta. Haluaisinkin yhdistellä eri viulunsoitonopetusmenetelmiä ja näkökulmia, enkä vain keskittyä yhteen ainoaan näkökulmaan. Lehtosen mukaan perinteinen kykypainotteinen musiikkipedagogiikka on saanut rinnalleen muitakin menetelmiä. Esimerkiksi varhaisiin kuuntelukokemuksiin, musiikin merkityksen mieltämiseen ja omaehtoiseen harjaannuttamiseen perustuvia menetelmiä. Näistä voivat olla esimerkkeinä Kodaly-

ja Suzukimenetelmät, joita Suomessa jo hyvin sovelletaan. (Lehtonen 1986, 24.) Galamianin mukaan viulunsoitonopetuksessa ei olisi hyvä juuttua jäykkiin sääntöihin, joita toteuttaa vuodesta toiseen. Oppilas täytyy ottaa huomioon yksilönä, joka omalla persoonallisella tavallaan lähestyy soitinta. Opetuksessa tulisi siis olla joukko yleisiä perusteita, joita voi hyödyntää jokaiseen yksittäistapaukseen henkilökohtaisesti. Oppilas täytyisi saada tuntemaan olonsa mahdollisimman mukavaksi ja luonnolliseksi soittimensa parissa, koska vain luonnollinen tapa oppia on mielekästä ja tehokasta. (Galamian 1990, 13.)

3.2.2 Soittamisen ilo ja musikaalisuus soitonopetuksessa

Suzuki-menetelmän kehitti japanilainen viulupedagogi nimeltä Shinichi Suzuki (1898-1998). Suzuki-menetelmässä viulunsoittoa opetetaan samalla tavalla kuin äidinkieltä. Viulunsoitonopetus on Suzuki-menetelmässä luonnollista, ja se tähtää lapsen kokonaisvaltaiseen kasvuun. Musikaalisuutta ei korosteta liiaksi, vaan nimenomaan jokaisella lapsella on mahdollisuus oppia soittamaan viulua. (Suomen Suzuki-yhdistys n.d.) Tuohinon mukaan lasta tulisi kannustaa viulunsoiton opettelussa. Ensimmäiset vuodet viulunsoitonopiskelussa ovat haastavat. Olisi tärkeää pystyä säilyttämään oppilaan ilo soittamiseen. Opettajan tulisi huomioida, että lapsi on vielä lapsi. Esimerkiksi liiallinen suoritusten ja tuloksien saavuttaminen saattaa pilata lapsen soittoinnostuksen. Olisi muistettava tuoda opettamiseen myös mielikuvia ja sadunomaisuutta. Myös vanhemmat ovat tärkeässä osassa viulunsoitonopiskelussa, koska he voivat kannustaa ja tukea lasta oikeanlaiseen harjoitteluun. (Tuohino 2009, 7-9.) Myös Suzuki-metodissa vanhempien roolia ja osallistumista lasten soittotunneille korostetaan. Soittoharrastus aloitetaan yleensä 3-4 vuoden ikäisenä, ja olisi hyvä, että edes toinen vanhemmista ottaisi osaa pienen lapsen soittoharrastukseen. (Suomen Suzuki-yhdistys n.d.)

Mielestäni Suzuki-menetelmässä on todella hieno tavoite luonnollisella tavalla kasvattaa lapsesta kokonaisvaltainen ihminen. Ainoastaan silloin kun musiikista tulee osa ihmisen persoonaa, silloin se pysyy elämässä tavalla tai toisella, ja parantaa ihmisen hyvinvointia. Myös ajatus siitä, että jokaisella on mahdollisuus oppia on mielestäni loistava. Musikaalisuutta ei korosteta liian paljon. Luonnollinen tapa

opiskella musiikkia toimii, ja luo kokemusta esiintymisestä tulevaisuutta varten. Voisin itse hyödyntää Suzuki-menetelmän luonnollista oppimistapaa omassa opetuksessani.

Vilon mukaan musikaalisuutta pystyy kehittämään kuuntelemalla musiikkia tai soittamalla, riippumatta siitä oletko vasta-alkaja vai kokeneempi soittaja.

Aivotutkimuksen mukaan ihmistä ei voi jaotella ei-musikaaliseksi tai musikaaliseksi, koska harjoittelemalla aivot muokkautuvat aina, mikä tarkoittaa uusia soluja ja soluyhteyksiä. (Vilo 2017.)

3.2.3 Mitä on taitava opettajuus?

Garamin mukaan hyvä opettaja uskoo oppilaan mahdollisuuksiin ja haluun ymmärtää oppilaitaan. Hyvän vuorovaikutuksen luominen opettajan ja oppilaan välille olisi tärkeää, koska oppilaan täytyisi pystyä luottamaan opettajaansa. Oppilasta pitäisi yrittää ymmärtää yksilönä. Olisi hyvä tarjota oppilaalleen mahdollisimman monipuolista opetusta, kuitenkin painostamatta. Liian painostava tai väkisin tapahtuva opetustyyli voi vähentää oppilaan soittainnostusta. Lapsia opettaessa tulisi muistaa olla lapsen tasolla, kuitenkin opettaen heitä asianmukaiseen tapaan. Opettajalla on tärkeä rooli oppilaan henkisen kasvun edistäjänä. Hyvä opettaja uskoo oppilaan kehitysmahdollisuuksiin, mutta kertoo myös missä on parannettavaa. Opettaja on inhimillinen ja hellävarainen, mutta kannustaa ahkeraan ja oikeaan harjoittelutapaan. (Garam 1973, 157-158.)

Tuohinon mukaan negatiivinen ja liian kurinalainen opetustyyli ei ole hyväksi ja on syynä harrastusinnon loppumiselle. Jatkuva arvostelu saattaa vaikuttaa negatiivisesti oppilaan itsetuntoon. Palautteen olisi hyvä olla myönteistä ja kannustavaa, koska silloin oppilas kokee menestyvänsä. Myönteinen palaute on tunnustus hyvästä työstä ja kannustaa oppilasta seuraaviin haasteisiin. Tuohino muistuttaa, että hyvä opettajuus vaatii pitkäjänteisyyttä, elinikäistä kasvua ja kokemusta sekä jatkuvaa tietojen päivittämistä. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja erityispedagogiikan menetelmistä voi olla

apua soitonopetuksessa. Opettajan työ on vaativaa, mutta erittäin antoisaa. Jos musiikki jää jollaintapaa elinikäisesti oppilaan elämään, voi opettaja olla tyytyväinen. (Tuohino 2009, 10-11.)

Galamian pohtii, että opettajan tulisi osata muodostaa oppilaaseen niin hyvä suhde, että hän pystyy muodostamaan kuvan oppilaan persoonallisuudesta, musikaalisuudesta ja soitostaan. Opettajan pitäisi nähdä soiton hyvät ja huonot puolet. Opettajan ymmärtäessä oppilaan persoonallisuutta, voi hän alkaa kehittämään oppilaan heikkoja kohtia soittamisessa. Galamian vertaa opettajuutta jopa psykologin ammattiin. Opettajan tulisi varoa lannistamasta oppilaan soittoa ja ymmärrettävä oppilaan rajallista omaksumiskykyä. Opettajan täytyisi pystyä tukemaan oppilaan itsetuntoa lannistamisen sijaan. Olisi hyvä kannustaa oppilaita persoonalliseen ja itsenäiseen musiikin esittämiseen. Galamianin mukaan hyvä opettajuus vaatii kärsivällisyyttä, taspainaisuutta ja täydellistä antautumista työhön. (Galamian 1990, 85-86.)

Minulla itselläni ei ole montaa vuotta takana opettajana, mutta tiedän mitä hyvä opettajuus vaatii. Tavoitteeni on olla taitava opettaja, ja uskon että itse työ opettaa parhaiten. Pyrin hyödyntämään eri viulukoulujen näkökulmia, kuitenkin säilyttäen ”oman tyylini”. Oma lapsuudenaikainen opettajani hyödynsi Colourstrings-metodia minua opettaessaan, ja koen että se oli mukavan visuaalista ja tehokasta varsinkin pienelle lapselle. Colourstring- metodille on tyypillistä värit ja mielikuvat viulunsoitonopetuksessa. Aistien hyödyntäminen korostuu menetelmässä ja myös laulamista ja ryhmätyöskentelyä arvostetaan suuresti. (Tuohino 2009, 23.)

4 Musiikin merkitys soittoharrastuksessa ja yksilön hyvinvoinnissa

Louhivuori(2009,13)määrittää koulujen musiikinopetuksen painottuvan enemmän yhteisölliseen toimintaan, kun taas musiikkioppilaitoksissa opetus keskittyy yksilösuorituksiin. Louhivuori toteaa, että ryhmäopetuksen ja muiden yhteisöllisesti painottuneiden opetustilanteiden tutkimiseen tulisi suunnata entistä enemmän tutkijoitten ja pedagogien voimavaroja. Musiikkioppilaitoksissa länsimainen taidemusiikille tyypillinen virtuositeetin korostaminen edellyttää paljon ahkeruutta ja

yksinäistä harjoittelua, jotta tekninen taitotaso saavutettaisiin. Tästä syystä hyvän taidon saavuttaminen vaatii vuosien kovan työn, jotta myös motoriset taidot kehittyvät. Yhteisöllinen musisointi jää vähemmälle, vaikka esiintymisiä on silloin tällöin(Mts. 12-13.)

Nykyään omassa ammattikorkeakoulussani, ja musiikkioppilaitoksissa ryhmätuntien pitämistä suositellaan kovasti. Ryhmätunnit tulevat halvemmaksi yhteiskunnalle ja lisäävät oppilaiden yhteismusisointia, ja tätä kautta yhteisöllisyyden tunnetta oppilaiden keskuudessa. Tulevana opettajana minun täytyy myös olla valmis pitämään ryhmätunteja oppilailteni. Ryhmätuntien pitämisessä on omat haasteensa, mutta mielestäni hyvin toteutettuna se voi motivoida ja kannustaa oppilaita kehittymään.

Musiikkikasvatusta voidaan pohtia myös osallistumisen kannalta. Voitaisiin esimerkiksi tarkastella osallistuuko yksilö soitonopetukseen,kuorolauluun tms. musiikillisiin harrastuksiin, vai onko osallistuminen passiivisempaa, kuten musiikin kuuntelua, konserteissa käyntiä yms. Viimeinen osallistumistapa voi olla vaikka järjestötoiminta. Yksilön kannalta voidaan miettiä sitä, kuinka soitonopiskelu vaikuttaa yksilön terveyteen, sosiaalisten verkostojen syntymiseen,työllistymiseen tai sosiaalisen pääoman muotoutumiseen. Konserttiyleisön tai järjestötoimijan näkökulmasta voidaan puolestaan kysyä, onko passiivisella musiikkiharrastuksella yhteyttä esimerkiksi terveyteen ja hyvinvointiin tai jopa taloudellisiin vaikutuksiin. (Louhivuori 2009,13.)

Sisäisen motivaation löytyessä musiikkiharrastus vie mukanaan.Konsertit toimivat tavoitteina, jotka kannustavat harjoittelemaan lisää. Elinikäinen kokemus esiintymisistä erilaisissa konserteissa tuo valtavaa pääomaa ja itsevarmuutta yksilölle. Menestyminen ja uuden oppiminen tukee mahdollisesti tulevaa muusikko urallaan. Musiikilla ja musiikkikasvatuksella on siis tärkeä rooli yksilön sosiaalisten verkostojen syntymisessä, työllistymisessä ja sosiaalisen pääoman muotoutumisessa. Mielestäni myös passiivinen konserttiyleisö saa osansa esimerkiksi taitavan viulistin esiintymisestä konsertissa. Kaunis viulumusiikki voi parhaimmillaan ihastuttaa, hämmästyttää ja rentouttaa kuulijaansa arkikiireiden keskellä.

