



SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

MUSIIKKI SOPII KAIKILLE

Projekti musiikkitoiminnan järjestämisestä oppilaille,
joilla on spastisuutta

TEKIJÄ/T: Heidi Mikkonen

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Heidi Mikkonen	
Työn nimi Musiikki sopii kaikille – projekti musiikkitoiminnan järjestämisestä erityisoppilaille	
Päiväys 12.10.2016	Sivumäärä/Liitteet 35/3
Ohjaaja(t) Anna-Maria Pekkinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu / Sari Morkkila-Karttunen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lihasjäykkyyden asettamista haasteista ja musiikin vaikutuksesta kehon toimintoihin. Työn tavoitteena on myös tarjota monipuolisia harjoitteita kaikenikäisten oppilaiden opetukseen. Opinnäytetyö on toteutettu projektimuotoisena, ja se koostuu teoriaosuudesta ja <i>Musiikki sopii kaikille</i> -oppaasta. Projekti käsittelee musiikkitoiminnan järjestämistä oppilaille, joilla on hermostollisista vaurioista johtuvaa lihasjäykkyyttä.</p> <p><i>Musiikki sopii kaikille</i> –opas sisältää erilaisia harjoitteita, jotka soveltuvat erityisoppilaiden opetukseen. Harjoitteet liittyvät venyttelyyn ja rentoutumiseen, kehon aktivaatioon, rytmiin, improvisaatioon, mielikuviin sekä kappaleiden tulkintaan. Oppaasta löytyy myös teorian tietoa harjoitteiden tueksi. Projektin teoriaosuudessa käsitellään lihasjäykkyyttä aiheuttavia tekijöitä sekä musiikin vaikutusta kehon toimintaan ja tunteisiin. Teoriaosuus täydentää oppaassa esitettyjä tietoja, ja projektin molempia osia on tarkoitus tarkastella yhtenä kokonaisuutena.</p> <p>Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa ja avartava kokemus, joka on vahvistanut kirjoittajan tietämystä erityisoppilaille järjestettävästä musiikkitoiminnasta sekä musiikin monipuolisista vaikutuksista kehon ja mielen toimintoihin. Opinnäytetyötä tehtäessä on ollut yllättävää huomata, kuinka intohimoisesti erityisoppilaat suhtautuvat soittamiseen ja laulamiseen.</p>	
Avainsanat Projekti, musiikkitoiminta, erityisoppilaat, lihasjäykkyys, spastisuus	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Music			
Author(s) Heidi Mikkonen			
Title of Thesis Music is for everyone – a project about teaching music to students with spasticity			
Date	12.10.2016	Pages/Appendices	35/3
Supervisor(s) Anna-Maria Pekkinen			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences / Sari Mokka-Karttunen			
<p>Abstract</p> <p>The objective of the thesis is to increase awareness about the challenges which are caused by spasticity and to investigate the impacts of music on bodily functions. Another objective of the thesis is to offer versatile exercises for students in multiple age groups. The thesis consists of two parts which are <i>Music is for everyone</i> –manual and a theoretical compilation. The thesis covers the arrangement of musical functions to students who experience spasticity.</p> <p>The <i>Music is for everyone</i> –manual includes different exercises which can be used for disabled students. The exercises relate to stretching, relaxing, body activation, rhythm, improvisation, mental images and the interpretation of music. The manual also includes theoretical information to support the exercises. The theoretical part of the thesis covers similar information in a more profound way. Both parts of the thesis are meant to be observed together.</p> <p>Making of the thesis has been a productive experience. The writer learned a lot about teaching music to students with disabilities and found out how many impacts music has on a human body. The writer was surprised to see how passionate the disabled students were towards singing and playing instruments.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Project, musical function, disabled students, spasticity</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	NEUROLOGISET SAIRAUDET	8
2.1	Spastisuus.....	8
2.2	Musiikki ja neurologiset sairaudet	9
3	MUSIIKIN VAIKUTUS KEHOON.....	11
3.1	Musiikki ja aivot	12
3.2	Kieli ja musiikki.....	13
3.3	Musiikin vaikutus muistiin.....	14
4	TUNTEET MUSIIKISSA.....	16
4.1	Musiikkimieltymykset	16
4.2	Motivaatio	18
5	MUSIIKKIA ERITYISOPPILAILLE.....	19
5.1	Venyttely ja rentoutuminen	20
5.2	Kehon aktivaatio.....	21
5.3	Musiikin rytmit.....	22
5.4	Improvisaatio.....	23
5.5	Mielikuvat musiikissa	24
5.6	Aihepiirin ja kappaleiden valinta.....	25
6	HAASTATTELUT	27
6.1	Erityisoppilaiden haastattelu	27
6.2	Musiikkikerhon opettajan haastattelu	28
7	LOPUKSI	30
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	32
	LIITE 1: ERITYISOPPILAIDEN HAASTATTELU	36
	LIITE 2: MUSIIKKIKERHON OPETTAJAN HAASTATTELU.....	39

LIITE 3: MUSIIKKI SOPII KAIKILLE-OPAS..... 42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee musiikin opettamista oppilaille, joilla on hermoston vaurioista johtuvaa lihasjäykkyyttä. Työ on toteutettu projektimuotoisena, ja siihen kuuluu teoriakatsauksen lisäksi *Musiikki sopii kaikille* –opas (liite 3), joka sisältää erityisoppilaille soveltuvia harjoitteita. Oppaan harjoitteet on suunniteltu ensisijaisesti oppilaille, joilla on lihasjäykkyyttä, mutta niitä voidaan soveltaa myös muiden erityisoppilaiden opetuksessa. Projektin molemmille osille annetaan painoarvoa kirjoittajan päättämässä suhteessa. Olen päättänyt, että 60 prosenttia opinnäytetyön arvosanasta määräytyy *Musiikki sopii kaikille* –oppaan perusteella. Täten teoriakatsauksen osuudeksi jää 40 prosenttia.

Valitsin opinnäytetyön aiheen ennen kaikkea henkilökohtaisista syistä. Kehoni molemmilla puolilla esiintyy lihasjäykkyyttä, joka vaikeuttaa lihasteni tietoista hallintaa. Olen joutunut mukauttamaan opintoni ja arkielämäni toimet vuosien saatossa kehittyneen jäykkyyden takia. Tämä elämänmuutos on aiheuttanut fyysisten ongelmien ohella myös henkisiä haasteita. Positiivinen asenne ja läheisten tuki ovat kuitenkin kannatelleet minua sairauden keskellä. Olen erityisen kiitollinen minua opettaneille henkilöille, jotka ovat työskennelleet ahkerasti mukauttaakseen musiikkiopinnot minulle sopiviksi. Toivon, että jatkossa myös muilla samassa tilanteessa olevilla oppilailla on mahdollisuus toteuttaa musikaalisuuttaan. Toinen syyni aiheen valintaan onkin haluni auttaa tulevia opettajia kehittämään mukautettua opetusta.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lihasjäykkyyden asettamista haasteista ja musiikin vaikutuksista kehon toimintoihin. Työn tavoitteena on myös tarjota monipuolisia harjoitteita kaikenikäisten oppilaiden opetukseen. Toivon, että musiikkipedagogit ja muut erityisoppilaiden kanssa työskentelevät henkilöt saavat projektista tukea ja virikkeitä oman musiikkitoiminnan kehittämiseen. Henkilökohtaisena tavoitteenani on myös oman tietämykseni vahvistaminen ja eheän opinnäytetyön tekeminen.

Opinnäytetyön alussa käsitellään hermostollisia sairauksia ja niistä aiheutuvaa lihasjäykkyyttä. Luvun tarkoituksena on antaa taustatietoa lihasjäykkyyteen johtavista syistä ja sen ilmenemismuodoista. Luvussa tutustutaan alustavasti myös musiikin ja hermoston yhteistoimintaan. Tätä seuraava pääluke käsittelee musiikin vaikutuksia kehon toimintoihin. Musiikin on todettu tukevan fyysistä,

psykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä toimintakykyä. Luvussa tarkkaillaan myös musiikin yhteyttä aivotoimintaan, kieleen ja muistiin. Seuraavaksi työssä käsitellään musiikin tunteisiin vaikuttavia ominaisuuksia sekä mielimusiikkiin liittyviä tekijöitä. Luvussa tarkastellaan myös erilaisia motivaatiotyyppejä.

Viides pääluku käsittelee musiikin opettamista erityisoppilaille, ja sen pohjalta on koottu *Musiikki sopii kaikille* –opas. Mukautetut harjoitteet löytyvät ainoastaan oppaasta, mutta teoriaosuus voi toimia opetuksen taustatukena. Luvussa tutkitaan, miten musiikkia voidaan hyödyntää erityisoppilaiden opetuksessa, ja mitä on huomioitava musiikkitoimintaa järjestettäessä. Luvusta löytyy tietoa muun muassa venyttely-, kehon aktivaatio- ja rytmiharjoitteiden taustalle. Teoriaosuudessa käsitellään myös improvisaatiota, rentoutumista, mielikuvia ja aihepiirien valintaa. Opinnäytetyön lopusta löytyvät musiikkikerho-opettajan sekä erityisoppilaiden haastattelut. Haastatteluja käsitellään kuudennessa pääluvussa, ja ne ovat kokonaan luettavissa liitteistä 1 ja 2.

Määritelmät:

Erityisoppilas =	Opinnäytetyössä tarkoitetaan erityisoppilaalla oppijaa, jolla on hermoston sairaudesta johtuvaa lihasjäykkyyttä.
Harmonia =	Useiden yhtä aikaa kuuluvien äänien sopusointu
Melodia =	Useista sävelistä muodostuva jatkuva sävelkulku
Sointiväri =	Ominaisuus, jonka avulla voidaan erottaa korkeudeltaan, voimakkuudeltaan tai kestoltaan samankaltaiset äänet toisistaan.
Spastisuus =	Kontrolloimaton lihasjäykkyys, jonka seurauksena lihasvenytykset saattavat tuottaa suhteessa liian voimakkaan lihassupistuksen.
Sävelkulku =	Peräkkäisten sävelten muodostama jakso
Tempo =	Musiikkikappaleen nopeus

2 NEUROLOGISET SAIRAUDET

Neurologia on lääketieteen osa-alue, joka keskittyy keskus- ja ääreishermoston alueella esiintyvien sairauksien tutkimukseen ja hoitoon. Keskushermosto on koko elimistön tärkein säätelyjärjestelmä, johon kuuluvat aivot ja selkäydin. Ääreishermostoon puolestaan kuuluvat kaikki keskushermoston ulkopuolelle jäävät hermot. Hermot säätelevät lihasten liikkeitä, joten vauriot keskushermoston alueella voivat johtaa liikuntakyvyttömyyteen ja tunnottomuuteen. (Bjälle 1994, 12)

Neurologiset sairaudet esiintyvät aivojen, selkäytimen ja ääreishermostojen sekä lihaksien alueella. Ryhmään kuuluu useita erilaisia sairauksia, minkä vuoksi neurologiset oireet ovat hyvin yleisiä. Aivoverenkiertohäiriöt muodostavat merkittävän ryhmän hermostoon liittyvissä sairauksissa. Aivoinfarkti ja aivoverenvuoto ovat vakavia aivoverenkiertohäiriöitä, jotka saattavat aiheuttaa pysyviä ja voimakkaita oireita, kuten halvauksia. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2016) Aivoverenkiertohäiriön aiheuttaa yleensä aivovaltimon tukos, joka estää aivojen verenvirtauksen. Tämä johtaa usein toimintarajoituksiin vaurioitunutta aluetta vastaavissa lihaksissa (Bjälle 1994, 12). Isoaivojen alueella tapahtuva verenkiertohäiriö saattaa aiheuttaa kehon vastakkaisen puolen täydellisen halvaantumisen eli toispuolihalvauksen (Korpelainen ym. 2008).

Tavallisimpia neurologisia oireita ovat päänsärky ja huimaus. Myös kohtaukselliset oireet, muistin häiriöt, puheen tuottamiseen tai ymmärtämiseen liittyvät hankaluudet sekä havaintokyvyn puutteellisuus voivat olla merkinä neurologisesta sairaudesta. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2016) Aivot saattavat myös lähettää lihaksille väärää tietoa aiheuttaen lihasjäykkyyttä eli spastisuutta (Ahonen-Eerikäinen 1998, 116).

2.1 Spastisuus

Spastisuudella tarkoitetaan kontrolloimattoman lihasjäykkyyden kohoamista. Tällöin nopeat lihasvenytykset saattavat tuottaa suhteessa liian voimakkaan lihassupistuksen. Lihasjäykkyys voi myös aiheuttaa tahattomien liikkeiden ja nykäyksien syntymistä sekä suunniteltujen liikkeiden voimakasta vastustusta. (Liippola ja Sandell 2011, 5) Spastisuuden aiheuttama vastus laukeaa kuitenkin venytyksen jatkuessa. Spastisuus on oire keskushermostovauriosta, ja tila voi olla joko etenevä tai pysähtynyt. Liikeradan vaurioita aiheuttavat yleisimmin

aivoverenkiertohäiriöt, multippeliskleroosi eli MS-tauti, kasvaimet sekä aivo- ja selkäydinvammat. (Atula 2016)

Spastisuus ei vaadi hoitoa jokaisessa tilanteessa, sillä lihasjäykkyys ei välttämättä aiheuta ylitsepääsemättömiä ongelmia sairastuneelle (Roine 2011, 3). Spastisuus voi jopa mahdollistaa liikkumisen tukemalla raajaa, jonka lihasjäykkyys on heikentynyt. Vaikean ja kivuliaan spastisuuden huomioimatta jättäminen voi kuitenkin aiheuttaa kärsimystä ja johtaa lisähoidon tarpeeseen. (Atula 2016) Lihasjäykkyys voi heikentää elämänlaatua ja vaikeuttaa itsenäistä selviytymistä arkisistakin asioista. Lihasjäykkyyteen liittyvä kipu voi hankaloittaa liikkumista ja viedä vähäisetkin voimavarat (Liippola ja Sandell 2011, 9).

