



Kuinka edistää soittoharjoittelua kotona?

Näkökulmia kotiharjoittelun tueksi

Miska Matero

OPINNÄYTETYÖ
huhtikuu 2024

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi

MATERO, MISKA:

Kuinka edistää soittoharjoittelua kotona?
Näkökulmia kotiharjoittelun tueksi

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Huhtikuu 2024

Opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä näkökulmia liittyen kotiharjoitteluun ja sen edistämiseen. Kotiharjoittelun haasteet nousevat hyvin usein keskusteluun työpaikoilla kollegoiden kanssa ja esille omassa opetustyössä. Musiikkiharrastuksessa suurin työmäärä painottuu kotona tehtävään työhön heti opintojen alkuvaiheessa. Tutkin opinnäytetyössäni kirjallisuuslähteiden avulla, mitä kaikkea onnistuneeseen kotiharjoittelun mahdollistamiseen vaaditaan.

Työ tarjoaa erilaisia työkaluja ja näkemyksiä kotona tapahtuvan soittoharjoittelun helpottamiseksi. Esiteltyjen menetelmien ja harjoitteiden tavoitteena on saada lukija huomaamaan niissä muokattavuutta omaan soittoonsa tai kehittää harjoitteita pidemmälle.

Opinnäytteessä keskitytään oppilaan näkökulmaan, eikä pyritä neuvomaan soitonopettajia työssään. Käytännöllisten neuvojen lisäksi, työssä pohditaan motivaation käsitettä ja merkitystä soittoharjoittelussa. Tekstissä myös käsitellään erikseen klarinetin soittoon liittyviä yksityiskohtia kotiharjoittelun näkökulmasta.

Tekstissä on myös osuus oppilaan vanhemmalle, jossa käsitellään vanhemman roolia etenkin pienten lasten soittoharjoittelussa. Liitteissä on tiivistetty dokumentti keskeisimmistä asioista, joiden avulla vanhemmat voivat koittaa helpottaa soittoharjoittelua. Liitteissä on myös erilaisia dokumentteja käytettäväksi soittajalle, joita voi käyttää tai muokata oman kotiharjoittelun tutkimiseksi ja ehkä sitä kautta helpottamiseksi.

Asiasanat: harjoittelu, soittaminen, klarinetti

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts, Music
Music Pedagogy

MATERO, MISKA:

How to promote music practice at home?

Views to support practice at home

Bachelor's thesis pages 43, appendices 5 pages

April 2024

Challenges of home practice in music very often arise in discussions at workplaces with colleagues who teach music. The purpose of the work was to offer different tools and views to enable easier music practice at home. The topic of this thesis was selected from pedagogical perspective. The subject was researched through literary sources.

The thesis provides views and methods to promote practicing at home. The presented methods and exercises are meant to be adapted and developed further. Some parts of the thesis focus on clarinet playing while others cover more general concepts of practicing.

The thesis was written for the student's perspective and does not attempt to advise music teachers in their work. In addition to practical advice, there are chapters that discuss the concept of motivation and its impact to home practice. There is also part in the text for parents of a young music student.

Key words: practice, playing, clarinet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	HARJOITTELU MUSIIKISSA.....	6
	2.1 Yleistä harjoittelusta	6
	2.2 Mielikuvaharjoittelu.....	7
	2.3 ”Auta, älä häiritse” – Vanhemman rooli kotiharjoittelussa	8
3	KOTIHARJOITTELUN HAASTEET.....	10
	3.1 Yleistä kotiharjoittelun haasteista	10
	3.2 Perusasiat kuntoon	11
	3.3 Aikataulut ja ajankäyttö	13
	3.4 Laatu korvaa määrän	14
	3.5. Kuuntelu ja äänitys.....	16
4	MIKSI HARJOITTELEN?	18
	4.1 Motivaatio.....	18
	4.2 Soittamisen motivaatiot	19
	4.3 Keskittyminen ja flow-tila	21
	4.4 Uni, lepo ja liikunta	23
	4.5 Oppiminen soittoharjoittelussa	24
5	KLARINETIN SOITON HARJOITTELU.....	26
	5.1. Klarinetin soiton harjoittelun haasteet.....	26
	5.2. Pieniä harjoitteita klarinetin harjoittelun tueksi.....	27
	5.2.1. Puhallusvoima.....	28
	5.2.2. Artikulaatioharjoitus.....	28
	5.2.3. Rytmien avulla harjoittelu.....	31
	5.2.4. Sormiharjoitus.....	33
6	POHDINTA	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	39
	Liite 1. Vanhempien muistilista	39
	Liite 2. Harjoittelun aloitus.....	40
	Liite 3. Esimerkki harjoittelupäiväkirjasta	41
	Liite 4. Keskittymiskyvyn arviointi.....	42
	Liite 5. Oman harjoittelun arviointi	43

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoitus on helpottaa kotiharjoittelua eli soittimen parissa soitto-
tuntien ulkopuolella tehtävää työtä ja tarjota muutamia käytännön neuvoja klari-
netinsoiton näkökulmasta. Osa sisällöstä on sovellettavissa yleisesti minkä ta-
hansa soittimen harjoitteluun ja osa ainoastaan klarinetin soittoon.

Musiikkiharrastuksessa jo varhaisessa vaiheessa suurin osa työstä ohjautuu ko-
tiharjoitteluun. Opettaja tavataan kerran viikossa ja musiikkiopintoihin muita liitty-
viä harjoituksia mahdollisesti muutamana muuna päivänä. Täten kotiharjoittelu
on hyvin tärkeä osa musiikkiharrastusta jo alusta pitäen.

Aihe on itselleni kiinnostava, koska oma polkuni musiikkialalle ei ole ollut suora-
viivainen ja olen opetellut harjoittelemaan uudelleen aikuisiällä. Kokemusta ja
näkömyksiä olen saanut työskenneltyäni klarinetinsoiton opettajana AMK-opinto-
jeni aikana. Olen saanut omien solististen opintojen aikana opetusta monilta eri-
laisilta opettajilta oppilaitoksissa ja mestarikursseilla.

Työn tarkoitus ei ole neuvoa suoraan, miten kotiharjoittelu täytyisi tehdä, vaan
enemmänkin tarjota soittajalle työkaluja ja näkökulmia, jotka voisivat helpottaa
itsenäistä työskentelyä. Pohdin työssäni omien kokemusten ja kirjallisuuslähtei-
den avulla, miten ja miksi kotiharjoittelua tehdään, ja kuinka sitä voi koettaa hel-
pottaa.

2 HARJOITTELU MUSIIKISSA

2.1 Yleistä harjoittelusta

Taitojen oppiminen ymmärretään tavallisesti hermosolujen välisten yhteyksien muodostumisena ja näiden yhteyksien vahvistumisena. Soittoharjoittelussa tämä tarkoittaa esimerkiksi uusien liikesarjojen oppimista, sekä liikkeiden tarkkuuden ja nopeuden lisääntymistä. Uusia hermosoluja syntyy vielä aikuisiässäkin. Harjoittelun edetessä soittotaitoon liittyvien tapahtumien suorittaminen automatisoituu. Liikesarjoja kyetään toteuttamaan ilman tietoista ajattelua ja tietoinen toiminta voidaan keskittää muualle. Harjoittelu vaikuttaa myös siihen, että soittajan deklarativinen tieto (tietää mitä) muuttuu vähitellen proseduraaliseksi tiedoksi (tietää miten) (Sloboda 1985). Proseduraalinen tieto on nopeaa ja mahdollistaa sujuvan tiedonkäsittelyn.

Soittamisen harjoittelu on monitahoista toimintaa, jonka tarkoituksena on kehittää olemassa olevaa taitoa eteenpäin. Harjoittelu on käytännössä välttämätöntä muusikoille: kukaan ei ole menestynyt muusikkona ilman harjoittelua (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 61). Kirjassa ”Psychology for musicians” tiivistetään harjoittelu seuraavanlaisesti:

”Harjoittelun tavoite ei ole oppia tiettyä kappaletta, vaan kehittää monitahoisia henkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia, jotka mahdollistavat pitkän aikavälin taidon kehittymisen. Suurempi määrä harjoittelua johtaa parempaan suoritukseen, joka on tärkeää taidon kehittämisen ymmärtämiseen. Vaikka jokainen muusikko on yksilö, on silti löytynyt yleisiä piirteitä niin kutsutulle ”hyvälle” harjoittelulle” (Lehmann ym. 2007, 61–62).

Soittajan konkreettinen harjoittelu voi kohdistua yhteen kappaleeseen, mutta samalla kehitetään suuremman aikavälin musiikin osaamista ja ymmärrystä ja instrumentin hallintaa. Harjoitteluun liittyy halu kehittyä ja sellaisia tavoitteita, jotka ovat oman sen hetkisen osaamisen ulkopuolella. Tavoitteiden lisäksi tärkeä vaatimus kehittymiselle on palaute, jonka soittaja voi antaa itselleen tai jonka saa

ulkopuoliselta kuulijalta. Lehmann ym. (2007, 66) tiivistävät harjoittelun perusolemuksen mielestäni hyvin: ”soita, arvioi, soita eri tavalla, arvioi, jne.” Arviointi tarkoittaa aktiivista kuuntelua, jossa soittaja on tietoinen siitä, miten soittaa.

Aktiivinen kuuntelu vaatii paljon keskittymistä, etenkin kun kyse on pienistä yksityiskohdista omasta soitosta. Keskittymisen saavuttamiseksi tarvitaan motivaatiota, jota soittajan täytyy oppia tuottamaan itselleen. Lehmann (2002) on tutkinut, että musiikinopiskelijoille kaikkein epämieluisin tehtävä musiikin parissa oli vaativien yksityiskohtien hiominen soitossa, joten muusikoiden täytyy oppia motivoimaan itseään harjoittelun pariin jatkuvasti.

Pelkkää soittimen parissa vietettyä aikaa ja tutun ohjelmiston ”soittelua”, ei vielä voi kutsua harjoitteluksi. Tällainen taidon ylläpitäminen voi kuitenkin esimerkiksi klarinetin soitossa tuoda räsitystä ansatsilihaksille ja näin ikään kuin huomautta kehittää niitä.

