

PIANONSOITON ITSENÄINEN HARJOITTELU JA SEN OHJAAMINEN

Riina Korkalainen

Pedagoginen opinnäytetyö
Joulukuu 2009

Ammatillinen opettajakorkeakoulu





Tekijä(t) KORKALAINEN, Riina	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö	Päivämäärä 4.12.2009
	Sivumäärä 20	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus (x) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ()
Työn nimi PIANONSOITON ITSENÄINEN HARJOITTELU JA SEN OHJAAMINEN		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) LAITINEN-VÄÄNÄNEN, Sirpa ja RAUTIO, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Pedagogisessa opinnäytetyössä on tutkittu pianonsoiton itsenäistä harjoittelua ja sen ohjaamista. Tavoitteena oli selvittää ja pohtia, mitä pianonsoiton oppiminen ja harjoittelu on, mitkä tekijät vaikuttavat itsenäiseen työskentelyyn sekä miten opettaja voi ohjata harjoittelua.</p> <p>Työssä on käsitelty lyhyesti pianonsoiton opiskelua ja harjoittelua sekä perehdytty tarkemmin itseohjautuvuuden ja motivaation käsitteisiin. Siinä on kuvailtu opettajan vaikutusta harjoittelutaitojen ja -motivaation kehittymisessä sekä käyty läpi erilaisia harjoittelumenetelmiä. Työn lopussa on käytännön neuvoja tuleville opettajille sekä tekijän pohdintaa työn tuloksista ja omasta oppimisestaan. Lähdeaineistona on käytetty pianonsoiton ja kasvatustieteiden kirjallisuutta sekä tekijän omia kokemuksia harjoittelusta.</p> <p>Työssä ilmeni, että itsenäiseen harjoitteluun vaikuttavat useat eri tekijät, kuten soittajan taidot, soittajan käsitys itsestään oppijana sekä motivaatio. Opettaja voi vaikuttaa harjoittelutottumuksiin opetustavoillaan ja neuvoillaan. Oppilaan itsetuntemusta ja motivaatiota opettaja voi puolestaan tukea palautteellaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) itseohjautuvuus, motivaatio, pianonsoiton harjoittelu, pianonsoiton opetus		
Muut tiedot		



Author(s) KORKALAINEN, Riina	Type of publication Diploma project (5 ECTS credits)	Date 04122009
	Pages 20	Language Finnish
	Confidential (x) Until	Permission for web publication ()
Title SELF-DIRECTED PIANO PRACTICE AND THE TEACHING OF IT		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) LAITINEN-VÄÄNÄNEN, Sirpa ja RAUTIO, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>The piano practice and teaching practice were examined in the pedagogical thesis. The aim was to research and study what learning to play the piano and practicing is, which factors have an effect on independent working and how teacher can guide practicing.</p> <p>The studying and practicing the piano has been shortly described in the thesis and the concepts of self-directness and motivation were familiarized more closely. The influence of teacher on development of practicing skills and motivation were described and different kind of practicing methods were introduced. There is practical advice for graduating teachers and author's reflection on the results of the work and her own learning process at the end of the thesis. The literature of playing the piano and educational sciences and also author's own experience were used as source material.</p> <p>It appeared in thesis that many factors have an effect on independent practice, such as player's knowledge, player's image of himself as a learner and his motivation. The teacher can affect practicing with teaching methods and advice. Teacher can support student's self-knowledge and motivation by feedback.</p>		
Keywords self-directedness, motivation, teaching the piano, practicing the piano		
Miscellaneous		

Sisällys

1	JOHDANTO	3
2	PIANONSOITON OPISKELU	5
	2.1 Soittotaidon oppiminen	5
	2.2 Soittotapahtuma	6
	2.3 Harjoittelu	6
3	ITSEOHJAUTUVUUS PIANONSOITON OPISKELUSSA	8
	3.1 Itseohjautuvuus	8
	3.2 Motivaatio ja tavoitteet	9
4	PIANONSOITON HARJOITTELUN OHJAAMINEN	11
	4.1 Opettajan vaikutus oppilaan itsenäiseen harjoitteluun	11
	4.2 Harjoittelumenetelmiä	13
	4.2.1 Tulkinnan vai tekniikan harjoittelua?.....	13
	4.2.2 Mielikuvien käyttö	14
	4.2.3 Harjoittelu pätkissä	14
	4.2.4 Eriytettyjä harjoittelutapoja.....	15
	4.2.5 Harjoittelutempon valinta.....	15
	4.2.6 Mielikuvaharjoittelu	16
	4.2.7 Ulkoaopettelu	16
	4.2.8 Äänittäminen ja videointi.....	17
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	18
6	POHDINTA	19
	LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Tässä kirjallisessa työssä tavoitteenani oli tutkia, miten pianonsoiton opettaja voi ohjata oppilaitaan harjoittelemaan itsenäisesti. Tarkoitukseni oli saada monipuolinen käsitys harjoittelutekniikoista, harjoittelun ohjauksesta sekä harjoitteluun vaikuttavista muista tekijöistä. Koin aiheen olevan hyödyllinen itselleni paitsi muusikkona, myös tulevassa opetustyössäni siirtäessäni tietoa oppilailleni. Tutkielman alussa olen kertonut pianonsoiton opiskelusta ja harjoittelusta yleisesti (luku 2) sekä tutkinut itseohjautuvuuden ja motivaation käsitteitä (luku 3). Neljännessä luvussa olen käsitellyt harjoittelun ohjausta opettajan näkökulmasta ja erityisesti palautteenantoa. Luvun lopussa on muutamia yleisiä harjoittelutapoja ja konkreettisia harjoitteluohjeita. Lopuksi olen koornut yhteen työn tuloksia (luku 5) sekä pohtinut työni merkitystä oman oppimiseni kannalta (luku 6). Lähteinä olen käyttänyt pianonsoittoa käsittelevää kirjallisuutta, kasvatustieteen kirjallisuutta sekä omia kokemuksiani harjoittelusta.