Asentoja vaihtelemalla voidaan vaikuttaa jonkin verran spastisuuden esiintymiseen (Atula 2016). Myös vauriopaikka vaikuttaa siihen, miten voimakasta spastisuus on (Korpelainen ym. 2008). Sekä iso- että pikkuaivojen vauriot näkyvät liiketoimintojen ja tarkkuuden heikentymisenä. Pikkuaivojen vauriot heikentävät elimistön kykyä seurata aistiärsytyksiä. (Levitin 2010, 186) Spastisuus voi näkyä muun muassa ranteen ja kyynärnivelen koukistumisena sekä olkanivelen kiertymisena sisäänpäin. Sormet saattavat joko vetäytyä nyrkkiin tai yliojentua. (Liippola ja Sandell 2011, 9) Lihasjäykkyys voi myös aiheuttaa raajojen kömpelyyttä, heikentää asentojen hahmottamista sekä vaikuttaa tasapainon ja vartalon hallintaan (Korpelainen ym. 2008).

2.2 Musiikki ja neurologiset sairaudet

Vasemman aivopuoliskon vauriot saattavat olla yhteydessä kasvavaan musiikilliseen tai taiteelliseen lahjakkuuteen. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi voimakkaana kiinnostuksena musiikkiin. (Sacks 2008, 366) Oikean aivopuoliskon vauriot saattavat puolestaan vaikeuttaa soittamista ja laulamista ilman, että muissa toiminnoissa näkyy häiriöitä. Näiden havaintojen perusteella voidaan päätellä, että oikealla aivopuoliskolla on merkittävä rooli musiikin käsittelyssä. Aivopuoliskot tekevät kuitenkin tiivistä yhteistyötä, eikä musiikkia voida paikantaa vain yhdelle aivoalueelle. (Tervaniemi 2010, 58) Musiikkiin liittyviä toimintoja käsitelläänkin lähes jokaisella tunnetulla aivoalueella. Musiikin tulkitsemiseen vaikuttavat hyvin monet piirteet, joita ovat esimerkiksi sävelkorkeus, tempo ja sointiväri. Näitä musiikin piirteitä käsitellään aivojen eri osissa, jotta voidaan muodostaa yhtenäinen kuva kuullusta musiikista. (Levitin 2010, 89)

Liikeaistin puutteellisuus saattaa aiheuttaa vaikeuksia koordinoitujen liikkeiden suorittamisessa. Tällöin esineiden kiinniotto ja poimiminen voivat tuntua haasteellisilta. (Alaranta 2008) Erityisoppilailla on usein hankaluuksia suorittaa useamman liikkeen muodostamia sarjoja. Suoriutuminen helpottuu kuitenkin merkittävästi, mikäli liike on liitetty musiikkiin. (Sacks 2008, 279) Sairastuminen saattaa luoda elämään yllättäviä esteitä, jolloin aiemmat arkirutiinit eivät enää onnistu. Tällaisessa tilanteessa luova työskentely muun muassa musiikin parissa voi antaa sairastuneelle uusia haasteita ja elämäntavoitteita. Luovuus on jokaisen ihmisen ominaisuus, niin terveiden kuin sairastuneidenkin keskuudessa. Se tulee vain ottaa käyttöön itseilmaisun avulla. Musiikkielämyksiä on siis mahdollista kokea terveydentilasta riippumatta.

3 MUSIIKIN VAIKUTUS KEHOON

Musiikilla on voimakkaita vaikutuksia koko elimistön toimintaan. Se voi tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä toimintakykyä (Laakso 2015). Musiikista saattaa olla hyötyä myös kehonhahmotuksessa ja tarkkaavaisuuden suuntaamisessa. Tavanomaiseen kuntoutukseen yhdistetty musiikin harrastaminen voi auttaa sairastunutta hallitsemaan liikeratoja, vähentämään ahdistuneisuutta ja nostamaan mielialaa. Musiikki välittääkin kokemuksia sekä fyysisestä että henkisestä olotilasta. (Klockars ja Peltomaa 2007, 5)

Musiikilla ja liikkeillä uskotaan olevan pitkä yhteinen historia ihmisen kehityksessä. Laulaminen ja soittaminen ovat saattaneet hienosäätää ihmisten liikkeitä ja valmistaa lihaksia puheentuottamiseen. (Levitin 2010, 257) Ääni voi aktivoida lihaksia ja vilkastuttaa hermorojen toimintaa. Musiikilla voidaan tehostaa oppilaiden suorituskykyä vähentämällä liikunnan epämukavuutta (Klockars ja Peltomaa 2007, 30). Liikkeen yhdistäminen ääneen tai rytmiin saattaa parantaa koordinaatiokykyä ja elvyttää joitakin liikeratoja. Musiikin hyödyllisyys johtuu myös sen suojaavista vaikutuksista. Näitä ovat muun muassa suojaaminen surumielisyyttä ja yksinäisyyttä vastaan sekä voiman antaminen epämiellyttävienkin tunteiden kohtaamiseen. (Erkkilä ja Rissanen 2008 b)

Tyylilajista riippuen musiikilla voi olla sekä kiihdyttäviä että rauhoittavia vaikutuksia, ja erilaisilla musiikkikokemuksilla voidaan muuttaa kuulijan viireystilaa. Musiikin avulla voidaan lieventää stressiä ja parantaa muistin toimintaa, keskittymiskykyä sekä motoriikan säätelyä. (Sihvonen ym. 2014, 1856) Musiikin on todettu myös vaikuttavan epäsuorasti kivun lievittämiseen, sillä se aiheuttaa keskittymistä musiikkiin kiputunteiden sijasta ja vapauttaa elimistön mielihyvähormoneja (Ahonen-Eerikäinen 1998, 141).

Musiikin kuuntelun on todettu vaikuttavan lihaksiston jännitystiloihin. Rauhoittava ja matalataajuinen musiikki voi vähentää lihasjännitystä ja hidastaa sydämen sykettä. Voimakkaasti stimuloiva ja nopeatempoinen musiikki voi puolestaan lisätä lihasjännitystä. Joissakin tilanteissa matalataajuisen musiikin on todettu olevan jopa yhtä tehokasta kuin aktiivinen fysioterapia. (Punkanen 2011, 57) Hidas ja hallitusti etenevä sävelkulku lisäävät yleensä rauhallisuuden tunnetta, kun taas hyvin aktiivinen musiikki voi luoda rauhattoman ilmapiirin (Levitin 2010, 33). Musiikki ja rytmi voivat helpottaa opetettavien liikkumista. Oppilaalle tuttu ja merkityksellinen musiikki lisää liikelaajuuksia ja vaikuttaa ajatusten jäsentämiseen sekä tunteiden käsittelyyn. Musiikin avulla oppilas voi

pystyä tekemään liikkeen, joka ei onnistuisi ilman musiikkia tai sen aiheuttamaa tunnetta. (Laakso 2015) Kirjoittaja on huomannut tämän myös omalla kohdallaan, sillä musiikki on mahdollistanut monien mahdollisimiltakin tuntuneiden liikkeiden suorittamisen.

3.1 Musiikki ja aivot

Musiikki aktivoi useita aivoalueita hyvin voimakkaasti ja edistää hermoverkostojen korjaantumista (Laakso 2015). Aktivoiduilla aivoalueilla prosessoidaan myös puhetta, motoriikkaa ja tunteita, mikä selittää musiikin voimakkaan yhteyden kielen, liikkeiden ja tuntemusten kanssa. Soittaminen on tarkkaa motorista toimintaa, joka kehittää liikeratoja ja tuntoaistia. Musiikkiharrastuksesta voidaan hyötyä riippumatta siitä, millaisia musiikillisia taitoja tai taipumuksia oppilaalla on ennestään. Kaikki äänet aiheuttavat jonkinlaisia reaktioita hermoradoissa, mutta monimutkaiset äänet voidaan tulkita ainoastaan aivokuoressa. (Klockars ja Peltomaa 2007, 59) Aivot pystyvät erottelemaan tasasoinnut ja riitasoinnut toisistaan ennen kuin aivokuori osallistuu musiikin tulkintaan (Levitin 2010, 78). Musiikki ei rajoitu pelkästään äänien havaitsemiseen, vaan sillä on useita syviä vaikutuksia ihmisen kokemusmaailmaan (Huotilainen 2011, 46). Musiikki tulee aivojen tulkittavaksi kuuloaistin välityksellä, eikä havaintoja ole helppoa sulkea pois. Tämä on yksi syy siihen, miksi musiikki on niin vahvasti läsnä jokapäiväisessä elämässä. (Eerola ja Saarikallio 2010, 259)

Musiikin ja liikkeiden välillä on selvä yhteys (Sacks 2008, 52). Musiikki aktivoi muun muassa aivoaluetta, joka vastaa liikkeiden tuottamisesta. Soittamisen kuvittelu puolestaan aktivoi aivoaluetta, jolla käsitellään kuuloaistimuksia. Tämä päällekkäisyys osoittaa musiikin olevan läheisesti yhteydessä liikkeiden suorittamiseen. Parhaita oppimistuloksia saadaan yhdistämällä sekä mielen että kehon harjoituksia. Musiikin luominen vaatii liikkeiden ja aistimusten yhteen sovitettua toimintaa. (Klockars ja Peltomaa 2007, 71) Mitä enemmän soittamista harjoitellaan, sitä herkemmin aivokuori reagoi soittamisesta aiheutuviin ärsykkeisiin. Tällöin suurempi osa aivoista vastaanottaa sormista tulevia viestejä, ja yläraajojen liikeradat kehittyvät. (Sihvonen ym. 2014, 1858)

Liikeratojen on mahdollista kehittyä toistojen avulla, mutta tauot ja lepo ovat välttämättömiä liikkeiden harjoittamisessa. Mitä monimutkaisempia musiikkijaksot ovat, sitä enemmän taukoja ja lepoa tarvitaan. Tällöin myös

yksittäisen harjoitteluajan tulee olla lyhempi. Liikkeiden suorittaminen helpottuu ja automatisoituu toistuvan harjoittelun ansiosta. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 107) Uusien liikkeiden oppiminen on sitä helpompaa, mitä enemmän samankaltaisia liikkeitä on omaksuttu.

Soittaminen vahvistaa yläraajojen liikeratoja (Sihvonen ym. 2014, 1858). Kokemuksen ja harjoittelun ohella musiikin opettelua tukevat aivoissa tapahtuvat rakenteelliset muutokset ja hermoratojen vilkastuminen (Klockars ja Peltomaa 2007, 71). Musiikin soittaminen on todennäköisesti yksi monimutkaisimmista ihmisten suorittamista aktiviteeteista. Se ei rajoitu pelkästään aivojen hermoratojen mekaaniseen toimintaan, vaan sillä voidaan käsittää myös tunteiden, muistin ja mielikuvituksen käyttöä. (Klockars ja Peltomaa 2007, 81)

3.2 Kieli ja musiikki

Ihmisillä on synnynnäinen kyky omaksua omalle kulttuurille ominaiset kielen ja musiikin rakenteet. Syntymäkulttuurille tyypillinen musiikki muovaa hermoratoja merkittävästi, ja näin kullekin kansalle ominaiset musiikkiperinteet voidaan sisäistää. (Levitin 2010, 33) Musiikkitoiminta voi kehittää kielellistä muistia ja tarkkaavaisuutta (Sihvonen ym. 2014, 1855). Musiikkia harrastavien ihmisten onkin todettu muistavan loruja ja sanalistoja muita paremmin (Huotilainen 2011, 42). Musiikkitoiminta voi hyödyttää myös oppilaita, joilla on luku- tai kirjoitusvaikeuksia. Tämän lisäksi musiikin on todettu helpottavan kielellisen muistin palautumista aivovaurioista toipuvilla ihmisillä. (Punkanen 2011, 61)

Musiikki voi edesauttaa puheentuottamisen alkua (Erkkilä ja Rissanen 2008 a). Musiikkia ja puhetta vertailtaessa voidaan huomata tietynlaisia eroavaisuuksia. Musiikissa on tyypillisesti soiva äänenväri tai harmonia, joka syntyy useita erilaisia ääniä yhdistelemällä. Tämän lisäksi musiikin rytmi auttaa soittajia pysymään samassa tempossa. Nämä piirteet osoittavat musiikin olevan usein yhteisöllistä toimintaa, joka nostattaa ryhmähenkeä. Vaikka puhe ohjataankin yleensä kuulijoille, on se tuotettava yksin ymmärtämisen helpottamiseksi. (Eerola 2010, 348) Puhuttua kieltä käsitellään mitä todennäköisimmin ainoastaan vasemmassa aivopuoliskossa, kun taas musiikkia tulkitaan molempien aivopuoliskojen alueilla (Levitin 2010, 127).