4.1 Musiikki hyvinvoinnin parantajana

Louhivuoren mukaan musiikin ja hyvinvoinnin yhteyteen liittyy paljon tutkimuksia, jotka ovatkin viime vuosien aikana olleet nopeassa nousussa. Tutkimukset ja erilaiset hankkeet ovat osasyynä kiinnostuksen syntyyn. Esimerkiksi innostus viedä taidetta sairaaloihin levisi nopeasti eri puolille maailmaa. Myös kuorolaulun ja terveyden välistä yhteyttä on pidetty merkittävänä. Kuorolaulu on esimerkiksi tärkeä sosiaalisen verkoston luoja, ja kuorolaulajien antama ryhmätuki auttaa elämän vaikeissa tilanteissa. Louhivuoren mukaan musiikkiharrastuksen ja terveyden välinen myönteinen yhteys on tärkeä asia, koska silloin voitaisiin pohtia ennaltaehkäiseviä tapoja, joilla hyvää elämänlaatua voitaisiin ylläpitää mahdollisimman pitkään. Louhivuori painottaa, että myönteiset terveysvaikutukset eivät ole kuitenkaan ainut peruste musiikkikasvatuksen tärkeydelle. Musiikissa taiteen luominen vaikuttaa ihmisessä syvästi nostaten sen henkistä vaikutusta elämänlaatuun. (Louhivuori 2009, 14-15.)

Ahosen (1997,26) mukaan Peters (1987,21-23) määrittää että musiikkia on jo vuosituhsia käytetty hoitomuotona ja hoidon välineenä. Luonnonkansojen keskuudessa musiikki on aina liittynyt jollain tapaa elämään, syntymiseen ja kuolemiseen liittyviin rituaaleihin, pahojen henkien karkotukseen, jumalien lepytykseen ja sairauksien parantamiseen. Ahosen mukaan varhaisimpia mainintoja jolloin musiikkia käytettiin terapeuttisesti voidaan löytää yli 4000 vuotta vanhoista egyptiläisistä papyruskirjoituksista. Esimerkiksi heprealaisen Daavidin tehtävä oli harppua soittamalla rauhoittaa kuningas Saulin raivokohtauksia. (Ahonen 1997,26.)

Platonin mukaan musiikki oli merkittävässä asemassa ihmisen inhimillisen kasvun edistäjänä ja tunne-elämän kehittäjänä. Aristoteles totesi, että musiikki auttaa ihmisiä purkamaan tunteitaan, surua ja vihaa. Musiikkiterapiassa tunteiden purkaminen musiikin avulla on yhä ajankohtaista. Myös Pythagoraan mielestä musiikki voi olla terveydelle erittäin hyödyllistä. Lääkärin täytyi vain ymmärtää sen sisäinen olemus. Musiikin harrastamiseen liitettiin puhtauden ja puhdistautumisen akti. Ahosen mukaan "Musiikkia pidettiin puhtaassa muodossaan harmoniana, kaaoksen ja sekasorron vastakohtana." Antiikin roomassa musiikilla oli merkittävä vaikutus lääketieteeseen. Esimerkiksi mielisairauksien hoidossa musiikilla oli

myönteinen vaikutus lääkärin mukaan. (Ahonen 1997, 26-27.) Vilon(2017) artikkelissa ”Huolla aivot teräväksi” aivotutkija Huotilainen toteaa, että aivot tarvitsevat riittävästi lepoa, mutta myös virikkeitä vapaa-ajalla. Artikkelin mukaan musiikki on aivoille tärkeä harrastus, koska se aktivoi aivoja kokonaisvaltaisesti. Töissä ollessa musiikin vaikutuksia voi hyödyntää esimerkiksi kuuntelemalla piristävää musiikkia, joka auttaa fyysisesti raskaissa tehtävissä ja pitää mielialan korkealla. Myös tauoilla voi kuunnella mieleistään musiikkia, mikä auttaa palautumisessa. (Vilo 2017,6-7.)

Musiikki on siis merkittävässä asemassa ihmisten hyvinvoinnin parantamisessa. Uskon itsekkin musiikin ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Soittaessani koen ilmaisevani itseäni musiikin kautta, en sanojen, ja se tekee musisoinnista vapauttavaa. Viulun avulla voin kertoa tarinan luomalla musiikkia. Kappaleen luonteesta riippuen voin ilmaista surua, pettymystä, iloa tai jännitystä. Voin siis oman kokemukseni pohjalta sanoa, että viulunsoitto on ollut minulle hyvinkin terapeutista. Ammattiopinoissani tutkintoa tehdessäni paineet olivat kovat ja meneminen oman mukavuusalueen ulkopuolelle tuntui haastavalta. Kuitenkin konsertin ja tutkinnon jälkeen olo oli loistava, koska kaikesta stressistä huolimatta onnistuin. Tässäkin tilanteessa viulunsoitto toimi terapeuttisena välineenä oman itsetuntoni vahvistamisessa ja oman ammattiminän muodostumisessa.

Myös opetustilanteessa pyrin muistamaan musiikin luomisen. Esimerkiksi jos oppilaalla on tarve säveltää omia kappaleita, pyrin kannustamaan häntä, koska mielestäni se kehittää lapsen luovuuden syntymistä ja oman minuuden kehittymistä. Tarinasäveltämisen kehittänyt Hakomäki toteaa, että lapsille säveltäminen ja heidän omien kappaleiden esittäminen kehittää ei ainoastaan kognitiivisia taitoja, mutta myös tunneilmaisua ja kommunikaatiotaitoja. Tarinasäveltäminen myös tukee oppimisen pääomaa ja on sopiva opetusmetodi ihmisille, joilla on erikoistarpeita. (Hakomäki 2013, 45.) Tarinasäveltäminen soveltuu yhdeksi lasten musiikkiterapian menetelmäksi, jossa tarinan ja musiikin avulla käsitellään lapsen tunteita ja ajatuksia. Mielestäni tarinasäveltämistä voitaisiin hyödyntää myös instrumenttiopetuksessa, erityisesti silloin jos lapsella on esimerkiksi oppimisvaikeuksia.

4.2 Motivaation kehittyminen soitonopetuksessa

Kososen (2001, 31) mukaan Ruohotie (1998) määrittää, että psykologisena käsitteenä motivaatio merkitsee sisällöltään, kestoltaan, suunnaltaan ja voimakkuudeltaan vaihtelevaa motiivien aikaansaamaa tilaa, joka virittää, suuntaa ja ylläpitää yksilön toimintaa ja käyttäytymistä. Motivaatioon voi siis vaikuttaa esimerkiksi soitonopetuksen tunnilla, ja motivaation kehittymiseen voi opettajana vaikuttaa.

Motiivikäsitettä voidaan tarkastella monesta eri suunnasta. Soittamisessa syntyy välitön suhde musiikkiin, ja sen kokonaisvaltainen tiedostettavissa ja tietoisuutemme ulottumattomissa oleva vaikutus tuottajassaan ja vastaanottajassaan on ilmeinen. Soittaja on kuitenkin huomioitava fyysisenä ja psyykkisenä yksilönä, jotta voitaisiin ymmärtää musiikin vaikutus soittajassa mielikuvina ja tunteina. Soittamisessa analysoidaan siis ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä psykologisessa valossa elämäntilanne huomioon ottaen. (Kosonen 2001, 31.)

Motivaatioprosessissa syntyy jatkuvasti uusia motiiveja. Motiivit voivat vaihdella sisällöltään, kestoltaan ja voimakkuudeltaan. Mielen sisällöt ja merkityssuhteet vaikuttavat motivaatioon, ja näin motivaatio voi olla toiminnan kannalta positiivinen tai negatiivinen tila. Esimerkiksi pitkäkestoinen, yleisluontoinen motivaatio, kuten halu kehittyä soittajana tai uuden kappaleen oppiminen, sisältää lukemattoman määrän erilaisia motiiveja. Motiivit liittyvät yksittäisiin soittamistilanteisiin ja soittamiseen välillisesti liittyviin tilanteisiin. Esimerkiksi ystävän soittaman kappaleen opettelu voi motivoida oppilasta paljonkin. Myös merkityssuhteet laajenevat pitkäkestoisessa motivaatiossa. Soittamisesta saattaa tulla tärkeä osa soittajan elämää ja rutiineja, jolloin muut harrastukset jäävät vähemmälle, ja näin tärkeäksi tullee soittamiselle jää aikaa. (Kosonen 2001, 33-34.)

Kun motiiveista ja motivaatiosta syntyy erilaisia merkityksiä, merkityssuhteita ja merkitysverkostoja, ne voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäinen motiivi voi olla toimijassa itsessään oleva tunne, esimerkiksi soittamisen tuoma ilo tai sen tuoma hyvänolon tunne kehossa. Ulkoinen motiivi voi olla toimijan ulkopuolella oleva konkreettinen asia, kuulijalta saatu palaute tai soitettava kappale. Positiivinen asennoituminen synnyttää positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka olisivat tärkeitä soittami-

seen liittyvän suotuisan motivaation kannalta. Soittaminen ja uuden oppiminen voivat kuitenkin olla yhtä aaltoliikettä hyvine ja huonoine kokemuksineen, koska soittaminen on inhimillistä toimintaa. Jokaiselle soittajalle tulee välillä inhimillisiä virheitä tai tilannekohtaisia vaihteluita. Motivaation kannalta olennaisinta olisi, että soittamiseen liittyisi mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia ja uskoa omaan itseensä soittajana. Myös soittamisesta saatujen kokemusten luoma kiinnostus vaikuttaa motivaation säilymiseen. (Kosonen 2001, 34.)

Soitonopetuksessa olisi siis tärkeää löytää oppilaalle mieluista materiaalia soitettavaksi, jotta pitkäkestoisen motivaation synty olisi mahdollista. Myös sisäisten ja ulkoisten motiivien huomioonottaminen on tärkeää. Soittaminen tuo iloa, jos tekniikka on kunnossa ja oppilas saa soittaa mieluista musiikkia. Olisi myös hyvä tarjota oppilaalle haastavampaa ohjelmistoa tämän kehittyessä, että soittaminen pysyy tarpeeksi haastavana. Ulkoiset motiivit piristävät oppilasta. Konsertissa hyvin esitetty kappale ja konserttielämys lisäävät itsevarmuutta soittajana, ja myönteinen palaute kuulijalta on paras palkinto mitä tehdystä työstä voi saada. Nämä kaikki ovat soittamisen merkityksiä, jotka yhdessä parantavat soittonautintoa ja motivaatiota, mutta kaikista tärkein on itse musiikki ja sen luominen. Myös Kosonen toteaa, että tärkeintä ei ole tekninen taito, suoriutuminen annetuista tehtävistä ja tutkinnoista, esiintyminen tai opettajan tapaaminen joka viikko, vaan tärkeintä on itse musiikki, joka näitä kaikkia yhdistää. Musiikin kokeminen ja oman soiton kautta niin lähelle musiikkia pääseminen kuin se on mahdollista. (Kosonen 2001, 113.)