Soitonopiskelussa soittotunnit ja opettajan ohjaus ovat toki tärkeitä, mutta oppilaan oma harjoittelu on mielestäni vähintään yhtä tärkeää edistymisen kannalta. Ilman oppilaan itsenäistä työskentelyä tunnilla opitut asiat eivät välttämättä muutu pysyviksi taidoiksi. Esimerkiksi monet asiat vaativat paljon toistoja, ennen kuin ne automatisoituvat. Edistymiseen vaikuttavat harjoitteluun käytetty aika sekä harjoittelun laatu. Opettaja ei voi olettaa, että oppilas osaisi heti harjoitella oikein, joten soitonopettamisen lisäksi opettajan tulisi ohjata oppilasta oikeisiin harjoittelutapoihin. Oppilaan motivoiminen harjoitteluun on myös tärkeää, ja opettaja voi olla hyvinkin merkittävässä asemassa oppilaan motivaation kehittämisessä.

Harjoitteleminen aiheena on mielestäni mielenkiintoinen, sillä harjoittellessa saattaa tehdä helposti turhaa työtä, tai asioista tulee tehtyä vaikeampia kuin ne ovat. Harjoittelu on kuitenkin taito, jossa voi kehittyä sekä tutkia omia vanhoja tottumuksiaan ja muuttaa niitä paremmiksi. Tästä tekijällä on omakohtaisia kokemuksia. Harjoittelun näkyminen konkreettisena soivana lopputuloksena ja hallinnan tunteena on todella kannustavaa, ja

se ruokkii mielestäni harjoittelemaan lisää. Opettajan yhtenä tavoitteenahan on tehdä oppilaasta mahdollisimman itsenäinen ja taitava muusikko, ja hyvät harjoittelutottumukset ovat mielestäni tärkeä avain siihen.

2 PIANONSOITON OPISKELU

2.1 Soittotaidon oppiminen

Pianonsoittaminen on monimutkainen psykofyysinen prosessi, joka vaatii soittajalta monenlaisia eri taitoja. Soittamiseen liittyy mm. motoriikan hallintaa, kuulo- ja tuntoaistien käyttöä, eri tunnetilojen käsittelyä, muistamista, jne. Soiton opiskelu vaatii usein pitkäjännitteistä työskentelyä sekä paljon harjoittelua. Soittamiseen vaadittavat liikkeet vaativat lukemattomia toistoja ennen kuin ne automatisoituvat. Oppimisessa on kysymys hermoverkkojen rakentumisesta ja taidot rakentuvat pitkälti aiemmin opittujen taitojen päälle.

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan uuden asian oppiminen nähdään mielen tietorakenteiden, eli skeemojen laadullisena muuttumisena, eikä niinkään tiedon lisääntymisenä¹. Soittamisen oppiminen eroaa tiedon oppimisesta mielestäni siinä, että siihen liittyy ajattelun lisäksi toimintaa. Taiteeseen sisältyvää tietoa voidaan jaotella mm. aistija tunnetiedoksi, taito- ja toimintatiedoksi, taiteellis-esteettiseksi käsitetiedoksi sekä taiteen metakognitioiksi².

Tietoa voi mielestäni opetella itsenäisemmin, mutta taidon oppimisessa on kokeneempi ohjaaja, eli ns. asiantuntija, hyödyksi. Opettaja toimii tällöin mallina ja ohjaa soittoa toivottuun suuntaan. Monilla erityisaloilla, kuten länsimaisessa taidemusiikissa, on myös paljon perinteitä, jotka siirtyvät yleensä vain perimätietona tai ns. hiljaisena tietona, ja jota ei kirjoista välttämättä saa. Soittamista on mielestäni mahdollista opetella myös ilman opettajaa. Tällöin soittotyylistä tulee todennäköisesti persoonallinen, sillä sitä ei ole kopioitu suoraan omalta opettajalta. Jotta yksinopettelu luonnistuu, vaatii se soittajalta mielestäni luontaista lahjakkuutta sekä jonkinlaisen mallin tai mielikuvan, mitä hän soittamisellaan tavoittelee. Soittamisen tarkoitus ja tavoiteltu taso vaikuttavat lopulta siihen, onko soiton ohjaus tarpeen ja millaista sen tulisi olla.

¹ Anttila 2004, 90.

² Anttila 2004, 91.

2.2 Soittotapahtuma

Outi Immonen tiivistää soittosuorituksen koostuvan nuottikuvan ymmärtämisestä, kognitiivisesta, emootioihin liittyvästä ja motorisesta prosessoinnista, varsinaisesta fyysisestä suorituksesta ja jatkuvasta palautteesta. Oppiminen puolestaan on riippuvainen mentaalisissa representaatioissa (asiantilan tai esiintymisen tapa mielessä) tapahtuvista muutoksista. Soittamisessa representaatioita ovat mm. visuaalinen presentaatio (nuottikuva), auditiivinen presentaatio ja sensomotorinen representaatio. Harjoittelulla musiikki vaikuttaa kaikkien representaatioiden syntymiseen.³

Immonen jakaa soittotapahtuman tarkasti eri tapahtumien ja representaatioiden ketjiksi⁴. Mervi Kianto on jakanut soittotapahtuman samaan tyyliin, mutta hieman pelkistetympään, viiteen, ajallisesti toisiaan seuraavaan tapahtumaan: nuottikuva, soiva mielikuva, liikkeen mielikuva, soittaminen sekä arviointi ja hyväksyminen. Kiannon mukaan soittotapahtumassa ajatellaan yleensä eniten nuottikuvaa, soittamista ja korvin kuultavaa lopputulosta, sillä ne ovat konkreettisimmat tapahtumat näistä viidestä. Kaksi keskimäistä mielensisäistä tapahtumaa ennen soittamista (soiva mielikuva ja liikkeen mielikuva) ovat kuitenkin tärkeitä vaiheita ja ne liittyvät oleellisesti juuri harjoitteluun.⁵ Ajattelun tarkentaminen näihin ennakoiviin vaiheisiin tekee harjoittelusta mielestäni suunnitelmallisempaa ja tarkoituksenmukaisempaa. Harjoittelu ei ole enää vain ”soittelua” vaan sillä on selkeä päämäärä.

