

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikkipedagogi

MMUSIS15

2017

Sanna-Maija Rautakoski

TUNTEIDEN AMMATILLINEN HALLITSEMINEN MUSIIKKIPEDAGOGIN TYÖSSÄ

– opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteen
rakentuminen tunnetasolla

Sanna-Maija Rautakoski

TUNTEIDEN AMMATILLINEN HALLITSEMINEN MUSIIKKIPEDAGOGIN TYÖSSÄ

- opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteen rakentuminen tunnetasolla

Kirjallisessa opinnäytetyössäni tutkin musiikkipedagogin mahdollisuuksia vahvistaa omia tunnetaitojaan tietoista läsnäoloa harjoittamalla. Tavoitteenani on selvittää voiko musiikkipedagogi edesauttaa oppilaan kykyä omaksua uutta tietoa omien läsnäolotaitojensa avulla, ja mitä opettajan rakentava huomioiminen merkitsee oppilaan identiteetin vahvistamisessa.

Pyrin ymmärtämään ihmisen tunneperäistä käytöstä ja kartoittamaan oppimista tukevia toimintatapoja. Määrittelen myös omaa pedagogista näkemystäni ja opetusfilosofisia arvojani.

Tavoitteen saavuttamiseksi tarkastelen opinnäytetyössäni tunteita ja ihmisen vuorovaikutusta käsittelevää kirjallisuutta. Peilaan taustamateriaalia tilanteisiin, joita musiikkipedagogi työssään kohtaa.

Kirjallisen opinnäytetyön neljäs luku koostuu kokeneille musiikkipedagogeille tehdystä kyselystä. Luvussa kiinnitetään huomiota vastaajien ajatuksiin tunnetaitojen merkityksestä musiikkipedagogin työssä. Kyselyn perusteella selviää, miten vastaajat suhtautuvat tunneilmaisuuksiin tasapainoisessa opettaja-oppilas -vuorovaikutussuhteessa.

Kirjallisessa opinnäytetyössäni avaan tunnetasolla rakentuvan vuorovaikutussuhteen haastavia puolia. Ihmisten välinen kommunikointi ei ole pelkästään sanallista viestintää. Ammatillisesti tunteitaan hallitseva musiikkipedagogi kykenee kohtamaan oppilaan koko ihmisyyden ja rakentamaan oppimistilanteen oppilaan yksilöllisiä tarpeita huomioiden.

Tietoisien läsnäolon avulla opettaja voi oppia tarkastelemaan kehosignaalejaan ja siten kyetä estämään vuorovaikutusta häiritsevää ylikuormittumista. Tunteiden ammatillinen hallitseminen kuuluu olennaisena osana musiikkipedagogin työhön.

ASIASANAT:

musiikkipedagogiikka, vuorovaikutustaidot, tunteet, arvot.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music Pedagogue

2017 | 26

Sanna-Maija Rautakoski

PROFESSIONAL MASTERING EMOTIONS IN THE WORK OF MUSIC PEDAGOGUE

- emotional relationship between a student and a teacher

In this written Bachelor's thesis I examine music pedagogue's possibilities to strengthen their own talents by means of conscious presence. In this thesis I want to clarify whether the music pedagogue's attendance skills can contribute to the student's ability to absorb new knowledge. In addition I write about the meaning of teacher's constructive consideration in strengthening the student's identity.

The objective of this thesis is to increase understanding of human emotional behavior as supporting learning process. The aim of this thesis is also to define my own pedagogical view and the teaching philosophy values.

To achieve this goal I examined literature on emotions and human interaction. I reflect literature on different situations in music pedagogue's work.

In the fourth chapter I deal with the answers I got from experienced music pedagogues. In this chapter I draw attention to their thoughts on the significance of professional mastering emotions in their work. The questionnaire reveals attitude to conscious presence and emotions in balanced teacher-student relationship.

I also bring out challenging aspects of emotional interaction. Communication between people is also non-verbal. A music pedagogue who can professionally master emotions is able to interact with the whole scale of human emotions. That kind of pedagogue can also build a learning situation in consideration of the student's individual needs.

Through conscious emotional skills a teacher can learn to view signals of her/his own body and thus be able to prevent overload and stress in her/his work. As a conclusion I can state that the professional mastering emotions is an integral part of music pedagogue's work.

KEYWORDS:

Music Pedagogues, Interaction. Emotional Skills, Emotionality, Values

SISÄLTÖ

KÄSITTEITÄ	6
1 JOHDANTO	7
2 TUNTEET KÄYTÖKSEN OHJAAJINA	8
2.1 Keho ja tunteet	8
2.2 Tunteet ja arvot opettaja-oppilas -suhteessa	11
3 TOIMIVAT TUNNETAIDOT JA VIESTINTÄ	13
3.1 Tiedostamaton viestintä	15
3.2 Tietoisien läsnäolon taito	16
3.3 Läsnäolon harjoittaminen	17
4 KYSELY	19
4.1 Kyselyvastaukset	19
4.2 Kyselyn yhteenveto	21
5 LOPUKSI	23
LÄHTEET	25

LIITTEET

- Liite 1. Saatekirje ja kysely
Liite 2. Arvokartta: *Minä opettajana*

KUVAT

Kuva 1. Viestinnän ominaisuuksia	15
Kuva 2. Arvojeni peruspilarit (Liite 2)	1
Kuva 3. Persoonallisia ominaisuuksiani (Liite 2)	2
Kuva 4. Ammatilliset taidot (Liite 2)	3
Kuva 5. Vuorovaikutussuhteen rakentuminen (Liite 2)	4

I've learned, that people will forget what you said,
People will forget what you did,
But people will never forget how you made them feel.

-Maya Angelou

KÄSITTEITÄ

Tunnetaidot

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Jos omia tunteita ei pysty näkemään, on hankala ymmärtää toisenkaan tunteita.

Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Se on kykyä käsitellä tunteita sopiviksi paloiksi, niin että ne eivät käy ylivoimaisiksi itselle tai tilanteeseen nähden, eivätkä ne vahingoita ketään.

Tunneilmaisu

Tunteiden ilmaiseminen ja säateleminen ovat tunnetaitojen toisiaan täydentävät vastaparit. Tunneilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Se tarkoittaa niin kykyä näyttää myönteisiä tunteita kuin kykyä kanavoida hankalia tunteita niin, että ne eivät muutu vahingoittaviksi. Myönteisten tunteiden monipuolinen näyttäminen luo hyväksyvän, tukevan ja turvallisen ilmapiirin.

(Suomen Mielenterveysseura. Tunnetaitojen perusteet. 2017)

Tunneäly

Tunneäly on joukko henkilökohtaisia, emotionaalisia ja sosiaalisia kykyjä ja taitoja, jotka vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä onnistuneesti ympäristön vaatimuksista ja paineista.

(Duodecim Oy. Tunneälyn määritelmä. 2017)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on kirjallinen tutkimusmatka tunteiden tiedostamisen maailmaan, eräänlainen henkilökohtainen pohdiskelu tunneilmaisun merkityksellisyydestä osana musiikkipedagogin ammattia, johon olen valmistumassa.

Tavoitteenani on tutkia musiikkipedagogin mahdollisuuksia edesauttaa oppilaan kykyä omaksua uutta tietoa vahvistamalla omia tunnetaitojaan tietoisien läsnäolon avulla. Haluan selvittää opettajan rakentavan huomioimisen merkitystä oppilaan identiteetin vahvistamisessa. Tavoitteen saavuttamiseksi olen lukenut tunteita ja ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta käsittelevää kirjallisuutta, tehnyt läsnäoloharjoituksia ja tutkinut omaa käsitystäni maailmasta, sekä haastatellut kokeneita musiikkipedagogeja. Peilaan materiaalia tilanteisiin, joita musiikkipedagogi työssään kohtaa. Kirjoitusprosessin aikana pyrin määrittelemään omaa pedagogista näkemystä ja opetusfilosofiaani ja olemaan tasapainoinen musiikkipedagogi.

”Tasapainaisuuden tarpeet: Selkeät tavoitteet, itsemääräämisoikeus työhön ja aikatauluun nähden, kehittymismahdollisuuksia, keskittymisrauha, luotettavia keskustelutovereita kielteisten tilanteiden purkamiseen, vastuun tunnetta omaan tekemiseen, pysyvyyttä, omaa tilaa, toimivia ihmissuhteita, sujuvaa tiedonkulkua, johdonmukaista johtamista, tasa-arvoista kohtelua, arvostusta.”

(Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 35)

Teen prosessin aikana itselleni arvokartan *minä opettajana*.

Osa käyttämistäni lähteistä perustuu opinnäytetyöni aiheen käsittelyyn Turun Taideakatemian ja Haaga-Helian järjestämän yleisen pedagogiikan opintokokonaisuuden luennoilla. Kirjallinen työni pohjautuu luennolla syntyneeseen ideaan, muistiinpanoihini sekä kyseisellä kurssilla ryhmätyönä tehtyyn artikkeliin. Työskentelytapoina käytän kirjalliseen taustamateriaaliin tutustumista sekä pohdin omia kokemuksiani keskustellen vuorovaikutuksellisesti keräämäni materiaalin kanssa.

Neljäs luku koostuu kolmen musiikkipedagogin kyselyvastauksista. Kyselyn avulla haluan kartoittaa mitä haastattelemani musiikkipedagogit ajattelevat tunnetaitojen merkityksestä ja tärkeydestä opetustyössä. Kyselyyn vastanneet musiikkipedagogit kertovat myös suhtautumisestaan tunneilmaisuuun oppilaan kokonaisvaltaisessa kasvussa.

Opinnäytetyöni aihe herättää eri ihmisissä erilaisia reaktioita. Ihmisten lähtökohdat ja kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, miten he suhtautuvat opinnäytetyössäni käsiteltäviin asioihin. Tämä on lisännyt mielenkiintoani tunteiden ammatillisen hallitsemisen pohtimiseen. Käsittelen opinnäytetyössäni seuraavia kysymyksiä: Millaisia ovat toimivat tunnetaidot? Mitä on tasapainoinen vuorovaikutus? Miten tietoinen läsnäolo voi helpottaa kuorittuvaa mieltä? Miten rutinoituneet työtavat estävät aidon vuorovaikutussuhteen syntymistä? Miten oma läsnäolonni vaikuttaa ympäristööni? Miten voin vuorovaikutussuhteissa olemuksellani viestittää suhtautumistani elämää kohtaan ylipäätään?

2 TUNTEET KÄYTÖKSEN OHJAAJINA

”Jotta yksilö säilyttää henkensä lauman keskellä, hänen on kyettävä tarvittaessa suojautumaan tai hyökkäämään tilanteen niin vaatiessa” (luentomuistiinpanot 2016). Tunteilla on tärkeä tehtävä elämän suojelemisen kannalta (Soiva opettajuus 2016, 74). Voisi sanoa, että tunteet suojaavat ihmistä vahingollisilta tapahtumilta ja edistävät elämää.

Ihmisen monimuotoisuus on ihmeellinen asia. Inhimillisyyteen kuuluu tapahtuneiden tilanteiden jatkuva arviointi ja punnitseminen, sekä jatkuva tietoisuus ympäröivästä maailmasta. Päässä pyörivät ajatukset ja käyttäytyminen heijastavat ihmisen yksilöllistä käsitystä maailmasta. Aina ei välttämättä pysty tietoisesti erottamaan alitajuisia tai primitiivisiä reaktioita, jotka muovautuvat yksilöllisesti. Tunteiden ilmaisu saatetaan kokea heikkoutena, vaikka tunteet toimivat jokaisen ihmisen käytöksen taustalla koko ajan. Jännitys, hermostuneisuus, häpeä tai kateus sekä muut negatiiviseksi tulkitut tunteet ovat kehon viestejä, joita on ihan yhtä hyvä oppia tulkitsemaan niin kuin naurua ja iloakin.