Sekä musiikki että kieli herättävät kuulijoissa tunteita, mutta musiikki vaikuttaa voimakkaammin etenkin sellaisiin aivojen rakenteisiin, joissa käsitellään

motivaatiota ja palkitsemista. Tästä syystä musiikin mielletään aiheuttavan voimakkaampia tuntemuksia kuin kielen. (Levitin 2010, 191) Musiikkitunneilla kieli ja musiikillinen ilmaisu liittyvät voimakkaasti yhteen, sillä oppilaat pyrkivät ilmaisemaan itseään musiikin lisäksi myös laulujen sanoilla. Sanoitettu musiikki aktivoi molempia aivopuoliskoja voimakkaasti, kun taas pelkkä melodia havaitaan lähinnä vain oikeassa aivopuoliskossa (Tervaniemi 2010, 59). Kielen on todettu herättävän tarkkoja ajatuksia musiikkia paremmin, mutta voimakkain vaikutus saadaan yhdistämällä kieli ja musiikki. Tämä onnistuu musiikkikappaleiden sanoituksella. (Levitin 2010, 265)

3.3 Musiikin vaikutus muistiin

Muistitoiminnot ja musiikki liittyvät yhteen kehon toiminnassa (Erkkilä ja Rissanen 2008 b). Musiikki voi nostaa esiin muistoja ja tapahtumia, jotka eivät välttämättä muutoin olisi palanneet tietoisuuteen. Tärkeiksi koetut kappaleet liittyvät usein elämän käännekohtiin ja merkittäviin ajanjaksoihin. Musiikki aktivoi henkilökohtaisia mielikuvia ja yleensä kappaleita käsitellään oman elämäkokemuksen lähtökohdista. (Lehtonen 2011, 86) Musiikin herättämät tuntemukset eivät kuitenkaan ole aina peräisin muistista. Tämä huomataan esimerkiksi musiikin kykynä herättää tunnereaktioita vaikeasti muistisairaiden ihmisten keskuudessa. (Sacks 2008, 400)

Ympäristöä havainnoidaan jatkuvasti, mutta vain murto-osa huomioista jää muistiin. Osa asioista voidaan siirtää tarkkaavaisuuden avulla lyhytkestoiseen työmuistiin, jossa tieto säilyy sen aikaa, että sitä ehditään muokata ja käyttää (Kalakoski 2010, 137). Asioita ja tapahtumia saadaan puolestaan vietyä pitkäaikaiseen muistiin kertauksen ja toiston avulla. Usein toistuvat toiminnot alkavat vähitellen vakiintua ja jäädä mieleen myös tilanteissa, joissa ne eivät ole oleellisia. Aivot rekisteröivät musiikin aiheuttaman toistuvan ärsykkeen muodostaen muistijäljen. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 124) Musiikin ääni, rytmi ja melodia voivat pyöriä mielessä yksityiskohtaisesti, vaikka kappaletta ei kuunneltaisi. Tällöin musiikillinen mielikuva on jäänyt muistiin. (Kalakoski 2010, 143) Nuoren ihmisen aivot vastaanottavat helposti uutta tietoa, joten etenkin nuoruudessa kuunneltu musiikki muovaa hermostoa merkittävästi (Levitin 2010, 231).

Kappaleen melodia on yleensä musiikin parhaiten mieleen jäävä elementti. Aikaisemmin kuultu sävelmä voidaan tunnistaa monimutkaisilla toiminnoilla, joissa hermosto ja muisti ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Tuttu kappale pystytään yleensä tunnistamaan, vaikka siihen olisi tehty joitakin muutoksia. Tämä johtuu siitä, että aivot kykenevät erottamaan musiikista sen osan, joka pysyy muuttumattomana kerta toisensa jälkeen. (Levitin 2010, 134)
Parhaiten muistetaan yleensä sellainen musiikki, johon liittyy vahvoja tunteita tai kokemuksia (Levitin 2010, 168).

4 TUNTEET MUSIIKISSA

Musiikki vaikuttaa voimakkaasti aivojen tunteita käsitteleviin osiin. Tästä syystä musiikkia voidaan käyttää lieventämään masennusta ja kohentamaan mielialaa. (Laakso 2015) Musiikin kuunteluun liitetään usein voimakkaita tunteita, jotka saattavat heijastua kehon toimintoihin. Musiikista voidaan esimerkiksi saada kylmiä väreitä, jolloin veren virtaus lisääntyy niille aivoalueille, jotka liittyvät palkitsemiseen, motivaatioon, tunteisiin ja vireystilaan. Musiikin on todettu myös lisäävän elimistön luontaista vastustuskykyä. (Punkanen 2011, 56)

Musiikkitunneilla voi nousta esiin hyvin henkilökohtaisia ja tunteita herättäviä ajatuksia, sillä musiikki saattaa madaltaa kynnyistä purkaa omia tuntemuksia (Erkkilä ja Rissanen 2008 b). Tunteiden näyttäminen on kuitenkin suotavaa, ja oppilaita tulee kannustaa siihen (Huotilainen 2011, 41). Musiikin avulla voidaan tunnistaa, tiedostaa ja kohdata erilaisia tunteita. Musiikkia ja muita sanattoman ilmaisun muotoja käytetään usein silloin, kun sanat eivät riitä kuvaamaan tunnetiloja. Uskotaan, että kaikkein synkimmät, voimakkaimmat, ja hankalimmat tunnetilat ovat parhaiten tulkittavissa musiikin avulla. Se voi näin toimia sanattomana kanavana itseilmaisulle. (Klockars ja Peltomaa 2007, 114) Musiikin ei tarvitse olla ennalta tunnettua, jotta se voi herättää voimakkaita tunteita. Omistautuneisuus ja kappaleista nauttiminen ovat merkkejä musikaalisesta mielestä. (Levitin 2010, 207)

Musiikki luo pohjan itsetunnon ja minäkuvan rakentamiselle tarjoamalla osaamisen ja hallinnan kokemuksia. Musiikista voi löytyä erilaisia osia, joihin kuulijan on helppo samaistua. Näin ollen musiikki saattaa helpottaa itseilmaisua. (Lehtonen 2011, 92) Tunteet ovat yleensä lyhytkestoisia reaktioita ympäröiviin tapahtumiin, kun taas mielialat ovat pitkäaikaisempia tiloja, jotka vaikuttavat arkipäiväisen elämän taustalla. Mielialat eivät yleensä ole yhtä vahvoja kuin tilapäiset tunteet, eikä niille ole aina selvää syytä. Mielialat vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten tunteet koetaan. (Eerola ja Saarikallio 2010, 260)

4.1 Musiikkimieltymykset

Miellyttäväksi koetun musiikin kuunteleminen ennen tehtävää tai sen aikana helpottaa tehtävästä suoriutumista (Huotilainen 2011, 41). Tämän kaltainen musiikki vahvistaa positiivista ilmapiiriä ja lisää myönteisiä tuntemuksia.

Ihmiselle tärkeä kappale voi muistuttaa elämän tunteellisista hetkistä ja aiemmin kuullusta musiikista. Merkitykselliseksi koettu musiikki saattaa kertoa paljon kuulijan maailmankatsomuksesta, ympäristöstä ja ihmissuhteista. (Lehtonen 2011, 82) Iloinen musiikki toimii yleensä mielialaa nostattavana, kun taas surumielinen kappale saattaa nostaa pintaan liikuttavia muistoja tai lisätä ahdistuneisuutta. Duuriasteikkoihin yhdistetään usein onnellisuuteen ja voitokkuuteen liittyviä tunteita ja molliasteikkoihin surun ja epäonnistumisen tunteita. Tämä taipumus luokitella syntyviä tunnetiloja duuri- ja molliasteikkojen mukaan on mitä todennäköisimmin seurausta kulttuurisista syistä. (Levitin 2010, 44)

Musiikki voi saada aikaan useita erilaisia tunnekokemuksia. Tärkeitä mekanismeja tunteiden nostattamiseen ovat esimerkiksi refleksit, mielikuvat, muistot ja musiikilliset odotukset. Musiikin yllättävät ja voimakkaat äänet voivat laukaista refleksejä, ja musiikki voi luoda kuulijalle vahvoja mielikuvia todellisista tai kuvitelluista asioista. Myös muistoilla on tärkeä asema tunteiden herättämisessä, sillä musiikki saattaa palauttaa mieleen hyvin tunteikkaita muistikuvia menneisyydestä. Musiikki voi vastata kuulijan odotuksia tai yllättää täydellisesti. Tällaisessa tilanteessa musiikilliset odotukset voivat toimia tunnekokemuksen synnyttäjänä. (Eerola ja Saarikallio 2010, 266)

Musiikkimieltymysten kehittämiseksi on välttämätöntä kuunnella erilaista musiikkia. Ihmisillä on tyypillisesti oma musiikillinen mukavuusalue, jonka ulkopuolelle ei välttämättä haluta mennä. Mieltymykset ovat hyvin pitkälti aivoissa, joten niitä ei voida muokata tehokkaasti tietoisella ajattelulla. (Levitin 2010, 240) Musiikkimieltymykset voivat toimia myös persoonan tai ryhmän tunnuksena. Tällaisessa tilanteessa musiikki on väline, jonka avulla voidaan kokea ryhmähengen ja yhteisöllisyyden tunteita. (Levitin 2010, 230)

Musiikin synnyttämien tunnetilojen lisäksi on havaittu, että musiikki saattaa vahvistaa, selkeyttää tai purkaa jo olemassa olevia tunnetiloja. Melodiat ja rytmit eivät siis aina luo uusia tunteita, vaan niiden avulla voidaan päästä käsittelemään kuulijan syvällisempiä kokemuksia ja ymmärrystä. Musiikkia kuuntelevat ihmiset voidaan yleensä jaotella sen mukaan, miten tunteellisesti he reagoivat kuulemaansa kappaleeseen. Hyvin tunteelliset ihmiset liittyvät musiikkiin vahvoja tunteita, romantikot yhdistävät kappaleet rakkauteen ja intohimoon, ja itsevarmat kuuntelijat liittyvät musiikin onnistumisen kokemuksiin. Osa kuulijoista saattaa yhdistää musiikin vihaan ja pettymykseen, kun taas osan kohdalla musiikki ei herätä minkäänlaisia tunteita. (Saarikallio 2010, 284)

4.2 Motivaatio

Motivaatio on tärkeä peruslähtökohta musiikin harrastamiseen. Kiinnostus musiikin kuunteluun, soittamiseen ja laulamiseen tekevät koko musiikkitoiminnasta mielekkäämmän kokemuksen. Onnistumisen kokemukset ja soittamisesta saatava ilo kannustavat kaikenikäisiä oppilaita osallistumaan musiikkitoimintaan. Oppilaiden edistyminen ja musiikista nauttiminen motivoivat myös opettajia kehittämään osaamistaan ja tarjoamaan oppilaille monipuolisia musiikillisia virikkeitä. (Kosonen 2010, 308)

Musiikkiin liittyvä motivaatio voidaan jaotella päätyypeihin sen mukaan, mikä on toimintaa ajava motiivi. Tärkeimpänä voidaan pitää musiikkiin ja soittamistilanteeseen liittyviä motiiveja, joita ovat esimerkiksi soittamisesta aiheutuvat ilot ja elämykset. (Kosonen 2010, 297) Nämä motiivit ovat vahvimmin esillä nuorten soittamisessa, ja musiikin tuoma mielihyvän tunne motivoi soittamisen jatkamista kerta toisensa jälkeen (Kosonen 2010, 304).

Hallintamotiivit puolestaan ilmentävät henkilön omaa pystyvyyttä, ja ne voivat näkyä teknisenä tai tunteellisenä hallintana. Teknisellä hallinnalla tarkoitetaan taitoa käyttää omaa instrumenttia musiikin taidokkaaseen luomiseen, kun taas tunteellinen hallinta liittyy musiikilliseen ilmaisutaitoon. Erilaiset saavutukset ja suoritukset musiikin saralla vahvistavat hallintamotiiveja. (Kosonen 2010, 304) Myös kontaktimotiivit ovat esimerkkinä motivaation päätyypeistä. Nämä motiivit ovat vahvasti läsnä yhteismusisoinnissa, ja musiikki koetaan merkittäväksi välineeksi yhteisöllisyyden vahvistamisessa. Edellä mainitut motivaatiotyypit ovat merkittäviä soittamiseen innoittavia tekijöitä riippumatta siitä, mitä instrumenttia soitetaan. (Kosonen 2010, 297)

5 MUSIIKKIA ERITYISOPPILAILLE

Musiikkitoiminta tarjoaa erityisoppilaille mahdollisuuden tulkita kappaleita, aktivoida kehoa erilaisilla liikeharjoitteilla ja rentoutua kuuntelemalla. Musiikkiopetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä parantaa heidän toimintakykyään (Ahonen-Eerikäinen 1998, 103). Musiikkitoiminta voi olla aktiivista, jolloin osallistujat soittavat ja laulavat opettajan ohjeistuksella. Mikäli toiminta keskittyy musiikin kuunteluun, opettajalla on käytössä niin kutsuttu altistava menetelmä. Tämä kuuntelupohjainen menetelmä soveltuu etenkin opetuksen alkuvaiheeseen, sillä kynnys musiikin kuunteluun on matalampi kuin soittamiseen. Oppilaiden on yleensä myös helpompaa säädellä omaa itseilmaisua pelkän kuuntelun avulla. (Erkkilä 2010, 394) Erityisoppilaiden musiikkitoiminta kannattaa aloittaa mahdollisimman alhaiselta lähtötasolta, jotta kukaan ei jää opetuksen ulkopuolelle. Toiminnan tarkoituksena on olla ennen kaikkea hauskaa ja nautinnollista tekemistä. Onnistumisen kokemukset vahvistavat erityisoppilaiden itseluottamusta ja vapautumista sosiaalisissa tilanteissa. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 161)