Harjoittelun tavoitteena on myös kehittää kognitiivisia ominaisuuksia ja oppia ymmärtämään musiikkia syvemmin, kuin vain osaamalla soittaa kappaleita alusta loppuun. Esimerkiksi soittaja oppii tietynlaiset toistuvat ominaisuudet musiikista ja osaa odottaa niitä saman tyylin kappaleissa, jolloin harjoittelu nopeutuu ja soittaja voi keskittyä haastavampiin ominaisuuksiin teoksessa. Oppiminen on pitkäjänteistä ja vaatii kokemusta eri musiikin eri tyyleistä, sekä sopivasti etenevää vaikeusasteen nostamista.

Hyväksi havaittuja harjoittelutekniikoita on kirjattu ylös paljon ajan myötä ja usein niistä löytyy samankaltaisuuksia. Yksi tyypillinen esimerkki on hitaasti harjoittelu. Tämä tarkoittaa käsitystä, että osataksesi jotain nopeasti sinun täytyy ensin harjoitella se hitaasti. Lehmann ym. (2007) nostavat esiin sen, miten hitautta tärkeämpää kuitenkin on keskittyminen ja se, että soittaja miettii hitaasti harjoitellessaan seuraavaa nuottia eikä esimerkiksi lounasta.

2.2. Mielikuvaharjoittelu

Tutkimuksissa on osoitettu, että musiikin kuvittelu voi aktivoida kuuloaivokuorta samalla tavalla kuin objektiivisesti olemassa olevan äänen kuuleminen (Nurmi 2019, 215–216). Soittamisen kuvittelu, eli liikesarjojen ja ääneen liittyvä kuvittelu, voivat aktivoida niin motorista aivokuorta kuin kuuloaivokuorta.

Mielikuvaharjoittelu on hyvin yleisessä käytössä ammattimuusikoilla ja sitä käytetään avuksi etenkin esiintymisvalmistautumisessa. Mielikuvaharjoittelua voi käyttää myös tavallisessa päivittäisessä harjoittelussa. Esimerkiksi nuottikuvan visualisointi on hyvä tapa saada selville, kuinka hyvin harjoiteltavan kappaleen on sisäistänyt.

Mielikuvaharjoittelua voi soveltaa moneen musiikilliseen toimintaan. Visuaalinen kuvittelu voi olla vaikkapa nuottikuvan, käsien liikkeiden tai esityspaikan kuvittelu. Motoris-kinesteettiset mielikuvat eli se, miltä liikkeet tuntuvat tai miltä esiintymislavalle käveleminen tuntuu, ovat keskeisinä musiikin mielikuvaharjoittelussa. Tämän lisäksi mielikuvaharjoittelusta voi nostaa esiin ääneen liittyvät mielikuvat, eli esimerkiksi miltä kappale tai jokin kohta kappaleessa kuulostaa. Aloittelijat hyötyvät enemmän mielikuvaharjoittelusta kognitiivisissa tehtävissä kuin motorian suhteen, kokeneet muusikot hyötyvät yhtä paljon kummassakin tehtävätyypissä. Mielikuvaharjoittelu voi vähentää konkreettisen harjoittelun tarvetta, mutta se ei voi korvata sitä kokonaan. Mielikuvaharjoittelun ja fyysisen harjoittelun yhdistelmä voi johtaa parempiin tuloksiin kuin pelkkä fyysinen harjoittelu (Bernardi ym. 2013, 276).

Yleensä uuden kappaleen oppiminen aloitetaan teoksen analysoinnilla, eli kappaleen teoreettisten ja muodollisten ulottuvuuksien tutkimisella. Myös tätä työtä voidaan pitää mielikuvaharjoitteluna. Puhallinsoittimissa on myös yleistä soittaa puhaltaen ohi soittimesta, jolloin kuvitellaan omaa soittoa ilman äänen tuotantoa.

2.3 ”Auta, älä häiritse” – Vanhemman rooli kotiharjoittelussa

Kapellimestari Jorma Panulan ohje ”Auta, älä häiritse” kapellimestariopiskelijoille pätee hyvin myös vanhemman rooliin kotiharjoittelussa. Nuoren ja lapsen itesesäätelyä ohjaavat osat aivojen etulohkossa eivät ole vielä kehittyneet, joten

oppilaat voivat tarvita paljonkin apua itsenäisen harjoittelun aloittamisessa. Tässä vanhemmat voivat olla apuna, kannustamalla ja ohjaamalla lastaan soittamisen pariin. Lisäksi usein vanhemman vastuulla on työrauhan järjestäminen kotioloissa: järjestää lapselle tila ja tilanne, jossa keskittyminen soittoharjoitteluun on mahdollista. Etenkin alkuvaiheessa tärkeintä on saada luotua kotiharjoitteluun rutiinia ja ohjata lasta harjoittelemaan mahdollisimman usein pienissä määrissä.

Välillä on hyvä olla lapsen apuna harjoittelussa, joka voi tarkoittaa vain samassa tilassa olemista ja kuuntelua. Lapsen on hyvä oppia itse kuuntelemaan soittoansa, joten suoran palautteen sijaan on parempi kysyä lapselta kysymyksiä soitosta, jotka voivat ohjata häntä miettimään itse soittoaan. Esimerkkikysymyksiä: ”Olivatko voimakkuudet kappaleessa sopivassa suhteessa toisiinsa?” ”Olivatko rytmit kunnossa?” ”Muistitko kaikki etumerkit?” ”Oliko jossain tahdissa vääriä ääniä?” (Liite 1) Etenkin esitysten lähellä vanhemmat voivat toimia koeyleisönä, jolloin lapsi saa samalla esiintymisharjoitusta.

Vanhemmat voivat myös osallistua soittotunneille. Nuoren oppilaan musiikkiopin-tojen alkuvaiheessa vanhemman osallistumisesta tunneille voi olla hyötyä kotiharjoittelun kannalta. Jos vanhempi ei pysty olemaan koko tuntia paikalla, usein viimeinen viisi minuuttiakin riittää kotona harjoiteltavien asioiden käsittelyyn. Nuori oppilas ei välttämättä muista kaikkia tunnilla käytyjä asioita liittyen esimerkiksi soittimen kokoamiseen tai käsittelyyn, ja vanhemman osallistuminen voi auttaa näiden asioiden muistamisessa. Joillekin lapsille vanhemman läsnäolo auttaa keskittymisessä, mutta joillain se voi häiritä tuntityöskentelyä. On siis hyvä kysyä opettajalta myös näkemystä, tarvitseeko joka tunnilla olla kuuntelemassa. Kaikilla aikuisilla ei kuitenkaan ole aikaa olla mukana soittotunneilla ja silloin vanhemmat voivat olla yhteydessä soitonopettajaan muilla keinoin.

3 KOTIHARJOITTELUN HAASTEET

3.1 Yleistä kotiharjoittelun haasteista

Kotiharjoittelun haasteet nousevat usein esille oppilaiden kanssa toimiessa ja kollegoiden kanssa keskustellessa. Olen nostanut esiin asioita, jotka ovat oman tähänastisen urani aikana nousseet isoimmiksi haasteiksi oppilaiden harjoittelukäytännöissä.

Musiikkiopisto-oppilaat ovat yleensä peruskoulussa tai lukiossa opiskelevia lapsia ja nuoria. Oppilailla on koulussa paljon työtä, ja pitkien koulupäivien jälkeen heillä usein on paljon erilaisia harrastuksia ja koulutehtäviä. Ei ole harvinaista, että nuorella olisi jokaisena arkipäivänä jokin harrastus ja viikonloppuisin leirejä, kilpailuja tms. Liian runsas ruutuaika vie myös paljon aikaa päivästä, älylaitteiden ja muiden parissa vietetään helposti useita tunteja päivästä. Oppimisen kannalta tärkeäksi asiaksi nousee myös levon tarve eli jossain välissä olisi löydettävä aikaa leppäämiselle ja muulle palautumiselle. Tämän kaiken keskellä, säännöllisesti tapahtuvan rauhallisen harjoitteluhetken löytäminen itsenäisesti voi olla haastavaa.

Kollegoiden kanssa keskustellessa oppilaiden liian vähäinen harjoittelemine nousee usein esille. Yleisin ongelma tuntuu olevan oppilaiden säännöllisyyden puute. Oppilas jättää soittoharjoittelut viime tippaan, ja vasta tutkinnon/konsertin lähestyessä alkaa harjoitella tehokkaammin. Tässä tilanteessa oppilas luultavasti kykenisi harjoittelemaan itsenäisesti, mutta jostain syystä vasta konsertin luoma paine tai motivaatio saa oppilaan työskentelemään. Koulu- tai harrastuskiireiden takia oppilas voi jättää soittoläksynsä viime tippaan ja käydä ne läpi edellisenä tai samana päivänä kerran läpi. Näin oppilas voi selvitä tunnista ja harjoittelu ei jää kokonaan pois, mutta pidemmällä tähtäimellä näin vähäinen harjoittelu osoittautuu hyödyttömäksi. Haastavimmat ohjelmistot vaativat enemmän harjoittelua kuin kerran tapahtuvan läpisoiton ja soitettavien asioiden oppiminen vaatii toistoja. Klarinetinsoitossa tai muissa puhallinsoittimissa vähäisen harjoittelun takia oppilaan huulilihasten kestävyys voi olla niin heikko, ettei ansatsi eli huuliote

kestä välttämättä edes soittotunnin verran. Huulten alueella on paljon pieniä lihaksia, jotka vaativat säännöllistä harjoitusta kasvattaakseen kestävyyttä.

Musiikkiopiston perusopintoja opiskelevalla oppilaalla on soittotunti yleensä keran viikossa, jolloin aikaa opettajan ohjauksessa on maksimissaan 60 minuuttia. Kokonaisuudessa soittotaidon kehittymisen kannalta aika on vähäinen ja kehittyminen vaatii, että oppilas osaisi viikon aikana myös työstää itse soittamistaan. Kehon fyysiset toiminnot, kuten huulilihasten kestävyys, hengityksen ja puhalluksen toiminta ja sormien liikkeet vaativat paljon säännöllisiä toistoja kehittyäkseen. Soittamista voidaanakin pitää ikään kuin hienomotorisena urheiluna (Huotilainen 2019, 275–276).