Ihmisyiden aakkoset ovat moninaiset. Aivojen järjestelmät synnyttävät meissä reaktioita, jotka tallentuvat kehomuistiin. Erilaiset ärsykkeet herättävät meidät toimimaan meille ominaisella tavalla. Impulssit ja ärsykkeet saavat aikaan reaktioita, jotka ilmenevät fyysisenä tapahtumana kehossa tai mielen täyttävinä ajatuksina. Joskus nämä reaktiot sekoittuvat, emmekä välttämättä ymmärrä, miksi esimerkiksi suutumme ja huudamme tai kehomme valtaa suuri tunnemyrsky. Vasta voimakkaampi impulssi nostaa tunteet tietoisuuden tasolle (Soiva opettajuus 2016, 74). Tunteiden avulla ihminen kerää ympäröivästä virikkeiden tulvasta omalle hyvinvoinnilleen merkityksellisiä asioita.

Viimeisten opiskeluvuosien aikana olen huomannut tunteiden ohjaavan käytöstäni merkittävästi. Oma olemiseni ja ymmärrys mieleni liikkeistä heijastuvat suoraan tapaani olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Eletty elämä on mukanaamme joka hetki. En ole aina tullut ajatelleeksi, että tunteet vaikuttavat minussa koko ajan. Tavallisesti samanhenkisten ihmisten kanssa keskustellessa ajantaju hälvenee ja puhe pulppuaa luontevasti aiheesta toiseen. Toisaalta tuttuja on myös tilanteet, joissa oma impulsiivisuuteni on saattanut estää keskusteluyhteyden syntyä. Koska olen ollut niin varma asiastani, en ole kyennyt näkemään toista näkökulmaa omani takaa. Puhe on tyrehtynyt erilaisten maailmojen kohdatessa.

Johannes Lehtonen (2011) sanoo tunteiden tiedostamisen olevan olennainen osa tunteiden käsittelyä. Lehtosen mukaan tunteet ovat ikään kuin silta mielen ja kehon välillä. Ihminen ohjaa itseään itselleen sopivien, omaa terveyttä edistävien asioiden äärelle. Koska tunteet ohjaavat valintojamme, ne toimivat siten arvojen lähteinä (Lehtonen 2011, 52, 57).

2.1 Keho ja tunteet

Ihmisen tunne-elämää voidaan sanoa aivoissa tapahtuvaksi reaktioketjuksi. Marita Sandström (2010) kuvaa ihmisten välistä vuorovaikutusta kokonaisvaltaiseksi värähtelyksi ympäristön kanssa. Värähtely syntyy fyysisten ominaisuuksien, erilaisten elämäkokemusten ja opittujen tapojen yhteisvaikutuksesta. Tunne on siis aivojen toiminto, joka määrittelee kehon saaman ärsykkeen arvon tai merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. Vaikka tämä värähtely on yksilöllistä, tunteiden säätelyn kaksi eri tarvetta yhdistää kaikkia ihmisiä: jokaisella

on tarve vaimentaa negatiivisia tunnetiloja ja pyrkiä tietoisesti hallitsemaan tunteita. Tunteet ja niiden ilmaiseminen ryöpsähtävät joskus spontaanisti esille erityisesti pelkoa tuottavissa tilanteissa. Joku tilanne taas saattaa herättää tunteet vasta tapahtuneen jälkeen, kun tilannetta ehtii rauhassa arvioimaan. Tunteiden säätely on osa tunneälyä, joka laajasti määriteltynä on omien ja muiden ihmisten tunteiden säätelyn lisäksi havaitsemista ja ymmärtämistä. (Sandström 2010, 146-149.) Tunnereaktiot voivat yllättää. Oma tunne-elämä on helpompi hyväksyä, kun ymmärtää tunteiden alkuperän ja niiden merkityksen.

Aivoissa tapahtuva reaktio näkyy ulospäin sosiaalisessa käyttäytymisessä. Vuorovaikutustilanteessa tunnereaktion voi aistia eleistä, ilmeistä tai kehon liikehinnästä sekä puheesta. Ulospäin tunne voi näkyä voimakkaampana kuin sen itse sisällään kokee. (Dunderfelt 2011, 21-22, 85-87.)

Aivoissa sijaitsevan limbisen järjestelmän rakenteet muodostavat anatomisen perustan ihmisen tunneperäiselle käyttäytymiselle. Limbiseen järjestelmään kuuluu hippokampus, toisin sanoen hermostopiiri, joka havainnoi ympäristöä ja tallentaa ärsykeitä muistiin. Lehtonen (2011) kuvaa hermostopiiriä muistivarastoksi, joka organisoii erilaisia tunnevärejä manteliumakkeen kanssa. Tiedostamattomat toimintatavat tai opitut taidot tallentuvat pääasiassa aivojen tyvitumakkeissa. Ihmisen tunne-elämä on perustavasti sidoksissa elimistön fysiologisiin tarpeisiin kehon eri hormonien ja muiden kemiallisten signaaleiden välityksellä. (Lehtonen 2011, 57.)

Oppiminen edellyttää vastaanottavaa kehoa ja tarkkaavaista mieltä. Kun kehossa vallitsee sopiva rentous, se kykenee vastaanottamaan uutta tietoa. Jotta tieto siirtyisi aivoissa työmuistista pitkäkestoisempaan muistiin, kehossa tulisi vallita oppimiseen sopiva aktiivinen olotila.

Pysyvämpi muistijälki syntyy myös silloin, kun opettaja kykenee tietoisesti keskittymään tavoitteen kannalta olennaisiin asioihin ja auttamaan oppilasta säilyttämään tiedon tallentamiseen tarvittava vireystila. Opettajan luoma opetustilanne tulisi olla tarkkaavaisuutta edistävä, jotta oppimisen tuloksena oppilaan hermostoverkkojen toimintaominaisuuksiin tallentuisi muutos. Mieliä, tunteet ja tunnemuisti ovat vuorovaikutuksissa keskenään. Opettaja voi auttaa oppilasta kiinnittämään huomiota tunnilla valitsevaan mielialaan ja asenteeseen. Kun oppiminen tapahtuu vapaassa ja kannustavassa ilmapiirissä, musiikinopiskeluun liittyvät muistot palaavat mieleen samankaltaisina. Tunnella vallinnut mieliala muistuu mieleen vuosien päästä sellaisenaan. Keskittynyt ja hyväksyvä asenne siirtyy muuhunkin tekemiseen ja samankaltainen ilmapiiri aktivoi muistot vuosienkin päästä. (Sandström 2010, 73, 76, 169.)

Kokemuksissa mieleen painuneen tunteen lisäksi keho muistaa liikeradat. Intensiivinen läsnäolo ja riittävä keskittyminen tehostavat liikeratojen opettelua, jolloin harjoittelun laatu on tärkeämpää kuin määrä ajallisesti. Tietoiset liikeradat ja keskittyneisyys jättävät pysyvän muistijäljen, joka pysyy kehomuistissa myös virittyneessä esiintymistilanteessa, jolloin stressitila saattaa aiheuttaa muistikatkoja.

Musiikin opiskeluun kuuluu olennaisena osana valmisteltujen teosten julkinen esittäminen ja opintojen etenemistä mittaavat tutkintosuoritukset. Sopivasti virittynyt keho voi parhaimmillaan nostaa tulkinnan aivan uusiin sfääreihin, kun taas jollakin toisella voimakas stressitila häiritsee varsinaista musiikkisuoritusta. Jokainen ihminen kokee esiintymistilanteen yksilöllisesti. Olen ollut musiikkiopintojeni aikana useita kertoja eri oppilaitoksissa

opettajista kootun lautakunnan edessä, jossa osaamistani on mitattu yhden tilanteen perusteella. Monen kuukauden tai vuosien mittaisen työskentelyn tulos on arvioitu muutamia minuutteja kestäviä teoksia seuraamalla, jonka jälkeen minulle ennestään tuntemattomat ihmiset ovat antaneet suoran suullisen palautteen kyvyistäni. Koko pitkä opiskelu-urakka on huipentunut siinä hetkessä teosten musiikilliseen tulkintaan. Esiintymistilanteessa kehoni on joka suorituskerralla virittäytynyt niin äärimmilleen, että olen ollut adrenaliinista huumantunut ja stressihormonista ihan sekaisin.

Ihmisten väliset temperamenttieroit selittävät, miksi toinen stressaantuu ja toinen ei, vaikka tilanne ulkoisesti olisi molemmille sama. Temperamentilla tarkoitetaan nimenomaan yksilöllisiä käyttäytymispiirteitä. Ihmisen temperamentti voi toimia myös stressille altistavana tai sitä suojaavana tekijänä. Myös se, millainen tunne-reaktio ja millainen elimistön reaktio stressistä aiheutuu, ja miten nopeasti ihminen toipuu stressistä, on osittain temperamentin määräämää. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 45.)

Tutkimukset osoittavat, että ihmiset eroavat toisistaan stressinsietokykynsä suhteen. Toppinen-Tanner & Ahola ovat tutkineet ihmisten välisiä eroja stressaavissa tilanteissa. Kyky sietää stressiä alkaa rakentua jo ennen syntymää sikiöaikana ja muovautuu edelleen koko varhaislapsuuden ajan. Sikiöaika vaikuttaa ihmiseen vielä aikuisenakin. Stressillä on oma tehtävänsä. Se kanavoi ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön. Lisäksi alkuvaiheessa stressin tehtävä on saada ihminen havahtumaan siihen, että hän on tilanteessa, josta ei tavanomaisella toiminnalla selviä. Pitkittyneen stressitilan vaikutuksesta ihminen käyttäytyy usein hyvin touhukkaasti, on keskittynyt haasteesta selviytymiseen eikä havaitse tai muista muita asioita. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 12, 35.)

Jos stressaava tilanne on jatkuva, keho toimii ikään kuin ylikierroksilla. Haastavat yhteentörmäykset kehittyvät usein väsyneiden ja stressaantuneiden ihmisten välille, kun tunteiden hallinta pettää ylikuormittumisen seurauksena. Oman kehon ankkuroiminen hetkittäin rentoutumalla on yksi tapa estää ylikuormittumista ja poistaa kehosta luovuutta häiritsevää stressiä. Pienikin pysähtyminen stressaavassa tilanteessa rauhoittaa mieltä ja saa elimistön voimaan paremmin.

Viime vuosien aikana olen oppinut ymmärtämään kokemaani esiintymisjännitystä, joka on keholle raskasta ja kuormittavaa. Olen kiinnittänyt huomiota esiintymistilanteissa kehon reagointiin ja kyennyt hillitsemään stressitilan aiheuttamia poukkoilevia ajatusketjuja läsnäoloharjoitusten avulla. Mielikuvaharjoittelu ja henkinen valmistautuminen ovat muodostuneet yhä tärkeämmäksi osaksi esiintymistilanteisiin valmistautumista. Rentoutuneessa elimistössä tapahtuu useita myönteisiä muutoksia. Tarvittava energia ei kulu turhaan ja rentoutunut keho voi valmistautua suoritukseen.