Opettajan on pyrittävä kehittämään itseään jatkuvasti, jotta kaikilla erityisoppilailla on mahdollisuus nauttia musiikista. Erityisoppilaalle asetettavat yksilölliset tavoitteet määräytyvät iän ja voimavarojen sekä ongelmien laadun ja vaikeuden perusteella (Kansaneläkelaitos 2016). Positiivinen asenne ja vahvan ensikontaktin ottaminen oppilaisiin saattavat helpottaa vuorovaikutussuhteen muodostumista musiikkitoiminnan alussa. Erityisoppilaiden kommunikaatiotavat voivat olla hyvin erilaisia, ja onkin tärkeää, että opettaja pyrkii aktiivisesti reagoimaan oppilaiden viesteihin ja pysymään samalla aaltopituudella heidän kanssaan. Musiikkitoiminnan ilmapiirin on oltava turvallinen ja luottamuksellinen. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 63)

Musiikin avulla voidaan herätellä erityisoppilaan luovuutta ja vähentää sairaudesta johtuvaa jäykkyyttä. Musiikki voi vaikuttaa siihen minuuden osaan, jota ei voida täysin ilmaista sanallisella kommunikaatiolla. Tästä syystä musiikin voidaan ajatella vaikuttavan sekä mielen että kehon terveyteen. (Erkkilä ja Rissanen 2008 c) Musiikki on tärkeää monille ihmisille, mutta erityisoppilaille se on usein jopa välttämättömyys. Soittaminen, laulaminen ja musiikin kuuntelu voivat muistuttaa heitä siitä, millaisia ihmisiä he ovat sairauden takana. (Sacks 2008, 401) Musiikkikerhon opettaja Mari Hiltunen kertoo myös haastattelussaan:

"Oppilailla ei ole oikein muita virikkeitä, joten musiikki on heille todella tärkeää".
Haastattelu löytyy kokonaisuudessaan liitteestä 2.

Erityisoppilaat voivat osallistua musiikkitoimintaan kuuntelemalla tai luomalla itse musiikkia. Osallistumisen yhteydessä voidaan keskustella siitä, minkälaisia vuorovaikutukseen, tunteisiin ja mielikuviin liittyviä kokemuksia musiikki herättää (Ahonen-Eerikäinen 1998, 16). Jokainen kuulija tulkitsee musiikkia eri tavalla, eikä kokemusten ole tarkoitus olla samanlaisia. Kuulijan oman persoonallisuuden osa-alueet vaikuttavat kappaleiden tulkintaan. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 103)

Seuraavissa kappaleissa käsitellään aiheita, jotka liittyvät muun muassa kehon aktivaatioon, venyttelyyn, kappalevalintoihin, rytmiin, mielikuviin ja rentoutumiseen. Erityisoppilaiden toimintakyvyt poikkeavat usein toisistaan, joten musiikkitunnin rakennetta suunniteltaessa on tärkeää huomioida jokaisen oppilaan tarpeet. Osa opetettavista suoriutuu tehtävistä itsenäisesti kun taas osa tarvitsee enemmän toisen ihmisen avustusta.

5.1 Venyttely ja rentoutuminen

Venyttelyn tarkoituksena on valmistaa kehoa tuleviin musiikkiharjoituksiin. Venytykset tehdään kunkin oppilaan oman pystyvyys- ja vointitason mukaisesti. Harjoitteita ei saa toteuttaa väkisin, vaan liikkeiden tulee tapahtua luonnollisesti ja vapaalla liikeradalla. Venyttelyn on tarkoitus olla musiikkitunnin rauhallinen osa, jolla käydään kehon kaikki osat huolellisesti läpi. Venyttelyn avulla voidaan ehkäistä rasitusvammojen syntymistä ja nopeuttaa palautumista liikkeiden jälkeen. Venytysharjoitteilla voidaan myös vähentää lihasjäykkyyttä ja tehostaa hapen kuljetusta lihaksiin.

Rentoutumisharjoitteet tukevat rasituksesta, vammoista ja sairauksista palautumista. Rentoutuminen vaikuttaa koko kehoon vähentäen lihasjännitystä ja laskemalla hengitystiheyttä ja verenpainetta. Samalla lihasten verenkierto tehostuu ja hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee. Rentoutumisharjoitteilla voidaan myös vahvistaa suorituskykyä ja voimavarojen palautumista. Tämän lisäksi rentoutuminen on välttämätöntä stressin ehkäisyssä ja vastustuskyvyn ylläpitämisessä. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 102)

Miellyttävät kokemukset edesauttavat kehon rentoutumista. Rauhoittava musiikki voi rentouttaa kehon ja vähentää jäykistyneiden lihasten jännitystiloja.

Musiikkia käsitellään eri tavoin riippuen siitä, minkälaisia elämäkokemuksia kuulijoilla on. Tällöin myös kappaleiden tulkinnat voivat vaihdella suuresti. (Punkanen 2011, 54)

5.2 Kehon aktivaatio

Musiikkitunnilla luodun musiikin ei ole tarkoitus olla täydellistä, vaan sen on oltava tekijänsä näköistä. Musiikin harrastamisen lähtökohtana on kiinnostus musiikkiin ja sen tekemiseen (Lehtonen 2011, 81). Aktivaatioharjoitusten tarkoituksena on lämmitellä kehoa musiikkituntia varten ja vahvistaa ryhmähenkeä. Kehon aktivaatioharjoituksia kannattaa tehdä heti opetuksen alkuvaiheessa. Soittaminen kuormittaa kehon eri osia, joten se on fyysistä toimintaa (Erkkilä 2010, 395).

Musiikkitoiminnassa korostuvat etenkin hyvä silmien ja käden koordinaatio, liikkeiden hallinta, kärsivällisyys sekä kyky muistaa musiikillisia rakenteita (Levitin 2010, 206). Lihasten hallintaa ei kuitenkaan voida odottaa oppilailta, joilla on spastisuutta tai muita hermoston ongelmia. Liikkeitä voidaan harjoitella mahdollisuuksien mukaan, mutta musiikkitoiminnan tavoitteena ei ole kuntouttaa oppilaita, vaan levittää musiikin aikaansaamaa hyvinolontunnetta.

Musiikkia voidaan kuitenkin hyödyntää liikeratojen laajentamisessa. Ääni voi aktivoida lihaksia ja vilkastuttaa hermoratojen toimintaa. Musiikilla voidaan myös tehostaa oppilaiden suorituskykyä vähentämällä liikunnan epämukavuutta. Liikkeen yhdistäminen ääneen tai rytmiin saattaa parantaa koordinaatiokykyä ja elvyttää joitakin liikeratoja. (Klockars ja Peltomaa 2007, 31)

Aktivaatioharjoitteiden taustalle on hyvä valita sisällöllisiä lauluja, joissa esiintyy erilaisia tilanteita ja kehon liikkeitä. Näitä liikkeitä tehdään musiikin tahdissa ja noudatetaan kappaleessa laulettuja ohjeita. Leikinomaiset kappaleet innostavat ja motivoivat oppilaita antaen heille onnistumiskokemuksia. Jokainen oppilas pystyy osallistumaan kehon aktivaatioharjoituksiin omien kykyjensä mukaan. Opettajan on valittava oppilaille soveltuvat liikkeet ja harjoitukset kunkin ryhmän yksilöllisten tarpeiden mukaan.

5.3 Musiikin rytmit

Rytmiharjoitteet kannattaa aloittaa rauhallisesti, eikä samaa harjoitusta tule toistaa yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja (Klockars ja Peltomaa 2007, 151). Harjoitteiden avulla voidaan aikaansaada yhteenkuuluvuuden tuntemuksia ryhmän sisällä. Rytmillä on yhdistävä vaikutus, ja se on ratkaisevan tärkeä osa musiikkia. Rythmi voi vahvistaa kehontuntemuksia ja vapauttaa liikkeitä. Äänien, äänteiden, tavujen ja sanojen erottelukyky paranee rytmittäjän kehittyessä. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 129) Musiikkiin liittyy yleensä säännöllinen tahti, joka helpottaa soittajia pysymään yhteisessä tempossa. Kuulijat pystyvät muistamaan tahdit ja rytmit erityisen tarkasti, ja musiikkia kuunneltaessa odotetaan tuttua tahtia. (Sacks 2008, 281) Ennakoinnilla onkin suuri merkitys rytmin toiminnalle. Myös musiikin sävellajia ja harmoniaa pystytään jossain määrin ennakoimaan (Levitin 2010, 76). Toisinaan musiikki voi vaikuttaa tunteisiin myös rikkomalla ennako-odotuksia. Yllätyksellisyys voi esiintyä esimerkiksi sävelkorkeudessa, sointivärisissä, sävelkulussa tai kappaleen rytmisissä. Musiikin odottamattomat piirteet tekevät kappaleesta mielenkiintoisen ja elävän. (Levitin 2010, 172)

Liikeratojen toteuttaminen ja kuullut äänet liittyvät usein yhteen. Tästä on osoituksena musiikin vahva liittyminen tanssimiseen ja muuhun musiikin mukana harjoitteluun. Aivojen on todettu reagoivan erilaisiin ääniin, joista tunnustetaan voimakkaimmin rytmiset soinnit. Liikkeiden yhdistäminen rytmiin saa aikaan mielihyvätuntemuksia. (Punkanen 2011, 58)

Opettajan näyttämä malli on erityisoppilaille tärkeä oppimisen väline. Soittamisen tai liikkeen musiikillista imitointia kutsutaan peilaamiseksi. Täysin tarkka ja täsmällinen imitointi ei aina onnistu erityisoppilailta, mutta pyrkimyksenä on tuottaa mahdollisimman samankaltaisia ääniä ja liikkeitä. Peilaaminen on hyvä väline vahvistamaan oppilaan ja opettajan vuorovaikutussuhdetta. Reflektoinnilla puolestaan tarkoitetaan vaikutteiden ottamista musiikin tunnelmasta ja rakenteesta. Kyse ei kuitenkaan ole imitaatiosta, sillä soittajat pyrkivät luomaan musiikkia vuoropuhemaisesti. Reflektointia voidaan hyödyntää musiikkitoiminnassa, sillä se tarjoaa vaihtoehdoisen tavan soittaa. Tyyli sopii etenkin oppilaille, joilla on toistuva taipumus imitoida ohjaajaa. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 65)

Musiikin rytmi voi nostaa esiin kokemuksia ja tuntemuksia, joita ei osata käsitellä muilla tavoilla. Musiikki voi näin toimia kommunikaatiokanavana ihmisen sisäisille tuntemuksille. Tämän lisäksi myös ihmisellä itsellään on mahdollisuus

vaikuttaa musiikkiin. (Lehtonen 2010, 248) Teoksen luomisvaiheessa kappaleeseen voidaan sijoittaa erilaisia elementtejä, jotka tekevät siitä merkityksellisen ja vaikuttavan. Esimerkiksi rytmisoittimesta lähtevä ääni riippuu siitä, minkälainen tunnetila soittajalla on kyseisellä hetkellä. Pienetkin muutokset äänenvoimakkuudessa vaikuttavat musiikin luomaan tunnelmaan. (Levitin 2010, 75)

5.4 Improvisaatio

Improvisointi on hetkessä säveltämistä, jossa musiikki syntyy spontaanisti ilman ennakkosuunnittelua. Improvisointiin osallistujat ovat samaan aikaan sekä musiikin kuulijoita että sen tekijöitä. Spontaanin musisoinnin on todettu helpottavan itseilmaisun, tunteiden, ajatusten ja asenteiden esiin tuomista. (Lehtonen 2011, 76)

Improvisoinnin ilmaisuvälineinä toimivat rytmit, teemat ja sävelkuviot. Näin syntyvä musiikki on kuin vuoropuhelua, jossa osapuolet vastaavat kuvitteellisiin kysymyksiin omilla tulkinnoillaan. Improvisaation tavoitteena on tuottaa musiikkia sujuvasti, eikä tuotosta ole tarpeen muistaa jälkikäteen. Luontevassa improvisaatiossa ei tarvitse luoda yhtenäistä teosta, vaan tärkeintä on itse tekeminen. (Lehtonen 2011, 77) Improvisoidun kappaleen muistaminen voi kuitenkin olla tärkeää, jos tavoitteena on työstää omaa kappaletta mahdollisimman pitkälle (Paananen 2010, 204).

Improvisaatiossa soittotaito on sivuseikka, sillä jokainen saa tulkita musiikkia haluamallaan tavalla. Tästä huolimatta improvisaatio nojautuu usein ennalta annettuihin tai tunnettuihin malleihin. Olemassa ei ole oikeita tai vääriä tapoja improvisoida, mutta yleisesti pyritään noudattamaan samaa tempoa ja pysymään samassa sävellajissa. (Lehtonen 2011, 76) Tästä poikkeaa niin kutsuttu vapaa improvisaatio, jossa sävellajit ja tempot voivat vaihdella soittajien välillä suuresti. Vapaa improvisaatio saattaakin kuulostaa jopa kaoottiselta musisoinnilta, josta puuttuu harmonia.