4.3 Musiikki ja tunteiden ilmaisu soittoharrastuksessa

Lehikoisen (1973) mukaan ”musiikin voima on ihmeellinen”. Lehikoinen väittää, että musiikillista toimintaa olisi ollut siitä asti kuin on ollut inhimillistä elämää. Musiikin tuottamisen ja kuluttamisen muodot ovat kehittyneet erilaisina aikoina ja eri kulttuuripiireissä, mutta musiikki toimii lähes aina ihmisen lahjomattomana kuvastimena ja purkautumistienä. Taide eli myöskin musiikki on osoittautunut rikkaalle inhimilliselle elämälle melkein jopa yhtä välttämättömäksi asiaksi kuin ruoka ja juoma. Musiikin

parantavia vaikutuksia on pyritty käyttämään hyväksi kärsiviä ihmisiä auttamalla. Lehiköisen mukaan musiikilla, joka vuosituhansien aikana on auttanut ihmistä ilmaisemaan rakkauttaan, riemuaan, tuskaansa, kärsimystään ja jopa vihaansa on ollut todella suuri merkitys. (Lehikoinen 1973, 16.)

Olen huomannut, että minulle viulunsoitto toimii tavallaan terapeuttisena välineenä elämän vaikeuksien kohtaamisessa. Pystyn ilmaisemaan tunteitani musiikin avulla eläytymällä musiikkiin ja toisinaan vain musiikin kuunteleminen tuo minulle lohtua elämän vaikeissa tilanteissa. Mielestäni musiikilla on todellakin yhteyksiä hyvinvoinnin kanssa. Lehiköisen mukaan ihmisellä on tarve purkaa syvimpiä tunteitaan ja henkisiä jännitystilojaan. Musiikkiterapiassa musiikin tuottamia vaikutuksia hyödynnetään niillä inhimillisillä alueilla, joilla on sattunut häiriöitä. Musiikin vaikutukset ovat olleet ihmisille tuttuja niin kauan kuin musiikkikin, mutta voidaan sanoa, että musiikki sisältää luonnostaan sen salaperäisen voiman, jonka avulla tunteita pystytään käsittelemään. (Lehikoinen 1973, 16.)

Ahonen (1997,72) toteaa, että musiikkiin liittyy aina psykofyysinen olento eli ihminen. Voisiko musiikkia siis olla olemassa ilman ihmistä ja tunteita? Jotkut muusikot eivät halua määrittää sanaa musiikki ollenkaan, koska se veisi nautinnon itse musiikilta. Musiikkia voidaan tulkita eri tavoilla. Voidaan keskustella esimerkiksi musiikin vaikutuksista, ei rakenteista. Sanoilla musiikkia ei voi selittää tyhjentävästi, ja sanotaanhan musiikin olevan ”sanaton kieli”. (Ahonen 1997, 72,78-79.) Esimerkiksi klassinen musiikki yhdistää ihmisiä ympäri maailmaa, vaikka ihmiset eivät puhuisi samaa kieltä. Klassinen musiikki ja eri aikakausille sijoittuva klassinen musiikki yhdistää ihmisiä ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, kuten mikä tahansa musiikki ympäri maailmaa. Myös soittotunneilla voidaan hyödyntää musiikkia kommunikoinnin välineenä. Oppilas saattaa olla hyvinkin ujo tai jostain muusta syystä estynyt, jolloin musiikin avulla kommunikointi tapahtuu luontevammin. Soittoharrastus voi auttaa vahvistamaan oppilaan itsetuntoa. Olin itse pienenä todella ujo, ja vanhempani epäilivät, että en pystyisi esiintymään. Menin kuitenkin esiintymislavalle reippaasti ja esiintyminen sujui hyvin. Olen aina kokenut soittamisen helpommaksi tavaksi esiintyä ja ilmaista itseään, kuin vaikka puhumisen.

Lehtosen mukaan musiikkiterapiassa voidaan musiikin avulla löytää sellaisia olemispuolia, joiden mieltämisen ja tajuamisen kehittyminen esimerkiksi ihmisen läpikäymien vaikeiden ongelmien vuoksi on estynyt. Vuorovaikutuksen syntymisessä keskeisiä ovat yhdessä koetut tunteet, jotka vaikuttavat asiakkaan ja terapeutin väliseen yksityisen siteen luomiseen. Esimerkiksi klinisen improvisoinnin yhteydessä voidaan luoda voimakkaita empaattisia tunteita musiikkia hyödyntämällä. (Lehtonen 1998, 71.) Opettajan on siis tärkeää osata luoda hyvä vuorovaikutussuhde oppilaaseen, jotta oppilas pystyy olemaan oma itsensä ja ilmaisemaan tunteitaan soittotunneilla, ja tätä kautta soittoharrastus parhaimmillaan tukee oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä.

4.4 Musiikin terapeuttinen vaikutus yksilöön

”Musiikki on olemukseltaan ihmisen luomaa ja organisoimaa ääntä” (Ahonen 1997,35). Ahosen mukaan (Lehikoinen 1988,252) määrittää, että on olemassa erilaisia tapoja hyödyntää musiikkia terapeuttisesti. Reseptiivinen eli vastaanottava tilanne, jossa asiakas on passiivinen, ja jossa musiikki tuodaan hänen luokseen. Reproductiivisessa tilanteessa ääni on tarkoitus tuottaa uudestaan samassa muodossa ja mallin mukaan. Tässä tilanteessa asiakas toimii terapeutin antaman mallin mukaan. Produktiivisessa tilanteessa tuotetaan jotain itselle ainutlaatuista hyödyntämällä omaa luovuuttaan. (Ahonen 1997,36; Lehikoinen 1988,252.)

Terapian välineenä musiikilla on monia erilaisia tehtäviä. Musiikki vaikuttaa ihmisen kehoon ja psyykeen, neurologisiin ja fysiologisiin systeemeihin ja psyykkiseen rakenteeseen. Se toimii myös kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineenä ja sanattomuutensa ansiosta se on tehokas itseilmaisun muoto ihmiselle, jonka sanallinen informaation tuottaminen ei onnistu. (Ahonen 1997, 36.)

Myös musiikin elementeillä itsessään on terapeuttisia vaikutuksia. Esimerkiksi musiikin erilaiset rytmit voivat rentouttaa tai lisätä rohkeutta. Harmonia vaikuttaa suoraan tunteisiin. Iloiset duurisoinnut luovat rohkeuden ja voiman ilmapiiriä, kun taas melankolisemmat mollisoinnut helpottavat surussa ja murheessa. Melodia ja sen sävy

vaikuttavat ajatuksiin. (Ahonen 1997, 41-43.) Maailmalla on olemassa erityylyisiä musiikkisuuntauksia, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Mielestäni se on rikkaus, että ihminen voi valita mieleistään musiikkia, joka edistää hyvinvointia tai että musiikkia voidaan hyödyntää terapiamuotona esimerkiksi musiikkiterapiassa. Soittotunneilla tutustutaan erilaisiin rytmeihin, harmoniaan ja duuri-sekämollisointuihin. Voidaan siis sanoa, että tunneilla opiskeltavat asiat ovat juurikin niitä musiikin elementtejä, jotka vaikuttavat ihmiseen terapeuttisesti.

Musiikki vaikuttaa ihmiseen myös fysiologisesti. 1800-luvulla todettiin, että musiikilla on yhteyksiä verenpaineeseen ja aineenvaihduntaa. Nykyisissä tutkimuksissa musiikin on todettu vaikuttavan muun muassa ihmisen keskushermostosysteemin prosessointiin, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. (Ahonen 1997, 47-48.) Musiikilla voidaan saada yhteys myös oikean ja vasemman aivopuoliskon välille. Tämä on musiikin terapeuttisen käytön kannalta merkittävää, koska musiikkia voidaan käyttää aivopuoliskojen toimintahäiriöistä kärsivien ihmisten parantamiseen. Jopa änkyttäjät pystyvät laulamalla ilmaisemaan asiansa ilman änkytystä. (Ahonen 1997,50-51.)

5 Pohdintaa musiikkiterapian hyödyntämisestä soitonopetuksen rinnalla

Ahosen mukaan musiikkiterapia on terapiaa, jossa käytetään musiikkia ja sen parantavia, terapeuttisia elementtejä. Musiikkiterapiassa käytetään musiikissa itsessään olevaa terapeuttisuutta, hoitavaa elementtiä, joka on yhdistetty ihmisen hyvinvointiin vuosikausia sitten. (Ahonen 1997, 30.) Ahonen-Eerikäisen(1998,9) mukaan (World Federation of Music Therapy,Clinical Practice Commission,1996) määrittää, että “ Musiikkiterapia on musiikin tai sen elementtien (rytmi,melodia,harmonia,sointi) käyttöä pätevän ja koulutetun musiikkiterapeutin ohjaamana yksilö-tai ryhmäterapiana. Suunnitellun prosessin tarkoituksena on vuorovaikutuksen, ihmissuhteiden, oppimisen, liikkumisen, ilmaisun, jäsentämisen ja muiden terpeuttisten tavoitteiden tukeminen ja helpottaminen.- -”

5.1 Musiikkiterapian synty

Lehikoisen mukaan musiikkiterapia syntyi USA:ssa toisen maailmansodan jälkeen. Kotiutettavilla sotaveteraaneilla oli runsaasti mielenterveydellisiä häiriöitä ja ongelmia. Sotaveteraanien kuntouttamisessa alettiin kokeilla musiikillisia menetelmiä ja näistä menetelmistä on vähitellen kehittynyt musiikkiterapiaksi kutsuttu hoidon muoto. Musiikkia on käytetty terapeuttisena hoitomuotona jo alkukantaisissa kulttuureissa, mutta nykyään musiikkiterapia ei ole sidoksissa henkimaailmaan ja mystiikkaan samalla tavalla kuin ennen. Tänä päivänä musiikissa esteettiset ja sosiaaliset pyrkimykset ovat tulleet tärkeimmiksi. (Lehikoinen 1973, 25.)

Myös Lehtosen mukaan musiikkiterapiakokeilut USA:ssa saivat aikaan myönteisiä tuloksia, mistä johtuen musiikin käyttöä erilaisissa hoitolaitoksissa alettiin lisätä. Tästä johtuen musiikkiterapia levisi nopeasti ympäri maata. Kasvavan koulutustarpeen vuoksi musiikkiterapia otettiin joidenkin yliopistojen koulutusohjelmaan jo 1940-luvulla. Varsinainen koulutusohjelma musiikkiterapeuteille alkoi Kansasin yliopistossa vuonna 1945, ja tämän jälkeen alkoivat yliopistot liittämään musiikkiterapeuteille tarkoitettuja koulutusohjelmia oppiaineisiinsa. (NAMT) eli kansallinen musiikkiterapia-yhdistys perustettiin vuonna 1950, mikä toimi asiantuntijan erilaisiin hoitoon liittyvissä komiteoissa ja osallistui alan koulutustoiminnan koordinoimiseen. Yhdistys julkaisi myös aikakauslehteä, minkä kautta musiikkiterapian tuntemus ja tietopohja levisi entistä laajemmin ympäri maailmaa. (Lehtonen 1986,63.)