Mietiskelyllä ja rentoutumisella voi vaimentaa negatiivisia tunteita ja rauhoittaa kehotunteita. Tietoinen rauhoittuminen ja rentoutuminen aktivoi niitä aivoalueita, joihin kuuluvat tunteiden, tarkkaavaisuuden sekä motivaation säätely ja muistitoiminnot. Rentoutuminen vähentää kehon hapen kulutusta, syke ja hengitystiheys pienenevät ja äärisverenkierron verisuonet laajenevat. Fysiologisen rentoutumisreaktion saavuttaa millä tahansa itselleen sopivalla rentoutumiskeinolla. (Sandström 2010, 190-193.)

2.2 Tunteet ja arvot opettaja-oppilas -suhteessa

*I am not what You think I am.
You are what You think I am.*

–Buddha

Opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhde rakentuu ensi hetkistä alkaen ja kehittyy koko ajan. Opettajan ja oppilaan välille syntyy vuorovaikutustila. Vuorovaikutustilanteeseen vaikuttaa kaikkien osallistujien tunnetila, niidenkin jotka seuraavat tilannetta passiivisesti samassa tilassa. Intuitiivisesti toistensa läsnäolon tuntevat osapuolet muodostavat käsityksen toisistaan heti ensi sekunteina. Alitajuisesti opettaja ja oppilas etsivät toisistaan jotakin tuttua, johon voisivat samaistua. Opettajan huomio kiinnittyy oppilaan käytökseen tai puhetaapaan samoin kuin oppilas tarkastelee opettajaansa, kumpikin huomaten toisistaan persoonalliset vivahteet. Käsitys toisesta muodostuu intuition kautta (Soiva opettajuus 2016, 75).

Ensihetken kokemus toisen läsnäolosta rakentaa pohjan koko ajan kehittyvälle vuorovaikutussuhteelle. Tiedostamattomilla ja hienovaraisilla eleillä opettaja ottaa vastaan uuden oppilaan, ne viestivät oppilaalle tietoa opettajan asenteesta tai kiinnostuksesta. Ensimmäinen tapaamiskerta riittää jo määrittämään vuorovaikutussuhteen laadun. Opettajan ammatillinen suhtautumistapa edesauttaa tasapainoisen vuorovaikutussuhteen syntymistä.

Kun ihminen haluaa oppia, hän kyseenalaistaa jo aiemmin omaksutut asiat ja arvioi uuden tiedon tarpeellisuutta itselleen. Uusi tieto saattaa mielen epävarmuuden tilaan, kunnes se saa riittävät perustelut ja näkökantaan voi luottaa. Siksi vuorovaikutustilanteessa uuden ihmisen kohtaaminen saattaa saada yksilössä aikaan puolustusreaktion. Syntyy tarve suojella omia ajatuksiaan vaaralliselta tuntuvalta hyökkäykseltä. Uusi ja erilainen tarjoaa monia vaihtoehtoisia ajatuksia ja saa oman turvallisen ajattelumallin muutosprosessiin.

Opettaja on esisijaisesti tukena oppilaan oppimisprosessissa. Prosessissa oppilas ottaa vastaan jatkuvasti uutta tietoa. Mielestäni opettajan tulee olla oppilaan palveluksessa, ja vuorovaikutussuhteen keskiössä on oppilas. Opettaja luo sopivat olosuhteet oppimiselle ja turvallisen oppimisympäristön. Oppilaan ei ole tarkoitus muuntautua opettajan klooniksi tai kehittyä yhtäaikaisesti opiskelijatoverin kanssa. Turvallisessa ympäristössä oppilas voi vahvistua yksilönä ja kasvaa omaksi itsekseen. Opettajan tehtävä on antaa oppilaalle etenevästä tukevia toimintamalleja ja auttaa uuden tiedon käsittelyssä. Jos opettajan ja oppilaan vuoropuhelu ei toimi, opettaja ei välttämättä näe oppilaan tavoitteita.

Aaltonen (2003) kirjoittaa yksilön arvomaailman vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Oman arvomaailman tunnistaminen sekä itsetuntemus helpottavat opettajaa kokonaisvaltaisen kasvun ohjauksessa. Myös oppilaalla on aivan oma ainutlaatuinen ja yksilöllinen kuva maailmasta. Kun opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhde perustuu luottamukselliseen avoimeen vuoropuheluun, yhteisesti keskustellen voi löytyä molempia motivoivia tavoitteita ja suuntaviivoja. Lähtökohdista voi löytyä yhtäläisyyksiä tai ne voivat olla hyvin erilaisia. Opettaja-oppilas -suhteessa molemmat saattavat pitää yhtä tärkeinä asioina musiikkia, yhteyttä vanhempiin, ystäviä, aikataulua tai harjoittelumotivaation säilymistä. Yksilöllisyyteen liittyy vahvasti elämän varhaiset vuodet, elämän lähtökohdat. Niitä kukaan ei voi itse valita. Koko elämän ajan meissä vaikuttavat lapsuudessa koetut asiat, jotka nekin ohjaavat

jokapäiväisiä valintojamme ja siten rakentavat arvomaailmaamme. (Aaltonen ym. 2003, 17, 34, 186)

Kari Kurkela (1993) sanoo opettajan ja oppilaan suhdetta erityiseksi silloin, kun opettajan ja oppilaan välille on muodostunut tasa-arvoinen luottamukseen perustuva, toisiaan kunnioittava vuorovaikutteinen tila Kurkela (1993, 338, 343).

Olen vuosien myötä opetellut tarkastelemaan omia tunnemuistoja. Erityinen motivaation lähde pedagogiksi kasvamisessa on ollut analysoida kokemuksiani olla oppilas ja ymmärtää silloisen opettajan motiiveja voimakkaiden muistojen kautta. Opettaja on ollut minulle tärkeä esikuva ja olen luottanut hänen näkökulmaansa rohkeasti, lähes sokeasti. Opettaja on ollut minulle turvallinen aikuinen. Hän on keskittynyt minuun viikoittain henkilökohtaisilla tunneilla. Opettajan ja oppilaan välille on kehittynyt tunneside, joka on vahva. Parhaimpina hetkinä olen tuntenut syvää luottamusta opettajaani kohtaan. Hän on elänyt rinnallani eri kasvukausina ja toiminut tukipilarina tasapainoisen identiteetin vahvistumisessa. Opettaja on ollut läsnä useita tunteja elämässäni ja hänen vaikutusvaltansa ulottuu yhä pitkälle opituntien jälkeiseen aikaan. Opettajilla on suuri rooli elämässäni edelleenkin. He toimivat minulle heijastuspintana. Vuosien takaa jokin soittotunnilla käyty keskustelu saattaa palata mieleeni ja vahvistaa minua nyt, jo aikuista musiikin ammattilaista.

3 TOIMIVAT TUNNETAIDOT JA VIESTINTÄ

Turvallisessa ympäristössä on mahdollista näyttää ja käydä läpi hankalia tunteita, kuten omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. *Kaikkien tunteiden näyttämisen mahdollisuus tekee ihmisen kokonaiseksi.* (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

Mielestäni ammattinsa taitavan opettajan tulee osata säädellä tunneilmaisuaan. Opettaja voi oppia ennakoimaan tilanteita, joissa tunteiden hallinta on haastavaa ja oppia myös ylläpitämään oppimista tukevia tunteita. Ennakoiminen voi helpottaa vaikeiden tilanteiden tuomaa painetta. Omien tunteiden ymmärtäminen ja tietoinen hillitseminen rakentaa suojan opettajan ympärille. Tietoisuus tunnereaktioista ja niihin valmistautuminen auttaa sekä opettajaa että oppilasta, eivätkä haitalliset tilanteet jää turhaan kuormittamaan kummankaan mieltä. Läsnaolo ja rentoutuminen auttavat suotuisan ilmapiirin säilymisessä. Pedagogisesta näkökulmasta tarkasteltuna tunteiden säätely on edellytys oppimisen ja tiedonsiirron kannalta. Ihminen ohjaa valintojaan tunteiden perusteella, myös oppimisen halu perustuu tunteeseen. Jotta oppiminen tapahtuu, ihmisellä on oltava kiinnostuksen tunne ja halu kehittyä. (Soiva opettajuus 2016, 74.)

Ihminen viestii ympärilleen monella tavalla. Tunteiden näyttäytyminen vuorovaikutustilanteessa on hyvin hienovaraista. Ihmisen persoonallinen tapa olla ja esimerkiksi puheäänien taajuus saavat vastapuolella aikaan tunnereaktion. Sosiaalisissa tilanteissa erilaiset tunnetilat syntyvät meissä tiedostamatta. Tunnetilan syntyy vaikuttaa ihmisen elämänvaiheet ja tapahtumat, jotka ovat tietenkin yksilöllisiä. Kokemuksista, joita erilaisten motiivien ja tarpeiden toteuttaminen tuottaa, tallentuu myönteisiä tai kielteisiä tunnemerkityksiä ylläpitäviä muistoja (luentomuistiinpanot 2016).

Voimakas tunnekokemus saa aikaan kehossamme fyysisiä reaktioita. Stressaava tilanne voi aiheuttaa haitallista jännitystä lihaksissa ja aiheuttaa väärin liikeratojen muodostumista. Opetustilanteessa opettajan on tärkeä ymmärtää tunnekokemusten vaikutus omaan käyttökseen. Kun pystymme vaikuttamaan tunteen laukaisevaan tilanteeseen, voimme vaikuttaa myös tunnereaktioon (Soiva opettajuus 2016, 74). Omaan käyttäytymiseen voi vaikuttaa tunteiden säätelyn avulla. Kun opettaja tietoisesti rauhoittaa mielensä ennen tunnin alkua, syntyy ilmapiiri, jossa oppilaan on parempi keskittyä. Opetustilanteessa oppilas tulkitsee opettajan kaikkia viestejä itselleen edullisella tavalla.

Opettajan omat tunnetaidot tukevat oppilasta identiteetin vahvistamisessa ja auttavat avoimeen vuorovaikutukseen. Avoin ja kunnioittava asenne näyttäytyy eleinä ja ilmeinä yhteisissä kohtaamisissa (Dunderfelt 2011, 86). Opettajan asenne heijastuu tiedostamattomasti valintoihin ja opettajan tapaan suhtautua oppilaaseen (Kurkela 1993, 357).

Opetukseen vaikuttaa opettajan persoonallinen tapa olla. Tunneviestintä ilmenee tunnela-
tauksena ja intuitiivinen viestintä rakentuu keskustelun sisällöistä. Joskus tiedostamaton viestintä voi muuttua opetusta häiritseväksi. Tällöin oppilas joutuu liiallisesti säätelemään omia tunteitaan. Tarpeeton itsehillintä kuormittaa tiedon käsittelyä ja saattaa samalla heikentää muistisuoritusta. Tunteiden säätely ei ole tunteiden tukahduttamista tai niiden ilmaisun estämistä (Soiva opettajuus 2016, 74).

Opetustilanne rakentuu opettajan kokemuksen ja käsitysten ympärille. Koska kyseessä on kasvatuksellinen vuorovaikutussuhde, opettajan on kyettävä huomioimaan oppilaan ajatukset ja suhtauduttava häneen yksilöllisesti. Yksilöllisyyden tiedostaminen on tärkeää oppilaan minuuden kehittymisen kannalta. Voi olla, että opettaja näkee vain pienen osan oppilaan maailmankuvasta ja aavistelee loput. Opettajan omat käsitykset tai auktoriteetti saattavat peittää oppilaan ajatukset tai estää opettajaa näkemästä oppilasta. (Aaltonen 2003, 35.)