Improvisointi vahvistaa tuntemuksia omasta pystyvyydestä ja hallinnan tunteesta sekä edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Musiikki voi toimia yhteisöllisenä siteenä oppilaiden välillä ja vahvistaa ryhmään kuulumisen tunnetta. Improvisointiin liittyy vahvoja kokemuksia empatiasta, joka auttaa oppilaita eläytymään toistensa ilmaisutapoihin. (Lehtonen 2011, 76) Improvisaatio voi myös rohkaista oppilaita keskinäiseen luottamukseen ja toimia kommunikaatio-

ja ilmaisuvälineenä. Oman soittamisen lisäksi on tärkeää kunnioittaa muita ja antaa heille rauha tulkita omat osuutensa. Tämä vahvistaa ryhmän sisäistä vuorovaikutusta.

5.5 Mielikuvat musiikissa

Mielikuvaharjoittelu voi tapahtua sekä kuuntelun että havainnoinnin kautta. Musiikin avulla voidaan tavoittaa, tiedostaa ja ilmaista omia tuntemuksia (Erkkilä ja Rissanen 2008 b). Tuntematonta musiikkia kuultaessa aivot pyrkivät tulkitsemaan sitä liittämällä musiikkiin erilaisia aistihavaintoja. Nuorten kuulijoiden aivot ovat hyvin vastaanottavaisia, ja kuultavat äänet voidaan sisällyttää hermoston kytkentöihin tehokkaasti. Ikääntyneemmät kuulijat eivät puolestaan kykene sisäistämään uutta musiikkia tai kieltä yhtä tehokkaasti. (Levitin 2010, 47)

Niin kutsuttu Schenker-analyysi jakaa musiikin kolmeen päätasoon. Näistä ensimmäinen on pintataso, jolla tarkoitetaan musiikin välittömästi kuultavaa osaa. Tätä seuraa välittävä taso, jolla tehdään musiikista hieman syvempiä havaintoja. Kaikkein syvällisimmät tulkinnat ja havainnot tehdään puolestaan musiikin syvätasolla. (Lehtonen 2011, 84) Musiikin kuuntelijat etsivät usein kappaleista merkityksiä, jotka sopivat jollain tavalla heidän omaan kokemuksiinsa. Musiikkitunnilla onkin tärkeää pysähtyä pohtimaan, minkälaisia mielikuvia ja tulkintoja musiikki kussakin erityisoppilaassa herättää. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 180)

Musiikki on läheisesti yhteydessä liikkeiden suorittamiseen, mutta mielen harjoitukset voivat olla yhtä tehokkaita kuin toteutetut liikkeet. Erityisoppilaat pystyvät reagoimaan musiikkiin ja sen aiheuttamiin tunteisiin sairaudestaan huolimatta. Toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta musiikki vaikuttaa kuulijan ajatuksiin, muistoihin ja minuuden syvempiin osiin (Sacks 2008, 389).

Mielikuvaharjoitteluun kuuluu mielikuvituksen käyttö ja erilaisten liikeratojen kuvittelu ilman, että liikkeitä suoritetaan fyysisesti (Klockars ja Peltomaa 2007, 77). Samojen aivoalueiden on todettu olevan aktiivisia sekä liikkeitä toteutettaessa että niitä kuviteltaessa. Mielikuvaharjoittelun avulla oppilaat voivat siirtyä henkisesti maailmoihin, jotka poikkeavat suuresti heidän arkielämästään. (Sacks 2008, 52)

5.6 Aihepiirin ja kappaleiden valinta

Musiikkitunnille on tärkeää valita aihepiiri, jotta tuntikokonaisuus on eheä. Valitun aihepiirin on hyvä aikaansaada keskustelua ja mielipiteitä. Etukäteen suunniteltu oppitunti helpottaa sekä opettajan työtä että oppilaan keskittymistä. Suunnitelman on kuitenkin mukauduttava oppilaiden sen hetkisten tarpeiden mukaan.

Aihepiirien valinnassa kannattaa harkita niiden luomaa ilmapiiriä. Positiiviset aihepiirit kannustavat oppilaita ja lisäävät tunnin nautinnollisuutta. Oppilaiden negatiiviset kokemukset saattavat lisätä lihasjäykkyyttä ja aiheuttaa ahdistavia tuntemuksia. Mieluisat ja epämieluisat musiikkikokemukset, asenteet ja musiikkiin liittyvät reaktiot kertovat usein kokijan ajattelusta ja tunne-elämästä. (Kosonen 2010, 297) Musiikkituntien päätavoitteena on, että kaikilla oppilailla on rajoitteista huolimatta mahdollisuus osallistua ja tutustua soittimiin ilon kautta.

Aihepiirin valinta vaikuttaa koko musiikkitunnin luonteeseen. Positiivinen ilmapiiri avartaa oppilaiden mieliä ja rentouttaa tunnelman. Opetus on tällöin vastavuoroisempaa ja oppilaat ovat avoimempia käsittelemään tunnin aiheita. Aihepiirien on oltava tarpeeksi monipuolisia, jotta jokainen opetettava voi löytää niistä jotain omiin mieltymyksiinsä kuuluvaa. Käsiteltävien aiheiden on kuitenkin oltava tarpeeksi neutraaleja, jotta ne eivät nostata liian voimakkaita tunteita. Positiivisetkaan tuntemukset eivät aina ole eduksi, sillä liiallisina ne saattavat näkyä ylivilkkautena ja lisätä lihasjäykkyyttä (Punkanen 2011, 61).

Kappalevalinnat ovat tärkeitä, sillä erilainen musiikki saattaa aiheuttaa toisistaan poikkeavia tunnetiloja ja mielikuvia. Samaankin kappaleeseen voidaan reagoida eri tavalla riippuen siitä, minkälaisessa ympäristössä tai tilanteessa ollaan (Levitin 2010, 76). Musiikkikokonaisuuden on pystyttävä tasapainoilemaan yksinkertaisen ja mutkikkaan välillä, jotta se koetaan miellyttäväksi. Liian yksinkertaisista kappaleista ei yleensä pidetä, sillä niiden ajatellaan olevan yhdentekeviä. Hyvin monimutkainen kappale taas tuntuu liian vaikeasti ennustettavalta. (Levitin 2010, 232)

Musiikkia kuuntelemalla, soittamalla ja laulamalla voidaan päästä erilaisiin tunnetiloihin ja ymmärtää paremmin omia ajatuksia ja tuntemuksia. Kappaleet tunnistetaan helposti melodiasta, vaikka sävelkorkeutta muutettaisiinkin. Sävelkorkeudella voidaan vaikuttaa ratkaisevasti siihen, minkälaisen tunnetilan kappale luo. Korkeat sävelet mielletään usein iloisiksi, kun taas matalien sävelten ajatellaan olevan surumielisiä. Useita säveliä yhdistelemällä voidaan saada aikaan

vivahteikas musiikillinen ilmaisu. (Levitin 2010, 32) Sävelkorkeus, sointiväri ja äänekkyyks ovat musiikin niin sanottuja alkukantaisia piirteitä. Nämä piirteet rekisteröidään ensimmäiseksi, minkä jälkeen pystytään tarkkailemaan sointuja, rytmikuvioita ja pulseja. Havainnot ja tulkinnat musiikista muodostetaan näiden piirteiden keskinäisten suhteiden perusteella. (Toiviainen 2010, 124) Sointivärillä ei tarkoiteta pelkästään soittimista tulevia ääniä, vaan se on myös säveltämisen tärkeä työkalu. Kaikilla soittimilla on niille ominaiset sointivärit, joiden avulla voidaan erottaa musiikin melodisia muotoja. (Levitin 2010, 60)

Kappaleen valinnassa on myös tärkeää huomioida sen luoma ilmapiiri. Mielekkääksi koettu musiikki vahvistaa positiivista ilmapiiriä ja lisää myönteisiä tunteita. Valinnassa kannattaa suosia iloisia ja hyväntuulisia kappaleita, sillä surumielinen kappale saattaa nostaa pintaan oppilaiden liikuttavia muistoja tai lisätä ahdistuneisuutta. Toisaalta surumielisten kappaleiden ajoittainen kuuntelu voi tarjota hyvän kanavan tunteiden käsittelylle ja purkamiselle. Musiikin harrastaminen vaatii keskittymisen ohella taitoa ajoittaa oma toiminta toisten kanssa yhteensopivaksi. Erityisoppilailla saattaa olla vaikeuksia seurata nopeaa rytmiä. Tästä syystä musiikin tempo voidaan tarpeen mukaan hidastaa ryhmälle sopivaksi.

6 HAASTATTELUT

Haastattelin opettajaa ja kahta erityisoppilasta, jotka osallistuvat musiikkitoimintaan. Oppilaat käyvät musiikkitunnilla, joka järjestetään kerran viikossa hoitolaitoksen tiloissa ryhmäopetuksena. Kaikilla hoitolaitoksen asiakkaila on neurologisia ongelmia, jotka näkyvät muun muassa puutteellisina liikeratoina ja lihasjäykkyytenä. Sairauksista huolimatta erityisoppilaat ovat yleensä hyvin motivoituneita, vastaanottavaisia ja positiivisia.

Haastattelun tarkoituksena oli selvittää, miten musiikkitunnit vaikuttavat erityisoppilaiden kehon toimintaan, tunteisiin ja yleiseen mielialaan. Haastattelukysymykset käsitelivät lähinnä oppilaiden tyytyväisyyttä musiikkitunteihin sekä heidän ymmärrystään tuntien sisällöstä.

6.1 Erityisoppilaiden haastattelu

Haastattelu suoritettiin rauhallisessa tilassa, ja häiriötekijät pyrittiin sulkemaan tilanteen ulkopuolelle. Haastateltavat A ja B vaikuttivat tilanteessa reippailta, iloisilta ja avoimilta. Haastattelu äänitettiin nauhalle haastateltavien suostumuksella. Molempia erityisoppilaita haastateltiin yhtä aikaa, mutta kumpikin vastasi kysymyksiin omalla vuorollaan. Haastattelun edetessä selvisi, että osa kysymyksistä vaati johdattelua ja selventämistä vastauksen saamiseksi. Haastateltava A vastasi kysymyksiin monipuolisesti ja täydentävästi, kun taas toisen haastateltavan vastaukset olivat hieman yksinkertaisempia. Kaikki haastattelukysymykset ja -vastaukset ovat nähtävillä liitteessä 1.

Haastattelussa selvisi, että molemmat haastateltavat olivat osallistuneet musiikkitoimintaan jo usean vuoden aikana. Mikään musiikkitunnin osa ei tuntunut kummankaan haastateltavan mielestä epämieluisalta tai vaikealta. Haastateltava A koki rentoutumisen, laulamisen ja soittamisen erityisen mieluisana. Kysymykseen musiikkitoiminnan erityisen mieluisista osista haastateltava B totesi reippaasti: ”Hyvin on kaikki. Minä olen soittanut ja rentoutunut. Mutta soittaminen on vielä mukavampaa”.

Haastattelun tärkeänä osana oli selvittää, onko musiikkitunneista ollut hyötyä kehon toiminnassa. Haastateltava A kertoi huomanneensa kehonsa rentoutuvan venyttelyjen aikana. Sekä oppilas itse että häntä hoitava fysioterapeutti olivat

huomanneet myös käsien ja jalkojen liikelaajuuksien kasvaneen musiikkitoiminnan ansiosta. Haastateltava B ei osannut eritellä kehossaan tapahtuvia muutoksia, vaan totesi kaiken menneen hyvin yleisellä tasolla.

Erityisoppilailta kysyttiin myös musiikkitoiminnassa opittujen taitojen käyttämisestä tunnin ulkopuolella. Kumpikin haastateltava kertoi venyttelevänsä myös vapaa-ajallaan. Haastateltava A kertoi lisäksi kuuntelevansa radiosta samoja kappaleita, joita musiikkitunnilla käytetään. Haastateltava A kertoi osallistuvansa joka viikko musiikkitunnin lisäksi myös bänditoimintaan. Ryhmien välisistä eroavaisuuksista kysyttäessä hän vastasi: ”Siellä toisessa (bänditoiminnassa) me soitetaan vaan soittimia enimmäkseen. Näitä normaalikappaleita soitetaan, mutta me itse tehdään ne kappaleet ja soitetaan niitä. Siihen pisteeseen me ollaan nyt päästy, että oma kappale tehdään eikä soiteta lainattuja kappaleita”.

Kumpikin haastateltava koki ryhmässä soittamisen ja laulamisen olevan mukavaa. Haastateltava B kertoi nauttivansa laulamisen vielä soittamistaakin enemmän. Molempien erityisoppilaiden mielestä musiikkitunnit olivat toimivia, eikä niistä ollut tarpeellista poistaa mitään. Haastateltavat kuitenkin toivoivat tuntien sisältävän jatkossa mielikuvaharjoitteita.

6.2 Musiikkikerhon opettajan haastattelu

Haastattelin Mari Hiltusta, joka opettaa erityisoppilaita erilaisissa palvelukeskuksissa. Opettajan haastattelussa haluttiin selvittää muun muassa, minkälaisia erityisoppilaiden tunnit ovat, minkälaisia musiikkivälineitä tunneilla on käytössä ja kuinka kauan opettaja on tehnyt vastaavaa työtä. Haastattelu nauhoitettiin opettajan suostumuksella, ja se on kokonaisuudessaan luettavissa liitteestä 2.