Suomessa musiikkiterapia on syntynyt musiikillisesta harrastus- ja viihdytystoiminnasta, jota tapahtui eri laitoksissa. Esimerkiksi Rinnekodin keskuslaitoksessa aloitettiin musiikkiterapeuttiset kokeilut jo vuonna 1927, jolloin musiikki oli tärkeässä asemassa vaikeavammaisten kuntoutuksessa. Vuonna 1966 aloitettiin Jyväskylän yliopistossa erityiskasvatuksen opinnoissa rytmiiän opetus, jonka uranuurtaja oli professori Timo Mäkinen. 1968 vuodesta lähtien terapeuttisen rytmiiän käsite alkoi muuttua musiikkiterapiaksi, mutta vasta 1970-luvulla musiikkiterapiatoiminnasta voidaan alkaa puhua varsinaisesti. 1972 Suomen Mielenterveysseura järjesti musiikkiterapia-aiheisen seminaarisarjan, ja tämä vauhditti musiikkiterapian kehitystä ja edistymistä Suomessa. Myös Sibelius-Akatemiassa aloitettiin musiikkiterapian koulutus pian tämän jälkeen (Ahonen 1997,28-29.)

Musiikkiterapian käyttö on vakiintunut eri kohderyhmien hoitoon, kuntoutukseen ja ennaltaehkäisevään toimintaan. Musiikkiterapeuttien virkoja perustetaan jatkuvasti lisää, ja myös esimerkiksi hoito-, kasvatusta- ja sosiaalialan sektoreilla musiikin terapeutin käyttö on lisääntynyt asiasta innostuneiden ihmisten ansiosta. Suomessa toimii myös Suomen musiikkiterapia r. y., joka toimii aktiivisesti ja eri paikkakunnille on syntynyt omia alueyhdistyksiä. (Ahonen 1997, 29.)

5.2 Musiikkiterapian tekniikat ja niiden yhteys soittoharrastukseen

Lehikoisen mukaan musiikin voidaan sanoa olevan hyvin kokonaisvaltainen taiteenmuoto. Musiikin ilmiöitä ja vaikutuksia on vaikea eritellä kokonaisuuden kärsimättä. Voidaan kuitenkin puhua musiikkiterapian eri päämuodoista, missä on kyse painopisteen siirtymisestä alueelta toiselle. (Lehikoinen 1973, 85.)

Kliininen ja pedagoginen musiikkiterapia voidaan erottaa toisistaan juurikin painopistealueiden suhteen. Kliinisessä musiikkiterapiassa toteutetaan musiikillista toimintaa, jonka painopiste on hoitonäkökohtaisissa. Tavoitteena on luoda hyvä kontakti terapeutin ja hoidettavan välille. Kliinistä musiikkiterapiaa toteutetaan yleensä Psykiatriassa hoitolaitoksissa. (Lehtonen 1986, 64.) Pedagogisessa musiikkiterapiassa toteutetaan musiikillista toimintaa, jossa painopiste on opettamisessa ja harjoittamisessa. Pedagogista musiikkiterapiaa voidaan toteuttaa kehitysvammaislaitoksissa ja avohuoltona. Kliiniseen ja pedagogiseen musiikkiterapiaan jaottelu ei ole kuitenkaan kirjaimellinen, koska molemmat musiikkiterapiatavat voivat hyödyntää toisiltaan. Esimerkiksi välillä kliiniseen musiikkiterapiaan tulee mukaan opetuksellisiakin seikkoja, ja pedagogisessa musiikkiterapiassa voidaan hyödyntää kliinistä näkökulmaa. (Lehikoinen 1973, 88-89.)

Musiikkiterapiassa kliinisen ja pedagogisen musiikkiterapian raja on häilyvä, koska molemmat tavat voivat hyötyä toisistaan. Soitonopiskelussa tavoitteet asetetaan useimmiten instrumentin tekniikan kehittymisen kannalta. Toisaalta soitonopiskelussakin voisi asettaa tavoitteita esimerkiksi oman muusikkouden kehittämisen puo-

lesta, oman itsetunnon kohottamisen kannalta tai esiintymispelon voittamisen tueksi. Tällöin tavoitteet eivät keskity ainoastaan instrumentin hallintaan, vaan myös psykologiseen näkökulmaan kuten esimerkiksi esiintymispelkoon.

Passiivisessa musiikkiterapiassa potilas on passiivisessa asemassa terapatilanteessa, eikä hän vaikuta terapian alkamiseen. Potilas saattaa olla henkisesti lukkiutuneessa tilassa, jossa hän on kykenemätön kaikkeen toimintaan, eikä reagoi ärsykkeisiin. Musiikki voidaan tuoda potilaan lähelle ja näin musiikki alkaa vaikuttaa hänen keskushermostossa. Vähitellen tietoisuusaste kasvaa ja potilas alkaa reagoida musiikkiin näkyvästi. Tällöin ollaan jo lähellä aktiivisen musiikkiterapian aluetta. Passiivisen ja aktiivisen musiikkiterapian raja on häilyvä. Aktiiviseen musiikkiterapiaan liittyy musiikkia ja näkyvää toimintaa. Tehtävät voivat aluksi olla yksinkertaisia ja helppoja, mutta niitä voidaan kehittää. Potilas voi esimerkiksi valita kahdesta äänilevystä toisen tai valita mieleisensä laulun, jota kuunnella. (Lehikoinen 1973, 85-86.)

Musiikkiterapia voidaan jakaa myös yksilö- ja ryhmäterapiaan. Esimerkiksi kliinisessä yksilöterapiassa terapeuttisesti valittu musiikillinen materiaali voidaan valita yksilöllisten tarpeiden ja terapiaprosessin kehitysvaiheen mukaan. Näin voidaan varmistua terapiaprosessin intensiivisyydestä, tavoitteellisuudesta ja tutkimuksellisesta mahdollisuudesta. (Lehtonen 1986, 66-67.) Lehikoisen mukaan musiikkiterapia on usein ryhmämuotoista. Onhan musiikkikin tarkoitettu ihmisten kuultavaksi, ja musiikkitalanne on toteutuessaan jonkinlainen ryhmätilanne. Musiikkiterapeutti voi noudattaa ryhmien muodostamisessa erilaisia tapoja, koska ryhmittely voi olla haastavaa. Ryhmät voidaan muodostaa esimerkiksi iän, sukupuolen, sairauden, persoonallisten tekojen tai toiminnallisuuden tason mukaan. Lehikoisen mukaan ryhmittely on tärkeää terapian onnistumisen kannalta. (Lehikoinen 1973, 87-88.)

Ahosen (1997,30) mukaan Suomessa psykoterapiatoimikunnan mietinnöissä (1989) päätettiin, että musiikkiterapia on hyväksytty psykoterapian erityismuodoksi. Musiikkia käytetään hoidollisen avun tarpeessa olevan yksilön tai ryhmän kuntoutukseen. Lehtonen määrittää, että muita psykoterapiamuotoja voidaan jakaa erilaisiin suuntauksiin, niin myös musiikkiterapia. Musiikkiterapiassa terapeuttiset tavoitteet, keinot ja taustateoriat voivat olla hyvinkin vaihtelevia. Terapiamuodot voivat esimerkiksi muuttua niiden kohteen, terapeutin ja tilanteen asettamien vaatimusten mukaisesti.

(Lehtonen 1986, 67.) Musiikkiterapia on siis todella laaja-alainen psykoterapian erityismuoto, jossa täytyy ottaa monenlaiset seikat huomioon. Tärkeintä kuitenkin musiikkiterapiassa on musiikin parantava voima. Ahosen (1997,30) mukaan Lehikoinen (1973,85) määrittää, että ”Musiikkiterapiassa on keskeisenä tekijänä musiikista saatu mahdollisimman kokonaisvaltainen vaikutus, eivätkä niinkään erilaisten puhdasoppisten metodien soveltaminen tai terapian muodot sinänsä”.

Myös soitonopetuksessa voitaisiin hyödyntää musiikkiterapian näkökulmaa musiikin kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta. Viulunsoiton opetus ja muiden klassisten instrumenttien opetus tehdään yleensä hyvin ”perinteisesti”. Ensin täytyy oppia perustekniikka ja siihen vaaditaan monia harjoitustunteja. Varsinkin viulunsoitossa jo pelkkä soittoasennon löytyminen ja sävelpuhtauden kuuleminen vievät aikaa. Omien kokemusten pohjalta voin sanoa, että viulunsoitto vaatii kärsivällisyyttä, ahkeruutta ja säännöllistä oikeanlaista harjoittelua. Ahertamisen ohella olisi hyvä muistaa ”soittamisen ilo”, kuten musiikkiterapiassakin musiikin painotetaan olevan se parantava voima. Ahertaminen alkaa tuntua suorittamiselta, jos ”soittamisen ilo” katoaa.

5.2.1 Musiikin kuuntelu

Jokainen meistä ihmisistä kuuntelee musiikkia eri syistä. Ihmiset voivat kuunnella musiikkia rentoutuakseen tai kannustaakseen itseään liikuntasuorituksessa. Kaupoissa ja ravintoloissa soi musiikki yleensä lisäämässä ostohoukutusta tai yleensä vain lisäämässä tunnelmaa.

Ahosen mukaan musiikin kuuntelu on yksi musiikkiterapian tavoista hyödyntää musiikkia terapeuttisesti. Musiikkiterapiassa musiikki toimii välineenä, ei itsetarkoituksena. Musiikin kuuntelu voi olla aktiivisen ja passiivisen musiikkiterapian menetelmä. Aktiivisessa musiikkiterapiassa motorisesti stimuloiva musiikin kuuntelu voi olla vapaata liikkumista musiikin tahtiin. Mielikuvitusta stimuloivassa kuuntelussakin voidaan luovasti liikkua musiikin tahtiin, mutta siinä voidaan myös esimerkiksi maalata musiikin herättämiä mielikuvia paperille. Eläytyvässä kuuntelussa potilaan ja terapeutin välillä täytyy olla luottamuksellinen suhde, jotta todellinen eläytyminen onnistuu. Tällöin potilaalla olisi mahdollisuus purkaa myös kipeitä ajatuksia, jotka musiikin

kuuntelun myötä nousevat esiin. Erittelevässä ja analyttisen musiikin kuuntelutilanteissa voidaan löytää symboleita, jotka heijastuvat musiikin kautta. Potilas voi samastaa omat ahdistavat tunteensa musiikkiin ja hän voi samalla purkaa ne siihen. Hiitaasti potilaan tunnetilaa kuunnellen hän voi alkaa hahmottamaan itseään suhteessa ympäristöönsä. Musiikin kuuntelun avulla voidaan asiakasta johdatella miettimään elämänsä eri puolia ja tulevaisuutta. (Ahonen 1997, 182-186.)

Musiikin kuuntelua voidaan hyödyntää sellaisissakin sairaustiloissa, joissa mitään muuta lähestymistapaa ei ole. Tarjoamalla monipuolisesti vaihtelevaa musiikkia ja kappaleita, voidaan tarkkailla potilaan reaktioita, ja jopa mahdollisesti saada vinkkejä sairastumisen mahdollisesta syystä. Musiikilla voidaan vaikuttaa tahdosta riippumattomiin fysiologisiin toimintoihin, ja on mahdollista, että vähitellen voidaan kehittää fysiologisiin mittausmenetelmiin perustuvia tiedon keräämisen mahdollisuuksia. Musiikin kuunteleminen levyiltä on helppo toteuttaa, mutta olisi hyvä löytää materiaalia, jonka kommunikoitavuus potilaaseen olisi mahdollisimman hyvä. Elävät esitykset ovat toistettua musiikkia aidompaa ja tehokkaampaa, ja niiden emotionaalinen lataus on suurempi. (Lehikoinen 1973, 89-90.)