2.3 Harjoittelu

Soittotaidon oppimisen, kuten harjoittelunkin, voi jakaa mielestäni karkeasti musiikin ja tekniikan opiskeluun. Musiikin eli tulkinnan opiskeluun kuuluvat esimerkiksi tyyli- ja laulajien ja musiikin lainalaisuuksien tunteminen ja kyky välittää tunteita. Tekniikan eli fyysisen toteutuksen opiskeluun liittyvät puolestaan oman fysiikan tunteminen sekä liikeratojen oppiminen ja automatisoituminen.

³ Immonen 2007, 144.

⁴ Immonen 2007, 144-145.

⁵ Kianto 1994, 9.

Musiikkia tai tulkintaa harjoitellessaan soittajalla tulee olla jonkinlainen mielikuva soivasta lopputuloksesta, toisin sanoen musiikillinen päämäärä. Mielikuva voi olla vahva, jos kappale on entuudestaan tuttu, tai se luodaan nuottikuvan ja aiemmin opittujen musiikin lainalaisuuksien perusteella. Soivaan mielikuvaan voivat vaikuttaa esim. opettajan esimerkit ja ehdotukset, muiden soittajien tulkinnat sekä oma musiikin estetiikan taju. Yksinkertaisia esimerkkejä tulkinnan harjoittelualueista ovat mm. kokonaisuuden tai rakenteen hahmottaminen, musiikillisen idean toteuttaminen sekä sointivärien ja tunnelman hakeminen.

Soittaja toteuttaa musiikkia fysiikallaan. Musiikillinen tavoite eli soiva mielikuva vaikuttaa siihen, mitä toteutustapoja käytetään. Toisin sanoen musiikki sanelee aina ehdot toteutukselle. Joskus harjoitellessa on vaikea erottaa, onko kyse tekniikan vai tulkinnan harjoittelusta. Pelkkä tekniikan harjoittelu liittyy mielestäni fysiikkaan, kehon mekaniikan tuntemukseen, kinesteettisiin taitoihin, lihasmuistin harjoittamiseen, liikeratojen toistamiseen ja automatisoitumiseen. Malleja ja neuvoja tekniikkaan saadaan joko opettajalta tai itse kokeilemalla. Esimerkkejä tekniikan harjoittelusta ovat mm. sävelkuvion toisto, sormijärjestyksen opettelu, suuren hypyn harjoittelu, nopeuden tai voimankäytön harjoittelu, kosketustapojen kokeileminen ja eri ruumiinosien toimintojen eriyttäminen.

Soittotaidon lisäksi soitonopiskeluun voi liittää vielä ns. metakognitiiviset taidot, eli taito säädellä oppimista, ajatteluprosesseja, tunteita ja motivaatiota⁶. Nämä taidot ovat oleellisia itsenäisessä harjoittelussa. Mitä paremmat metakognitiiviset taidot yksilöllä on, sitä paremmat edellytykset hänellä on itsenäiseen työskentelyyn.

⁶ Kauppila 2004, 82.

3 ITSEOHJAUTUVUUS PIANONSOITON OPISKELUSSA

3.1 Itseohjautuvuus

Itseohjattu oppiminen on ilmiönä vanha – filosofit ja kasvatustieteilijät ovat pohtineet sitä jo vuosisatojen ajan. 1980-luvulla käsite on kuitenkin noussut uudelleen esille, kun tiedon- ja oppimiskäsityksissä on tapahtunut muutoksia, ja behaviorismin valta-asema on horjunut.⁷ Itseohjautuvalla opiskelutaidolla tarkoitetaan opiskelijan oma-aloitteista, vastuullista, suunnitelmallista ja tehokasta toimintaa erilaisissa opiskelutehtävissä ja -tilanteissa⁸. Itseohjautuvan oppilaan ominaisuuksia ovat mm. itsensä hyväksyminen oppijana, suunnitelmallisuus, sisäinen motivaatio, sisäinen arviointi, avoimuus uusille kokemuksille, joustavuus sekä itsenäisyys⁹.

Oppiminen ei ole pysyvä ominaisuus, joka on sidottu esim. ikään tai perintötekijöihin, vaan opiskelutaitoa voidaan opettaa ja harjaannuttaa. Opittuja tai opeteltavissa olevia opiskelutaitoja ovat mm. oppimisesta motivoituminen ja kiinnostus opittavasta, aiempien kokemusten pohjalta työstettyjen tietojen ja taitojen hyödyntäminen sekä oppimista ohjaavien tunteiden, asenteiden ja ihmissuhteiden hallitseminen. Oppimista haittaavia tekijöitä, jotka periaatteessa ovat säädeltävissä, ovat esim. motivaation puute, vajavaiset aiemmat taidot, oppimistehtävään sopimattomat toimintatavat, epävarmuuden tunne, ennakkoluuloisuus, ystävien ja perheen asettamat paineet.¹⁰

Itseohjautuvuuteen ja oppimismotivaatioon vaikuttaa paljon myös opiskelijan itsetuntemus, johon kuuluvat mm. itseluottamus ja -arvostus sekä tyytyväisyys itseään kohtaan¹¹. Harjoittellessa on tärkeää, että opiskelija uskoo itseensä ja omiin taitoihinsa oppijana. Tällöin hän jaksaa pyrkiä sinnikkäästi kohti päämäärää, eikä lannistu niin helposti epäonnistumisista. Päämäärän tavoittelemisen vaatii oppilaalta uskallusta sitoutua, ja

⁷ Koro 1993, 50.