Haastattelun alussa selvisi, että Hiltunen on opettanut erityisoppilaille musiikkia kohta neljän vuoden ajan. Hänen oppilaidensa joukossa on lievästi ja vaikeasti kehitysvammaisia sekä autistisia oppilaita. Ikäjakaumaltaan oppilaat ovat noin 20-60 -vuotiaita. Hiltusen aikaisemmissa ryhmissä on ollut myös oppilaita, jotka ovat sairastaneet Downin syndroomaa tai Aspergerin oireyhtymää. Hiltunen kertoi kaipaavansa toisinaan apua erityisoppilaiden ohjaamisessa. Oppilaita on usein niin monta, että yksilöllinen ohjausaika saattaa jäädä pieneksi. Jotkut oppilaat tarvitsevat enemmän apua ja tukea kuin toiset. Hiltunen mukaan hoitohenkilökunta osallistuu toisinaan musiikkitunneille. Hiltunen kertoi tämän olevan tärkeää etenkin uudelle opettajalle, joka ei tunne erityisoppilaita.

Hiltunen koki haastavaksi etenkin tuntien jaksottamisen, sillä erilaisia harjoitteita on paljon, mutta opetusaika on rajallinen. Lisäksi Hiltunen kertoi, että autisteihin on hankalaa luoda yhteyttä ennen pidempiaikaista tuntemista. Puolestaan helpoksi Hiltunen koki laulujen opettamisen. Erityisoppilaat omaksuvat Hiltusen mukaan kappaleet nopeasti, ja ne jäävät heille hyvin mieleen. Mukavinta opetuksessa on oppilaiden aitous ja iloisuus. Hiltusta on yllättänyt etenkin se, kuinka taitavia soittajia erityisoppilaat ovat. Monella heistä on hyvin musikaalisia piirteitä.

Haastattelussa Hiltunen kertoi myös tuntiensa rakenteesta. Hän valitsee tunneille yleensä kaksi kappaletta, joiden ympärille tunti rakennetaan. Musiikkitunnin aluksi lämmitellään kehoa erilaisilla harjoituksilla ja venytellään. Oppilaat kuuntelevat tämän jälkeen toisen käsiteltävistä kappaleista, ja muodostavat siitä mielikuvan. Jos laulu ei ole erityisoppilaille tuttu, lukee Hiltunen sen sanat ääneen. Hiltunen kertoi, että tämän jälkeen oppilaat saavat valita haluamansa rytmisoittimet, ja ryhmä aloittaa rytmiharjoittelun. Mikäli joku oppilaista ei pysy tahdissa, käy Hiltunen esimerkiksi naputtamassa oikeaa rytmiä tämän hartiaan. Tunnin lopussa oppilaat rentoutuvat hitaan musiikin tahdissa. Hiltunen kertoi käyvänsä vuorotellen oppilaiden luona auttaen heitä rentoutumaan.

Hiltusen mukaan erityisoppilaiden ohjauksessa tarvitaan vielä enemmän kärsivällisyyttä kuin tavallisessa opetuksessa. Opettajalla on oltava myös iloinen ja positiivinen mieli. Hiltunen kertoi myös, että toisinaan oppilaiden kohtalot voivat tuntua liikuttavilta, mutta tunteet on tärkeää pitää erillään työstä. Haastattelussa kävi myös ilmi, että viittomakielen alkeellisestakin osaamisesta voi olla hyötyä. Hiltunen kertoi saaneensa positiivista palautetta ja kappale-ehtotuksia tuntiensa päätteeksi. Useimmiten oppilaat kuitenkin antoivat palautteen hoitohenkilökunnalle sen sijaan, että olisivat jakaneet sen opetustilanteessa.

7 LOPUKSI

Opinnäytetyön tekeminen on ollut antoisa ja avartava kokemus, ja olen tyytyväinen sekä *Musiikki sopii kaikille* -oppaan että teoriaosuuden lopputulokseen. Kirjoittaminen sujui suunnitelmieni mukaisesti, enkä kohdannut lopputyötä tehdessäni merkittäviä ongelmia. Koin erityisen mielekkääksi oppaasta löytyvien harjoitteiden keksimisen sekä opinnäytetyön rakenteen suunnittelun. Valitsemastani aiheesta löytyi paljon lähdemateriaalia, mikä helpotti projektin työstämistä. Olen erityisen tyytyväinen siihen, miten sain yhdistettyä kirjallisuuteen myös omakohtaiset kokemukseni ja oppimani asiat.

Opinnäytetyön suurimmaksi haasteeksi osoittautui ajankäyttö. Käytin mielestäni hieman liikaa aikaa lähdemateriaalien läpikäymiseen, mikä lyhensi kirjoittamiselle varaamaani aikaa. Uuden aikataulun tekeminen kuitenkin varmisti, että opinnäytetyön kirjoittamiselle jäi tarpeeksi aikaa. Lisäksi koin haastavaksi erityisoppilaiden haastattelun, sillä kommunikointi heidän kanssaan osoittautui hankalaksi. Erityisoppilailla oli vaikeuksia ymmärtää kysymyksiä, eivätkä vastaukset aina olleet selkeitä.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti tietämystäni erityisoppilaille järjestettävästä musiikkitoiminnasta sekä musiikin monipuolisista vaikutuksista kehon ja mielen toimintoihin. Ennen opinnäytetyön kirjoittamista en tiennyt miten merkittävästi musiikki vaikuttaa esimerkiksi aivojen toimintaan ja kielen kehitykseen. Opinnäytetyössä minua yllätti huomata, kuinka intohimoisesti erityisoppilaat suhtautuvat soittamiseen ja laulamiseen. Musiikkitoiminnassa korostui myös vahva ryhmähenki, sillä oppilaat tukivat toisiaan, mutta antoivat tarpeen tullen myös palautetta toisten häiritsevistä käytöksistä.

Tavoitteenani opinnäytetyössä oli lisätä tietoisuuttani lihasjäykkyyden asettamista haasteista ja musiikin vaikutuksesta kehon toimintoihin. Halusin myös tarjota monipuolisia harjoitteita kaikenikäisten oppilaiden opetukseen ja tehdä eheän opinnäytetyön. Onnistuin mielestäni tavoitteissani erittäin hyvin. Oma tietämykseni aiheesta lisääntyi merkittävästi ja kirjoittamani opinnäytetyö on mielestäni eheä kokonaisuus. Olen erittäin tyytyväinen myös *Musiikki sopii kaikille* -oppaan rakenteeseen. Oppaassa on paljon musiikkitunnin suunnitteluun tarvittavaa tietoa sekä runsaasti erilaisia harjoitteita eri ikäryhmille.

Tulevaisuudessa toivon jatkavani opintoja musiikin parissa. Tällaisessa tilanteessa voisin kehittää ja laajentaa opinnäytetyötäni käsittelemään musiikin

opettamista kaikille erityisoppilaille, joilla on hermostollisia sairauksia. *Musiikki sopii kaikille* -oppaassa on kuitenkin nyt jo runsaasti harjoituksia, joita voidaan soveltaa muillekin, kuin oppilaille, joilla on lihasjäykkyyttä.

Lopuksi haluan kiittää palvelukeskuksia, jotka osallistuivat lopputyöni toteutukseen. Olen kiitollinen, että pääsin tarkkailemaan musiikkitunteja ja sain haastatella henkilökuntaa ja erityisoppilaita.

Päätän lopputyöni seuraaviin Kaisa Kantolan sanoihin:

“Ole rohkea kun olit aikonut aloittaa jotakin uutta ja ihanaa,
kuulit ehkä kun korvissa soi ääniä tuolta ja täältä:
“Et sinä osaa! Et sinä voi!” “Et edes uskalla uskaltaa”
Vaan älä usko! Tietäsi kulje, kaikilta luuloilta korvasi sulje.
Elleivät voimasi perille yllä, matkallakin on mukavaa kyllä.
Iloisena saatat sanoa nyt: “Olenhan ainakin yrittänyt!””

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

Kirjalliset lähteet:

Ahonen-Eerikäinen H. 1998. "Musiikillinen dialogi" ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino, 69-358.

Bjälle J. 1994. Hermoston rakenne. Teoksessa: Bjälle J., Budowick M., Rolstad B. ja Toverud K. (toim.) Anatomian atlas. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 12-46.

Eerola T. ja Saarikallio S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 259-266.

Eerola T. 2010. Evoluutiopsykologia ja musiikki. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 348.

Erkkilä J. 2010 Musiikkiterapia psykoterapiana. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 394-395.

Huovilainen M. 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa: Ahonen H., Huottilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 41-46.

Kalakoski V. 2010. 2010 Musiikki muistissa. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 137-143.

Klockars, M. ja Peltomaa, M. 2007. Music Meets Medicine. Helsinki: Acta Gyllenbergiana VII, 24-151.

Kosonen E. 2010. Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 297-310.

Lehtonen K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa: Ahonen H., Huotilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 74-86.

Levitin D. ja Paukku T. (suom.) 2010. Musiikki ja aivot ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki: Terra Cognita, 20-255.

Paananen P. 2010. Säveltason kehittyminen kouluiässä. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 204.

Punkanen M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa: Ahonen H., Huotilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 54-58.

Saarikallio S. 2010. Musiikin tunne merkitykset arkielämässä. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 284.

Sacks O. 2008. Musikofia. Espoo: Absurdia. 52-399.

Tervaniemi M. 2010. Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 58-59.

Toiviainen P. 2010. Havainnon mallintaminen. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 124.

Verkkolähteet:

Alaranta H. 2008. Vammaisuus ja liikunta. [viitattu 2016-09-06].

Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Atula S. 2016. Spastisuus. [viitattu 2016-09-06].

Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Erkkilä J. ja Rissanen P. 2008 a. Mitä musiikkiterapia on? [viitattu 2016-09-06].

Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Erkkilä J. ja Rissanen P. 2008 b. Kohti kliinisen musiikkipsykoterapian käytäntöjä.

[viitattu 2016-09-06]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Erkkilä J. ja Rissanen P. 2008 c. Taiteet ja kuntoutuminen. [viitattu 2016-09-06].

Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Helsingin yliopistollinen sairaala 2016. Neurologia. [viitattu 2016-09-14].

Saatavissa: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/neurologia/Sivut/default.aspx>

Kansaneläkelaitos 2016. Vaikeavammaisten kuntoutus. [viitattu 2016-09-20].

Saatavissa: <http://www.kela.fi/documents/10192/d35a30f1-c315-456e-9968-bf2409e1043f>

Korpelainen J., Leino E., Sivenius J. ja Kallanranta T. 2008.

Aivoverenkiertohäiriöihin liittyvät motoriset häiriöt ja haitat. [viitattu 2016-09-06]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Laakso L-K. 2015. Voiko musiikki auttaa aivoinfarktista toipuvaa? [viitattu 2016-09-09].

Saatavissa: <http://yle.fi/teos/ihmeellisetaivot/artikkeli.php?id=124643&title=voiko-musiikki-auttaa-aivoinfarktista-toipuvaa->

Liippola P. ja Sandell S. 2011. Aivoverenkiertohäiriöt ja spastisuus. [viitattu 2016-09-09].

Saatavissa: http://www.aivoliitto.fi/files/2792/Aivoverenkiertohairiot_ja_spastisuus_web.pdf

Mielenterveysseura. Tunteet värinä elämässä. [viitattu 2016-9-30].

Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-varina-elamassa>

Roine R. 2011. Aivoverenkiertohäiriöt ja spastisuus. [viitattu 2016-09-09].

Saatavissa: http://www.aivoliitto.fi/files/2792/Aivoverenkiertohairiot_ja_spastisuus_web.pdf

Sihvonen A., Leo V., Särkämö T. ja Soinila S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa.

[2016-09-12]. Saatavissa: http://www.helsinki.fi/behav/valinnat/psykologia_sihvonen_ym_2014.pdf

Yleisradio Oy, Yle terveys 30.03.2012. Mindfulness – mitä se on?. [viitattu 2016-9-30]. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>

Muut lähteet:

Kantola K., 1987. Kokkaviisas laiva: runoja ja loruja. WSOY

LIITE 1: ERITYISOPPILAIEN HAASTATTELU

Haastattelukysymykset erityisopilaille

1. Kuinka kauan olet käynyt erilaisissa musiikkikerhoissa?

Haastateltava a: "En nyt hirveästi, mutta muutamana vuonna olen ollut".

Haastateltava b: "Olen minä käynyt aika monena vuotena".

2. Miten olet kokenut musiikkikerhokerrat: onko jokin ollut

a) erityisen mieltuisaa

Haastateltava a: "Koko rentoutus ja laulaminen ja soittaminen".

Haastateltava b: "Hyvin on kaikki. Minä olen soittanut ja rentoutunut. Mutta soittaminen on vielä mukavampaa".

b) epämieltuisaa

Haastateltava a: "Kaikki on sujunut tosi mukavasti".

Haastateltava b: "Ei ole ollut".

c) vaikeaa

Haastateltava a: "Ei ole mitään".

Haastateltava b: "Hyvin olen soittanut. Ei ole ollut mikään erityisen vaikeaa".

d) helppoa?

Haastateltava a: "Kaikki mahdollinen. Niin kun olen treenannut niin pitkään jo".

Haastateltava b: "Hyvin helppoa".

3. Oletko huomannut kehossasi

a) Positiivisia

Haastateltava a: "Kyllä sen huomaa. Keho on rennompi silloin kun venyttelee. On myös huomattu, että kädet ja jalat liikkuu paremmin. Minä käyn lisäksi jumpassa ja sellaisissa. Ja sielläkin on huomattu kyllä ero".