Amirin mukaan on kahdentyylistä tapaa kuunnella musiikkia, ulkoista ja sisäistä tapaa. Ulkoista kuuntelua tapahtuu, kun kuuntelija avaa sydämensä ja päästää äänet ja rytmit värähtelemään hänen sisäiseen, yksityiseen maailmaan. Ulkoinen kuuntelu voidaan nähdä ohjattuna musiikin liikkeenä ulkoa sisäänpäin. Ulkoinen kuuntelu vaatii todellista keskittymistä musiikkiin. Sisäinen kuuntelu on itsensä kokemista erilaisilla tasoilla. Tällaista kuuntelua tapahtuu vain omassa mielessä, ilman että ulkoinen maailma keskeyttää sen. Meditaatio on esimerkki tällaisesta kuuntelusta. Amir määrittää, että musiikkiterapiassa musiikin kuuntelu antaa mahdollisuuden tarkkailla mitä asiakkaassa ja meissä terapeuteissa tapahtuu. Terapeuttien on kuitenkin unohdettava omat tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet, ja keskityttävä asiakkaan kanssa olemiseen. (Amir 1995, 53-55.)

Soittoharrastuksessakin voitaisiin toteuttaa musiikin kuuntelua esimerkiksi uutta kappaletta valitessa tai jonkin tietyn tyyliin tutustuttaessa. Opettaja voi konkreettisesti soittaa kappaleita oppilaalle, jolloin musiikkiesimerkki on aito ja tehokas. Oppilas voi valita mieleisensä kappaleen soitettavaksi. Pieniä lapsia opettaessa

voitaisiin myös kuunnella musiikkia, ja harjoitella esimerkiksi rytmikävelyä, koska pieniä lapsia opettaessa täytyy muistaa leikkimielisyys ja mielikuvat. Musiikin kuuntelu kuten esimerkiksi konserteissa käyminen voi innostaa oppilaita harjoittelemaan lisää ja motivoida heitä kehittymään viulisteina. Konsertteja ja muita viulisteja kuuntelemalla oppilas saa näkökulman omaan soittoharrastukseen, ja tämä voi kehittää oppilasta omassa esiintymisessään. Musiikin kuuntelulla musiikkiterapiassa ja soittoharrastuksessa on erilaiset tavoitteet. Soittoharrastuksessa tavoitteet keskittyvät esimerkiksi motivaation kehittymiseen.

5.2.2 Soittaminen ja improvisointi

Improvisointi on musiikkiterapiamenetelmä, jota on mahdollista soveltaa lähes kaikkiin musiikkiterapian sovellusalueisiin, huomioon ottaen asiakkaan tarpeet ja tavoitteet. Improvisoinnissa musiikki on kommunikoinnin väline, sanatonta kieltä niin terapeutin ja asiakkaan välillä kuin ryhmän jäsentenkin välillä. Musiikki on turvallinen tapa ilmaista itseään ja näin ahdistuneinkin asiakas uskaltaa musiikin avulla ilmaista itseään. Improvisaatio ja musiikin kuuntelu ovat kliinisen musiikkiryhmäterapien yleisempiä menetelmiä. (Ahonen 1997, 203.) Hesserin mukaan monet lyömä- ja melodiasoittimet on tehty mahdollisiksi soittaa ilman aiempaa kokemusta, jolloin kaikilla on mahdollisuus luoda ja vastaanottaa musiikkia. Soittaminen ja laulaminen, tanssiminen ja liikkuminen ovat kaikki uniikkeja ryhmän ilmaisutapoja musiikkiterapiassa. (Hesser 1995, 47.)

Improvisaation tavoitteina voi olla turvallisen ilmapiirin luominen tunteiden ilmaisun ja sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelua varten. Se voi myös lisätä omaa itsetuntemusta suhteessa omiin asenteisiin ja tunteisiin. Ahosen mukaan improvisaatiotilanne voi toimia asiakkailleen näyttämönä, johon asiakkaat heijastelevat niitä tunteita tai reagoititapoja, joilla aikaisemmin ovat toimineet esimerkiksi vanhempien kanssa. Improvisaation kautta tunteet purkautuvat turvallisesti, eivätkä aiheuta syyllisyyttä. (Ahonen 1997, 203.)

Terapeutin tehtävänä on tuottaa musiikin peruselementtejä, joiden avulla ryhmän jäsenet voivat valita musisoivatko ryhmänä vai yksilöllisesti. Musiikilliset teemat voivat

sisältää erilaisia rytmin, äänenvoimakkuuden tai melodian vaihteluja. Ei-musikaaliset teemat voivat sisältää erillisiä tunteita, mielikuvia, runoja tai kuvia. Soittimina voidaan käyttää esimerkiksi lyömä- tai sähkösoittimia, riippuen soittajien musiikillisista taidoista. Myös terapeutti voi ottaa osaa improvisaatioon taitojensa mukaan. Improvisaatiossa musiikki luodaan hetkessä, soitetaan ja eletään läpi. Se hetki ei koskaan palaa takaisin samanlaisena. Joskus se voi olla pelottavaa, ja joskus taas kaunista ja rauhoittavaa. Improvisaatio toimii myös yksilöterapiassa, jossa asiakas kommunikoi terapeutin kanssa. Terapiassa keskitytään luovaan prosessiin, jossa asiakas käyttää soittimia emotionaalisenä purkautumiskeinona, sosiaalisen kanssakäymisen aikaansaajana ja ahdistuksen purkamiseen. (Ahonen 1997, 203-205.)

Improvisointi voisi olla mukavaa vaihtelua soittotunneilla tekniikan ja kappaleiden harjoittelun lomassa. Improvisointi antaa oppilaalle mahdollisuuden kehittää luovuuttaan, koska improvisoidessa oppilaalla on mahdollisuus tuoda esiin sen hetkisiä omia tunnetilojaan musiikin kautta.

Myös musiikillisen tuotoksen harjoittelu ja esittäminen yhdessä voi olla musiikkiterapian menetelmä. Terapeuttisina tavoitteina voi olla esimerkiksi ryhmän yhteistyökyky, sosiaaliset taidot, keskittymiskyky ja uuden musiikillisen materiaalin oppiminen. Tärkeää on saada aikaan muun muassa ahkera, harjoitteleva ja vastuuntuntoinen ilmapiiri. Orkesteritoiminta voi parantaa soittajien itsetuntoa ja itseluottamusta. Terapeutin tehtävä on ohjata harjoittelua, antaa neuvoja ja suunnitella erilaisia orkesterin kokoonpanoja asiakkaille. Soittotaidon ja kiinnostuksen kohteiden selvittyä voidaan keskittyä erilaiseen musiikkiin, esimerkiksi jazziin, rockiin tai klassiseen musiikkiin. (Ahonen 1997, 212.) Ahosen mukaan Unkefer (1990) toteaa, että ryhmän harjoittelussa esitystään varten myös monia terapeuttisia ei-musiikillisiä taitoja alkaa aktivoidua.

Orkesteritoiminnan lisäksi myös yksilöllinen niin sanottu pedagoginen ”soittotunti” voi olla musiikkiterapiamenetelmä, jossa soittotaidon kehittymisen lisäksi keskitytään kokonaispersoonallisuuden eri osa-alueiden tukemiseen. Asiakas voi soittotaidon lisäksi oppia esimerkiksi hyväksymään ohjaamista ja palautetta, kyseenalaistamaan asioita, ratkaisemaan ongelmia, ottamaan vastuuta ja kontrolloimaan impulsivejaan. Merkittävää on huomata itseilmaisun ja itseluottamuksen lisääntyminen, ja joillekin

musiikista voi tulla jopa harrastus ja tärkeä terapeuttinen väline tunteiden purkamiseen. (Ahonen 1997, 213.) Myös Hesserin mukaan musiikkiterapia tarjoaa meille kaikille tilaisuuden tutkia itseilmaisua, henkilökohtaisia suhteita ja miellyttävämpää yhteisöä. Musiikin ja äänen voima tarjoaa meille uniikin mahdollisuuden kasvaa ja muuttua. (Hesser 1995,50.)

5.2.3 Laulaminen

Lehikoisen mukaan ”laulu on tunteiden tulkki”. Laulaminen ja laulujen kuunteleminen voi luoda turvallisuuden tunnetta ja tuoda lämpöä elämään. Laulua voidaan käyttää yksilö- tai ryhmäterapia muodossa. Esimerkiksi yhteislaulutilaisuudet ovat yksi ryhmäterapian muoto. Olisi hyvä, jos laulut olisivat mahdollisimman monille tuttuja lauluja. Materiaalien valinnassa kannattaa kuitenkin kuunnella ryhmän toiveita ja mieltymyksiä. (Lehikoinen 1973,103-104.) Ahosen mukaan terapeuttinen lauluryhmä voi parhaillaan antaa sosiaalisia kokemuksia, kommunikointikokemuksia ja saada aikaan tunteiden ilmaisua. Erilaiset lauluharjoitukset, jotka vaihtelevat laulujen laulamisesta improvisoituun ja luovaan äänen tuottamiseen ryhmässä toimivat hyvin terapeuttisina harjoituksina. Laulun kirjoittaminen ja lyyrinen improvisointi esimerkiksi tuottamalla ääniä vapaasti toimivat luovana ja improvisointiin perustuvana lauluna. Teemat laulun kirjoittamisessa ja improvisoinnissa voivat olla musiikillisia eli keskittymistä esimerkiksi rytmiin tai melodiaan, tai ne voivat olla ei-musiikillisia, jolloin keskittään henkilökohtaisiin kokemuksiin, tunteisiin ja mielikuviin. (Ahonen 1997,215.)

Laulaessaan ihminen kuulee kehossaan äänen värähtelyn. Laulaminen on siis kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen, ja harmoninen laulu saa aikaan hyvänolon tunteen. Ihmisen fyysinen ja psyykinen yhteys voi katketa esimerkiksi sairauksien ja stressin takia. Laulamisella voidaan säilyttää tai löytää tämä yhteys uudelleen ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. Musiikkiterapiamenetelmänä laulamista voidaan hyödyntää monellakin tapaa, jossa itse prosessi ja se mitä prosessissa tapahtuu, on terapeuttisesti tärkeintä. Laulun teknisten puolten oppiminen ja esittäminen voidaan myös asettaa musiikkiterapian tavoitteiksi. Toiminnan tarkoituksena voi olla myös tuloksen saavuttaminen, niin itse prosessi, ja se, että huomioidaan asiakkaan toiveet

esimerkiksi tuloksen tärkeydessä. Tämä on terapeuttisessa mielessä erittäin merkittävää. (Ahonen 1997,214.) Ahonen-Eerikäisen mukaan laulamisella ja puheen kehitymisellä on yhteyksiä. Laulun avulla lapsi voidaan saada tietoisiksi musiikin elementeistä ja kielellisistä asioista, kuten esimerkiksi melodiasta, artikulaatiosta, sanojen muistamisesta ja laulun sisällöstä. Terapiatilanteessa esimerkiksi kaikulaulujen käyttäminen voi innostaa lasta puheen muodostumiseen. Näitä kaikulauluja löytyy suomalaisesta kansanmusiikkiperinteestä runsaasti. (Ahonen-Eerikäinen 1999,59.)