⁸ Silvén et al 1991, 7-9.

⁹ Koro 1993, 35-36.

¹⁰ Silvén et al 1991, 7-9.

¹¹ Kauppila 2004, 92.

siten myös itseluottamusta¹². Sitoutumattomuutta voi käyttää itsetunnon suojakeinona. On helpompi selittää itselleen epäonnistuminen, kun ei edes yrittänyt edes kunnolla. Epäonnistumisen pelko ennen suoritusta aiheuttaa todennäköisesti myös epäonnistumista¹³. Tällöin epäonnistumisen on tavallaan ohjelmoinut mieleensä jo etukäteen ja toteutuessaan se ruokkii epäonnistumisen pelon kierrettä ennestään.

3.2 Motivaatio ja tavoitteet

Motivaatio on yksi tärkeä tekijä itseohjautuvuudessa. Ilman sitä oppilas tuskin jaksaa työskennellä oma-aloitteisesti tai pitkäjänteisesti. Määriteltynä motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä, yksilön muuttuva henkinen tila, joka määrää millä vireydellä ja mihin suuntautuneena hän toimii¹⁴. Motivaatio vaikuttaa mm. yksilön tekemiin valintoihin, määrätietoisuuteen, tekemisen intensiivisyyteen, keskittymiseen ja jopa siihen, mitä yksilö ajattelee ja tuntee tehtävää suorittaessaan¹⁵.

Motivaatiota voidaan jaotella eri tavoin. Se voi olla pysyvää (yleismotivaatio, asenne, persoonallisuuden piirre) tai tilannekohtainen ja lyhytaikainen (tilannemotivaatio)¹⁶. Motivaatio jaetaan usein myös sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa syyt käyttäytymiseen ovat sisäisiä ja se liittyy ylimmän asteen tarpeiden tyydytykseen (itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeet). Ulkoinen motivaatio on riippuvaisempi ympäristöstä ja liittyy alemman asteen tarpeiden tyydytykseen (turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarve). Ulkoiset palkkiot ovat lyhytaikaisia ja niitä tarvitaan useammin, kun taas sisäiset palkkiot ovat pitkäkestoisempia ja niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde.¹⁷

Sisäinen motivaatio pianonsoitossa on mielestäni sitä, että soittaja kokee soittamisen, tekemisen ja musiikin iloa, eikä kaipaa ulkoapäin tulevaa kannustetta. Hän saa musiikista jotain sinänsä itselleen arvokasta. Ulkoisesta motivaatiosta soittava soittaa esimerkiksi siksi, koska vanhemmat haluavat, tai koska kaveritkin soittavat. Hänellä saattaa olla

¹² Kauppila 2004, 92.

¹³ Eml.

¹⁴ Peltonen 1992, 10.

¹⁵ Lehtinen et. al 2007, 177.

¹⁶ Lehtinen et. al 2007, 178. Peltonen 1992, 17.

¹⁷ Peltonen 1992, 18-19.

myös jokin muu tarve tai käsitys, jonka mukaan hän toimii, kuten esimerkiksi huomion tarve.

Oppilaan motivaation kehittämisessä on opettajalla suuri merkitys. Suotavinta olisi, jos opettaja kykenisi ruokkimaan oppilaan sisäistä motivaatiota. Sen edellytyksiä ovat mm. kärsivällinen, kannustava opettaja, joka ei aiheuta pelkoa, oppilaiden suoritusvalmiuksien ja tehtävän vaikeuden yhteensovittaminen onnistumisen mahdollistamiseksi, haasteelliset ja sopivat kotitehtävät, vaihtelevat ja mielenkiintoiset tehtävät ikävystymisen välttämiseksi sekä opettajan kyky esittää tehtävät oppimismahdollisuuksina, joista selviytymiseen hän antaa mielellään apua.¹⁸

Asioita, jotka heikentävät motivaatioita, ovat mm. vastoinkäymiset, liian vaikeat tavoitteet tai se, että oppilaalla on ristiriita omien odotusten ja todellisuuden kanssa. Myös opettaja saattaa heikentää motivaatioita, esimerkiksi tavallaan antaa palautetta. Opettajan tehtävänä on puuttua soittamisen puutteisiin, mutta ohjaus saattaa muuttua arvosteluksi tai oppilas kokee palautteen arvosteluna.

Tavoitteiden asettamisella on myös merkitystä itsenäisessä oppimisessä ja motivoitumisessa. Tavoitteena voi olla jonkin tietyn kappaleen tai kappaleiden opettelu, tai esim. harjoittelumäärään tai -tapoihin liittyvä tavoite. Jotta tavoitteet motivoivat, tulee niiden olla oppilaalle mielekkäät ja sopivan tasoiset. Ongelmaksi saattaa muodostua se, että oppilaalla ja opettajalla (tai oppilaitoksella) on erilaiset musiikilliset tavoitteet. Tällöin sopivan kompromissin löytäminen olisi tärkeää. Motivaatiota lisää yleensä se, että oppilas kokee voivansa itse vaikuttaa riittävästi asioihin¹⁹. Oppilas on myös motivoitunut, jos hän ymmärtää, että opittava asia on hänelle hyödyllinen tai tarpeellinen jatkossa.

¹⁸ Peltonen 1992, 20.

¹⁹ Lehtinen et. al 2007, 184.