Haastateltava b: "Hyvin on mennyt kaikki".

b) negatiivisia muutoksia musiikkikerhon ansiosta?

Haastateltava a: "En ole kokenut. Ihan ok".

Haastateltava b: "Ei ole mitään. Hyvin on kaikki mennyt".

4. Onko musiikkikerhosta jäänyt mieleen jotain sellaista, jota toteutat myös musiikkikerhon ulkopuolella?

Haastateltava a: "Olen minä venytellyt. Kuuntelen samoja kappaleita radiosta, mitä ollaan täällä vedetty".

Haastateltava b: "Kyllä minä aina venyttelen. Ihan samoja venytyksiä teen, mitä täällä on tehty".

5. Osallistutko tällä hetkellä muihin musiikkiryhmiin?

Haastateltava a: "Joo".

Haastateltava b: "Ei ole nyt muuta, mutta olen minä aikaisemmin ollut kyllä sellaisessa, jossa olen soittanut helistintä".

6. Mihin musiikkiryhmiin osallistut?

Haastateltava a: "Bändijuttuun tällä hetkellä".

7. Kuinka usein toinen musiikkiryhmä kokoontuu?

Haastateltava a: "Aina tiistaisin ja minä olen kokenut sen hyväksi".

8. Miten mielestäsi ryhmät eroavat toisistaan?

Haastateltava a: "Siellä toisessa me soitetaan vaan soittimia enimmäkseen. Näitä normaalikappaleita soitetaan, mutta me itse tehdään ne kappaleet ja soitetaan niitä. Siihen pisteeseen me ollaan nyt päästy, että oma kappale tehdään eikä soiteta lainattuja kappaleita".

9. Minkälaisia välineitä musiikkitunneilla käytetään?

Haastateltava a: "Rentoutuksessa opettaja käy keinuttamassa kehoa. Ja ne erilaiset kehon aktivaatioharjoitukset ovat hyviä. Me kuunnellaan myös erilaisia kappaleita levysoittimelta".

Haastateltava b: "Eri kappaleita kuunnellaan".

10. Miten koet ryhmässä soittamisen ja laulamisen?

Haastateltava a: "Mukavaa se on, kaikki toimii niin kuin ollaan suunniteltu".

Haastateltava b: "Minä olen soittanut hyvin. Laulaminen on minusta kuitenkin mukavampaa kuin soittaminen".

11. Haluaisitko jotain lisää musiikkikerhotunneille?

Haastateltava a: "Minun mielestä siinä on riittävästi. Enkä mitään haluaisi lisätä.

Pikkusen vois tunnilla kuullun musiikin mukaan mielikuvamatkailla, mutta pääasia tunneilla on, että pääsee soittamaan ja laulamaan".

Haastateltava b: "Mielikuvamatkalle olisi kyllä kiva lähteä".

12. Mitä haluaisit musiikkikerhotunneilta poistaa?

Haastateltava a: "Ei minun mielestä ole liikaa. En minä haluaisi lisätäkään. Kyllä siinä on täysi työ. Kaikki on hyvin just näin".

Haastateltava b: "Ei ole mitään, kaikki on just hyvin näin".

LIITE 2: MUSIIKKIKERHON OPETTAJAN HAASTATTELU

Haastattelukysymykset opettajalle

1. Kuinka kauan olet opettanut erityisoppilaita?

Mari Hiltunen: "Syksystä 2013 lähtien. Eli neljäs vuosi lähtee ensi vuonna käyntiin."

2. Minkälaisia oppilaita sinun ryhmissäsi on?

Mari Hiltunen: "Vaikeasta kehitysvammasta lievään. Sitten autisteja, ja joskus olen opettanut ryhmiä, joissa on ollut Downin oireyhtymää ja Aspergereita. Mutta tällä hetkellä on autisteja ja kehitysvammaisia. He ovat suurin piirtein 22-60 – vuotiaita."

3. Minkä olet kokenut haastavaksi erityisoppilaita opettaessa?

Mari Hiltunen: "Tunnin jaksottaminen on ollut hankalaa, sillä ennen olen pitänyt 60 minuuttisia tunteja, ja nyt ne ei olekaan kuin 45 minuuttisia. Tunti on hankalaa pitää siinä rajoissa. Itse oppilaitten kanssa haastavaa on se, kun autisteihin on aluksi vaikeaa luoda yhteyttä. Saattaa mennä puolikin vuotta ennen kuin heihin saa yhteyden, minkä jälkeen tekeminen on antoisampaa."

4. Onko jokin asia heitä opettaessa ollut erityisen

a) helppoa

Mari Hiltunen: "He oppivat laulut äkkiä ja myös tuntevat ne entuudestaan. Jotain uudempaakin hittiä saattaa olla, mutta aina he sen tietävät."

b) mieluisaa?

Mari Hiltunen: "He ovat niin aitoja ja niin iloisia oppilaita, että siinä tulee itsellekin erittäin hyvä mieli opetuksen jälkeen. He ovat niin elämäniloisia ihmisiä."

5. Onko jokin asia sinua yllättänyt opettaessasi erityisoppilaita?

Mari Hiltunen: "Erityisesti se, miten suurin osa heistä osaa soittaa todella hyvin rytmiin. Ja se, miten heiltäkin löytyy se musikaalisuus."

6. Onko sinulla kokemusta ainoastaan erityisoppilaiden ryhmäopetuksesta vai oletko opettanut myös yksityisoppilaita, joilla olisi jokin neurologinen sairaus?

Mari Hiltunen: "Ei ole ollut yksityisoppilaina."

7. Minkälaisia musiikkivälineitä käytät opettaessasi erityisoppilaiden ryhmää?

Mari Hiltunen: "Musiikin kuuntelua meillä on joka tunnilla ja sitten kehonhallintaa tehdään myös. Välillä olen käyttänyt kuvia itse kappaleesta, koska se helpottaa taas autisteilla oppimista."

8. Kuinka rakennat erityisoppilaiden musiikkitunnin?

Mari Hiltunen: "Minulla on yleensä yhdellä tunnilla kaksi kappaletta. Toista ehditään käymään enemmän ja toista vähemmän. Kappaleiden ympärille alan rakentamaan tuntisuunnitelmaa. Alussa lämmitellään kehoa ja venytellään. Oppilailla ei ole oikein muita virikkeitä, joten musiikki on heille todella tärkeää. Sitten kuunnellaan kappaletta, että oppilaat saavat mielikuvan millaisesta kappaleesta on kyse. Jos se on tuntemattomampi, niin saatan lukea vielä sanat heille. Sitten otetaan siihen rytmisoittimia mukaan. Itse saavat valita soittimet ennen kun aletaan kappaletta soittaa. Sitten tehdään erilaisia rytmiharjoitteita ja yritetään soittaa samaan rytmiin. Jos jollekin on vaikeaa rytmissä pysyminen, saatan taputtaa oikeaa rytmiä vaikka hartiaan. Lopputuntiin tuleekin rentoutuminen, jossa laitan hidasta musiikkia soimaan nauhalta taustalle. Välillä on ollut klassistakin musiikkia. Painelen heidän kehojaan musiikin rytmissä."

9. Minkälaisissa asioissa kaipaisit apua tai tukea erityisoppilaita opettaessasi?

Mari Hiltunen: "En voi olla kun hetken avustamassa yhtä oppilasta, joten välillä olisi helpompi, että heillä olisi kaveri siinä apuna soittamassa. Sitten pitää olla jo vetämässä muuta ryhmää. Ja alussa totta kai tarvitsin tsemppausta, etten herkisty liikaa siinä mukana."

10. Onko jotain, mitä kannattaa mielestäsi ottaa huomioon, kun alkaa opettaa erityisoppilaita?

Mari Hiltunen: "Kärsivällisyyttä, sitä tarvitaan paljon enemmän kuin tavallisessa opetuksessa. Ei pidä olettaa, että oppilaat osaavat kaiken ensimmäisellä kerralla. Kappaleiden tempoa pitää muistaa laskea tarvittaessa. Opettajalla on hyvä olla positiivinen ja iloinen mieli. Pitää osata erottaa työ ja tunteet. Minulla on ryhmässä yksi viittomakielinen oppilas, joten perusviittomia kannattaa opetella. Vaikka he ovat erityisoppilaita ja kehityksen taso saattaa olla matalampi, niin on muistettava se, että he ovat silti aikuisia ja heille ei voi vetää muskarimeiningillä."

11. Oletko saanut palautetta opetuksestasi esimerkiksi musiikkiryhmiin osallistuvien erityisoppilaiden vanhemmilta tai palvelukodilta?

Mari Hiltunen: "Vanhemmilta en ole saanut, mutta palvelukodilta on tullut palautetta ja oppilailta on tullut palautetta palvelukodille."

12. Millaista palautetta olet saanut?

Mari Hiltunen: "Positiivista. Että ovat tykänneet siitä tuokiosta. Ja kappale-ehdotuksia on tullut."

13. Osallistuuko palvelukodin henkilökunta opetukseen?

Mari Hiltunen: "Se vähän riippuu. Välillä osallistuu ja välillä ei. Toisinaan he ovat muissa tehtävissä, mutta minä saan hälyttää heitä mukaan tarvittaessa. Alussa he olivat todella paljon mukana, kun en vielä tuntenut oppilaita niin hyvin, enkä tiennyt esimerkiksi miten he käyttäytyvät."

Musiikki sopii kaikille!

Lihasyky ei estä musisointia. Oppaasta löytyy vinkkejä ja harjoitteita musiikkituntien suunnittelua varten.



(Lähde: Helsingin Sanomat 18.11.2014)

Heidi Mikkonen

KMZ12

Musiikkipedagogin koulutusohjelma

Musiikki ja tanssi -yksikkö

Savonia-ammattikorkeakoulu

12.10.2016

Sisältö

1	ESIPUHE.....	4
2	MUSIIKIN VAIKUTUS KEHOON	6
3	VENYTTELY	7
4	KEHON AKTIVAATIO.....	11
	4.1 Jos sul lysti on	11
	4.2 Huugi-guugi.....	12
	4.3 Leijonanmetsästys	12
5	RYTMIT JA TEMPOT	13
	5.1 Kaanon-harjoite	14
	5.2 Kerro numero –harjoite	14
	5.3 Tahtien tunnistamisharjoite	14
6	IMPROVISAATIO	16
	6.1 Vuorovaikutustaidot improvisaatiossa	16
	6.2 Improvisaatioharjoitteet	17
7	MIELIKUVAT MUSIIKISSA	18
	7.1 Kappaleen analysointi -harjoite.....	18
	7.2 Mielikuvaharjoite.....	19
8	RENTOUTUMINEN	20
	8.1 Hengitysharjoite.....	20
	8.2 Mindfulness-harjoite.....	21
	8.3 Kuunteluharjoite	22
9	AIHEPIIRIEN VALINTA.....	23
10	KAPPALEIDEN VALINTA	24
	10.1 Vuodenaikoihin liittyvät kappaleet	25

10.2 Juhliin liittyvät kappaleet	26
10.3 Säälmiöihin liittyvät kappaleet	26
10.4 Rakkauteen liittyvät kappaleet	27
10.5 Ystävyyteen liittyvät kappaleet.....	28
11 ERITYISHUOMIOT	29
12 TUNTISUUNNITELMAN VALMISTELU.....	30
13 LÄHTEET	32

1. ESIPUHE

Opas on tarkoitettu musiikkipedagogeille ja muille henkilöille, jotka osallistuvat kaikenikäisten erityisoppilaiden opetukseen. Monipuolinen musiikkitunti tarjoaa erityisoppilaille mahdollisuuden tulkita kappaleita, aktivoida kehoa erilaisilla liikeharjoitteilla ja rentoutua kuuntelemalla. Musiikkiopetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä parantaa heidän toimintakykyään (Laakso 2015). Tässä oppaassa käydään läpi harjoitteita, jotka soveltuvat oppilaille, joilla on neurologisista sairauksista aiheutuvaa spastisuutta eli kontrolloimatonta lihasjäykkyyttä. Tällöin lihasvenytykset saattavat tuottaa suhteessa liian voimakkaan lihassupistuksen. Spastisuuden aiheuttama vastus laukeaa venytyksen jatkuessa (Atula 2016).

Lihaskäykkyyttä aiheuttavat yleisimmin aivoverenkiertohäiriöt, multipeliskleroosi eli MS-tauti, kasvaimet sekä aivo- ja selkäydinvammat. Spastisuus voi näkyä muun muassa ranteen ja kyynärnivelen koukistumisena sekä olkanivelen kiertymisena sisäänpäin. Sormet saattavat joko vetäytyä nyrkkiin tai yliojentua. (Liippola ja Sandell 2011, 9) Lihaskäykyys voi myös aiheuttaa raajojen kömpelyyttä, heikentää asentojen hahmottamista sekä vaikuttaa tasapainon ja vartalon hallintaan (Korpelainen ym. 2008). Tästä syystä instrumenttien käsittely ja asentojen muutokset saattavat aiheuttaa haasteita. Pelkkä spastisuus ei aiheuta ymmärtämisvaikeuksia tai vaikuta henkiseen kyvykkyyteen.