Lehikoisen mukaan yksinlaulua opiskeltaessa terapeutilla on mahdollisuus lähestyä hoidettavaa asiakasta ihmisenä. Ihmisen sisin voi paljastua avoimesti yksinlaulutulkinnoissa. (Lehikoinen 1973,105.) Laulamisessa oma keho toimii instrumenttina, jolloin ihminen voi olla hyvin paljas ja avoin. Lehikoisen mukaan laulajan koko olemus, ääni, ilmeet, eleet ja kielellinen ilmaisu toimivat laulajan näkemyksinä ja tulkintana esitettävästä sävellyksestä. Laulajan on eläydyttävä musiikkiin, ja säveltäjän sanoma saattaa koskettaa kipeästi myös laulajan persoonallista kokemuspiiriä. Laulajankoulutuksesta voi olla suurikin hyöty musiikkiterapiassa, koska hän voi työskennellä yksinlaulua harrastavien asiakkaiden kanssa. Yksinlaulun harjoittaminen antaa hänelle mahdollisuuden päästä riittävän lähelle asiakastaan ja näin ongelmia voitaisiin ratkaista syvällisesti. (Lehikoinen 1973,105.)

Viulunsoitonopiskelussa laulamista sovelletaan paljonkin. Muistan, kuinka oma viulunsoitonopettajani pyysi minua laulamaan jotain tiettyä melodiaa. Se auttoi sävelkorvaani kehittymään. Myös Colourstrings-metodi hyödyntää laulamista opetuksessaan. Parhaimmillaan laulaminen voi toimia kehon rentouttajana ja sävelkorvan kehittäjänä. Musiikkiterapiassa laulamisen avulla voidaan löytää ihmisen psyykinen ja fyysinen yhteys uudelleen, ja tätä kautta hyvänolon tunne. Soittoharrastuksessa laulaminen tukee soitonopiskelua ja musiikin ja oikeiden sävelten löytymistä.

5.2.4 Musiikki ja liikkuminen

Musiikki ja liike olivat erottamattomia jo alkukantaisissa kulttuureissa, musiikin ja tanssin historian alkuvaiheissa. Musiikilla ja liikkeellä oli merkittävä tehtävä yhteisöjen rituaaleissa ja kommunikoinnissa. Musiikin elementit kuten rytmi, harmonia,

muoto ja rakenne ovat myös tanssin keskeisiä elementtejä. Tanssia ja musiikkia terapiaan yhdistäessä musiikki herättää sitä kuuntelevassa ihmisessä jonkin tunteen. Tätä tunnetta hän voi oman kehonsa liikkeiden avulla ilmaista. Oma keho toimii tanssissa ilmaisun välineenä, jolloin tunteiden läpikäyminen on vaativaa, mutta terapeuttisesti paljon antavaa. Joskus ihminen tunnistaa jonkin tunteen tai asennoitumisen vasta liikkueessaan musiikin sisältämän tunteen mukaan. Liikunta voi toimia asiakkaan rohkaisijana vuorovaikutuksen syntymisessä ja itseilmaisun muodostumisessa. Kehon liikkeiden avulla pystytään ilmaisemaan ja ymmärtämään tunteita, ja samalla saadaan aikaan turvallinen ilmapiiri asiakkaiden ja terapeutin välille. (Ahonen 1997, 219.)

Musiikkiliikunnassa musiikkia voidaan hyödyntää eri tavoin. Musiikki voidaan valita ilmaisemaan jotain tiettyä tunnetta ja yleistä liikuntaharjoituksen nopeutta, jolloin se toimii taustamusiikkina. Musiikki voi olla energistä, nopeaa, hidasta yms. Tällainen musiikki voi aikaansaada psykologista ja fyysistä stimulaatiota, joka voidaan nähdä liikeratoina asiakkaan liikkumisessa. Musiikki voi olla myös liikettä ohjaavaa tai seuraavaa. Esimerkiksi nopeatempoinen musiikki voi toimia liikkeen rytmittäjänä ja muodostaa liikuntaharjoituksen rakenteen. Musiikkiterapeutti voi osallistua soittimellaan terapiaan esimerkiksi vastaamalla asiakkaan liikkeisiin ja myötäilemällä niitä. Asiakasta voidaan pyytää myös liikkumaan ja kuvaamaan musiikin sisältöä. Musiikki ja liikunta ovat non-verbaalisia tunteiden ilmaisukeinoja, joilla voidaan purkaa ahdistusta, masennusta ja muita tunteita. Musiikkiterapiassa musiikki saa aikaan tunnekokemuksen, joka näkyy asiakkaassa tuotetun liikkeen avulla. (Ahonen 1997, 219-220.)

Lehikoisen mukaan musiikin ja liikunnan avulla voidaan purkaa lihaksiston kestojännityksiä, jos ihminen saadaan antautumaan musiikin johdettavaksi. Se voi helpottaa myös jännitysten takana olevien psyykkisten estojen purkautumista. Liikuntaan voidaan yhdistää musiikki ja soittaminen antamalla hoidettaville instrumentteja soitettavaksi samalla kun he tanssivat. Musisoiminen auttaa heitä keskittymään musiikkiin ja suorituksesta tulee kokonaisvaltaisempi, koska käsillä on aktiivista tekemistä. Liikunnassa voi hyödyntää myös paritanssia, joka voi johtaa keskustelukontakteihin ja siten avata lukkiutuneita tilanteita. Psyykkisissä häiriöissä fyysinen kosketus voidaan kokea ahdistavana, jolloin tanssimisen ja musiikin avulla voidaan kuitenkin vähentää ihmisen läheisyydestä johtuvia pelkotiloja. (Lehikoinen 1973, 121-122.)

Soittotunneilla erilaiset rytmikävelyt, rentoutukset ja niin sanottu musiikkiliikunta toimivat lihaksiston ja psyykkisten estojen purkajina. Joskus oppilas saattaa olla niin jännittynyt soittotunnilla, että rentoutus on paikallaan. Kuten musiikkiterapiassakin niin soittotunneilla toteutettu musiikkiliikunta voi auttaa purkamaan lihaksiston ja psyykkisten estojen purkautumista. Oma opettajani neuvoi minua tekemään rauhallista painonsiirtoa jalalta toiselle, jos minusta tuntui, että kehoni on liian jännittynyt esimerkiksi esiintymistilanteessa. Pieni liike jaloissa ja kehon ”eläytyminen” musiikkiin auttoivat minua rentoutumaan, ja tulkitsemaan soittamaani musiikkia. Musiikilla ja liikkumisella on luontainen yhteys soitonopiskelussa.

5.3 Musiikkiterapian mahdollisuuksia

Musiikkiterapian tavoitteet voidaan jaotella kokonaisvaltaisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. Kokonaisvaltaisia tavoitteita ovat esimerkiksi persoonallisuuden eheyttäminen, luovan ilmaisun kehittäminen, tunne-elämän tasapainottaminen ja sosiaalisuuden parantaminen. Rajattuja tavoitteita voivat olla lihasjännityksen poistaminen, aistitoimintojen harjoittaminen, äänielinten harjoittaminen ja herkkyysharjoitus. Tavoitteiden luokittelu ei ole kuitenkaan ehdotonta, koska ihmissuhteiden ja sosiaalisen kanssakäymisen kehittäminen on usein terapiatyön tärkeimpiä tavoitteita. Musiikilla on merkitystä tarjoamaan hyviä mahdollisuuksia luovuuden ja oma-aloitteisuuden kehittämiseen. (Lehikoinen 1973, 48-49.)

Musiikkiterapiassa tavoitteet asetetaan asiakkaiden tarpeiden mukaan. Terapiassa ihmistä stimuloidaan musiikin avulla, ja näin musiikki toimii hoidon ja kuntoutuksen välineenä. Musiikkiterapialla on runsaasti erilaisia käyttömahdollisuuksia yksilön kokonaiskuntoutus huomioon ottaen. Musiikkiterapiaa on jo pitkään sovellettu esimerkiksi erilaisissa hoito- ja kuntoutuslaitoksissa, psykiatrisessa hoidossa, kehitysvammaisten keskuslaitoksissa, nuoriso- ja poikakodeissa, vanhusten hoidossa, alkoholisten ja huumeiden väärinkäyttäjien kuntoutuksessa, erityisopetuksessa ja ennaltaehkäisevänä stressin poistajana. Yhdysvalloissa musiikkiterapiaa on hyödynnetty jopa synnytyksen yhteydessä ja aids- asiakkaiden hoidossa. (Ahonen 1997, 224.)

Musiikkiterapiaa voidaan hyödyntää myös syömishäiriön hoidossa. Musiikillisen improvisoinnin kautta voidaan heijastaa mielikuvia ja tunteita musiikin avulla. Yksilömusiikkiterapia voi keskittyä itseluottamuksen rakentamiseen, perhesuhteiden tutkimiseen, negatiivisten tunteiden ilmaisemiseen ja itsen hyväksymisen kehittämiseen. (Sloboda 1999, 110-112.) Musiikkiterapiaa voidaan siis todella soveltaa erilaisiin käyttötarkoituksiin. Ahosen mukaan musiikki harrastuksenakin voi toimia eräänlaisena itsehoitona, jossa musiikin harrastaja toimii itse terapeuttina itselleen. Soittaessaan henkilö käsittelee tunnetilojaan ja ajatuksiaan, toiveitaan ja pelkojaan. Samalla soittaminen tuo mielihyvää ja nautintoa. Musiikki muodostaa tunnetasolla symboleita, joita soittaja voi oppia tulkitsemaan. Musiikin harrastamisessa tärkeää on tunteiden purkaminen, paineista eroon pääseminen, ja sitä kautta virkistyminen ja fyysinen aktivoituminen. (Ahonen 1997,310.)

Musiikin ollessa harrastus ihminen tietoisesti yrittää kehittää taitojaan ja valmiuksiinsa musiikin harrastajana. Musiikkiterapiassa musiikki on väline, jonka avulla ihminen voi uudelleen löytää omat tunteensa ja ajatuksensa, ja tutustua omaan itseensä. Musiikkiterapiassa musiikki lähtee ihmisestä itsestään ja sisältäpäin. Musiikki käsittää koko elämän kirjon, se esimerkiksi koskettaa koko ihmistä, hänen kehoaan, mieltään, sydäntään, tunteitaan ja pelkojaan. Musiikki pystyy kuvailemaan niitä tiettyjä tunteita ilman sanoihin liittyvää monimutkaista älyllistämistä. Musiikki voi toimia tunteiden tasolla todellisempänä, kuin sanoilla pystyisi koskaan ilmaisemaan. (Ahonen 1997, 310-311.)

Viulunsoittoa opiskeltaessa suuri osa opettajan ajasta kuluu oppilaan tietoiseen opettamiseen, jotta tämä pystyisi kehittämään taitojaan ja valmiuksiaan musiikin harrastajana. Musiikilla kuitenkin on suuri voima esimerkiksi terapeuttisena välineenä hyvinvointiin liittyen. Erilaiset tutkimukset todistavat musiikin positiivisista vaikutuksista ihmisen koko kehoon ja mieleen. Musiikkiterapia todistaa miten monia käyttötarkoituksia musiikin terapeuttisella vaikutuksella on. Miksi musiikkiterapiaa ei voisi hyödyntää soitonopiskelussa? Viulu on yksi haastavimmista instrumenteista klassisessa musiikissa, ja minusta olisikin järkevää tarjota luovuutta kehittäviä vapaamuotoisempia soittotunteja oppilaille perinteisten tekniikkapainotteisten tuntien lo-

massa. Myös haastattelun perusteella voidaan todeta, että musiikkiterapian menetelmiä, kuten improvisointi, säveltäminen, tarinasäveltäminen, musiikin kuuntelu ja laulaminen voitaisiin hyödyntää soittotunneilla enemmän.