4 PIANONSOITON HARJOITTELUN OHJAAMINEN

4.1 Opettajan vaikutus oppilaan itsenäiseen harjoitteluun

Opettajan sisäistämä oppimis- ja ihmiskäsitys vaikuttavat siihen, miten aktiivisen roolin hän ottaa oppilaan itseohjautuvuuden tavoittelussa. Esimerkiksi konstruktivistisen tai humanistisen mallin sisäistänyt opettaja pitää tärkeämpänä oppilaan sisäisen oppimis- ja harjoitteluprosessin kehittymistä kuin behavioristisen mallin sisäistänyt opettaja.

Yksi merkittävä tekijä, mikä vaikuttaa oppilaan motivaatioon sekä käsitykseen itsestään soittajana, on opettajan antama palaute. Koska palautetta annetaan opetustyössä jatkuvasti, tulisi opettajan kiinnittää siihen erityistä huomiota. Opettajan kannustava asenne lisää motivaatiota sekä säilyttää oppilaan suhteen musiikkiin ja omaan soittoon positii-visena. Kianto havainnoi opettajan antaman palautteen vaikutuksesta oppilaan harjoitte-luun mm. seuraavasti:²⁰

Tapa antaa palautetta lapselle ja nuorelle oppilaalle on tärkeä, koska se sisäistyy ta-vaksi, jolla oppilas kohtelee itseään myöhemmin harjoitellessaan. Siitä tulee osa si-säistä minää, joka ohjaa harjoittelua. Sen pohjalta muotoutuu oppilaan suhde omaan soittoonsa, ja siten myös musiikkiin.

Hänen mukaansa on hyödyllistä jakaa harjoitteleva minä ikään kuin kahtia, toisaalta eläytyväksi, suunnittelevaksi ja arvioivaksi minäksi, toisaalta toimeenpaneavaksi puolis-koksi, esim. sormet. Oma oppimiskyky on eri asia kuin minä, jolloin epäonnistuminen ei vaikuta itsetuntoa huonontavasti. Tapa suhtautua itseensä harjoitellessa, kyky olla itsensä ystävällinen neuvonantaja, on paljolti peräisin oman opettajan tai opettajien ta-vasta antaa palautetta, joka on sisäistynyt omaksi mielensisäiseksi ohjaajaksi.²¹

Palautteenannossa on hyvä muistaa, että se pitäisi kohdistaa aina käyttäytymiseen, ei ihmiseen. On myös parempi puhua havainnoista kuin päätelmistä.²² Soitonopiskelussa palaute kohdistuu siis musiikkiin ja sen vaatimiin asioihin, eikä esimerkiksi soittajan

²⁰ Kianto 1994, 103.

²¹ Kianto 1994, 117.

²² Koppinen 1994, 38.

persoonaan. Tämä lähestymistapa auttaa oppilasta suuntaamaan ajattelun itse musiikkiin, eikä niinkään oman suorituksen arvostelemiseen. Palaute on tehokkaampaa, jos se tukee ihmisen itseluottamusta, auttaa häntä itse ratkaisemaan ongelmansa, eikä vaikuta tuomiolta.²³

Opettaja voi palautteellaan tukea oppilaan itsetuntemusta, -arvostusta sekä -luottamusta. Itsetuntemusta hän voi parantaa antamalla mahdollisimman täsmällistä palautetta oppilaan edistymisestä, sekä siitä, mitkä ovat hänen heikot ja vahvat puolensa. Itsearvostus kehittyy myönteisellä ja edistystä kuvailevalla palautteella, etenkin siltä alueelta, mikä oppilaalle itselleen on tärkeää. Itseluottamusta puolestaan kehittää se, että oppilaalla on edellytyksiä suoriutua annetuista tehtävistä. Toisaalta itseluottamusta parantaa nimenomaan haasteellisesta tehtävästä selviytyminen, eli tehtävät eivät saisi olla liian helppojakaan.²⁴ Opettaja voi palautteellaan vaikuttaa oppilaan minäkäsitykseen, ja minäkäsitys puolestaan vaikuttaa oppilaan itsenäiseen työskentelyyn.

Yleensä oppilas saa palautetta eniten opettajalta, mutta sitä voi saada myös muualta, kuten äänitteestä, videosta, peilistä, vanhemmilta, kavereilta tai esim. arviointilautakunnalta. Kaikki nämä ovat kuitenkin ulkoa saatavaa palautetta. Oppilas saa myös sisäistä palautetta mm. aisteillaan. Oppimisen alussa ulkoisella palautteella on suurempi merkitys kuin sisäisellä, mutta edistymisen myötä sisäisen palautteen merkitys kasvaa. Opettaja voi kannustaa oppilasta itsearviointiin kysymällä oppilaan omia näkemyksiä. Palautteenannon siirtäminen oppilaalle kehittää hänen oma-aloitteisuutta, itsearviointitaitoa ja näin myös itseohjautuvuutta.

Omalla kohdallani harjoittelumotivaatio on lisääntynyt erityisesti, jos opettaja on kyennyt osoittamaan oikein tehdyn harjoittelun vaikutuksen ja tehokkuuden. Mielestäni harjoittelumotivaation kannalta onkin siis tärkeää, että opettaja osaa harjoitella oppilaan kanssa vaikealta tuntuvia asioita niin, että oppilas todella huomaa harjoituksen hyödyllisyyden ja alkaa näin uskoa harjoitteluun. Parhaassa tapauksessa soitto sekä tuntuu että kuulostaa oppilaasta paremmalta. Näiden opettajan tarjoamien esimerkkien kautta oppilaalle rakentuu vähitellen harjoittelumalleja ja työkaluja, joita hän alkaa itsenäisesti soveltaa omassa harjoittelussaan.

²³ Koppinen 1994, 38.

²⁴ Koppinen 1994, 117-119.

Seuraavissa luvuissa käydään tarkemmin läpi pianonsoiton harjoittelumenetelmiä. Luvuissa pohditaan myös, miten opettaja voi auttaa niillä oppilasta kehittymään itsenäisemmäksi harjoittelijaksi. Tarkoitus ei ole antaa kattavaa kuvaa harjoittelutavoista, vaan muutamia näkökulmia.