Urheiluharrastuksissa on usein jo varhaisessa vaiheessa useat ohjatut harjoitukset viikossa, ja tämän lisäksi veloitteita käydä harjoittelemassa itsenäisesti esimerkiksi lihaskuntoa. Harjoittelu on paljon monipuolisempaa, ja painotus jakaantuu tasaisemmin ohjattuihin harjoituksiin. Musiikkiharrastuksessakin voisi ottaa mallia urheiluharrastusten tavasta harjoitella.

3.2 Perusasiat kuntoon

Harjoittelutilaa valittaessa ensimmäinen kysymys on, että onko tilassa keskittyminen mahdollista. Tässä on huomioitava tilaan vaikuttavat ulkoiset asiat. Huoneen lämpötila olisi hyvä olla normaali sisälämpötila, liian kuumassa tai kylmässä tilassa harjoittelu on haastavaa. Nuotit tarvitsevat telineen, joka on mahdollista säätää niin, että työskentely onnistuu hyvässä soittoasennossa. Valaistus tulisi olla sellainen, että soittaja näkee nuotit vaivatta. Työrauha edesauttaa keskittymistä, joka usein liittyy häiritseviin ääniin. Voiko tilaan kantautuvia mahdollisesti häiritseviä ääniä saada vaimennettua jotenkin? Saako tilan suljettua esimerkiksi ovella niin, etteivät muut rakennusta käyttävät voi tulla tilaan yllättäen? Soittajan on mahdollista koota itselleen muistilista tärkeimmistä asioista harjoittelun aloituksessa. (Liite 2)

Harjoittelun aloitusta helpottaa, mikäli soittimelle on paikka, missä sen saa nopeasti kasattua. Mikäli klarinettia soittavalla oppilaalla on vielä muovinen soitin, sitä

voi välillä säilyttää koottuna hyvän kuivauksen jälkeen. Harjoittelupaikan pysyvyys samanlaisena ilman suurempia järjestelyitä helpottaa rutiinin löytämistä. Ajatus luokka- tai työhuoneesta kotona voi auttaa myös harjoittelumielentilan löytämiseen. Onnistunut harjoittelu ei kuitenkaan vaadi erillistä huonetta, vaan kyseessä voi olla vaikka jokin nurkka tai paikka omassa huoneessa. Harjoittelun aloittaminen on oltava mahdollisimman helppoa ja miellyttävää.

Ennen harjoittelua kannattaa miettiä, olisiko hyvä syödä tai juoda jotain. Verensokerit alhaalla on vaikea tehdä mitään. Samoin väsyneenä on vaikea työskennellä. Mikäli aina harjoittelun alkaessa soittaja kokee itsensä väsyneeksi, voi miettiä olisiko harjoitteluajankohtaa mahdollista muuttaa. Voi olla myös hyvä tutkia eri ajankohtia ja testata miten väsymys vaikuttaa harjoitteluun, jos harjoittelee esimerkiksi aikaisin aamulla tai myöhään illalla. Mikään ajankohta ei ole oikea tai väärä, tärkein on löytää itselle sopivin.

Suuret kriisit tai muut hallitsemattomat tapahtumat voivat vaikuttaa keskittymiseen. Ennen aloittamista voi miettiä myös onko juuri sillä hetkellä elämässä esimerkiksi jokin suru tai ilo, mikä voisi mahdollisesti vaikuttaa keskittymiseen, ja ottaa se huomioon suunnittelussa. Välillä pitää myös hyväksyä, ettei nyt ole mahdollista harjoitella, esimerkiksi sairaana tai liian väsyneenä.

Harjoitteluhetkistä voi pitää päiväkirjaa (Liite 3), johon kirjoittaa pienet muistiinpanot ennen ja jälkeen harjoittelun. Voi olla hyvä tehdä myös muistiinpanot oman keskittymisen arvioinnista (Liite 4). Kokeilemalla eri ajankohtia ja pitämällä niistä kirjaa on mahdollista löytää ajankohta, jolloin harjoittelu tuntuu helpoimmalta. Tämä auttaa rutiinin rakentamiseen, mikä on lopulta yksi tärkeimmistä osapuolisten soittoharjoittelun kannalta.

Harjoiteltava materiaali kannattaa jakaa osioihin. Gerald Klickstein jakaa kirjassaan "The Musicians way" (2009) harjoittelun viiteen osa-alueeseen: *Uusi materiaali, kehitettävä materiaali, "esitysvalmis" materiaali, tekniikka ja muusikkous*. Uusi materiaali tarkoittaa asioita, joita soittaja ei ole vielä aiemmin harjoitellut, kehitettävä sitä, mikä on jo hieman tuttua mutta edelleen keskeneräistä, esitysvalmis sitä materiaalia, jota on jo työstetty pidemmän aikaa ja joka on soittajalle

tuttu. Tekniikka tarkoittaa soittimen omia teknillisiä harjoitteita, klarinetista puhuessa esimerkiksi hengitys-, sormi- tai kielitystekniikkaa. Muusikkoudella Klickstein tarkoittaa musiikin kuuntelua, säveltäjiin tutustumista ja konsertissa käyntiä. Vaikka nämä viisi kohtaa kirjassa olivat tarkoitettu pitkällä oleville tai ammattiin opiskeleville harjoittelijoille, näen vastaavan pilkkomisen hyväksi jo varhaisessa vaiheessa. Usein ainakin 4 ensimmäistä kohtaa voi löytyä yksittäisestä kappaaleesta, joka on työn alla.

Esimerkki klarinetistin kotiharjoittelun pilkkomisesta osioihin: Soittaminen aloitetaan aina lämmittelyllä, joka vertautuu urheilun lämmittelyyn. Klarinetin soitossa soitetaan helposta rekisteristä, usein 1. tai pienestä rekisteristä pitkiä ääniä, jotta puhallusvoima ja tuki saadaan aktivoitua. Samalla huulten lihakset ansatsia varten aktivoituvat. Lämmittelyn aikana voi myös huomioida omaa henkistä jaksamista, tuntuuko soittaminen tänään erityisen helpolta tai raskaalta – kuinka sen voisi ottaa huomioon harjoitteluhetkessä. Kun puhallusvoima saadaan toimimaan, voi harjoituksiin alkaa esittelemään erilaisia artikulaatioita – kielen ja sormien käyttöön liittyviä harjoitteita, esimerkiksi asteikkoja (tekniikka). Tämän jälkeen voi siirtyä muihin soittoläksyihin, ja usein materiaalista löytyy sekä tuttua, esitysvalmista ja uutta materiaalia. Sitä, mitä soittaa ensin voi kokeilla omassa harjoittelussa. Voi olla hyvä idea myös vuorotella molempia, eli soittaa useamman kerran vuorotellen uutta ja vanhaa materiaalia. Uuden materiaalin harjoitteluun vaatii huomattavasti enemmän keskittymistä kuin esitysvalmiin materiaalin soitto. Harjoitushetken loppuksi voi käydä läpi mitä harjoitteli ja mitä alueita harjoitteli ja missä määrin niitä harjoitteli. (Liite 5)

3.3 Aikataulut ja ajankäyttö

Kiireellisen arjen keskellä oppilaan voi olla vaikea itsenäisesti löytää rauhallinen hetki harjoitteluun. Oman aikataulun hahmottamiseen voi auttaa oman viikkoluokjärjestyksen läpi käyminen, joko itsenäisesti tai soitto-opettajan tai vanhemman kanssa. Soittoharjoittelulle usein riittää, jos päivästä löytyy alle tunnin mittainen paikka.

Mobiililaitteet ja muut ruudut vievät lapsilta ja nuorilta valtavan osuuden hereillä-oloajasta. Ruutuajan seuraaminen ja siitä muistiinpanojen tekeminen voi auttaa hahmottamaan todellisen ajankäytön laitteiden äärellä. Monissa mobiililaitteissa on itsessäänkin sovelluksia, joiden avulla voi seurata ruutuajaa. Ruutuajan vähentämisellä voi olla mahdollista löytää lisää aikaa arkipäiviin. Laitteista voi myös olla hyötyä soittoharjoittelussa. On olemassa sovelluksia, jotka voivat tukea soittoharjoittelua ja monilla laitteesta voi löytyä harjoitteluun tarvittava viritysmittari tai metronomi. Harjoittelun yhteydessä on pidettävä huolta, ettei laitteen muut ominaisuudet vaikeuta keskittymistä esimerkiksi erilaisilla ilmoitusäänillä.

Harjoitusmäärät vaihtelevat oppilaan iän ja opintojen vaiheiden mukaan. Vastaalkajalle voi olla riittävää harjoitella muutama minuutti päivittäin. Viikkoon voi saada mahdutettua reilusti enemmän soittoa, jos aikaa pystyy jakamaan järkevästi.

3.4 Laatu korvaa määrän

Kotiharjoittelua on paras tehdä usein ja pienissä määrin. Käytän usein vertauskuvana hampaiden harjausta: ei ole hyötyä harjata hampaita kerran viikossa tunnin verran, mutta hampaat pysyvät kunnossa, kun harjaa joka päivä 2 kertaa 2min. Soittoharjoittelussa syyt ovat kuitenkin erilaiset kuin hampaidenhoidossa, usein tapahtuvat toistot tukevat oppimista enemmän ja kehittävät kapasiteettia.

Klarinetin soitossa tehdään hienomotorista ja tarkkaa työtä sormien ja kielen liikkeiden sekä musiikillisen hahmottamisen kanssa ja etenkin näissä tehtävissä on tärkeää olla läsnä ja keskittynyt.