6 Haastattelututkimus

Haastattelin tutkimuksessani neljää musiikkipedagogia, viulunsoitonopettajaa, pianonsoitonopettajaa, säveltäjää ja tulevaa alttoviulunsoitonopettajaa. Haastateltavista 2 on valmistunut Sibelius-Akatemiasta, yksi Unkarista ja viimeinen opiskelee parhaillaan Metropolia-Ammattikorkeakoulussa. Luotan jokaisen omaan ammattitaitoon ja vastauksiin opinnäytetyöhöni liittyen. Olen peilaillut haastattelusta saatavia vastauksia lähdeaineistojeni tietoon, unohtamatta omaa kokemustani viulunsoiton opiskelijana sekä tulevana opettajana.

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen tutkimus, jonka menetelmätapoihin kuuluu haastattelu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160.) Haastattelu toteutettiin teema-haastatteluna. Laadin kysymykset tiettyihin teemoihin ja asiasanoihin pohjautuen (ks. liite 1), minkä koin olevan hyödyllistä opinnäytetyön kannalta. Haastattelutilanteet olivat rentoja kasvokkain tapahtuvia tilanteita. Haastattelin kutakin kasvokkain ja keskustelu oli luontevaa pysyen kuitenkin asiassa. Kirjoitin haastatteluista muistiinpanot ylös ja litteroin ne vielä myöhemmin. Olen käyttänyt haastatteluista saatavaa aineistoa omien kokemuksieni ja lähdeaineistojen rinnalla pohtiessani vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Haastattelusta selvisi, että jokainen haastateltava voisi hyödyntää sopivia menetelmiä soitonopetuksessa. Esimerkiksi viulunsoitonopettajat kokivat Colourstrings-metodin hyödylliseksi. Sen perusteellinen opetusmenetelmä auttaa viulunsoitolle haastavissa teknisten asioiden oppimisessa. Pianonsoitossa taas voisi toimia erilaiset menetelmät kuten esimerkiksi Suzuki-menetelmä. Haastattelusta siis ilmeni, että opettajan täytyy osata lukea oppilaan persoonaa. Erilaiset oppimismenetelmät voivat tukea oppilaan kehitystä, mutta tietyt menetelmät eivät välttämättä sovellu kaikille.

Haastateltava 1 kannatti luonnollista opetustapaa. Opetus ei saisi olla liian kurinalaista. Olisi hyvä motivoida oppilasta mieluisilla kappaleilla, ja kannustaa häntä käymään konserteissa. Positiiviset esiintymiskokemukset jäävät oppilaan muistoihin, ja vaikka oppilaasta ei tulisi ammattimuusikkoa niin musiikista voi tulla hänelle elinikäinen harrastus ja kiinnostuksenkohde. Myös muut haastateltavat kannattivat mieluisien kappaleiden ja esiintymisen olevan positiivista oppilaan motivaation kannalta.

Haastattelusta kävi ilmi, että motivaation kannalta on tärkeää, että opiskelijalla on myös yhteissoittokokemusta esimerkiksi kvartetissa tai orkesterissa. Haastateltava 2 mukaan motivaation heikentyessä on hyvä tarjota oppilaalle mieluisia soitettavaa ja lisätä yhteissoittokokemusta, jotka nostavat motivaatiota ja mielekkyyttä soittoharrastuksessa. Yhteismusisointi on siis merkittävä positiivinen tekijä yksilön mielekkään soittoharrastuksen syntymisessä ja motivaation kehittämisessä. Haastateltavat kertoivat, että motivaation säilymisen kannalta tärkeintä on oppilaan ymmärtäminen. Olisi hyvä osata tarjota oppilaille heidän mieleistään musiikkia tai osata kertoa mielenkiintoisia faktoja musiikista, että motivaatio harjoitteluun säilyy. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että myös konsertit ja tasosuoritukset kannustavat ja motivoivat oppilaita. Myös omasta mielestäni tasosuoritukset ovat niitä parhaita ”etappeja” kehityksessä. Kun oppilaalla on jokin tavoite ja määränpää, mitä varten harjoitella, voidaan huomata kehitys, ja jopa innostuksen kasvaminen harjoittelua kohtaan.

Haastateltavienkin mukaan musiikki ja soittaminen on terapeutista. Haastateltava 4 totesi, että musiikin avulla voi löytää yhteyden tunteisiin, joiden olemassaoloa ei aiemmin ole huomannut. Muutama haastateltavista sanoi, että ammattinäkökulman takia musiikin ”terapeutisuutta” ei tule aina ajatelleeksi. Kuitenkin stressaavat ja haastavat konsertit toimivat terapeuttisina hetkinä, koska konsertin jälkeen tulee onnistumisen kokemuksia. Haastateltava 3 kertoi, että orkesterissa tai kvartetissa kommunikointi tapahtuu ilman sanoja, musiikin avulla. Tällainen kommunikointi on haastateltavan mukaan hienoa ja omalla tavallaan terapeutista.

Haastattelusta selvisi, että opettajat kokivat soittoharrastuksen tuovan iloa oppilaiden elämään. Uuden kappaleen oppimisen ja konsertin jälkeen oppilaasta voi huomata tyytyväisyyden. Esiintyminen on merkittävä tekijä oppilaiden itsetunnon kehittämisen kannalta. Myös tunneilla vaadittu keskittyminen on positiivista vaikuttaen

oppilaan oppimiskykyyn ja aivojen kehittymiseen. Haastattelusta kävi myös ilmi, että improvisointia voisi hyödyntää myös soitonopetuksessa. Improvisointi ja säveltäminen ovat hyviä keinoja kehittää omaa sävelkorvaa ja luovuutta. Yksityisopetuksen lisäksi improvisointia ja säveltämistä voitaisiin hyödyntää myös teoriaopetuksessa. Kaikkien haastateltavien mielestä näitä musiikkiterapian menetelmiä, kuten improvisointi, säveltäminen, musiikin kuuntelu, laulaminen ja tarinasäveltäminen voitaisiin hyödyntää soitonopiskelussakin, kuitenkin huomioon ottaen oppilaiden mielenkiinnonkohteet ja tarpeet. Jokainen oppilas täytyy kohdata yksilönä. Tietyt oppimismenetelmät eivät sovellu kaikille.

Taulukko 1. Haastattelututkimuksessa esiin tulleet menetelmät ja positiivisesti oppimiseen vaikuttavat tekijät

	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3	Haastateltava 4
Metodit	ColourStrings	ColourStrings	ColourStrings	Suzuki
	Suzuki		Suzuki	
Oppimiseen positiivisesti vaikuttavat tekijät	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet
	Esiintyminen	Esiintyminen	Esiintyminen	Esiintyminen
	Yhteissoitto	Yhteissoitto	Yhteissoitto	
	Tasosuorituks t	Tasosuorituks t		Tasosuorituks t
			Sanaton kommunikointi	Sanaton kommunikointi
	Improvisointi	Improvisointi	Improvisointi	Improvisointi
	Säveltäminen	Säveltäminen	Säveltäminen	Säveltäminen

7 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää musiikin terapeuttisia vaikutuksia ihmiseen. Pyrin selvittämään voisiko musiikin terapeuttisia vaikutuksia hyödyntää viulunsoiton-opetuksessa. Tavoitteeni oli löytää vinkkejä muun muassa oppilaan positiivisen motivaation säilyttämiseen ja positiiviseen oppimiskokemukseen. Tutkin musiikin vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja tunteisiin. Samalla pohdin myös mitä voisi olla hyvä opettajuus. Musiikkiterapiassa musiikin parantava vaikutus on koko terapian ydinajatus.

Musiikin positiivisesta vaikutuksesta ihmiseen ja ihmismieleen löytyi niin paljon kirjallisuutta ja aineistoa, että vastauksien löytäminen tutkimusongelmaani oli todella mielenkiintoista. Musiikkiterapia antaa vahvan pohjan musiikin terapeuttisen vaikutuksen luotettavuudesta. Aineiston löytäminen ei siis ollut vaikeaa, koska tutkimuskysymykseni olivat jokseenkin laajoja ja aineistoa riitti paljon. Tiettyihin aiheisiin olisi voinut syventyä vielä lisää, ja siksi aiheen rajaaminen tuntui välillä haastavalta. Musiikkiterapian ja viulunsoitonpedagogiikan yhteyteen voisi syventyä vielä tarkemmin jatkotutkimuksissa, mutta mielestäni onnistuin hyvin rajaamaan oleellisimmat asiat tutkimuksessani keskittyen musiikin positiiviseen vaikutukseen musiikkiharrastuksessa.

7.1 Johtopäätökset ja tutkimustulokset

Viulunsoitonurallani minua ovat opettaneet erilaiset viulunsoitonopettajat, ja koen että vasta aikuisiällä opiskellessani ammattikorkeakoulussa löysin sopivan opettajan itselleni. Minua ei ole koskaan painostettu harjoittelemaan tai soittoani ei ole täysin tyrmätty. Ammattikorkeakoulussa motivaationi kehittyä ja arvostukseni opettajaani kohtaan saivat minut harjoittelemaan paljon. Koen kuitenkin, että luonnollinen ja myönteinen ilmapiiri lapsuuden soittoharrastuksen aikana on ollut merkittävä tekijä soittoinnostuksen säilymiselle. Myös Galamianin (1990,13) mukaan oppilas täytyisi

saada tuntemaan olonsa mahdollisimman luontevaksi soittimensa kanssa, koska vain luonnollinen tapa oppia on mielekästä ja tehokasta. Lehtonen (1986, 17-18) toteaa, että luova ja vapaamuotoinen ilmaisu lämpimässä ilmapiirissä edistävät oppilaan musiikkiharrastuksen kehittymistä. Myös haastattelussa kävi ilmi, että yksi haastateltavista kannatti luonnollista opetustapaa. Opetus ei saisi olla liian kurinalaista. Olisi hyvä motivoida oppilasta mieluisilla kappaleilla, ja kannustaa häntä käymään konserteissa. Positiiviset esiintymiskokemukset jäävät oppilaan muistoihin, ja vaikka oppilaasta ei tulisi ammattimuusikkoa niin musiikista voi tulla hänelle elinikäinen harrastus ja kiinnostuksenkohde.

Tulevana opettajana pyrin luomaan hyvän vuorovaikutussuhteen oppilaaseen ja kuuntelemaan oppilaan toiveita säilyttäen hänen motivaation soittoharrastukseen. Sekä Garamin (1973, 157-158) että Galamianin (1990, 85-86) mukaan taitavan opettajan tulisi osata muodostaa oppilaaseen hyvä vuorovaikutussuhde, jotta oppilaan ymmärtäminen olisi mahdollista. Opettajalla on suuri rooli motivaation säilymisen kannalta. On selvää, että välillä oppilaan motivaatio saattaa hiipua, mutta olennaisinta motivaation kannalta olisi, että soittamiseen liittyisi mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia ja uskoa omaan itseensä soittajana (Kosonen 2001, 34.) Haastattelujen perusteella voidaan sanoa, että tärkeintä on oppilaan ymmärtäminen. Täytyy osata tarjota oppilaille heidän mieleistään musiikkia tai kertoa mielenkiintoisia faktoja musiikista, että motivaatio harjoitteluun säilyy. Suurin osa haastateltavista painotti, että myös konsertit ja tasosuoritukset kannustavat ja motivoivat oppilaita. Kun oppilaalla on jokin tavoite ja määränpää, mitä varten harjoitella, voidaan huomata kehitys ja jopa innostuksen kasvaminen harjoittelua kohtaan.