Aina ristiriitatilanteita ei voi välttää. Opettajan ajatus kauneudesta ja hyvyydestä ei välttämättä kohtaa oppilaan käsitystä niistä. Vuorovaikutussuhteeseen kasautuu suorituspainetta, joka saattaa muuttaa opettajan puhetapaa tai käytöstä, ja saada oppilaassa aikaan haitallista jännitystä. Opetustilanne voi muuttua stressaavaksi ja varsinainen tiedonkulku häiriintyy. (luentomuistiinpanot, 2016.)

Opettaja on oppilaalle informaation lähde. Kun opettajan oma sisäinen maailmankuva heijastuu opetukseen, sen vaikutusta ei itse osaa välttämättä arvioida. Oppilaan ajatusmaailmaan vaikuttaa koko ympäristö. Uuden tiedon jakamiseen sisältyy opettajalla vastuu. Opettaja ei välttämättä tietoisesti korosta omaa vaikutusvaltaansa, kuitenkin koko ajan tapahtuu tiedostamatonta vaikuttamista suhteessa oppilaaseen. Opettajakaan ei ole yhtä kuin oppilaitos tai eri ikäpolvea edustava auktoriteetti. Opettaja on yksilö, oma persoona. Opetustyössä opettajan sisäinen maailmankuva tulee esiin henkilökohtaisessa opetusfilosofiassa. Arvomaailma ja ihmisyyteen liittyvät asenteet heijastuvat käytöksestä piiloviestinnän kautta oppilaaseen ja saattavat saada aikaan muutoksia ilman sanallista vuorovaikutusta. Itselle tärkeät asiat eli arvot toimivat ikään kuin työkaluina elämän eri vaiheissa. (Aaltonen ym. 2003, 18.) ”Toisen erilainen arvokartta voi olla lahja, aarre. Kuran ja mudan alla oleva timantti kannattaa ensin puhdistaa, ennen kuin arvioi sen arvottomaksi.” (Aaltonen ym. 2003, 29.)

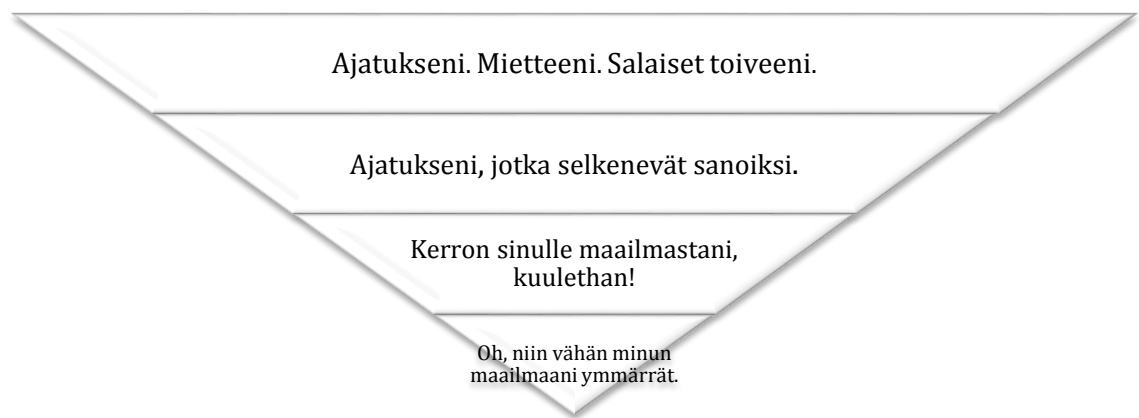
Opettamista ei voi erottaa ihmisyydestä eikä oppimistilannetta eristää muusta kasvuympäristöstä. Oppilas on kokonainen ihminen, oma persoona. Oppimisympäristön on oltava oppilaan kokonaisvaltaista kasvua tukeva. Opettaja kohtaa oppilaan koko ihmisyyden. Tiedon siirtäminen on tapahduttava oppilaan ihmisyyttä kunnioittaen. Opettajan on tuettava oppilaan fyysistä ja henkistä kasvua rakentavasti sekä hänen tarpeitaan huomioiden. Oppilaan rajojen tunnistaminen edellyttää opettajalta herkkänäköisyyttä ja tilannetajuja. Oppilaan kasvussa opettaja huomioi kokonaisuuden. Oppiminen ei ole silloin pelkästään harjoiteltujen teosten osaamista tai tekniikan hiomista. Opettajalle voi tulla eteen tilanteita, joissa musiikin ohjaaminen ei välttämättä riitä, vaan on pysähdyttävä vahvistamaan oppilaan identiteetin kasvua. Matkustettaessa maasta toiseen, sanotaan sielun seuraavan kehon perässä. Samalla tavalla oppimisessa fyysinen toimintakyky voi edistyä mentaalista prosessoimisesta nopeammin. Instrumentin hallitsemiseen sisältyy myös oman mielen hallinta.

Oppilas ei välttämättä aina tunnista itselleen tärkeitä tavoitteita. Silloin oppilaan erityinen ja yksilöllinen tapa ajatella haurastuu ja motivaatio voi häiriintyä. Yksilöllisyys köyhtyy ”minättömäksi”. (Dunderfelt 2011, 23.) Jos oppilaan sisäinen tahto oppia heikentyy, oppimisen tavoite ei ole enää oppilaan oma. Kun harjoitusmotivaatio hiipuu, suorittamisesta tulee mekaaninen toiminto. Oppilaan omat tarpeet eivät häntä enää kiinnosta. Yhteisen keskustelun avulla opettaja ja oppilas voivat yhdessä etsiä tärkeitä päämääriä. Opettaja voi kertoa itselleen merkityksellisistä asioista ja omista kokemuksistaan. Opettajan avoimuus omasta elämästä syventää oppilaan luottamusta opettajaan. Samankaltaisuuksien avulla tai eroja tar-

kastelemalla opettaja tukee oppilasta löytämään sisäisen motivaationsa uudelleen. Jos opettaja väistelee vaikeita kysymyksiä, eikä uskalla kohdata ristiriitaista tilannetta, oppilaan luottamus opettajaan voi heiketä ja kiinnostus opetukseen laimenee. Oppilas voi ajautua oman tahtotilan ulkopuolelle, jos opettaja ei tarpeeksi tue yksilöllistä oppimisprosessia. Opettajan on hyvä kuunnella oppilaan tulkinta asioista ja perustelut.

Kokonaisuutta ajatellen musiikkipedagogina oleminen on muutakin kuin onnistunut aika-aulutus tai valmistetun ohjelmiston kuunteleminen. Mielen ja sielun mukana pitäminen osana oppimisprosessia on opettajalle haastavaa. Omien tunteiden hyväksyminen tai niiden näyttäminen, saati ilmaisun opettaminen voi vaatia erityistä ponnistelua.

3.1 Tiedostamaton viestintä



Kuva 1. Viestinnän ominaisuuksia

Ylin sarake ilmoittaa mitä minä ajattelen. Seuraavassa sarakkeessa selviää mitä saan ajatuksistani sanoitettua. Kolmannessa osiossa käy ilmi mitä kerron ajatuksistani muille ihmisille ja alimmassa kärjessä näkyy kuinka pienen osuuden ihmiset todellisuudessa ajatuksistani ymmärtävät. (luento-muistiinpanot 2016; Facebook: Wolfe D. aikajanakuvan mukaan.)

Opettaja saattaa käyttäytymisellään muuttaa oppilaan ajatusmaailmaa suggestiivisesti. On muistettava, että opettajat eivät edusta vain tietoa, vaan opiskelijat lukevat heidän asennoitumistaan kuin oppikirjaa. Suggestiossa oppilas hyväksyy opettajan ehdotuksen ilman loogista syytä. Opettajan asema mahdollistaa suggestion vaikutuksen. Opiskelijan kokiessa, että opettaja ei pidä hänestä niin paljon kuin hän toivoisi, hän pettyy ja hänen koulumotivaationsa kärsii.

Musiikin opetuksessa suggestiota tapahtuu väistämättä, koska opetus tapahtuu usein kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa. Suggestio piiloutuu emootioihin, joilla opettaja epäsuorasti ilmaisee halujaan ja toiveitaan opettaja-oppilassuhteessa. Suggestiivista viestimistä voi käyttää opetustyössä voimavarana, jolloin opettaja voi omalla käytöksellään rohkaista oppilasta ja saada hänet omaksumaan uutta tietoa jopa nopeammin. Kuitenkin on huomioitava, että epäeettisellä suggestiolla voi olla negatiivisia seurauksia. Toistuva altistuminen

virheelliselle tiedolle vahvistaa oppilaan ajatusmaailman rakentumista sille ja aiheuttaa pahimmillaan vahingollista identiteetin muovautumista sekä estää varsinaista tiedonkulkua. (Kauppila 2010, 61).

Usein toistetut fraasit muistuttavat suggeroivaa viestintää ja ne menevät egon alitajuiselle osalle, jolla ei ole voimaa vastustaa niitä (Kauppila 2010, 51). Oppilas tulkitsee opettajan läsnäoloa alitajuisesti.

3.2 Tietoisen läsnäolon taito

Opettaja voi tietoisesti huomioida omaa persoonallista tapaansa olla läsnä opetustilanteessa. Kun omaan puhetapaan ja esiintymisrytmiin kiinnittää huomiota, esimerkiksi tunteja suunniteltaessa, ei tunnin sisältö rönsyile ja opetus on jäsenneiltyä. Opettajalla on oma synnynnäinen puhe- ja esiintymisrytmi. (Heinonen 1993, 4-5.) Sosiaalisia tilanteita voi harjoitella ja opettaja voi tietoisesti ylläpitää kannustavaa ilmapiiriä ja käyttäytyä hyväksyvästi oppilasta kohtaan. Asian esittämiseen varattu aika ja selkeä ilmaisu helpottavat oppilasta tiedon sisäistämisessä. Myöhästymiset tai liian pitkiksi venyvät tunnint viestivät oppilalle epämääräisyydestä. Opettajan vähättelevä tapa suhtautua tunnin aikatauluun tarttuu oppilaan käytökseen ja asenteisiin. Sen seurauksena opetettava asia jää toissijaiseksi, kunhan jotain tehdään. Toisaalta liian täyteen ahdettu oppitunti ahdistaa oppilasta, eikä oppilaan reaktiokyky ole välttämättä samalla tasolla kuin opettajan.

Musiikilliseen ilmaisuun tarvitaan koko elämän kirjo, tunteet ja keho. Musiikkipedagogin työn haasteet ovat myös henkisiä. Opetustilanteessa opettaja virittäytyy olemaan läsnä, jakamaan tietoa oppilalle. Musiikkipedagogisessa vuorovaikutussuhteessa on mukana myös opettajan oma historia ja eletty elämä. Sekä opettajan että oppilaan itsetuntemus ja kokemukset muodostavat yhteisen tunneilmapiirin. Opettajan kyky keskustella sekä taito kohdata oppilas hänen ihmisyyttään kunnioittaen ja tarpeitaan huomioiden ovat tärkeä osa dialogista oppimisympäristöä (Vuorikoski ym. 2003, 27). Opettajan kunnioittava läsnäolo tukee rakentavasti oppilaan minäkuvan kehittymistä. Opettajan neutraali sukupuolinen suhtautuminen tukee oppilaan suhdetta omaan kehoon. Opettajan ja oppilaan kohtaamisen ytimenä voidaan pitää vuorovaikutuksen kehittymistä ja luottamuksen syventymistä, toimivaa dialogia (Aaltonen ym. 2003, 67).