Tässä tekemäni kuvitteellinen harjoitussuunnitelma musiikkiopiston alkuvaiheessa olevalle oppilaalle, kaaviossa kuvailtu lyhyt harjoitteluhetki voi olla mitä tahansa 5–15 minuutin välillä, jossa on tarkoitus harjoitella vain muutama asia. Pidemmällä harjoittelulla tarkoitetaan ajallisesti ja sisällöllisesti laajempaa harjoittelua, jossa käydään läpi enemmän soittamisen osa-alueita.

TAULUKKO 1. Esimerkki viikon harjoitusaikataulusta

Maanantai	Koulupäivä + har- rastus 1	Pitkä koulupäivä, jonka jälkeen pit- kät treenit jossain toisessa harras- tuksessa.	Lyhyt harjoittelu- hetki, sopivaan väliin.
Tiistai	Koulupäivä + mu- siikin hahmotus ja orkesteri	Keskipitkä koulu- päivä, jonka jäl- keen suoraan mu- siikin hahmotuk- seen ja orkesteriin	Soittoa tulee har- rastusten kautta, joten kotiharjoit- telu ei ole välttä- mätöntä.
Keskiviikko	Koulupäivä + har- rastus 2	Pitkä koulupäivä, jonka jälkeen pit- kät treenit	Lyhyt harjoittelu- hetki sopivaan vä- liin.
Torstai	Koulupäivä + soit- totunti		Soittoa tulee har- rastusten kautta. Lyhyt soittoläksy- jen katsominen il- lalla voi auttaa soittotunnilla läpi- käytyjen asioiden muistamista.
Perjantai	Koulupäivä + har- rastus 3	Lyhyt koulu päivä, jonka jälkeen treenit.	Lyhyt harjoittelu- hetki/Pidempi soittoharjoittelu.
Lauantai	Vapaa	Ei koulua, mah- dollisuus järjestää harjoittelulle ai- kaa.	Pidempi soittohar- joittelu.

Sunnuntai	Vapaa	Ei koulua, mahdollista tehdä palauttavia asioita, kuten ulkoilua.	Lepopäivä?
-----------	-------	-------------------------------------------------------------------	------------

Näillä pienillä määrillä saadaan synnytettyä rutiinia ja kasvatetaan henkistä ja fyysistä toleranssia soittamisen tavoitteelliseen harjoitteluun. Tulevaisuudessa harjoitusmääriä on helpompi nostaa, kun perusrutiini on rakennettu jo alkuvaiheessa. Soitin tulee otettua esille melkein joka päivä ja soittoharjoittelu tulee osaksi arkea, samaan tapaan kuin koululäksyjien tekeminen. Jokainen viikko ei ole samanlainen ja viikkosuunnitelman ei tule olla liian ehdoton. Tärkeintä on, että soittoharjoittelua tehdään mahdollisimman usein, ja että myös levolle ja palautumiselle löytyy viikko-ohjelmasta aikaa.

3.5. Kuuntelu ja äänitys

Soittotunneilla harjoitustilanteessa ovat aina opettajan ammatillisesti harjaantuneet korvat kuulemassa oppilaan soittoa. Kotona näin ei välttämättä ole, ja oppilaan onkin tärkeää oppia kuuntelemaan omaa soittoaan samalla kun soittaa. Käytän tässä osiossa käsitettä ”aktiivinen kuuntelu”, jolla viitataan tietoiseen kuunteluun samalla kun harjoittelee omaa soittoaan.

Aktiivisen kuuntelun kannalta hyviä kysymyksiä olisivat esimerkiksi ”Miten kuvailisin juuri soittamaani? Millainen tunnelma soitosta tulee? Miten saisin sen kirkkaammaksi/tummemmaksi? Soitinko dynamiikat oikein tai miten hiljaa/kovaa voin kohdan soittaa? Onko soittoni vireessä? Ovatko rytmit kunnossa?” Aktiivinen kuuntelu tukee myös lyhyissä pätkissä harjoittelun ideaa: soittaessa pitkissä pätkissä, unohtaa helpommin mitä havaintoja kuuli kappaleen alkupuolella. Jos kuunteluun keskittyminen tai muistaminen tuntuu vaikealta, on omaa soittoa mahdollista äänittää. Äänittäessä kuuntelun voi hoitaa erillisenä tehtävänä – mielellään välittömästi soittosuorituksen jälkeen, jolloin se miten soitti, on vielä tuoreena mielessä.

Pidempien kokonaisuuksien soitolle tai ”läpisoitolle” on myös paikkansa esiintymisten, pääsykokeiden tai muiden konserttien lähestyessä. Näitä suuria kokonaisuuksia soittaessa on myös hyvä äänittää soittoa esimerkiksi puhelimella. Silloin voi vapaammin keskittyä soittamiseen ja keskittyä kuunteluun myöhemmin. Hyvä idea on ottaa nuotti tai partituuri esille kuunnellessa äänitystä ja seurata sieltä musiikkia. Samalla voi tehdä nuottiin merkintöjä tai huomioita omasta soitosta ja seuraavalla harjoituskerralla harjoitella erityisesti merkittyjä paikkoja.

Jos taloudessa asuu muita ihmisiä, voi pyytää esimerkiksi perheenjäsentä välillä kuuntelemaan harjoittelua. Vaikka heillä ei olisi musiikillista koulutusta, he voivat osata sanoa jotain havaintoja soitosta. Lisäksi toisten kuullen soittaminen tuo harjoitusta esiintymistilanteista. Varsinkin jonkin oikean esiintymisen lähestyessä on hyvä kutsua yleisöä paikalle ja harjoitella esiintymistilannetta myös kotona. Silloin voi soittaa kappaleen alusta loppuun, ikään kuin konsertissa. Tärkeää on myös osata sanoa milloin ei halua palautetta tai yleisöä kotona, jotta saa työrauhan harjoitteluun.

4 MIKSI HARJOITTELEN?

4.1 Motivaatio

Motivaatiosta puhuttaessa nousee ensimmäisenä esille itsemääräämisteoria eli ajatus siitä, että ihmisillä on kulttuurista riippumatta kolme psykologista perusmotiivia: autonomian eli itsenäisyyden tarve, kompetenssin eli pystyvyyden tarve sekä yhteenkuuluvuuden tarve (Deci & Ryan 2000). Itsemääräämisteoria pohjautuu oletukseen, että ihminen on heti syntymästään asti utelias, tiedonhaluinen ja aktiivinen (Ryan & Deci 2000). Vuorovaikutuksella on vaikutus ihmisen motivoitumiseen. Myönteinen palaute kasvattaa yksilön kyvykkyyden ja pätevyyden tunnetta, ja negatiivinen palaute vähentävää sitä. (Ryan & Deci 2000).

Musiikin opiskelussa tämä korostuu etenkin opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa ja lisäksi oppilaan kodin suhtautumisessa työskentelyyn. Oppilas tapaa opettajan soittotunneilla usein kerran viikossa ja saa tällöin myös harjoitella asioita ammattilaisen valvonnassa. Lähes kaikki muu harjoittelu tapahtuu oppilaan toimesta itsenäisesti.

Opettajalla on valtava vaikutus oppilaan työskentelyn kannalta, miten hän voi palautteellaan edistää tai heikentää oppilaan kokemusta omasta osaamisestaan. Olen törmännyt tilanteisiin, joissa opettajan negatiivinen palaute on johtanut siihen, ettei oppilas uskalla mennä soittotunnille, mikäli ei ole harjoitellut mielestään riittävästi. Itse pitäisin pelkästään opettajan suunnalta tulevan palautteen lisäksi tärkeänä sitä, että oppilasta opetetaan jo alusta pitäen arvioimaan omaa tekemistään ja tätä kautta miettimään mielekkäitä tavoitteita omalle tekemiselleen. Tämän on tapahduttava opettajan valvonnassa eikä poista opettajan antaman palautteen tärkeyttä. Käytännön työssä olen huomannut, että usein oppilaat, jotka ovat rutinoituneet oman työskentelynsä arviointiin, osaavat myös antaa itselleen varsin hyvää ja oikeanlaista palautetta. Se myös motivoi varmasti seuraavien tavoitteiden luomista, kun odotukset omasta taitotasosta ovat realistiset.

Musiikkioppilaitoksissa, joissa on luovuttu kokonaan opettajalta tulevasta arvioinnista, oppilaat voivat kokea tekemisensä merkityksettömämmäksi, koska oman

arviontiin voi olla hankala luottaa ilman asiantuntijan antamaa vahvistusta. Lisäksi ammattilaisen kertoma oikeanlainen palaute omasta edistymisestä voi motivoida työskentelyä jatkossa.

Kotona oppilas usein harjoittelee joko yksin tai vanhempien valvonnassa. Usein juuri vanhemmilta saatu palaute on kaikista merkityksellisintä etenkin nuorimpien oppilaiden motivaation kannalta. Miten vanhemmat kannustavat lasta harjoitteluun tai soittamiseen, voi vaikuttaa hyvin paljon myös harjoitusmääriin. Toisaalta myös vanhempien liiallinen puuttuminen voi vähentää haluja harjoitteluun, tai jos kannustamisen sijaan vanhempien puuttuminen koetaan lannistavana. Kodin suhtautuminen musiikkiin ja musiikkiharrastukseen vaikuttaa merkittävästi harjoitteluympäristöön. Jos harjoittelun tuottamat äänet koetaan kotona häiritseväinä, tai harjoittelua keskeytetään jatkuvasti, voi oppilas kokea kotiharjoittelun epämotivoivaksi.

4.2 Soittamisen motivaatiot

Soittamisen motivaatioita voi lajitella tutkimusten mukaan eri kategorioihin (Kosonen 1996 ja Lehmann ym. 2007). Näiden tutkimusten avulla autan hahmottamaan myös omia havaintojani soittamiseen liittyviin motivaatioihin.