Jokainen haastateltavista totesi, että musiikkiharrastus tuo iloa oppilaan elämään ja että musiikilla on merkitystä esimerkiksi keskittymiskyvyn paranemisessa. Haastateltavat myös myönsivät, että musiikki on heille itsellekin terapeutista. Soittamisen kautta saattaa tulla esille tunteita, joiden olemassaoloa ei ole aiemmin huomannut tai osannut käsitellä. Mukana on kuitenkin ammattinäkökulma, minkä takia musiikkia tehdessä joutuu ylittämään oman mukavuusalueen esimerkiksi haastavassa konsertissa. Konsertin jälkeen oman mukavuusalueen ylittäminen voi kuitenkin tuntua hyvin terapeuttilta. Musiikin avulla on mahdollista kommunikoida sanattomasti esimerkiksi kvartetissa tai orkesterissa soittaessa. Myös Ahonen toteaa, että musiikilla on

vaikutusta esimerkiksi ihmisen kehoon, psyykeen ja fysiologisiin systeemeihin. Musiikki toimii kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineenä. (Ahonen 1997, 36.)

Haastattelusta ilmeni, että musiikkiterapian menetelmiä voisi hyödyntää myös instrumenttiopetuksessa ja jopa teoriaopetuksessa. Esimerkiksi säveltäminen ja improvisointi kehittävät sävelkorvaa ja luovuutta. Yksi haastateltavista kuitenkin painotti, että säveltäminen ja improvisointi eivät sovellu kaikille. Tässä tulee opettajan ammattitaito esiin. Opettajan täytyy osata ”lukea” oppilasta ja tarjota hänelle mahdollisuus luovuuden kehittämiseen, jos se on oppilaan kehittymisen kannalta merkittävää. Hakomäen mukaan lapsille säveltäminen ja heidän omien kappaleiden esittäminen kehittää ei ainoastaan kognitiivisia taitoja, mutta myös tunneilmaisua ja kommunikaatiotaitoja. Tarinasäveltäminen myös tukee oppimisen pääomaa ja on sopiva opetusmetodi ihmisille, joilla on erikoistarpeita. (Hakomäki 2013, 45.)

Musiikkiterapian menetelmiä voitaisiin siis hyödyntää soitonopetuksessa, mutta Ahosen mukaan jo pelkkä musiikki harrastuksenakin voi toimia eräänlaisena itsehoitona, jossa musiikin harrastaja toimii itse terapeuttina itselleen. Soittaessaan henkilö voi käsitellä tunnetilojaan ja ajatuksiaan, toiveitaan ja pelkojaan. Samalla musiikkiharrastus tuo mielihyvää ja nautintoa. (Ahonen 1997,310.) Musiikkiharrastus ja musiikki ovat suuri osa ihmisten jokapäiväistä elämää. Tulevana soitonopettajana pyrin hyödyntämään esimerkiksi musiikkiterapian menetelmiä tuomaan ”väriä” opetukseeni. Tavoitteeni on myös luoda positiivisia oppimiskokemuksia ja ylläpitää positiivista motivaatiota. Mielestäni musiikkiterapian menetelmiä voisi hyvin hyödyntää yleisesti soitonopetuksessa. Soittotunneilla voisi esimerkiksi hyödyntää luovuutta kehittäviä harjoituksia teknisten harjoitusten vastapainoksi. Musiikkiterapiassa tavoitteet ovat erilaisia kuin soitonopetuksessa. Kuitenkin molempia yhdistää musiikki, joka on meidän ihmeellinen sanaton kieli. Toteaahan Lehikoinenkin (1973), että ”musiikin voima on ihmeellinen”. Ei siis unohdeta musiikin ihmeellistä voimaa tässä kiireisessä ja usein hyvin suorituskeskeisessä maailmassa.

7.2 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimukset

Viulunsoiton pedagogiikkaan, musiikkikasvatukseen ja musiikkiterapiaan liittyen löytyi todella paljon lähdeaineistoa. Lähdeaineiston löytäminen ei siis ollut ongelma, koska myös musiikkiin ja hyvinvointiin liittyvää aineistoa löytyi runsaasti. Musiikkiterapia, musiikkikasvatus ja viulupedagogiikka ovat laajoja aiheita, joihin olisi voinut syyntyä vielä tarkemmin. Näin ollen aiheen rajaaminen oli ajoittain haastavaa, mutta pyrin rajaamaan aiheeni pedagogisen näkökulman huomioon ottaen. Lähdekirjallisuutena toimivat muun muassa kirjat, artikkelit, väitöskirjat ja soitonoppaat. Mielestäni lähteet olivat luotettavia ja monipuolisia. Haastattelututkimus toi tutkimukseeni käytännönläheisemmän näkökulman alan asiantuntijoilta. Haastattelin viulunsoitonopettajia, säveltäjää ja pianonsoitonopettajaa, koska halusin tutkimukseeni laajan näkökulman. Uskon, että haastattelusta saadut tulokset ovat luotettavia. Haastattelun tekeminen vain viulunsoitonopettajille olisi rajannut vastaukset vain viulunsoitonopiskeluun liittyväksi, mutta mielestäni säveltäjän ja pianonsoitonopettajan haastatteleminen toivat opinnäytetyöhöni uutta näkökulmaa ja uusia mielenkiintoisia teemoja.

Musiikkiin ja hyvinvointiin liittyy todella paljon aiempia tutkimuksia. Musiikin vaikutuksia ihmismieleen on hyödynnetty jo antiikin ajoilta asti. Ahosen mukaan antiikin roomassa musiikilla oli merkittävä vaikutus lääketieteeseen, koska esimerkiksi mielisairauksien hoidossa musiikilla oli myönteinen vaikutus terveyteen lääkärin mukaan. (Ahonen 1997, 26-27.) Musiikin terapeuttiseen vaikutukseen liittyy paljon tutkimuksia, ainakin musiikkiterapian saralla. Myös viulunsoiton pedagogiikkaan ja erilaisten metodien hyödyntämiseen viulunsoitossa liittyy laajalti aiempia tutkimuksia. Viulunsoitonopiskeluun ja musiikkiterapiaan liittyviin tutkimuksiin en ole törmännyt. Tässä voisikin olla vielä jatkotutkimuksen aihetta. Viulunsoittoa ja musiikkiterapiaa voisi pohtia myös ryhmäopetuksen näkökulmasta, koska ryhmäopetuksen suosio on kasvanut perinteisen yksilöopetuksen rinnalla. Musiikkia ja sen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on tutkittu antiikin ajoilta asti. Toivottavasti tulevaisuudessakin saamme luettavaksi mielenkiintoisia uusia tutkimuksia musiikkiharrastukseen, musiikkiin ja hyvinvointiin liittyen.

Lähteet

- Ahonen-Eerikäinen, H. 1999. Samalle aaltopituudelle. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1998. "Musiikillinen dialogi" ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Ahonen, H. 1997. Musiikki.Sanaton Kieli.Musiikkiterapian perusteet. 2. korj.p. Helsinki: Finn Lectura.
- Amir, D. 1995. On Sound, Music, Listening, and Music therapy. Listening, Playing, Creating: Essays on the Power of Sound. Edited by C. Kenny. Albany (N.Y.): State University of New York Press.
- Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki: VAPK-Kustannus.
- Garam, L. 1973. Viulunsoiton peruskysymyksiä. 2.p. Helsinki: Fazer.
- Hakomäki, H. 2013. Storycomposing as a Path to a Child's Inner World. A Collaborative Music Therapy Experiment with a Child Co-Researcher. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Hesser, B. 1995. The Power of Sound and Music in Therapy and Healing. Listening, Playing, Creating: Essays on the Power of Sound. Edited by C. Kenny. Albany (N.Y.): State University of New York Press.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14. uud.p. Helsinki: Tammi.
- Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa?. 13-15-vuotiaiden pianonsoittajien kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laasanen, J. Nd. Tietoa jousisoittimista. Viitattu 7.9.2017
<http://www.viulunrakentaja.fi/tietoa-soittimista/tietoa-jousisoittimista/>
- Lehikoinen, P. 1973. Parantava Musiikki. Johdatus musiikkiterapian peruskysymyksiin. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Lehtonen, K. 1998. Musiikki, Kieli ja Kommunikaatio.Mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. 2.p. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lehtonen, K. 1986. Musiikki Psyykkisen Työskentelyn Edistäjänä. Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista. Turku: Turun yliopisto.
- Louhivuori, J. 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Julkaisussa Musiikkikasvatus.Näkökulmia kasvatukseen,opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J.

Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä. Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatusseura FiSME.

Paananen, P. 2009. Musiikillinen kyky, kehitysvaiheet ja yksilöllisyys. Julkaisussa Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Toim. J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä. Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatusseura FiSME.

Sloboda, A. 1999. Syömishäiriöstä kärsivän miehen yksilöterapia. Julkaisussa Musiikkiterapia hoitotyöstä kasvatukseen. Toim. M. Heal & T. Wigram. Helsinki: Unipress.

Suomen Suzukiyhdistys RY. Nd. Suzuki-menetelmä. Viitattu 9.9.2017
http://www.suomensuzukiyhdistys.net/index.php?menu0_pos=Suzuki-menetelm%E4%20&item=235

Tuohino, P. 2009. Eväitä ensimmäiselle viuluvuodelle. Opas aloittelevan pikkuviulistin vanhemmille ja opettajalle. Kuopio: Savonia-Ammattikorkeakoulu.

Vilo, H. 2017. Huolla aivot teräviksi. Viikonvaihte. Maaseudun tulevaisuus. 104. 8.9.2017. 6-7.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

1. Miten motivoida oppilasta ja miten ylläpitää motivaatiota?
2. Onko tasosuorituksista hyötyä musiikin opetuksessa? Miten?
3. Hyödynnätkö erilaisia menetelmiä opetuksessasi, kuten esimerkiksi Colourstrings tai Suzuki?
4. Tuoko soittoharrastus iloa oppilaan elämään ja miten sen huomaa?
5. Onko soittaminen terapeutista sinulle? Miten?
6. Voisiko musiikkiterapian menetelmiä (improvisointi, säveltäminen, tarinasäveltäminen, musiikin kuuntelu, laulaminen) hyödyntää enemmän instrumenttiopetuksessa?

Taulukot

Taulukko 1. Haastattelututkimuksessa esiin tulleet metodit ja positiivisesti oppimiseen vaikuttavat tekijät

	Haastateltava 1	Haastateltava 2	Haastateltava 3	Haastateltava 4
Metodit	ColourStrings	ColourStrings	ColourStrings	Suzuki
	Suzuki		Suzuki	
Oppimiseen positiivisesti vaikuttavat tekijät	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet	Mieluisat kappaleet
	Esiintyminen	Esiintyminen	Esiintyminen	Esiintyminen
	Yhteissoitto	Yhteissoitto	Yhteissoitto	
	Tasosuorituks t	Tasosuorituks t		Tasosuorituks t
			Sanaton kommunikoint i	Sanaton kommunikointi
	Improvisointi	Improvisointi	Improvisointi	Improvisointi
	Säveltäminen	Säveltäminen	Säveltäminen	Säveltäminen