Opettajan oman työkyvyn ylläpitäminen vaatii aikaa opetustyössä. Henkinen hyvinvointi on yhtä tärkeää kuin fyysinen työkyky. Oman kehon lähettämiä signaaleja tarkastelemalla voi oppia huomaamaan esimerkiksi levon tarpeen. Tietoisen läsnäolon kautta ihminen voi purkaa kehostaan totuttuja toimintatapoja (Holmer 2011, 8).

Voisi sanoa, että tunteiden ammatillinen hallitseminen tarkoittaa omasta itsestään tietoisena olemista. Tietoinen läsnäolo on keskittynyttä pysähtymistä. Tunteistaan tietoinen opettaja kykenee ohjaamaan toimintaansa sekä kiinnittämään huomiota opetusta tukevaan tunneilmaisuun. Titti Holmer (2011) sanoo kehon linkittyvän tunteeseen hengityksessä. Hengitysrytmi paljastaa oman kiihtymystilan. Oman hengityksen avulla voi rauhoittaa kehoa ja kiinnittyä hetkeen. (Holmer 2011, 40-41)

3.3 Läsnaolon harjoittaminen

Oman itsensä kuunteleminen tai tietoinen pysähtyminen ovat tuntuneet varsin haastavilta asioilta opintojen kuluessa. Aikataulutettu arki ja yhtäaikainen taiteellinen kasvu ovat aiheuttaneet monenlaisia tunnetiloja musiikkipedagogiopintojen aikana. Läsnaoloharjoituksen avulla olen pystynyt pysähtymään stressaavalta tuntuvalta tilanteen keskellä. Oman tunnetilan tiedostaminen on ollut yksi tapa keskittyä nykyhetkeen. Tony Dunderfelt (2011) sanoo kaiken itsetuntemuksen perustuvan kykyyn ottaa etäisyyttä omaan tekemiseen ja omiin sisäisiin tuntemuksiin Dunderfelt (2011, 29).

Tietoinen nykyhetken tarkastelu auttaa ihmistä erottamaan tunteet ajatuksista ja tarpeista. Tunteilla on omat ominaispiirteensä. Ne ovat kuin aaltoja, jotka tulevat kohti ja vähitellen vetäytyvät pois. Tunne on hyvin nopea fyysinen reaktio, joka laimenee itsestään, jos emme ryhdy toimintaan sen perusteella (Holmer 2011, 110, 135).

*Be careful how You are talking to yourself
Because You are listening.*

-Lisa M. Hayes

Omaa läsnäoloa voi harjoittaa missä tahansa. Tietoinen läsnäolo alkaa, kun hetkeksi keskittää energiansa oman tunnetilan tunnistamiseen. Omaan itseensä keskittyminen sekä omien tunteiden vastaanottaminen vaatii rohkeutta. Oma mieltä saattavat kuormittaa omaksutut ajattelumallit, jotka esimerkiksi pakottavat muiden ihmisten miellyttämiseen, tai toiminta, joka kumpuaa itsensä hyväksytyksi tulemisen tunteista. Sisäinen ääni voi vaatia monenlaista, jos sitä ei pysty tietoisesti hiljentämään. Paras tapa kohdata oma itsensä on kääntyä itseä kohti ja kuunnella. Läsna oleminen voi kiireisessä arjessa tuntua haastavalta.

Ungerin ja Holmerin läsnäoloharjoitusten pohjalta olen soveltanut itselleni seuraavaa:

Pysähdy hetkeksi paikoillesi ja keskeytä se mitä olit tekemässä. Kiinnitä tarkkaavaisuutesi nykyhetkeen, itseesi ja kaikkeen ympärilläsi olevaan. Rauhoita hengityksesi ja siirrä huomiosi tunnetilaasi.

Hyväksy se tunne, jonka koet tällä hetkellä, vaikka et pitäisikään siitä. Voit sanoa tunnetilan nimeltä, jolloin tunteella on vähemmän valtaa sinuun. Tarkastele tunnetta. Miltä se tuntuu? Mikä tunteessa kiinnittää sinun huomiosi? Suhtaudu tunteeseen hyväksyvästi, sen luonteesta riippumatta. Ehkä huomaat kehon reagoivan fyysisesti tunteeseen, saatat jännittyä tai hengityksesi kiihtyy.

Tarkastele tunnetta. Ymmärrä, että et ole yhtä kuin tunne, eikä kehon reagointi ole yhtä kuin sinä. Se, mitä koet, on tunnetila, joka tulee kohti aallon lailla ja vetäytyy taas pois.

Tunne sinussa väistyy vähitellen ja kehosi rauhoittuu.

Anna huomiosi kiinnittyä hengitysrytmiin. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti syvään. Anna kehosi rentoutua hengityksen avulla. Huomioi kehotuntemuksesi. Tiedosta, että kehossa tapahtuu jatkuvasti liikehdintää.

Tunne, jonka vallassa olit, ei enää hallitse sinua. Tunteiden tiedostaminen on tunteiden hallintaa. Valitse nyt itsellesi parhaiten sopiva toiminto, joka tukee sen hetkistä olotilaasi. Voit itse täyttää elämäsi sinua kannattavilla valinnoilla. Tietoisuus herättää aistimaan sen, mitä todella haluat. (Unger 2016, 109-110; Holmer 2011, kirjan mukaan)

Ihmisen toiminta perustuu valintoihin, jotka lisäävät hyvinvointia ja vähentävät pahaa oloa. Onnentunne lisää toimintahalua ja saa yksilön ponnistelemaan päämääräänsä kohti. (Holmer 2011, 30-31.)

Läsnäoloharjoituksen avulla olen kasvattanut onnellisuuden tunnettani. Rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo ovat auttaneet minua keskittymään hyvinvointiani edistäviin asioihin. Omien tarpeitteni tiedostaminen on vahvistanut itsetuntemustani, sekä muuttanut suhtautumistani tulevaan.

4 KYSELY

Miettiessäni opinnäytetyöni aiheen käsittelyä, halusin lisätä kyselyn kirjallisen työni yhdeksi osaksi. Ajattelen, että kokeneiden musiikkipedagogien ajatukset ja kokemukset syventävät omaa pohdintaani opettaja-oppilas -suhteesta. Sen lisäksi ajatukseni on antaa lukijallekin mahdollisuus saada muita näkemyksiä aiheeseen liittyen. Lähetin kyselyn sähköisesti kolmelle (A, B, C) valitsemalleni pedagogille lokakuussa 2016. Kirjallisen opinnäytetyöni laajuuden vuoksi pitäydyin haastattelemasta kolmea useampaa musiikkipedagogia, jotta työssäni säilyisi riittävä tiiviys. Kyselyn tarkoitus on selvittää opettajan roolia oppilaan kokonaisvaltaisessa kasvussa ja tuoda esille musiikkipedagogin työn henkisesti haastavia puolia.

Haastateltavat saivat kyselyn lisäksi saatekirjeen (Liite 1), jossa kävin läpi kyselyssä käyttämiäni käsitteitä sekä omia ajatuksia aiheen ajankohtaisuudesta. Kysymykset ovat laajoja. Jokainen vastaaja käsitteli kysymyksiä usealla lauseella. Etukäteen pelkäsin, että aihe osoittautuisi liian henkilökohtaiseksi ja vastukset jäisivät sen vuoksi pintapuolisiksi. Pelko osoittautui turhaksi. Vastaajat ovat ammattilaisia, joilla oli rohkeutta paljastaa mielipiteitään sekä ajatuksiaan oppilaan rakentavasta kohtaamisesta.

4.1 Kyselyvastaukset

Ensimmäisessä kysymyksessä *"Oletko tarvinnut musiikkipedagogin työssä tunnetaitoja?"* halusin saada mielipiteitä tunnetaitojen tarvitsevyydestä ja tunteiden hallitsemisen kokemuksista.

A: Kyllä, olen tarvinnut työssäni tunnetaitoja. Musiikkitaidealalla opetustilanteessa tunnetilat ovat hyvinkin voimakkaita, oppilaan tekninen onnistuminen, taiteellinen onnistuminen jne. tuottavat voimakkaita tunnetiloja ja joskus omia tunnetiloja joutuu hillitsemään, jotta oppilas saa mahdollisuuden nopeasti toistaa esim. hyvän teknisen suorituksen, pitää osata neutralisoida tilanne nopeasti, jotta päästään toistamaan hyviä asioita tai korjaamaan huonoja suorituksia. Mielestäni oppilaan tulee kokea, että omalla tunnetoiminnalla on vaikutusta asioihin, sekä positiivisella että negatiivisella tasolla.

B: Nämä ovat perusasioita, jos haluaa saada uutta aikaan oppilaan kanssa. Tunneälyä tarvitaan paljon. Jokainen opiskelija yksilöopiskelussa on oma persoona, jos et ymmärrä oppilasta, tai luonnetta, et opi ymmärtämään tai arvostamaan häntä, mikä näkyy myöhemmin oppimistuloksissa. Täytyy formuloida tarkasti miten haluaa ilmaista itseään. Äänenpainoilla on merkitystä. Ja millä luonteella sanoo asiat, toteaako ylhäältä päin, vai kohtaako oppilaan samalla tasolla. Luonteva tapa olla oma itsensä on auttanut myös oppilasta avautumaan. Jos esittää fiksumpaa ja fiiniä – siis muuta kuin itse on – se estää luonnollisen yhteyden syntymistä. Ole rehellisesti se mitä olet, myös opettajana.

C: Kyllä, se on ollut eräs merkittävä työväline lasten ja nuorten opetuksessa. Haaste onkin siinä, miten ilmaisen omat tunteeni siten ettei se tuhoa oppimishalukkuutta, vaan saa oppilaan ottamaan vastuuta itsestään, ja parhaimmillaan ymmärtämään oman käyttäytymisensä

syitä. Opettaja voi auttaa oppilasta tunnetaitojen tiedostamisessa ja niiden rakentavassa kehittämisessä. Rakentavalla keskustelulla etsitään ratkaisumalleja ja luodaan myönteinen kuva seuraavasta tapaamisesta.

Toisen kysymyksen *Vaikuttaako oppilaan tunnetaidot omaan tunnetilaasi?* avulla halusin saada selville miten vastaajat ovat reagoineet oppilaan energiaan, ja onko oppilaan tunnetaidoilla ollut merkitystä oman työn tai vuorovaikutussuhteen syntymisen kannalta. Kiinnostavaa oli tietää olivatko oppilaan tunnetaidot kehittyneet pidempään jatkuneessa opettaja-oppilas -suhteessa.

A: Koen, että sekä oppilaan että opettajan kyvyllä käsitellä tunteita on erittäin suuri merkitys vuorovaikutussuhteeseen ja monesti olen kohdannut oppilaan tunnetaitojen kehitystä oppilas-opettaja -suhteissa, mikä useinkin edesauttaa itse pääasian eli oppimistavoitteiden hyvää saavuttamista.

B: Kun olen kohdannut uuden oppilaan, joka on luonteeltaan ujo ja käytökseltään estynyt, olen itse joutunut malttamaan mieleni, että oppilas on oppinut ajan myötä luottamaan minuun. Hän on ollut muusikkona kuin umpullaan oleva kukka. Miten opettajana voin ohjata niin, että mekaaninen soitto elpyisi. Että oppilaasta kasvaa elävä persoona, jonka ilmaisu kuuluu myös musiikissa. En voi silloin olla opettajana liian kannustava tai liian iloinen. Olen antanut ajan ja tilan luonnolliselle henkiselle kehitykselle. Olen jakanut vain teknisiä vinkkejä esimerkeillä kannustaen. Pidän tärkeänä koko identiteetin vahvistumista ja monipuolisuutta. Kiinnostus oppilaan kokonaisvaltaisesta kehityksestä on synnyttänyt luottamusta ja saanut aikaan kehitystä. Muusikkona ei lopulta pärjää, jos identiteetti ei vahvistu. Kaikki oppilaassa tapahtuva ei ole pelkästään opettajan ansiota. Se on myös oppilaan omaa kehitystä.