Ensimmäiseksi esille tulee soittamiseen ja sen tuottamiin elämyksellisiin liittyvät motivaatiot. Tällä tarkoitetaan musiikin soittamisesta ja kuuntelemisen nauttimisesta, ja niiden tuottamista elämyksistä. Tämä elämyksiin liittyvä motivaatio on vahvasti läsnä muusikoilla tiedostomattomana tai tietoisesti, ja sitä ohjaa osittain sisäinen motivaatio. Sisäisen motivaation voi ajatella olevan oppilaan itsestään lähtöinen oleva halu soittaa instrumenttiaan. Sisäinen motivaatio ei kuitenkaan tarkoita, että motivaatio olisi koko ajan läsnä oppilaan tekemisissä, vaan joskus se voi muistua mieleen vasta oppilaan aloitettua harjoittelun, tai jonkin muun tekijän vaikutuksesta. Tässä tilanteessa itse soittaminen, eli asian tekeminen, motivoi tavoitteiden sijasta. Usein on olemassa käsitys taiteilijasta, johon iskee inspiraatio – ja joka tämän takia työskentelee vaikuttavia määriä ilman rajoitteita. Todellisuudessa järjestys on usein niin päin, että aloittamalla työskentelyn seuraa

inspiraatio tekemisestä. Tekemisestä motivoituminen tavoitteiden sijaan, on mielestäni vahvasti läsnä tavoitteellisessa harjoittelussa ja siinä, mikä ohjaa ihmisiä työskentelyyn. Kosonen (1996) erittelee myös soitettavaan ohjelmistoon perustuvan motivaation, mutta mainitsee sen olevan lähellä soittamiseen ja elämyksellisiin perustuvaa motivaatiota. Oppilas voi innostua jostain kappaleesta, musiikkityylistä tai säveltäjästä, ja se saa hänet harjoittelemaan. Lisään itse tähän kategoriaan vielä yhteissoitosta heräävän motivaation, jonka ajattelen liittyvän juuri soittamisen ja elämyksellisiin motivaatioihin. Oppilaalla voi olla tilanne, jossa oman ohjelmiston harjoittelu ei innosta lainkaan, mutta jos hän pääsee soittamaan pienryhmään tai orkesteriin, voi hän motivoitua harjoittelemaan vielä vaikeampaakin ohjelmistoa.

Suoritus- ja saavutus motivaatiot liittyvät musiikissa usein soittimen hallintaan ja tiettyjen asioiden valmiiksi saamiseen, ja käytännössä voi kyse olla vaikkapa jonkin kappaleen tietyn tahdin valmiiksi saamisesta. Nykyisessä taiteidenperusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2017), on pyritty enemmän pois päin perinteisistä arvioitavista tutkintotilanteista. Suoritusmotivaatio, ja sen myötä mahdolliset suorituspaineeet ovat tämän myötä oletettavasti vähentyneet. Oppilaat, jotka kuitenkin motivoituvat suoritustensa kautta, voivat silti motivoitua edelleen erilaisten etappien valmiiksi saamisella, esimerkiksi asteikkojen tai kappaleiden palasten kautta. Erilaiset kilpailut, joko sisäisesti itsensä tai ulkoisten tekijöiden kanssa, voivat tukea tätä motivaatiota. Tähän liittyy myös haasteista motivoituminen, joka voi kummuta sisältä päin, jolloin oppilas haluaa haastaa itseään oppimaan jotain haastavaa.

Hallinnan motivaationa, eli se miten oppilas hallitsee soittimensa, myös Kosonen (1996) pohtii sopivan samaan kuin suoritus- tai haastemotivaation. Näen itse, että opintojen alkeissa uusien äänien tai sormitusten oppiminen voidaan nähdä enemmän saavutuksena tai suoritteena, mutta hyvin nopeasti ne muuttuvat enemmän laajentamaan kykyjä tulkita musiikkia laajemmin. Tämä motivaatio voi kestää koko opiskelujen tai elämän ajan, ja huippuammattilaisetkin jaksavat tehdä teknisiä ja soittimen hallinnallisia harjoitteita paremman tulkinnan toivossa.

Usein motivaatiota voi tuoda erilaiset mallit tai esikuvat mitä oppilas näkee. Näitä voivat olla esimerkiksi oma opettaja, toinen pidemmällä oleva oppilas tai jokin

ammattitaitelija. Erilaiset idolit tai esimerkit voivat auttaa oppilasta hahmottamaan miltä hän toivoisi soittonsa kuulostavan. Malleja voi myös olla negatiivisia, ja oppilas voi tämän kautta hahmottaa miltä hän ei ainakaan toivoisi kuulostavansa. Soittamisen ominaisuuksien lisäksi mallit ja idolit voivat tarjota ulkomusiikillistakin esimerkkiä, esimerkiksi millainen yhteissoittaja oppilas toivoisi olevansa, tai miten hän käyttäytyy erilaisissa tilanteissa musiikin parissa.

Hyvin ajoitetut palkinnot ovat myös mahdollisia motivaation lähteitä. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi soittotunnilla saatavaa tarraa hyvin hoidetusta kotiharjoittelusta. Muita pieniä palkintoja voi olla vaikkapa oppilaalle mieluisan kapaleen soittaminen, jos jaksaa keskittyä tunnilla muihin asioihin ennen sitä. Älypuhelin ja pelien parissa lapset ja nuoret tottuvat saamaan palkintoja jatkuvasti helpoista tehtävistä, ja tätä on myös nykyään sovellettu soitonopetuksesta erilaisten pelillistämismenetelmien avulla. Soittoharjoitteluun on olemassa erilaisia peliapplikaatioita, joiden avulla mobiililaitteella pelaaminen yhdistetään soittoharjoitteluun. Palkintojen jakamisessa suositellaan olemaan varovainen, koska liiallinen juhliminen jokaisesta onnistumisesta voi käänteisesti laskea motivaatiota.

Palkintojen jakamisessa suositellaan olemaan varovainen, koska liiallinen palkitseminen jokaisesta onnistumisesta voi käänteisesti laskea motivaatiota. Sen lisäksi pelkillä palkinnoilla motivoituminen jättää oppimisen pinnalliseksi ja ulkoiseksi, eikä motivaatio soittamisen kannalta ole suotuisaa (Kosonen 1996). Ulkoiset palkinnot voivat muuttua pahimmillaan ”kiristyskeinoksi” asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä tapauksessa palkintomotivaatio muistuttaa enemmän pakkomotivaatiota, jossa on kyse usein auktoriteetin vallankäytöstä (Kosonen 1996).

Pakkomotivaatio ja epäonnistumisen pelko voisivat ajatuksena lisätä motivaatiota soittoharjoitteluun. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu niiden heikentävän soittamisen kokonaismotivaatiota (Kosonen 1996).

4.3 Keskittyminen ja flow-tila

Keskittyminen on tarkkaavuuden ilmentymä. Tarkkaavuuden avulla ihminen voi poimia tärkeitä asioita kaikesta tiedosta, jota aivot vastaanottavat.

Soittaminen ja harjoittelu vaativat monenlaista keskittymistä esimerkiksi käsien liikkeiden on oltava huolellisia. Puhallinsoittimissa hengitykseen ja puhaltamiseen on keskityttävä laadukkaan äänentuotannon saavuttamiseksi. Kuuntelun täytyy olla aktiivista, jotta voi tarkkailla omaa soittoaan ja antaa siitä tarvittavaa palautetta. Lisäksi täytyy vielä lukea nuottia ja esitysmerkintöjä. Kaikki nämä toiminnot vaativat paljon keskittymiseltä, ja siispä tauot ovat tärkeitä.

Erilaiset tehtävät kotiharjoittelussa vaativat erilaista keskittymistä: tutun materiaalin läpisoittaminen on paljon vähemmän keskittymistä vaativaa, kuin uuden hankalan nuottikuvion oppiminen. Näiden erojen tunnistamaan oppiminen omassa harjoittelussa on keskeinen osa kotiharjoittelun suunnittelua. Usein itselle sopivan harjoittelusuunnitelman laatiminen vaatii kokeiluja ja erilaisia versioita harjoiteltavien asioiden järjestyksestä.

Keskittymiskykyyn vaikuttaa monet ulkoiset ympäristön tekijät, esimerkiksi väsymys, stressi ja äänihäiriöt. Lisäksi motivaatio vaikuttaa keskittymiseen – kiinnostavaan asiaan on helpompi keskittyä. Myös diagnosoitavat keskittymishäiriöt voivat tehdä harjoittelusta haastavaa. Mikäli soittoon on hankala keskittyä, kannattaa kokeilla lyhyempiä harjoitushetkiä. Muutaman minuutin keskittynyt harjoittelu voi tällaisessa tilanteessa olla huomattavasti tehokkaampi kuin 20 minuutin väkisin yrittäminen. Lyhyet harjoittelut myös tukevat onnistumisen kokemuksia, jolloin harjoitteluhetket eivät pääty aina turhautumiseen keskittymisvaikeuksien takia.

Flow-tila on kokemus, jossa yksilö tuntee hallitsevansa tilanteen täysin ja jossa haastavuus ja kyvykkyys ovat tasapainossa (Csikszentmihaly 1991). Tämä on mahdollista saavuttaa soittaessa, esiintyessä ja myös harjoitellessa. Soittotaidon karttuessa tämänkaltainen emotionaalinen kokemus on yhä todennäköisempi (Kosonen 1996). Flow-kokemus on mahdollista saavuttaa niin yksin soittaessa, kuin isossa orkesterissakin.

4.4 Uni, lepo ja liikunta

Opitun asian siirtyminen lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin kestää 3–5 päivää. Tarpeeksi pitkä (7–9 tuntia) yöuni auttaa myös motorista oppimista. (Arjas ym. 2008) Aivot hiovat motorisia taitoja unen aikana, vaikka aktiivista harjoittelua ei tapahdu. Kun päivällä opetellaan uusia asioita, uudet hermosolut ja niiden verkostot laittavat aivot epäjärjestykseen, ja unen aikana asiat järjestyvät paikoilleen (Huotilainen & Peltonen 2017, 112–113).

Liikunnan on myös nähty koululaisilla lisäävän kognitiivisia taitoja. Monissa testeissä on huomattu aktiivisten ja liikkuvien lasten koulumenestyksen olevan parempi kuin vähän liikkuvilla (Huotilainen & Peltonen 2017, 118–119).