4.2 Harjoittelumenetelmiä

4.2.1 *Tulkinnan vai tekniikan harjoittelua?*

Harjoittelua voi tarkastella mm. teknisestä tai tulkinnallisesta näkökulmasta, eli harjoitellaanko tekniikkaa, tulkintaa, vai kenties molempia samanaikaisesti. Neuhaus kirjoittaa kirjassaan, miten tärkeää musiikin sisällön tajuaminen soittotapahtumassa on. Mitä selkeämpi musiikin päämäärä on, sitä selvemmin määräytyvät keinot sen saavuttamiseksi.²⁵ Myöskään pianisti ja suuri tekniikkataituri Leopold Godovski ei kuulema puhunut tunneillaan tekniikasta, vaan tärkeämpiä asioita olivat musiikilliset asiat ja korvan tarkkuus.²⁶ Näiden kuuluisien pianistien esimerkit kertovat mielestäni siitä, miten tärkeää olisi oppia harjoittelemaan siten, että etsii koko ajan musiikillisesti ja taiteellisesti tyydyttävää lopputulosta.

Opettajan tulisi ohjata oppilasta teknisten harjoitusten lisäksi myös kappaleen tulkinnallisten taitojen harjoitteluun. Oppilasta voi kannustaa esim. kuuntelemaan kappaleista levytyksiä, miettimään kappaleen sisältöä ja rakennetta ilman soittamista, opettelemaan musiikin sisäistä kuulemistä ja kokeilemaan rohkeasti erilaisia ratkaisuja. Näitä asioita tulisi käydä yhdessä ensin tunnilla läpi, jotta oppilaalla olisi tarpeeksi taitoa tehdä niitä myös itsenäisesti. Oppilaan tulisi osata myös kuunnella omaa soittoaan ja osata verrata sitä haluttuun lopputulokseen.

Mielestäni tulkinnallisten asioiden itsenäistä opettelua tukee hyvin opetusmalli, jossa ajatellaan musiikin vaativan asioita, eikä opettajan. Tämän voisi ottaa lähtökohdaksi myös itsenäiseen harjoitteluun. Oppilasta voisi ohjata ajattelemaan, että esitysmerkkien takana on aina jokin musiikillinen idea tai tunne, ei mekaaninen toteutus. Tavoitteena

²⁵ Neuhaus 1973, 10.

²⁶ Neuhaus 1973, 21-22.

olisi että, oppilas alkaisi miettiä itse, mitä musiikki vaatii soitolta, eikä opettele kappaletta vain sen takia, että opettaja on antanut sen läksyksi.

4.2.2 *Mielikuvien käyttö*

Mielikuvat voivat nuorilla soittajilla vaikuttaa paljon soittinnostukseen ja harjoittelumotivaatioon. Kiannon mukaan etenkin nuoremmille oppilaille kannattaa esitellä harjoiteltava kappale mahdollisimman houkuttelevaksi, jotta harjoittelussa yhdistyisivät sekä ohjattu tahto että keksimisen ja miellelyhtymien ilo.²⁷

Lapsenomaisuus, kekseliäisyys ja huumori ovat parempia työkaluja harjoittelussa kuin ryppyotsaisuus. Mielikuvat ja assosiaatiot ottavat käyttöön tunteet oppimisen työkaluksi. Harjoittelusta tulee hauskeempaa, ja tällä tavalla harjoittelija tottuu käyttämään koko henkistä kapasiteettiaan, mikä taas luo varmempaa pohjaa esiintymiselle.

Jos opettaja käyttää tunneilla runsaasti mielikuvia, oppilas oppii itsekään käyttämään niitä harjoitellessaan. Mielikuvien ei tarvitse aina olla opettajan keksimiä, vaan niitä voi etsiä yhdessä oppilaan kanssa, jolloin mielikuva on lähtöisin oppilaan omasta kokemusmaailmasta. Oppilaan ottaminen mukaan ideointiin ja päätöksentekoon tukee itseohjautuvuutta ja lisää itseluottamusta.

4.2.3 *Harjoittelu pätkissä*

Yksi perusharjoittelutapa on jakaa kappale pienempiin yksiköihin ja harjoitella se pätkittäin. Se miten ja mistä kohtaa kappale pätkitään, olisi tehtävä mahdollisimman loogisesti ja loogisin yksikkö musiikissa on tietenkin musiikillinen fraasi. Linda M. Grusonin tutkimuksesta vuodelta 1988 kävi ilmi, että edistyneemmät muusikot toistivat luonnostaan yhtä tahtia pidempiä osioita, ja he eivät pysähdelleet, tehneet virheitä tai toistaneet yksittäisiä säveliä niin paljon.²⁸

Pienten pätkien harjoittelu opettajan kanssa yhdessä on oppilaalle kaikkein tehokkainta harjoittelemisen tekniikan opettelua. Kaksi tai kolme oikeaa toistoa riittää ja tavoitteena on, että virhe tehdään vain kerran²⁹. Pienen pätkän toistaminen on ns. harjoitteluhygieniaa. Silloin harjoitellaan vain sitä, mitä ei vielä osata, opitaan lisää itsekuria sekä pysähtymään juuri haluttuun paikkaan. Tunneilla voi opetella myös miettimään toisto-

²⁷ Kianto 1994, 113.

²⁸ Kianto 1994, 114-115.

²⁹ Kianto 1994, 116-117.

jen välissä, miten toisto onnistui, ja tekemään siitä johtopäätöksiä. Myös tulkinta olisi hyvä ottaa heti toistoon mukaan ja tästä voi tehdäkin itsestään selvän asian. Ohjauksen tavoitteena on, että oppilas oppisi itse valitsemaan sopivia pätkiä ja toistamaan niitä tavoitteellisesti itsenäisessä harjoittelussaan.