C: Yhteinen sanaton kieli, yhteisymmärrys, kehittää luottamuksen ilmapiiriä ja näin kirvoittaa luovuuden ja ilmaisukyvyn oppilaan käyttöön. Uusien asioiden löytyminen tapahtuu usein oivalluksien kautta, spontaanisti. Siinä vapautuu myös opettajan oma asennoituminen, ettei tiedä ja osaa kaikkea, jolloin voi toimia lähinnä mentorina. Vastavuoroinen avoimuus, kunnioitus, vapaus omien ajatusten rehelliseen käsittelyyn tuntitilanteessa edistää myös oppilaan persoonallisuuden kehitystä ja sitä kautta kypsempään taideilmaisun kehittymiseen. Opettajan keskeinen työkalu taideopetuksessa on juuri tunnetaitojen käyttäminen. Vastavuoroisuus on se maaperä, mistä oppilaan itsetuntemuksen kehitys mahdollistuu ja turvallisuuden tunne vapauttaa voimavarat luovaan ilmaisuun.

Kolmannen kysymyksen *Minkälaisia haasteita koet musiikkipedagogin tunneilmaisun hallitsemisessa?* tarkoitus oli mahdollistaa rehelliset vastaukset aiheen vaikeudesta sekä paljastaa myös sen tärkeys musiikkikasvatuksessa ja muusikkona toimimisessa.

A: Koen, että tunneilmaisun hallitseminen kaikessa rikkaudessaan on hyvän musiikin tekemiseen pyrkimisen lisäksi äärimmäisen mielenkiintoinen osa koko musiikkipedagogin työtä, se on merkittävä työn suola ja sokeri. Ilman rikasta tunneilmaisua ei ole oikeastaan minkään arvoista toimivaa vuorovaikutussuhdetta olemassakaan ja ilman toimivaa vuorovaikutussuhdetta oppimistulokset saattavat jäädä toteutumatta tai laihoiksi. Vastuussa vuorovaikutussuhteesta on aina suhteen molemmat osapuolet eli tässä tilanteessa sekä opettaja että oppilas.

B: Olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä kokonaisuutena. Minua on auttanut omat vuorovaikutustaidot(, kun en ole tunnetaitoihin saanut varsinaista koulutusta). On täytyntä malttaa pitää opettamiseen liittyvät omat vaatimukset tai unelmat taka-alalla, ettei kuormita niillä

oppilasta. Opettajan on oltava myös sopivan nöyrä. Ei saa olla täynnä omaa erinomaisuuttaan. Minä-keskeisyys voi estää näkemästä oppilasta. Kuitenkin osaamista on kehitettävä, jotta oma taiteellinen taso säilyy. Oppilaan taustat eivät saa vaikuttaa suhtautumiseen. Oman luonteen varjelu ja suojele ei hyödytä, on uskallettava kohdata oppilas avoimesti. Myös luokan ulkopuolella tai kuppilassa voidaan jutella rennosti. Haastavissa konfliktitilanteissa olen joutunut pidättelemään itseäni ja puhunut vasta, kun oma mieli on rauhoittunut. Mieluummin annan oppilaan soittaa loppuun, ja samalla rauhoitun itse. Tilanteen jälkeen yhteinen keskustelu on vapauttanut ilmapiiriä ja samalla vienyt kehitystäkin eteenpäin, keskustelu ja yhteinen kokemus ovat synnyttäneet luottamuksen. Viime vuosikymmeninä haasteita ovat tuoneet erityisesti tiukasti rajoitetut ajat, jonka aikana oppilaan on suoritettava vaadittavat tutkinnot. Usko oppilaan kokonaisvaltaiseen kehitykseen on auttanut. Minulle ei riitä, että oppilas oppii minimivaatimukset. On pystyttävä laajentamaan myös musiikillista ymmärrystä. Kun oppilaan musiikillinen ilmaisu on vapautunut, tulee tunne, että työ ei ollut mennyt hukkaan. Oppilaan suora palaute on tuntunut hyvältä.

C: Opetuksen haasteena koen erityisesti lapset, jotka ovat turvattomia ja joiden käytös on arvaamatonta. Haaste on turvallisen ilmapiirin luominen lapsen rajoja kunnioittaen. Haastavia ovat myöskin tunnelukkoiset ja sulkeutuneet nuoret. Erilaisen vapauttavan tekemisen kautta usein löytyy tie myös oppilaan tunteiden löytymiseen ja niiden ilmaisuun musiikin kautta, siten usein myös verbaalisesti. Mielikuvaharjoitukset puolestaan rikastuttavat – ei yksin mielikuvitusta – vaan luovaa ajattelua ja ilmaisuja, mikä on suuri edistysaskel aralle oppilaalle.

4.2 Kyselyn yhteenveto

Musiikkikasvatuksessa ei puhuta varsinaisesti tunnetaidoista tai niiden ohjaamisesta. Psykkinen valmennus voi olla tutumpi termi, vaikka sekään ei sisälly musiikin ammattiotintojen opintokokonaisuuksiin. Tunneilmaisu ja tunteiden hallinta ovat tuttuja asioita kyselyyn vastanneille pedagogeille, vaikka termit ovat vuosien aikana muuttuneet suomenkielen kehityksen mukana. Koen, että musiikkipedagogin työssä herkkyyks on ihmiselle luonnollinen luonteenpiirre ja siksi tunteet toimivat ikään kuin työvälineinä musiikin ilmaisemisessa.

Kyselyvastaukset vahvistivat käsitystäni siitä, että tunnetaitoja tarvitaan musiikkipedagogin työssä. Vaikka opintojen aikana tunteiden hallitsemisen merkitystä ei ole ohjatusti käsitelty, työssä aidot työtilanteet paljastavat musiikkipedagogin työn henkiset haasteet.

Kyselyä tehdessäni oma kirjoitusprosessini oli alussa. En silloin osannut ajatella aiheen kokonaisvaltaisuutta, enkä myöskään ymmärtänyt tunteiden merkitystä ihmisen toimintaan. Ihmisyyttä, tunnetta, tunteiden hallintaa tai vuorovaikutusta ei voi erottaa toisistaan. Kyselyvastauksissa tuodaan esille tosiasia: musiikkipedagogi kohtaan työssään ihmisiä, joissa vaikuttavat tunteet, ja joiden oppimisprosessi perustuu tunneperäiseen haluun oppia. Opettajat kokivat tehtäväkseen olla oppilaan tukena myös persoonallisessa kasvussa.

Aiempien kokemuksieni perusteella minut yllätti kyselyvastauksissa se, että tunteiden ammatillinen hallitseminen ei ollut vastaajille vierasta. Osa pitkään musiikkipedagogeina olleista muusikoista ovat vierastaneet minun valitsemani oppinnäytetyön aihepiiriä. Vastauk-

sista heijastuu myönteinen asenne tunteiden ammatilliseen hallitsemiseen. Vastausten perusteella tasapainoisen opettajan on kyettävä hallitsemaan tunteitaan ja huomioimaan oppilaansa yksilöllisesti, sekä olemaan oppimistilanteessa tietoisesti läsnä.

Ammattitaitoinen opettaja pitää yllä omaa instrumenttiosaamistaan, mutta ei tuo esille omaa osaamistaan oppilaan seurassa, vaan tukee oppilaan omaa kasvua. Mielenkiintoista oli lukea, että erityisen haastava tunteidenhallintatilanne on ollut, kun oppilas on ollut temperamentiltaan estynyt tai ei ole osannut ilmaista tunteitaan lainkaan. Opettaja on joutunut pidättämään omia tunnereaktioitaan, jotta oppilas on saanut rauhassa vahvistaa omaa identiteettiään. Vastausten perusteella ammattinsa hallitseva musiikkipedagogi suojelee oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja kiinnittää huomiota omaan tunneilmaisuun oppimista tukevan ilmapiirin säilyttämiseksi.

Vastaajat kokevat, että tunneilmaisuus ja tunnetaidot sisältyvät olennaisesti musiikkipedagogin työhön. Tulkintani mukaan musiikkipedagogeja yhdistää kiinnostus ihmisyyteen. Eri-tyistä huomioitavaa on se, että opettajan luonnollinen suhtautuminen omaan itseensä auttaa oppilasta rentoutumaan oppimistilanteessa. Luottamusta herättävä suhtautuminen ja turvallisen oppimisympäristön luominen tapahtuu vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa. Oppilaan rento ja avoin kohtaaminen tukee vuorovaikutussuhdetta. Musiikkipedagogi on parhaimmillaan aito ihmistuntija, joka kykenee antamaan oppilaalle oppimista tukevia neuvoja ja olemaan esimerkkinä tunteiden hallitsemisessa.

5 LOPUKSI

”Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”

(Tomas Tranströmer: Romanska bågar 1989)

Turun ammattikorkeakoulussa suorittamieni musiikkipedagogiopintojen aikana olen hiljalleen kasvanut opettajuuteen. Aiemmat, jo vuosia kestäneet, musiikin ammattiopinnot ovat tukeneet tätä kasvuprosessia. Olen varttunut suomalaisessa musiikkiopistokulttuurissa, jatkanut muusikon koulutusohjelmassa konservatoriossa ja valmistunut Sibelius-Akatemiasta musiikin maisteriksi. Omia kokemuksia opettaja-oppilas -suhteista minulle on kertynyt jo useita.

Olen seurannut myös yhteiskunnallisia muutoksia parin viime vuosikymmenen aikana ja huomannut, että nykyään uskalletaan puhua yhä enemmän suomalaisista yksilöinä ja nähdä kauneutta herkkyydessä. Tunteista puhutaan ja erilaisuutta ei tarvitse enää peittää. Viime kuukausina *Turun Sanomat* on julkaissut useita kirjoituksia mielen toiminnasta ja tunteiden ilmaisun tärkeydestä. Lukemistani lehtiartikkeleista välittyy hyväksyvän asenteen merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

Aiemmin ajattelin, että tunnollisen ihmisen asenteeseen kuuluu hyvän käytöksen mittarina hiljainen, myöntyväinen olemus tai persoonaton ilmaisu. Opinnäytetyöprosessini aikana olen tullut tietoiseksi siitä, että tuollainen tunnollisuus onkin tunteiden vääränlaista hillitsemistä. Musiikin opiskelussa tunteet saatetaan kokea joskus suoritusta häiritsevinä, vaikka samaa herkkyyttä tarvitaan musiikin tulkitsemisessä. Onneksi kehitystä on hiljalleen tapahtunut, uuden sukupolven opettajat uskaltavat antautua avoimeen vuorovaikutukseen oppilaan kanssa. Nykyisin ajatellaan, että myös opettaja voi oppia kohdatessaan oppilaan.