Uni ja liikunta on etenkin koululaisille lapsille olennaista asioiden oppimisessa. Liikunnalla ei tarkoiteta pelkästään ohjattuja tavoitteellisia liikuntaharrastuksia, vaan vaikkapa luistelemaan oppimista tai puissa kiipeilyä. Sen lisäksi että liikunta aktivoi aivoissa hermosoluverkkoja, se lisää syvän unen määrää seuraavana yönä, mikä tukee myös uuden oppimista (Huotilainen & Peltonen 2017, 113).

Unen aikana liikesarjat ikään kuin automatisoituvat. Aivot työstävät yön ajan päivällä opittuja asioita. Usein voi käydä niin, että miltei mahdottomalta tuntuva liikkeellinen asia voi seuraavana päivänä hyvien unien jälkeen onnistua ensimmäisellä yrityksellä.

Paljon liikkuvalla myös etuotsalohkon, eli itsesäätelyä ohjaavan aivojen alueen aktiivisuus on aktiivisempaa jo lapsina. Vaikka etuotsalohko kehittyy vasta nuoruusiässä, varhaiseen aikuisuuteen saakka, on nuorilla koululaisilla kehitys huomattavaa. Liikkuessa joutuu tekemään paljon nopeita päätöksiä. Käytännössä päätökset ovat pieniä, esimerkiksi juostessa metsässä päätös siitä kiertääkö kiven oikealta vai vasemmalta puolen (Huotilainen & Peltonen 2017, 129–130). Nämäkin päätökset tapahtuvat etuotsalohkossa, jossa myös itsenäiseen harjoitteluun vaadittavat itseohjautumiseen liittyvät päätökset syntyvät.

4.5 Oppiminen soittoharjoittelussa

Soittamista harjoitellessa tapahtuu monia asioita yhtä aikaa. Keho tekee erinäisiä asioita ja kuulo- ja näköaisti aistivat aktiivisesti. Lisäksi vaaditaan tietoja, joita käytetään soittamisen eduksi soittotapahtuman aikana. Paul Harris on selkiyttänyt asiaa kuvaamalla kaikkien tapahtumien yhtenäisyyttä ”The Simultaneous Learning Map of the Musical World” (Kuva 1). Kartta liittyy Harrisin opetusmetodiin, mutta mielestäni se kuvastaa hyvin sitä, miten soittamisessa kaikki liittyy kaikkeen. Harris nostaa asian yhteydessä sen, kuinka tärkeää harjoittelussa on miettiä ”Mitä seuraavaksi?”. Ajatuskartta varmasti helpottaa kysymyksen vastauksen miettimistä. Teknilliset tehtävät vaativat toistoja, jotta ne on mahdollista sisäistää ja saada lihasmuistiin. Nämä toistot myös vahvistavat kuulemista ja musiikin hahmotustaitoja. Edellä kuvaamani polku on mahdollista paikantaa myös kuvasta. Kuvan palasia voisi mielestäni järjestellä myös eri tavoin, esimerkiksi laittamalla ”Posture” – eli soittoasennon kaiken keskelle, ja tutkia kuinka sen vaikutus liittyy muihin asioihin.



Kuva 1. Paul Harris: The Simultaneous Learning Map of the Musical World.

<https://static1.squarespace.com/static/56129aa3e4b02dbd234975cf/t/58308b64197aea0348045bff/1479576421385/SL+Map+NEW2.pdf>

5 KLARINETIN SOITON HARJOITTELU

5.1. Klarinetin soiton kotiharjoittelun haasteet

Klarinetti on puupuhaltimiin kuuluva yksöislehdykkäsoitin. Soittimen ääni syntyy lehdykän värähtelystä ilmanpaineen myötä. Äänen muodostuakseen lehdykän on oltava kostutettu ja ehjä. Lehdykän laatu, vahvuus ja kunto vaikuttavat äänenlaatuun soittajan ja soittimen ominaisuuksien lisäksi.

Keskeisimmät vaatimukset äänen muodostukseen ovat ansatsi ja puhallus. Ansatsi eli huuliote muodostetaan, kun huulten pienet lihakset tukevat suukappaletta suussa. Ilman pitävää ansatsia kaikki muu soittaminen on huomattavasti vaikeampaa, koska esimerkiksi ilmavirta ei pääse kulkemaan soittimen läpi, jos ansatsi vuotaa. Ilmanpaine syntyy tukilihasten voimistaman puhalluksen ilmavirralla. Puhallusvoima ja puhallukseen käytetty ilman määrä ratkaisee merkittävästi laadullisia asioita soitossa, sekä mahdollistaa esimerkiksi artikulaation.

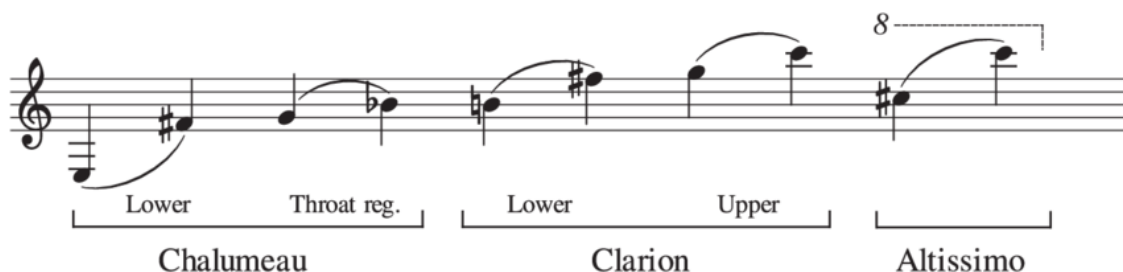
Näitä asioita voi harjoitella myös ilman soitinta, ansatsin voi muodostaa ilman suukappalettakin, ja puhaltaa voi ilman soitinta. Lisäksi huulten lihaksia voi jumppata esimerkiksi oman kielen vastuksen avulla. Mikäli soitinta ei ole mahdollista saada jonain päivänä käyttöön, on hyvä idea tehdä erilaisia ilmarajoituksia tai ansatsiharjoitteita ilman soitinta. Huulten pienet lihakset vaativat säännöllistä harjoitusta, ja usein itse huomaan pidemmän tauon jälkeen, että juuri ansatsi on se mikä väsy nopeimmin harjoittelemaan palatessa.

Soitin täytyy koota aina ennen harjoittelua. Klarinetissa on viisi osaa: kello, alaputki, yläputki, päärynä ja suukappale, joista alaputken ja yläputken välinen silta täytyy asettaa huolellisesti, jotta soittaminen on mahdollista. Lisäksi suukappaleeseen kiinnitetään lehdykkä lehdenkiristimellä eli *ligaturalla*, joka vaatii myös huolellisuutta. Mikäli oppilaalla on vielä muovinen soitin käytössä, voi olla hyvä idea harjoittelun päätteeksi vain kuivata soitin huolellisesti, ja jättää se koottuna odottamaan seuraavaa harjoittelua, näin kynnyksellä seuraavalle harjoituspäivälle laskee.

Kotona tapahtuvaa harjoitteluun vaikuttaa myös soittimen äänenvoimakkuus. On vaarana, että kotona harjoittelee huomattavasti hiljaisemmalla äänenvoimakkuudella kuin soittotunnilla. Syynä voi olla asumismuoto, harjoitteluhuoneen koko tai työrauhan puute.

Klarinetin soittoasento ei ole kovin haastava verrattuna esimerkiksi huiluun, mutta pienillä oppilailla voi olla vaikeuksia etenkin oikean käden asennon ja soittimen kannattelun kanssa. Soittamiseen vaaditaan voimakasta puhallusta ja tukilihasten toimintaa, joten se tekee harjoittelusta kohtuullisen fyysistä. On parempi aina keskeyttää harjoittelu, jos soittaja tuntee kipua jossain kohtaa kehoaan.

Eri rekistereistä soittamisessa on myös eroja. Jos tarkoituksena on harjoitella kaikkein korkeinta *altissimo* rekisteriä, tai pienemmän oppilaan 2. *clarion* rekisterissä olevia asioita, kannattaa ottaa se huomioon harjoittelun suunnittelussa. Korkeita ääniä on helpompi harjoitella, kun on lämmitelty ensin hyvin alemmissa rekistereissä, mutta harjoittelun lopuksi äännet voivat tuntua hankalammilta ja vire voi alkaa madaltua väsyneen ansatsin myötä.



Kuva 2. Klarinetin rekisterit. <https://www.researchgate.net/publication/338709103/figure/fig2/AS:849607852580865@1579573705323/Pitch-range-of-the-registers-in-the-B-clarinet.png>

5.2. Pieniä harjoitteita klarinetin harjoittelun tueksi

Seuraavassa osiossa esittelen joitain harjoituksia, joita käytän itse paljon omassa harjoittelussani ja opetuksessani. Harjoitteiden muokkaaminen ja soveltaminen on enemmän kuin suositeltavaa, ne harvoin ovat absoluuttisia totuuksia ja niiden on tarkoituskin kehittyä tai muuttua soittajan tarpeiden mukaan. Olen pyrkinyt

esittelemään ne opinnäytetyössäni mahdollisimman yksinkertaisesti ja niin, että niistä on helppo soveltaa myös harjoituksia soittajan omaan materiaaliin. Olen valinnut muutaman yleisen ongelmakohdan klarinetin soitossa, joita esittelen lyhyesti. Näitä harjoituksia voi varmasti hyödyntää myös muissa soittimissa. Harjoitteet tai niiden alkuperäiset versiot eivät ole minun itse keksimiäni, ja ovat olleet pitkään hyvin laajasti käytössä monilla ihmisillä.

Käyttämäni nuottiesimerkit ovat vain esimerkkejä, ja harjoitteet soveltuvat mihin tahansa kappaleeseen, jossa työstettäviä elementtejä esiintyy.