4.2.4 Eriytettyjä harjoittelutapoja

Eriytettyjä harjoittelutapoja ovat mm. aksentointi, kädet erikseen harjoittelu, yhden käden osuuden soittaminen kahdella kädellä, soittaminen erikseen äänet, stemmojen soittaminen, intervallien ylä- ja aläänten soittaminen erikseen, sointujen soittaminen erikseen tai arpeggioina, kuvioden tai intervallien soittaminen sointuina ja ”kourallisten” eli kaikkien 1-5 asemien soittaminen erikseen³⁰. Eriyttämisen tehtävänä on yleensä kehittää ja parantaa joko tekniikkaa tai musiikin kuulemistä. Sopiva harjoittelutapa riippuu aina kappaleesta ja oppilaan taidoista, joten yleispäteviä neuvoja eriyttämisestä on vaikea antaa. Yleensä näitä harjoittelutapoja käydään soittotunnilla läpi ja oppilas voimyoemmin hyödyntää oppimiaan metodeja samantyyolisissä ongelmissa tai soveltaen.

4.2.5 Harjoittelutempon valinta

Harjoitellessaan itsenäisesti oppilaan tulisi osata valita kappaleelle sopiva tempo. Opettaja voi tunnilla ohjata oppilasta kiinnittämään huomiota tempon valintaan. Myös tempossa pysymistä eli peruspulssin tuntemista on hyvä harjoitella. Pianonsoittoa käsittelevässä kirjallisuudessa mainitaan usein, että tempon on oltava riittävän hidas uutta tekstiä soittaessa, jotta suoritus menisi heti ensimmäisellä kerralla oikein, eikä vääriä tottumuksia ehtisi syntyä. Hitaampi tempo antaa tilaa asioiden tiedostamiselle, sillä nopeassa tempossa liikkeen vaihteellisuutta ei enää pysty erikseen tarkkailemaan³¹. Käden liikkuvuuden tulisi olla suurieleisempää hitaassa tempossa, muutoin voidaan päätyä jännityksiin ja tekniikan joustamattomuuteen³². Harjoitustempossa soittaessa tulee pitää mielessä kuitenkin lopullinen nopeampi tempo, etteivät esim. fraasien linjakkuus ja reaktionopeus kärsi.

³⁰ Kianto 1994, 118.

³¹ Soinne 1984, 41.

³² Eml.

4.2.6 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelussa käytetään nimensä mukaisesti pelkästään ajattelua ilman näkyvää fyysistä suoritusta. Mielikuvaharjoittelussa yksilö kuvittelee itsensä ja suorituksen sellaisena kuin se ideaalitapauksessa olisi. Jo pelkän liikeradan ajattelun on todettu vaikuttavan hermoratoihin yhtä paljon kuin fyysisesti suoritettu liike. Mentaaliharjoittelua voi käyttää monipuolisesti mm. yksittäisiin liikkeisiin tai liikesarjoihin, liikkeiden automatisointiin, ennakointiin ja tekniikan hiomiseen, mutta myös suorituksen tunteenomaiseen ilmapiiriin, tilanteiden kuvitteluun ja itsetunnon parantamiseen.³³

Opettaja voi ohjata oppilasta mielikuvaharjoitteluun tunteilla. Hän voi pyytää sopivassa kappaleen kohdassa oppilasta kuvittelemaan tuleva suoritus mahdollisimman tarkasti ensin mielessään, ja vasta sitten soittamaan. Opettaja ei voi kuitenkaan täysin kontrolloida mentaaliharjoittelua, sillä oppilaan mielessä tapahtuva prosessia on vaikea seurata tai arvioida. Siksi mentaaliharjoittelun oppiminen vaatii oppilaalta itsenäistä työskentelyä, itsearviointia ja ohjausta. Lisäksi hänen tulee olla motivoitunut ja uskoa tekniikan tehokkuuteen.³⁴ Parhaimmillaan siitä voi kuitenkin tulla pysyvä tapa ja apuväline harjoitteluun.

4.2.7 Ulkoaopettelu

Kappaleiden ulkoaopettelu on yksi osa harjoittelua. Lähestymistapoja ulkoaopetteluun tuntuu olevan monia. Liisa Soinne suosittelee, että kappale opeteltaisiin heti ulkoa, jonka jälkeen alkaisi varsinainen harjoittelu.³⁵ Hän tuskin tarkoittaa kuitenkaan sitä, että kappale opeteltaisiin aluksi ilman tulkintaa. Kyse on enemmänkin siitä, että kuulo toimii keskitetymin, kun ei ole sidoksissa nuottien seuraamiseen. Myös Neuhaus kehottaa opettelemaan kappaleita ulkoa pelkästään nuoteista lukemalla, sillä se kehittää mielikuvitusta ja korvaa.³⁶

Suoraan ulkoaopettelu on mielestäni taito, johon vaaditaan jo pidemmällä oleva soittaja. Ulkoaopettelu on vähitellen kehittyvä taito, johon oppilas kehittää koko ajan monipuolisempia ja tehokkaampia menetelmiä. Soittajan oppimistavoista riippuu, millaiset menetelmät hänen kohdallaan toimivat. Opettajan tehtävä on kertoa eri tavoista, sekä antaa hyviä

³³ Immonen 2007, 5-8.

³⁴ Eml.

³⁵ Soinne 1984, 68.

³⁶ Neuhaus 1973, 29.

neuvoja, kuten tiettyjen lähtöpisteiden opettelu, tai sävellajien, sävelten, melodioiden, intervallien ja sointujen mieleen painaminen.