Kukin opettaja opettaa itselleen parhaiten sopivien toimintatapojen mukaan. Hän ymmärtää maailman omalla tavallaan ja jakaa tietoa oppilaalle sen kautta. Musiikinopiskelussa valitsee monesti vielä vanhahtava mestari-kisälli -ajattelu, jossa mestari näyttää mallin ja kisälli kopioi sen sellaisenaan niin hyvin kuin pystyy. Toiston avulla saavutetaan vaadittu mestarillinen taso. Mestari-kisälli -ajattelu saattaa aiheuttaa autoritäärisen ilmapiirin ja vaikuttaa oppilaan minän kehittymiseen. Kyseisessä ajattelutavassa kokonaisvaltaisen, oppimista tukevan suhteen rakentuminen opettajan ja oppilaan välille on haastavaa. Kisällin ei sallita kyseenalaistaa mestarin opetuksia. Jos oppimista ei tapahdu, opettaja voi ajatella sen johtuvan oppilaan laiskuudesta tai tyhmyydestä. Mielestäni ajattelutavassa ohitetaan ihmisen henkisen valmiuden vaikutukset oppimiseen.

Opetustilanne sisältää erilaisia viestinnän muotoja ja vuorovaikutussuhteen laatu on merkittävä tekijä oppilaan oppimisprosessissa. Olen miettinyt voisiko musiikkipedagogi asettaa itsetuntemuksen ohjaamisen opetuksen yhdeksi tavoitteeksi. Musiikin tulkitseminen vaatii kokonaisvaltaista ymmärrystä eri aikakausista, tyyleistä, taiteesta, maantieteellisistä ja historiallisista konteksteista. Oman ihmisyyden ymmärtäminen ja tunteiden luonnollinen tehtävä tukevat myös musiikin tulkintaa ja hahmottamista. Jotta musiikinopiskelijasta kasvaa itsenäinen taitelija, hän tarvitsee opintojensa aikana opettajan tukea myös taiteellisen ilmaisun kehittämisessä. Opettajan uskallus luovaan työskentelyyn edellyttää vapaata ilmai-

sua sekä kykyä tunteiden käsittelyyn. Yksi sävellysteos on yhden ihmisen näkemys, ainutlaatuinen maailmankuva. Näkemys tarvitsee tulkitsijan ja kuulijan, jotta se tulee jaettua. Kun sävellys tulkitaan, siitä välittyvä tunne on kuulijalle henkilökohtainen kokemus. Muusikko välittää tunteita musiikin kautta.

Musiikin ilmaisuun liittyvä paljaana olemisen tunne haastaa jokaisen taitelijan. On rohjetava näyttää itsestään myös haavoittuvampi puoli. Tietoisuus omista tunteista ja läsnäolon taito antavat suojan taiteelliseen työskentelyyn. Tunteiden hallitseminen tukee esiintyjää ja auttaa suoraan vuorovaikutukseen myös yleisön kanssa. Kun opettaja tukee oppilaan harjoitusprosessin aikana myös mentaalista työskentelyä, oppilas oppii tunteiden ilmaisun olevan osa musiikkia.

Tunneälyään tietoisesti kehittävä opettaja huomioi vuorovaikutustilanteessa erityisesti oppimista tukevia toimintatapoja. Oppimiseen liittyy väistämättä voimakkaiden tunteiden yhteentörmäystä. Musiikilliseen kasvuun kuuluu myös pettymykset. Pettymyksen yli pääsee, kun uskaltaa kohdata tunnetilan. Turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä tunteiden näyttäminen on oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa. Tunnetilat ovat ohimeneviä. Opettajan ammatillinen tunteiden hallitseminen auttaa oppilasta motivaation säilymisessä, eivätkä haitalliset tunteet jää kuormittamaan vuorovaikutussuhdetta tai oppimisen esteeksi.

Ammatillisesti tunteitaan hallitseva musiikkipedagogi kykenee tasapainoiseen vuorovaikutukseen oppilaan kanssa. Olen huomannut, että tunteiden hallinta vaikeutuu, kun ulkoiset paineet kasautuvat, jos niitä ei pääse ammatillisessa ympäristössä purkamaan. Opettaja tarvitsee työn tueksi asianmukaista työnohjausta sekä työtä arvostavaa esimiestä.

Työhön ajan myötä muotoutuvat rutiinit tai pitkään jatkunut stressitila saattavat estää luonnollisen tai avoimen opettaja-oppilas -suhteen muodostumista. Työhön motivoitunut, suvaitseva asenne ja avoin suhtautuminen työtovereihin vaikuttavat työssä jaksamiseen. Taito pysähtyä ja läsnäolo pitävät opettajan kiinni nykyhetkessä. Oppilas aistii opettajasta mielenliikkeitä ja asenteita. Opettajasta heijastuu oppilaaseen kokonainen maailma. Molemmat osapuolet kohtaavat toisissaan historian, nykyhetken ja tulevaisuutta määrittelevät toiveet. Tunnetasolla tapahtuvaa muutosta ihmisessä tapahtuu jatkuvasti. Jokainen ihminen hakeutuu tunteiden perusteella onnellisuutta kohti. Ihminen suojaa itseään intuitiivisesti.

Kirjallinen opinnäytetyöni on kasvattanut minua monipuolisesti. Olen oppinut suhtautumaan omaan kasvuuni ymmärtäväisemmin. Musiikkipedagogin työvälineitä ovat oman instrumentin hallinta ja ihmissuhdetyöhön sisältyvät sosiaaliset taidot. Kyky tulla toimeen oman itsensä kanssa on suoraan yhteydessä vuorovaikutuksellisiin taitoihin. Toimivien tunnetaitojen avulla voin ammatillisesti kohdata oppilaan, vaikka minulla olisi yksityiselämässä haasteita. Opettajana olen vastuussa omasta hyvinvoinnistani, enkä voi omalla olemiselläni kuormittaa oppilaan mieltä.

Ihmisen kokonaisvaltainen kasvu on jatkuvaa.

LÄHTEET

Aaltonen T.; Heiskanen E.; Innanen P. 2003. Arvot yksilön ja työyhteisön kehittäjänä. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Dunderfelt T. 2011. Minä – Onnistujaksi joka olen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Heinonen R. E. 1993. Perhosen perspektiivi. Mielikuvat ja arvot. Porvoo: WSOY.

Holmer T. 2011. Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Suom. Muurinen M. Helsinki: Basam Books Oy.

Kauppila, R. A. 2010. Mielen voima. Juva: PS-Kustannus Bookwell Oy.

Kurkela K. 1993. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikka. Helsinki: Sibelius-Akatemia. Musiikin tutkimuslaitos. Hakapaino Oy.

Lehtonen, J. 2011. Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne. Helsinki: Duodecim Bookwell Oy.

Sandström M. 2010 Psyyke ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro,

Työterveyslaitos ja kirjoittajat. Toim. Toppinen-Tanner S.; Ahola K. 2012. Kaikkea stressistä. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Unger A. K.; Eversden L. 2017. Rohkeus – 50 meditaatiota- ja rentoutumisharjoitusta parantamaan itseluottamustasi. Suom. Sarkkinen E. Kiina: Docendo Oy.

Vuorikoski M; Törmä S; Viskari S. 2003. Opettajan vaiettu valta. Tampere: Kirjakas Ky.

Sähköiset lähteet (nettilähteet)

Heiniö S.; Lukkarinen E.; Rautakoski S.-M.; Sorsa I.-L. 2016. Soiva opettajuus – Tunteiden ammatillinen hallitseminen musiikkipedagogin työssä. 74. Viitattu 24.4.2017.

http://www.e-julkaisu.fi/haaga-helia/soiva_opettajuus_2016/mobile.html#&gid=1&pid=1

Suomen Mielenterveysseura. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 10.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Duodecim Oy. Tunneälyn määritelmä. Viitattu 26.4.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00024

Tranströmer T. lukee runonsa Romanska bångar. Viitattu 26.4.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=mrzePp6WJgU>

Wolfe. D. Facebook aikajanakuva. Viitattu 26.4.2016. <https://www.facebook.com/DavidAvocadoWolfe/photos/a.10150364951666512.342374.102515706511/10154115902531512/?type=3&theater>

Lehtiartikkelit

Jurkka J. 2016. Kun häpeä häviää, tulee vapaus. Turun Sanomat 4.9.2016

Lahola M. 2016 Moni esiintymisjännittäjä on turhan ankara itselleen. Turun Sanomat 30.8.2016

Nurminen A. 2016 Kun pienestä asiasta tulee ison kiukun aihe. Turun Sanomat 4.9.2016

Pajunen E. 2016. Varaa vartti kalenterista vain hengittämiseen. Turun Sanomat 30.8.2016

Pajunen E. 2016. Kateus kertoo, mikä sinulle on tärkeää. Turun Sanomat 20.9.2016

Pajunen E. 2016. Lapsen kiukullekin on aikansa Turun Sanomat 26.10.2016

Saarni R. 2016. Koululaisille opetetaan mielen toimintaa. Turun Sanomat. Erikaisliite 2.8.2016

Saatekirje ja kysely

Saatekirje

Hyvä kyselyn vastaaja.

Kirjoitan Turun Ammattikorkeakoulun musiikkipedagogin tutkintoon sisältyvää opinnäytetyötä opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhteen rakentumisesta ja erityisesti tunnetaitojen vaikutuksesta oppilaan kykyyn omaksua uutta tietoa. Kiinnostuin aiheesta Turun Taideakatemia ja Haaga-Helian järjestämällä yleisen pedagogiikan luennoilla. Kirjallinen työni pohjautuu luennoilla syntyneeseen ideaan, muistiinpanoihini sekä ryhmätyönä tehtyyn artikkeliin: Tunteiden ammatillinen hallitseminen musiikkipedagogin työssä (Heiniö, Lukkarinen, Rautakoski, Sorsa: Soiva Opettajuus 2016, s. 74).

Kirjallisen työn tavoitteena on ottaa selville voiko pedagogi omien tunnetaitojensa avulla edesauttaa oppilaan kykyä omaksua uutta tietoa sekä tiedostaa rakentavan huomioimisen merkitys oppilaan identiteetin vahvistumisen kannalta. Yksi merkittävä seikka on myös sanattoman viestinnän – suggestion vaikutus tiedonkulkuun. Opetustilanteessa tunteiden ammatillisessa hallitsemisessa opettajan on hyvä ymmärtää tunnekokemusten vaikutus omaan käytökseen ja niiden suggestiivinen voima piiloviestinnän kautta. Kasvatuksellisessa vuorovaikutussuhteessa opettajan ja oppilaan välinen dialoginen kohtaaminen on tärkeää. Vuorovaikutussuhde syntyy intuitiivisesti ja perustuu osapuolten kokemukseen toistensa läsnäolosta. Vuorovaikutussuhteen laatu voi määrittellä oppilaan kykyä omaksua esitetyt asiat ja edistää tai estää sisäisen motivaation löytämistä. Tehokkainta oppimista tapahtuu silloin, kun opettaja pyrkii omalla toiminnallaan vähentämään oppilaan stressin ja pelon tunteita. Avoin ja turvallinen ilmapiiri auttaa luottamuksen syntymisessä. Opettajan oma luonnollinen suhtautuminen itseensä antaa oppilaalle esikuvan itsensä hyväksymisestä.

Yhteiskunnassamme puhutaan yhä enemmän ihmisten yksilöllisestä kohtamisesta ja läsnäolosta. Inhimillisyyden hyväksyminen ja empatiakyky ovat tärkeitä taitoja ihmissuhdetyössä. Meidät uuden sukupolven pedagogit haastetaan tutkimaan ja vahvistamaan omaa pedagogista identiteettiämme. Opettajaksi kasvu vaatii henkilökohtaisen opetusfilosofian löytämistä ja rakentamista. Opinnäytetyöni on laajempi kirjallinen työ, tutkimusmatka myös oman maailmankuvan ja arvomaailman ääriviivojen tarkasteluun.