5.2.1 Puhallusvoima

Klarinetinsoitossa puhallusvoima on tärkein ominaisuus, jotta soitto on mahdollista. Puhaltamista voi harjoitella hyvin ilman soitinta erilaisilla voimakkailla puhalluksilla, ja luomalla puhallukselle vastusta esimerkiksi paperinpalalla, omalla kämmenellä tai ilmapallolla. Alarekisterin äänet vaativat enemmän puhallusta, koska silloin klarinetin ääni tulee ulos putken alimmista rei'istä ja sen takia kirjoitin tähän pienen ääniharjoituksen, jolla voi koittaa herätellä puhallustaan. (Kuva 3) Tärkeää on soittaa harjoitus riittävän hitaasti ja voimakkaassa dynamiikassa niin, että koko klarinetti resonoi ja soittajan puhallusvoima on mahdollisimman voimakas. Harjoituksen tempoa voi säätää oman hengitystekniikan mukaan. Tarkoitus olisi, että hengitys tapahtuu aina kaaren välissä.



Kuva 3. Puhallusharjoitus

5.2.2 Artikulaatioharjoitus



Kuva 4. Artikulaatioharjoitus 1

Käytän harjoituksessa esimerkkinä yllä olevaa kuvaa (Kuva 4). Siinä on kolmi-sointukulkua pääasiassa 2. rekisterissä, ja poiketaan hieman alemmassa rekisterissä. Kaikki muut äänet ovat merkitty staccato (lyhyesti, terävästi) merkillä paitsi viimeinen ääni.

Ensimmäiseksi on hyvä saada riittävä puhallusvoima, jotta artikulointi onnistuu. Aloittaisin itse soittamalla aina ryhmän ensimmäiset äänet alhaalta pitkinä ääнинä voimakkaalla dynamiikalla (Kuva 5). Sen jälkeen kokeilisin samaa harjoitusta eri oktaavialoissa, vaikkapa kaikissa mahdollisissa rekistereissä, joista ensimmäiset äänet on mahdollista soittaa (Kuva 5). Tärkeintä olisi löytää puhallukseen hyvä tuki.



Kuva 5. Artikulaatioharjoitus 2

Seuraavaksi esittelisin äänille kieltä, ja soittaisin edelleen voimakkaasti, mutta hyvin hellällä ja kevyellä kielellä pitäen äänet aika-arvonsa sisällä mahdollisimman pitkinä (Kuva 6). Seuraisin tarkkaan kielen kosketuksen voimakkuutta tässä harjoituksessa, koska se on sama voima, jolla lopullinen versioikin tulisi toteuttaa. Tämän harjoituksen voi myös tehdä eri rekistereissä.



Kuva 6. Artikulaatioharjoitus 3

Seuraavaksi alkaisin hakea artikulaatioon staccatoa nopeuden kautta. Ensin soittamalla vain yhdellä äänellä mahdollisimman lyhyttä ja laadukasta staccatoa (Kuva 7). Keskittyisin etenkin jokaisen nuottiryhmän 1. ja 4. ääneen ja pitäisin huolta, että rytmi pysyy mahdollisimman tarkkana, kun äänen vaihtoihin ei tarvitse keskittyä. Tämän lisäksi kiinnittäisin huomiota kielen nopeuteen ja voimaan. Tarkoitus on, että kielen liike on mahdollisimman nopea voiman lisäämisen sijaan. Tällä harjoituksella voi myös hakea kielen maksiminopeutta yhdellä äänellä, ennen kuin yhdistää mukaan äänenvaihdot.



Kuva 7. Artikulaatioharjoitus 4

Seuraavaksi alkaisin lisäämään äänenvaihtoja, aluksi rytmeillä. Esitellyssä esimerkissä (Kuva 8) kaksi ensimmäistä ääntä soitetään pitkänä, ja ryhmän muut äänet mahdollisimman laadukkaalla ja lyhyellä staccatolla. Tätä harjoitusta voi varioida, soittamalla vaikka vain yhden äänen lyhyenä, tai kolme ääntä. Lopuksi on tarkoituksena kyetä soittamaan kaikki neljä ääntä lyhyenä.



Kuva 8. Artikulaatioharjoitus 5

5.2.3 Rytmien avulla harjoittelu

Usein nopeiden paikkojen harjoittelu kannattaa aloittaa hitaasti. Kun paikkaa halua siistimmäksi, ja tasoittaa äänten nopeuksia suhteessa toisiinsa, on hyvä harjoitella rytmeillä. Tällöin on mahdollista harjoitella jokainen äänenvaihto nopeasti. Seuraavaksi esittelen erilaisia rytmejä millä voi siistiä esimerkiksi 16-osakulkuja musiikissa.



Kuva 9. Rytmiharjoitus 1

Esimerkissä (Kuva 9) on asteikkokulku C-duurissa, jossa nouseaan kuvioiden ylöspäin. Yleinen ongelma voi olla, että jotkin äänet ovat hieman nopeampia tai hitaampia kuin toiset, tai jokin osuus kuvioista ei suju hyvin.

Ensin on hyvä soittaa joka toinen ääni pitkänä, ja joka toinen lyhyenä (Kuva 10). Tässä harjoituksessa on tärkeää tiedostaa aina pitkän äänen aikana mikä ääni on tulossa seuraavaksi. Rytmien ei ole pakko olla missään pulssissa, tärkeää on, että nopeat äänet ovat mahdollisimman nopeita ja pitkät äänet pitkiä, jonka jälkeen äänet voi koittaa soittaa esimerkiksi harjoiteltavan kappaleen tempossa.



Kuva 10. Rytmiharjoitus 2



Kuva 11. Rytmiharjoitus 3

Seuraavaksi vaihdetaan lyhyen ja pitkän äänen paikkaa (Kuva 11). Usein voi huomata, että toinen versio on huomattavasti vaikeampi tai helpompi (Kuva 10 & Kuva 11). Silloin on tärkeää huomioida mikä äänenvaihto tuottaa ongelmia, ja harjoitella sitä erikseen.

Tämän harjoituksen jälkeen voi alkaa lisäämään nopeita ääniä. Hyvä rytmiharjoitus on siistiä erikseen ryhmän ensimmäiset, viimeiset ja keskimmäiset äänet. Eli ensin soitetään jokaisen 16-osa äänen ryhmän ensimmäinen ja viimeinen ääni pitkinä, ja keskelle jäävät nopeina (Kuva 12). Esimerkin rytmit ovat vain suuntaa antavia, ja kuvaavat aina mikä ääni tulisi soittaa hitaammin ja mikä nopeammin.



Kuva 12. Rytmiharjoitus 4

Edelleen suosittelen, että materiaalissa esiintyvät pitkät äänet soitetään alkuun pidempinä, ikään kuin tehden fermaatit niille. Sama sääntö pätee kuin aiemmassa esimerkissä - eli nopeat äänet mahdollisimman nopeina ja pitkät pitkinä. Kun äänet alkavat olla varmoja, voi kokeilla jossain tempossa tai nopeat äänet siinä nopeudessa missä ne kappaleessa olisivat.



Kuva 14. Rytmiharjoitus 5

Tässä keskimmäiset äänet ovat pidempiä (Kuva 14). Niillekin voi tehdä fermaatit harjoittelun aluksi.

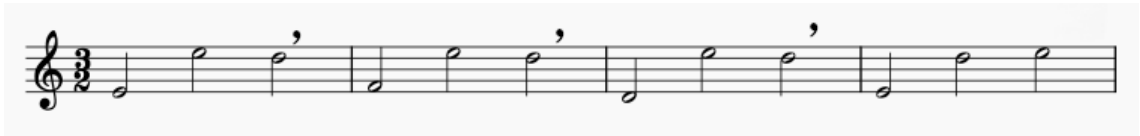
5.2.4 Sormiharjoitus

Klarinetissa rekisterin vaihdosta vastaa pääasiallisesti vasemman käden peukalo. Erinomainen harjoitus tähän on duodesimi-harjoitus (Kuva 15), jossa soiteaan jokin alääni ja rekisteriläppää painamalla siirretään se duodesimin verran ylöspäin. Klarinetin rungon sylinterin muotoisen porauksen takia rekisteriläppä synnyttää duodesimi-intervallin (oktaavi + kvintti), kun yleensä puhallinsoittimissa siitä syntyisi oktaavi. Esittelen miten tätä perinteistä klarinetin harjoitusta voisi lähteä varioimaan.



Kuva 15. Sormiharjoitus 1

Seuraavassa versiossa peukalon lisäksi myös muiden sormien tulee liikkua (Kuva 16). Tässä harjoituksessa on hyvä tutkia muiden sormien suhdetta peukalon liikkeeseen. Tärkeää on soittaa alääni mahdollisimman tukevasti ja keskittyä liikkuvien sormien yhteistoimintaan sekä napakkuuteen. Sormien on hyvä pysyä lähellä soitinta ja olla mahdollisimman rentoja. Tätäkin harjoitusta on mahdollista varioida erittäin paljon, vaihtamalla alääniä tai ylä-ääniä, jolloin eri sormet liikkuvat. Tärkeintä on sujuvat äänenvaihdot ja ala äänille voi pysähtyä pitkäksi aikaa, kunhan on valmistautunut liikuttamaan ylä-ääneen kuuluvat sormet mahdollisimman tarkasti.



Kuva 16. Sormiharjoitus 2

Mikäli haluaa harjoitella muiden sormien liikettä ennen peukalon ottamista mukaan, voi soittaa jälkimmäiset äänet ilman rekisteriläppää, jolloin harjoitus näyttäisi nuottikuvana tältä:



Kuva 17. Sormiharjoitus 3

Kun edellinen harjoitus tuntuu alaaänillä sujuvan, voi kolmannen äänen vaihtaa ylä-ääneksi, jolloin muiden sormien ja peukalon liike on eriaikainen (Kuva 18).