4.2.8 Äänittäminen ja videointi

Oman soiton äänittäminen on erinomainen apuväline itsenäisessä harjoittelussa. Se parantaa mm. oman soiton kuuntelua. Silloin kuulee, miltä soitto todella kuulostaa, eikä vain kuvittele kuulevansa. Äänitystä kuunnellessa saattaa kuulla sellaisia puutteita, mitä ei muutoin huomaisi. Äänitys soveltuu mielestäni hyvin itsenäiseen harjoitteluun, sillä vaatimukset soiton muuttamiseen tulevat suoraan itseltä, eikä opettajalta. Myös videoinnista saa sellaista palautetta, mitä ei muutoin saa. Videolta näkee, miltä todella näyttää soittaessaan sekä näyttääkö soitto luontevalta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tullakseen itsenäiseksi harjoittelijaksi oppilas tarvitsee toisaalta konkreettista tietoa ja kokemusta eri harjoittelutavoista, ja toisaalta motivaatiota ja itsetuntemusta, jotka ylläpitävät soitto- ja harjoitteluintoa. Opettajalla voi vaikuttaa näihin molempiin puoliin opetustaidoillaan, -tavoillaan ja antamallaan palautteella.

Oppilaan harjoittelutekniikat kehittyvät, kun niitä käydään yhdessä tunnilla läpi. Kappalekohtaisin esimerkein oppilaalle kehittyy vähitellen ”varastoon” monipuolinen valikoima eri harjoittelutapoja, joita hänen tulisi oppia vähitellen itsenäisesti soveltamaan. Myös ajatukset ja asenteet harjoittelua kohtaan periytyvät suoraan opettajan antamasta mallista. Opettajan tavoitteena on mielestäni saada oppilas miettimään koko ajan itsenäisemmin, miten ongelman voisi ratkaista. Opettajan haastava tehtävä onkin siis toisaalta ohjata suoraan ja antaa vastauksia, ja toisaalta auttaa löytämään ratkaisuja itsenäisesti.

Harjoittelutekniikoiden tunteminen ei pelkästään riitä, vaan lisäksi soittaja tarvitsee motivaatiota ja itsetuntoa toteuttaakseen osaamiaan asioita. Itsetuntoon ja motivaatioon opettaja voi vaikuttaa mm. kannustavalla asenteellaan, mielekkäillä oppimistehtävillä, positiivisilla oppimiskokemuksilla ja antamallaan palautteella. Opettajan tapa kommentoida oppilaan soittoa vaikuttaa oppilaan käsitykseen itsestään sekä muodostuu tavaksi, jolla oppilas itse kommentoi soittoaan harjoitellessaan.

6 POHDINTA

Tavoitteenani oli tutkia, millaisia valmiuksia voin antaa oppilailleni itsenäiseen työskentelyyn. Halusin saada selville sekä konkreettisia harjoitteluohjeita, että tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat itsenäisen harjoittelun kehittymiseen. Löysin paljon hyödyllistä tietoa asioista, jotka vaikuttavat itsenäiseen työskentelyyn, kuten itseohjautuvuudesta, itsetunnosta ja motivaatiosta. Lisäksi löysin tarkempaa alakohtaista tietoa pianonsoiton oppimisesta, harjoittelutavoista sekä opettajan vaikutuksesta oppilaaseen.

Huomasin tutkielmaprosessin edetessä harjoittelun olevan hyvin laaja käsite, johon liittyy useita osa-alueita ja joista jokaisesta olisi voinut tehdä oman tutkielman. Tällaisia aiheita olivat mm. motivaatio, itseohjautuvuus ja harjoittelutavat. Lisäksi monet käsitteet tuntuivat liittyvän ristikkäin toistensa kanssa. Työn haastavin osuus olikin oleellimmman tiedon löytäminen sekä tiedon tiivistäminen ja kokonaisuuden säilyttäminen sopusuhtaisena. Monista aihealueista oli runsaasti tietoa saatavilla, mutta kaikkia näitä aihepiirejä yhdistävää kirjallisuutta ei löytynyt.

Itseohjautuvuuteen perehtyminen on lisännyt itsetuntemustani omassa harjoitteluprosessissa sekä auttanut havainnoimaan ja kehittämään sitä. Harjoittelutekniikoiden selvittäminen selkeytti ennestään jo tuntemiani harjoittelun osa-alueita. Tunnen myös ymmärtäväni paremmin nyt harjoitteluun liittyvää psykologiaa. Tiedän, että harjoittelu vaatii taidon lisäksi myös itsetuntemusta ja -luottamusta ollakseen tehokasta. Näiden asioiden tunnistaminen omassa harjoittelussa on mielestäni tärkeää toimiessani opettajana. Koska ymmärrän esimerkiksi hyvän itsetunnon merkityksen soittaessa, pyrin kehittämään sitä oppilailleni pyrkimällä antamaan itsetuntoa vahvistavaa palautetta.

LÄHTEET

Painetut lähteet

- Anttila, Mikko, Juvonen, Antti 2004: Kohti kolmannen vuosituhatvuotisen musiikkikasvatusta. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Immonen, Outi 2007: Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsingin yliopisto.
- Kauppila, Reijo A. 2004: Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Kianto, Mervi 1994: Matka pianon soittamiseen. Otava. Keuruu.
- Koro, Jukka 1993: Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Itseohjautuvuus, sen kehittyminen ja yhteys oppimistuloksiin kasvatustieteen avoimen korkeakouluopetuksen monimuotokokeilussa. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus and Sisäsuomi Oy. Jyväskylä.
- Lehtinen, Erno et al 2007: Kasvatuspsykologia. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Neuhaus, Heinrich 1973: Pianonsoiton taide. Yhteiskirjapaino Oy. Helsinki.
- Peltonen, Matti et al 1992: Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Otava. Keuruu.
- Silvén, Maarit et al 1991: Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa. Painosalama Oy. Turku.
- Soinne, Liisa 1984: Piano soi ja laulaa. Painojälki Oy. Helsinki.