Kyselyn avulla saan tietoa arvostamani musiikkipedagogien kokemuksista tunnetaitojen vaikutuksesta opetustyöhön. Kysely avaa käsityksen mahdollisista haasteista tunne-ilmaisuksen hallitsemisessa sekä miten oppilaan tunnetaidot ovat vaikuttaneet vuorovaikutussuhteen rakentumiseen.

Olen kiitollinen antamastasi ajasta ja vastauksistasi.

Ystävällisesti,



Sanna-Maija Rautakoski

Turussa 10.10.2016

Haaga-Helian ryhmätyönä tehty artikkeli on luettavissa osoitteessa:

http://www.e-julkaisu.fi/haaga-helia/soiva_opettajuus_2016/mobile.html#&gid=1&pid=

Kysely

Vastaa kysymyksiin vapaasti, omin sanoin. Voit vastata lyhyesti tai pitkästi. Voit antaa jonkin käytännön esimerkin selventääksesi ajatustasi.

1. **Oletko tarvinnut musiikkipedagogin työssä tunnetaitoja?** Oletko hillinnyt raivostumisen, turhautumisen tai ilon tunteita suojataksesi oppilaan kasvua ja kehitystä? Oletko jättänyt oman innostuksen taka-alalle oppilaan suhtautumisen vuoksi? Minkälaisissa tilanteissa olet tietoisesti hallinnut tunteitasi?
2. **Vaikuttaako oppilaan tunnetaidot omaan tunnetilaasi?** Hidastaako tai edistääkö oppilaan kyky käsitellä tunteita vuorovaikutussuhteenne kasvua? Oletko nähnyt oppilaan tunnetaitojen kehitystä vuosien ajan kestäneiden oppilas-opettaja – suhteissa?
3. **Minkälaisia haasteita koet musiikkipedagogin tunneilmaisun hallitsemisessa?**

Käsitteitä:

Tunnetaidot

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Jos omia tunteita ei pysty näkemään, on hankala ymmärtää toisenkaan tunteita.

Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Se on kykyä käsitellä tunteita sopiviksi paloiksi, niin että ne eivät käy ylivoimaisiksi itselle tai tilanteeseen nähden, eivätkä ne vahingoita ketään.

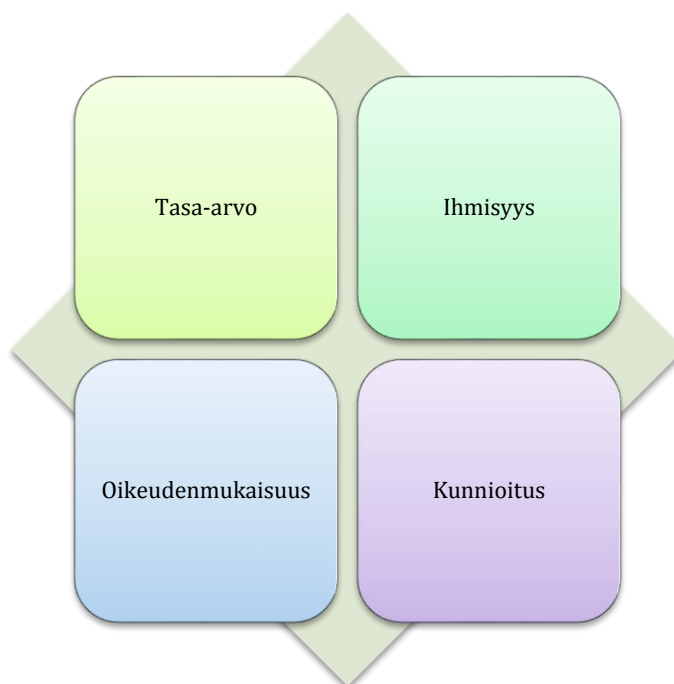
Tunneilmaisu

Tunteiden ilmaiseminen ja säätely ovat tunnetaitojen toisiaan täydentävät vastaparit. Tunneilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmaisua. Se tarkoittaa niin kykyä näyttää myönteisiä tunteita kuin kykyä kanavoida hankalia tunteita niin, että ne eivät muutu vahingoittaviksi.

Myönteisten tunteiden monipuolinen näyttäminen luo hyväksyvän, tukevan ja turvallisen ilmapiirin. Turvallisessa ympäristössä on mahdollista näyttää ja käydä läpi hankalia tunteita kuten omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. Kaikkien tunteiden näyttämisen mahdollisuus tekee ihmisen kokonaiseksi.

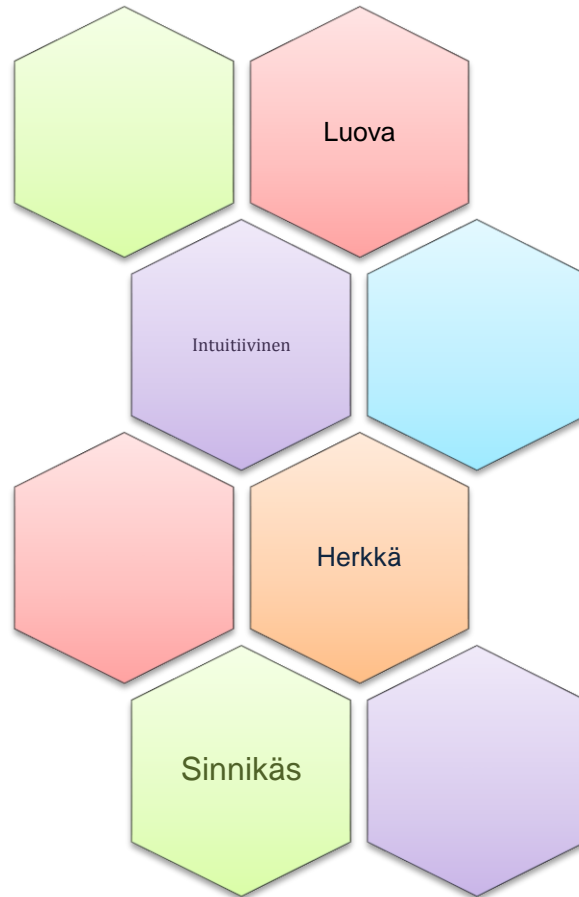
(Lähde: Suomen mielenterveysseura, Tunnetaitojen perusteet, www.suomenmielenterveysseura.fi, 10.10.2016)

Arvokartta: Minä opettajana



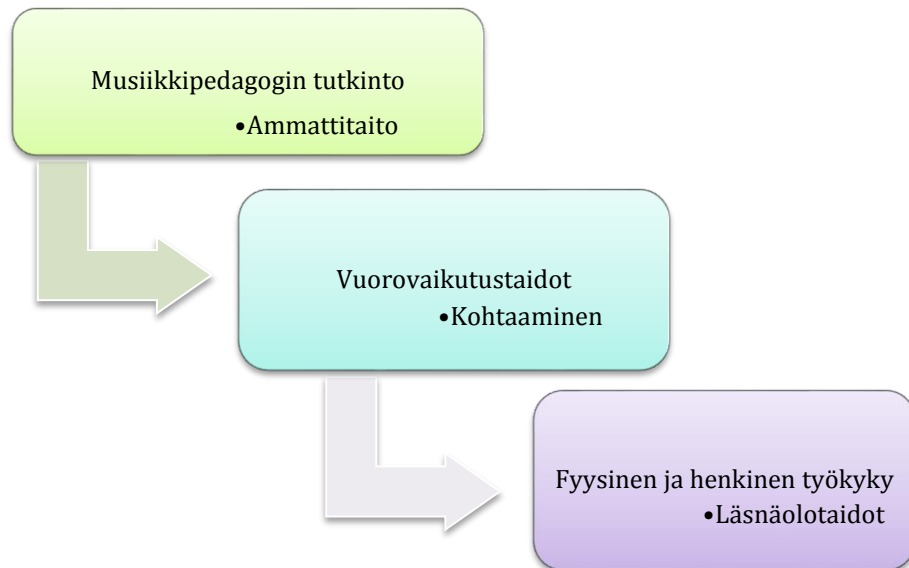
Kuva 2. Arvojeni peruspilarit

"Eriaisuuden kohtaaminen ei tarkoita omien arvojen häviämistä" (Aaltonen 2003, 40). Ihmisyysliittävät arvoni toimivat tekojeni taustalla vuorovaikutustilanteissa koko ajan. Tunteet pohjautuvat minulle tärkeisiin arvoihin.



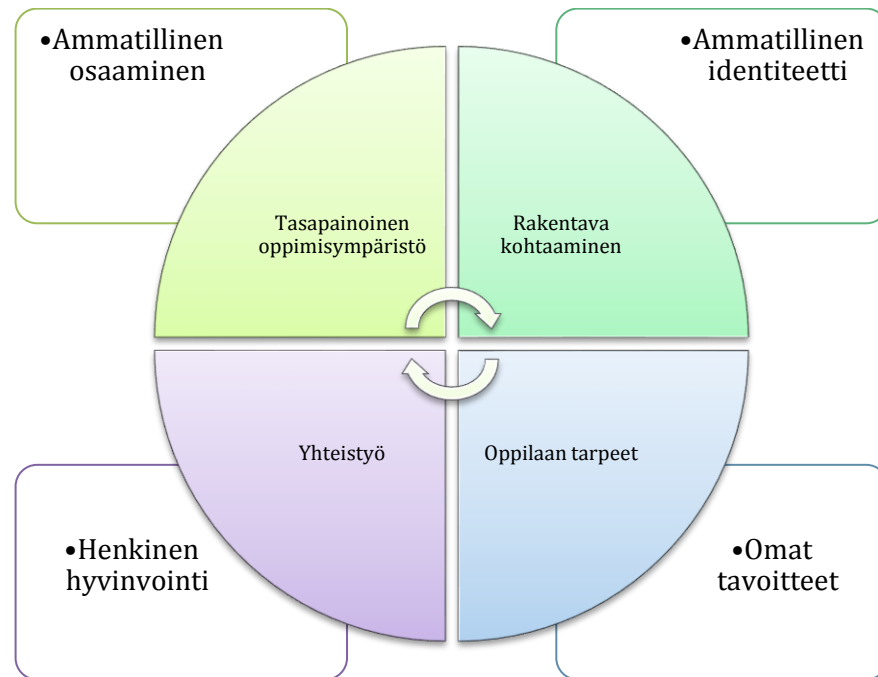
Kuva 3. Persoonallisia ominaisuuksiani

Opettajana olen oma persoona. Oma olemiseni ja temperamenttini määrittävät ilmaisuani. Avoin ja rento suhtautuminen omaan itseeni tukee tasapainoisen vuorovaikutussuhteen muodostumista.



Kuva 4. Ammatilliset taidot

Ammattitaitoni perustuu saamaani musiikkipedagogikoulutukseen ja muusikkouteeni, sekä sosiaalisiin taitoihini. Omaa osaamistani minun on päivitettävä säännöllisin väliajoin. Läsnäoloharjoitusten avulla vahvistan kykyäni olla tietoisesti läsnä oppimistilanteessa.



Kuva 5. Vuorovaikutussuhteen rakentuminen

Minun on opettajana kyettävä kohtaamaan oppilas kunnioittavasti ja hänen tarpeitaan huomioiden. Musiikki-pedagogin työssä luon oppimista tukevan tasapainoisen ympäristön vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa. Oma ammatillinen identiteettini vahvistaa henkistä hyvinvointiani. Vaikka olen opettajana ensisijaisesti oppilaani tukena, minun on hyvä asettaa itselleni omia, sekä ammatillisia, että yksityiselämään liittyviä tavoitteita ja unelmia, jotta elämäni tuntuu mielekkäältä. Let it be!