Kuva 18. Sormiharjoitus 4

6 POHDINTA

Kotiharjoitteluun vaikuttavia asioita on paljon. Rutiinien rakentaminen vaatii toistoja ja sopeutumista, eikä harjoittelun inspiiraatiota voi jäädä odottelemaan. Lasten ja nuorten fysiologinen kehitys esim. aivoissa vaikuttaa myös paljon itsenäiseen työskentelyyn. Aivojen etuotsalohko, joka säännöstelee mm. itseohjautumista kehittyä valmiiksi ihmisille vasta 20 ikävuoden jälkeen. Ulkoisten tekijöiden ohella sisäiset kokemukset omasta kyvykkyydestä ja motivaatio soittoharjoitteluun nousevat tärkeiksi tekijöiksi harjoittelun pariin ohjautumisessa. Varsinkin pienten aloittelevien lasten harjoittelussa vanhempien ja opettajan kannustuksella on suuri merkitys harjoittelun määrään. Palaute on myös keskeinen asia, kun harjoittelussa halutaan kehittyä. Palaute voi tulla niin soittajalta itseltään, kuin ulkopuoliselta kuulijalta. Itsenäisessä kotiharjoittelussa on erittäin tärkeää, että kuulija itse osaa antaa palautetta omasta soitostaan ja reagoida siihen.

Aina kotiharjoittelussa ei ole kyse määrästä, vaan tärkeämmäksi kysymykseksi nouseekin laatu, eli se miten harjoitellaan. Tuttujen kappaleiden läpisoitto tuntien ajan päivittäin ei todennäköisesti edistä soittajan taitoja instrumentin hallinnassa. Harjoitusmäärien kasvattaminen täytyy tapahtua hiljalleen, eikä soittajan fysiikka todennäköisesti kestä useiden tuntien harjoittelua, jos normaalisti on kyse kymmenien minuuttien mittaisista harjoituksista.

Lepo on myös oleellinen asia koska aivoissa tapahtuu paljon merkittäviä tapahtumia taitojen oppimisen ja muistin osalta. Usein vaikealta tuntuvat osat harjoittelussa voivat tuntuakin helpommilta hyvin nukuttujen unien jälkeen seuraavana päivänä. Koen levon ja palautumisen merkityksen tämän hetken lapsille ja nuorille erittäin tärkeäksi. Koulun ja harrastusten välissä on ehdittävä myös elämään elämää, leikkimään ja olemaan lapsi tai nuori.

Arvioidessani opinnäytetyössäni nousseiden asioiden tärkeysjärjestystä, nostan rutiinin rakentamisen ensimmäiseksi. Rutiinin ja säännöllisyyden mahdollistamista voi helpottaa esimerkiksi esittelemilläni asioilla luvussa ”Perusasiat kuntoon”. Kun rutiini on löytynyt harjoitteluun, voi helpommin keskittyä myös laatuasioihin ja jakaa tiettyjä harjoitteita toisille päiville. Kun tietää suunnilleen, milloin

harjoittelu tapahtuu, sen sisällön suunnittelu on helpompaa. Soitin on hyvä olla osana arkista elämää ja sen parissa vietetystä ajasta kannattaa opetella nauttimaan. Aloittaminen voi olla haastavaa ammattilaisellekin ja motivaation harjoitteluun saattaa löytää vasta, kun on aloittanut soittamisen.

Toisena tärkeänä tekijänä on keskittyminen. Oman harjoittelun suunnittelu ja toteuttaminen vaatii soittajalta keskittymistä – ja oman keskittymiskyvyn arviointia. Keskittymiskykyyn vaikuttavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät ja on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin oma keskittymiskyky on parhaimmillaan (Liite 1). Tämä helpottaa suunnittelua, jotta harjoitteluajan pystyy käyttämään niihin asioihin, jotka vaativat eniten huomiota.

Vielä tärkeäksi asiaksi nostaisin motivaation, koska ilman motivaatiota tai kiinnostusta asiaan voi olla hyvin työlästä saada asiasta mielenkiintoista. Vaikka päivittäinen harjoittelu ei suju pelkällä motivaatiolla, sitä tarvitaan, jotta soittaja voi oppia pitämään harjoittelusta, ja on halukas kehittymään tekemisessään. Motivaatio voi vaihdella iän ja muiden elämän tapahtumien varrella, ja se voi olla mahdollista löytää erilaisten keinojen kautta, joita esittelin osiossa ”Miksi harjoittelen”. Pienetkin asiat, esimerkiksi soittajalle mieluinen kappale, voi olla merkittävä tekijä motivaation ja sitä kautta kotiharjoittelun edistämisessä. Soittamisen harjoittelua ei koskaan saa valmiiksi, ja huippuammattilaisetkin pitävät yllä ja kehittävät taitojaan. On erittäin tärkeää löytää se itselle merkityksellinen asia, jonka vuoksi soittimen pariin palataan säännöllisesti.

LÄHTEET

Arjas, P. Heiskanen, J. Joukamo-Ampuja, E. Peltomaa, M. Porander, K. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Taideyliopisto. Luettu: 15.1.2024 <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/etusivu>

Bernardi, N. Bricolo, E. Chielli, A. De Buglio, M. Trimarchi. 2013. Mental practice promotes motor anticipation: evidence from skilled music performance. *Frontiers in Human Neuroscience* 7.

Csikszentmihalyi, M. 1991. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4). 227–268.

Harris, P. Simultaneous learning. NN. <https://www.paulharristeaching.co.uk/simultaneouslearning> (Luettu 20.2.2024)

Huutilainen, M. ja Peltonen, L. 2017. *Tunne aivosi*. Otava, Helsinki.

Huutilainen, M. 2019. *Näin aivot oppivat*. PS-kustannus, Jyväskylä

Klickstein, G. 2009. *The Musician’s Way: a guide to practice, performance, and wellness*. Oxford: Oxford University Press.

Kosonen, E. 1996. *Soittamisen motivaatio varhaisnuorilla*. Musiikkitieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen lisensiaattityö.

Lehmann, A. C., & McArthur, V. 2002. Sight-reading. *Julkaisussa: R. Parncutt & G. E. McPherson. 2002. The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning*. 135–150. Oxford, UK: Oxford University Press.

Lehmann, A. C. Sloboda, J. A. Woody, R. H. 2007. Psychology for Musicians understanding and acquiring the skills. New York: Oxford University Press.

Nurmi, M. 2019. Mitä musikaalisuus on? Tampere: Vastapaino.

Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2017. Opetushallitus. Luettu 2.1.2024.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186919_taideen_perusopetuksen_yleisen_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. The American psychologist 55 (1), 68–78.

Sloboda, J. 1985. The Musical Mind. Oxford: Oxford University press.

LIITTEET

Liite 1. Vanhempien muistilista

Tiivistelmä soittajan vanhemmille huomionarvioista asioista, joita voi huomioida kotiharjoittelussa:

- Ole kiinnostunut lapsen harrastuksesta

Kysy harjoituksista ja soittotunneista, anna lapsen puhua harrastuksesta.

- Kannusta harjoittelun pariin

Mahdollisimman usein ja vähän alkuun. Kehut ja palkinnot toimivat paremmin kuin pelot ja uhkaukset. Auta lasta tarvittaessa soittimen kasaamisessa. Käykää yhdessä läpi esim. alkuun ja loppuun mitä sen kerran harjoittelussa kannattaisi tehdä. Jos keskittyminen takkuilee usein, kokeilkaa lyhyempiä harjoitteluhetkiä ja eri ajankohtia harjoittelulle.

- Anna työrauha

Sopikaa lapsen kanssa, milloin on sopivaa tulla kuuntelemaan. Anna palautetta huolellisesti ja positiivisen kautta, älä puhu vähättelevään sävyyn lapsen harrastuksesta. Järjestä lapselle päivään hetki, jolloin soittoharjoittelu on mahdollista ilman häiriöitä.

- Esimerkkikysymyksiä harjoittelun tueksi

”Oliko voimakkuudet kappaleessa sopivissa suhteissa toisiinsa?” ”Oliko rytmit kunnossa?” ”Muistitko kaikki etumerkit?” ”Oliko jossain tahdissa vääriä ääniä?”. Soitonopettajalta saa varmasti lisää hyviä kysymysesimerkkejä.

Liite 2. Harjoittelun aloitus

Tarkista ja rastita nämä asiat ennen kuin alat harjoittelemaan:

_____ Nuottiteline, tai jokin mihin saan nuotit niin että ne pysyvät paikallaan

_____ Työrauha. Tilan saa rauhoitettua esim. ovella niin ettei siellä ole muita, jos tämä ei ole mahdollista, olisiko harjoittelu ajoittaa niin, ettei kotona ole muita paikalla (Työ, kauppareissu tms.)

_____ Valo, onko tilassa riittävä valaistus

_____ Keskittymiskyky, arvioi vaikka asteikolla (Liite 1)

_____ Puhelin, tai muut mahdollisesti häiritsevät asiat pois harjoittelun ajaksi

Liite 3. Esimerkki harjoittelupäiväkirjasta

Maanantai:

Esimerkiksi asioita mitä kirjoittaa:

Mitä harjoittelin? Paljonko kello oli, kun aloitin? Montako kertaa harjoittelin?

Mikä oli erityisen mukavaa tai vaikeaa?

Tiistai:

Keskiviikko:

Torstai:

Perjantai:

Lauantai:

Sunnuntai:

Liite 4. Keskittymiskyvyn arviointi

Keskittymiskyvyn arviointi (asteikolla 1–5. 1 ei häiritse keskittymistä lainkaan, 5 häiritsee keskittymistä paljon), tämän avulla voit SUUNNITELLA harjoitteluhetkesi, arvioida tulosten perusteella olisiko nyt hyvä harjoitella esim. 5 min vaiko 30 min. Onko parempi harjoitella yhtä tekniikkapaikkaa vai soittaa vaikka pitkiä ääniä?

Harjoittelun päivä ja kellonaika: _____

Nälkä/Jano: _____

Väsymys: _____

Muut päivän tapahtumat: _____

Harjoittelun kesto: _____

Harjoittelun jälkeinen yleisarvosana: _____

Muita huomioita harjoittelusta:

Liite 5. Oman harjoittelun arviointi

Kuinka paljon harjoitteluajastani käytin seuraaviin asioihin, väritä eri väreillä tai kirjoita sanallisesti:

- Alkulämmittely
- Tutun ohjelmiston läpikäynti
- Asteikot/kolmisoinnut
- Yksityiskohtien harjoittelu
- Tulkinta/Muusikkous