Oppaaseen on koottu erilaisia aihepiirejä, joita voidaan käyttää musiikkitunneilla. Näiden aihepiirien avulla voidaan suunnitella rakenteeltaan eheitä tunteja. Hyvin suunniteltu tuntiohjelma helpottaa oppilaiden keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tämän oppaan harjoitteet soveltuvat parhaiten palvelukeskuksissa ja hoitokodeissa pidettäviksi. Hoitolaitoksissa oppilaita avustaa tarvittaessa myös hoitohenkilökunta. Oppilailla saattaa olla vaikeuksia ympäristöstä tulevien havaintojen vastaanottamisessa ja luokittelussa, mikä saattaa johtaa kaoottiseen käyttäytymiseen. Tämän vuoksi hoitohenkilökunnan läsnäolo tunneilla olisi suotavaa. Oppaassa on lapsille, nuorille ja iäkkäämmille oppilaille omia harjoitteita.

Opas sisältää muun muassa kehon aktivaatio-, venytys-, kappale-, rytm-, mielikuva- ja rentoutumisharjoitteita. Jokainen harjoite on suunniteltu siten, että se on muokattavissa kunkin oppilaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Oppilaiden toimintakyvyt poikkeavat usein toisistaan. Osa opetettavista suoriutuu tehtävistä itsenäisesti, kun taas osa tarvitsee enemmän toisen ihmisen avustusta. Oppaassa havainnollistetaan harjoitteiden erilaisia suoritustapoja esimerkkien avulla.

Oppaan tavoitteena on tarjota opettajille välineitä, joiden avulla voidaan parhaiten tukea neurologisten asiakkaiden opetusta. Oppaan toivotaan tuovan apua opettajille myös tulevina vuosina. Musiikki motivoi oppilaita, mutta sen toivotaan motivoivan myös opettajia, jotta he voisivat tarjota monipuolisia musiikillisia virikkeitä opetettaville.

2. MUSIIKIN VAIKUTUS KEHOON

Musiikin kuunteluun liitetään usein voimakkaita tunteita, jotka saattavat heijastua kehon toimintoihin (Laakso 2015). Musiikista voidaan esimerkiksi saada kylmiä väreitä, jolloin veren virtaus lisääntyy niille aivoalueille, jotka liittyvät palkitsemiseen, motivaatioon, tunteisiin ja vireystilaan (Punkanen 2011, 56). Musiikin on todettu myös lisäävän elimistön luontaista vastustuskykyä. Miellyttäväksi koetun musiikin kuunteleminen ennen tehtävää tai sen aikana helpottaa tehtävästä suoriutumista.

Tyylilajista riippuen musiikilla voi olla sekä kiihdyttäviä että rauhoittavia vaikutuksia, ja erilaisilla musiikkikokemuksilla voidaan muuttaa kuulijan vireystilaa (Sihvonen ym. 2014, 1856). Musiikin avulla voidaan lieventää stressiä ja parantaa muistin toimintaa, keskittymiskykyä sekä motoriikan säätelyä. Musiikin on todettu myös vaikuttavan epäsuorasti kivun lievittämiseen, sillä se aiheuttaa keskittymistä musiikkiin kiputunteiden sijasta (Ahonen-Eerikäinen 1998, 141).

Musiikki aktivoi useita aivoalueita hyvin voimakkaasti ja edistää hermoverkoston korjaantumista (Laakso 2015). Aktivoiduilla aivoalueilla prosessoidaan myös puhetta, motoriikkaa ja tunteita. Soittaminen on tarkkaa motorista toimintaa, joka kehittää liikeratoja ja tuntoaistia. Musiikkiharrastuksesta voidaan hyötyä riippumatta siitä, millaisia musiikillisia taitoja tai taipumuksia oppilaalla on ennestään. (Huotilainen 2011, 45)

Musiikin kuuntelun on todettu vaikuttavan lihaksiston jännitystiloihin. Rauhoittava ja matalataajuinen musiikki voi vähentää lihasjännitystä ja hidastaa sydämen sykettä. Voimakkaasti stimuloiva ja nopeatempoinen musiikki voi puolestaan lisätä lihasjännitystä. (Punkanen 2011, 57) Musiikin ja rytmin on todettu helpottavan opetettavien liikkumista. Oppilaalle tuttu ja merkityksellinen musiikki lisää liikelaajuuksia ja vaikuttaa ajatusten jäsentämiseen sekä tunteiden käsittelyyn. Musiikin avulla oppilas voi pystyä tekemään liikkeen, joka ei onnistuisi ilman musiikkia tai sen aiheuttamaa tunnetta.

3. VENYTTELY

Venytysharjoitteiden tarkoituksena on valmistaa kehoa tuleviin musiikki-harjoituksiin. Venytykset tehdään kunkin oppilaan oman pystyvyyden ja vointitason mukaisesti. Harjoitteita ei saa toteuttaa väkisin, vaan liikkeiden tulee tapahtua luonnollisesti ja vapaalla liikeradalla.

Venyttelyn on tarkoitus olla musiikkitunnin rauhallinen osa, jolla käydään kehon kaikki osat huolellisesti läpi. Venyttelyn avulla voidaan ehkäistä rasitusvammojen syntymistä ja nopeuttaa palautumista liikkeiden jälkeen (Atula 2016). Venytysharjoitteilla voidaan myös vähentää lihasjäykkyyttä ja tehostaa hapen kuljetusta lihaksiin.

Harjoituksia:

Seuraavissa kuvissa 1-9 esitellään erilaisia venytyksiä, joita voidaan tehdä musiikkitunnin alussa tai lopussa. Kuvien viereen on koottu ohjeet harjoituksen suorittamisesta. Kaikki venytykset eivät välttämättä onnistu erityisoppilailta koko laajuudessaan, mikä ei haittaa kunhan asennot eivät ole keholle haitallisia. Venytykset voidaan tehdä joko istuen tai seisten.



Päätä kierretään kevyesti venyttäen puolelta toiselle. Liike suoritetaan vapaalla liikeradalla ilman pakottamista. Opettajan on hyvä varmistaa, että oppilaan leuka ei työnny liian eteen. Liikkeen tarkoituksena on tehostaa niska-hartiaseudun liikkuvuutta.

Kuva 1. Pään käännöt kummallekin sivulle. (Mikkonen 1.10.2016)



Kuva 2. Kaulan ja niskan venytys (Mikkonen 1.10.2016)

Kädet laitetaan ristiin takaraivolle ja selkä pidetään suorana. Käsien painon annetaan painaa päätä alaspäin. Mikäli käsiä ei saada niskan taakse, voidaan venytys toteuttaa pelkän pään painon avulla. Kaula ja niska tulee pitää mahdollisimman rentoina. Venytys vaikuttaa kaulan ja niskan lihaksiin.



Kuva 3. Kaulan lihasten venytys (Mikkonen 1.10.2016)

Päätä käännetään varovasti taakse ja leuka nostetaan kohti kattoa. Otsan tulee olla vaakatasossa, eikä liikkeen aikana kuulu tuntua kipua tai huimaavaa tunnetta. Mikäli lihasjäykkyys estää liikkeen suorittamisen, ei harjoitusta tule tehdä väkisin. Liike venyttää kaulan lihaksia ja avaa hengitysteitä.



Kuva 4. Selän pyöristys (Mikkonen 1.10.2016)

Liike aloitetaan kurottamalla käsiä kohti lattiaa ja työntämällä selkää kaarelle. Kynärvarret voidaan myös tukea reisiä vasten, jos käsien kurottaminen tuntuu liian haastavalta. Liike on helpointa tehdä istuen. Selän pyöristäminen lisää liikkuvuutta ja auttaa rentoutumaan.



Liikkeen alussa istutaan ryhdikkäässä asennossa selkä suorana. Rintakehää lähdetään työntämään ulospäin, jolloin selkä taipuu mukana. Liikettä voidaan tehostaa viemällä kädet taakse. Venytys toimii selän pyöristyksen vastaliikkeenä ja lisää liikkuvuutta.

Kuva 5. Rintakehän avaus (Mikkonen 1.10.2016)



Kädet asetetaan ristiin rinnalle ja lähdetään kiertämään vartaloa rauhallisesti puolelta toiselle. Keskivartalo osallistuu liikkeeseen kääntäen ylävartaloa, mutta alavartalon tulisi pysyä paikoillaan. Liike vähentää lihasjäykkyyttä ja rentouttaa kehon lihaksia.

Kuva 6. Vartalon kierrot (Mikkonen 1.10.2016)



Liikkeen alussa istutaan selkä suorana ja annetaan käsivarsien roikkua sivuilla mahdollisimman rentoutuneina. Olkapäät nostetaan ylös ja pyörytetään taakse kaarevalla liikkeellä. Liikettä voidaan toteuttaa sekä myötä- että vastapäivään. Harjoitus rentouttaa olkapäät ja vahvistaa asentokontrollia.

Kuva 7. Olkapäiden pyörytys (Mikkonen 1.10.2016)



Kukin käsi pyöritetään hitaasti ympäri kaarevalla liikkeellä. Liikettä voidaan tehdä sekä myötä- että vastapäivään. Harjoitus parantaa olkanivelen ja rintarangan liikkuvuutta ja oikaisee ryhtiä.

Kuva 8. Käsien pyöritys (Mikkonen 1.10.2016)



Harjoitus aloitetaan ojentamalla toinen jalka eteen. Jalkaa lähdetään pyörittämään suurella liikelajaudella niin, että koko raaja on mukana liikkeessä. Harjoituksen voi suorittaa myös istualtaan. Jalkojen pyöritys tehostaa alaraajojen verenkiertoa ja parantaa liikkuvuutta.

Kuva 9. Jalkojen pyöritys (Mikkonen 1.10.2016)

4. KEHON AKTIVAATIO

Musiikkitunnilla luodun musiikin ei ole tarkoitus olla täydellistä, vaan sen on oltava tekijänsä näköistä. Musiikin harrastamisen lähtökohtana on kiinnostus musiikkiin ja sen tekemiseen (Lehtonen 2011, 81). Aktivaatioharjoitusten tarkoituksena on lämmitellä kehoa musiikkituntia varten ja vahvistaa ryhmähenkeä. Kehon aktivaatioharjoituksia kannattaa tehdä heti opetuksenalkaessa.

Musiikkia voidaan hyödyntää liikeratojen laajentamisessa. Ääni voi aktivoida lihaksia ja vilkastuttaa hermorojen toimintaa. Musiikilla voidaan tehostaa oppilaiden suorituskykyä vähentämällä liikunnan epämukavuutta. Liikkeen yhdistäminen ääneen tai rytmiin saattaa parantaa koordinaatiokykyä ja elvyttää joitakin liikeratoja. (Klockars ja Peltomaa 2007, 31)

Aktivaatioharjoitteiden taustalle on hyvä valita sisällöllisiä lauluja, joissa esiintyy erilaisia tilanteita ja kehon liikkeitä. Näitä liikkeitä tehdään musiikin tahdissa ja noudatetaan kappaleessa laulettuja ohjeita. Leikinomaiset kappaleet innostavat ja motivoivat oppilaita antaen heille onnistumiskokemuksia. Harjoitteet sopivatkin yleisesti lasten opetukseen, mutta niitä voidaan käyttää myös iäkkäämpien ihmisten opetuksessa. Jokainen oppilas pystyy osallistumaan kehon aktivaatioharjoituksiin omien kykyjensä mukaan. Säkeistöissä ohjeistettuja liikkeitä voidaan korvata erilaisilla toiminnoilla, mikäli alkuperäinen ohjeistus tuntuu liian haastavalta. Opettajan on valittava oppilaille soveltuvat liikkeet ja harjoitukset kunkin ryhmän yksilöllisten tarpeiden mukaan. Seuraavaksi esitellään muutama hyvä kehon aktivaatioharjoitus.

4.1 Jos sul lysti on

Jos sul lysti on –kappale soveltuu hyvin kehon aktivaatioharjoitukseksi, koska laulu on yksinkertainen ja sen ohjeistuksia on helppoa seurata. Kappaleen rytmi on iskevä, mikä helpottaa oppilaiden mukana pysymistä ja keskittymistä. Jos sul lysti on -laulun sanoissa kerrotaan, miten oppilaiden on tarkoitus liikehtiä laulun aikana. Laulussa harjoitellaan sekä ylä- että alaraajojen liikkeitä.

Harjoituksen alussa opettaja soittaa ja laulaa kappaleen kertaalleen, minkä jälkeen oppilaiden kanssa käydään läpi harjoituksessa tarvittavat liikkeet. Näitä liikkeitä ovat muun muassa taputukset ja tömistelyt. Opettajan antama malli helpottaa rytmissä pysymistä, liikeratojen hahmottamista ja kunkin liikkeen tarkoitusta. Jos sul lysti on –laulu soveltuu parhaiten lasten opetukseen.

4.2 Huugi-guugi

Huugi-guugi –laulu aktivoi koko kehoa laajojen liikeratojen avulla. Kyseisessä hyväntuulisessa kappaleessa korostuu yhdessä tekemisen riemu. Oppilaat pyrkivät toteuttamaan laulun sanoissa ohjeistettuja liikkeitä, eli aktivaatioharjoite suoritetaan samalla tavoin kuin edellisessä esimerkissä. Harjoitus saattaa tuntua haastavalta erityisoppilaille, sillä liikkeet vaativat hyvää kehonhallintaa. Vaikka oppilas ei kykenisi suorittamaan tiettyä liikettä, on liikeradan pelkkä ajattelu osa kehon aktivaatiota.

Huugi-guugi –kappaleessa on runsaasti nopeasti vaihtua liikkeitä, jotka sisältävät pään, yläraajojen, keskivartalon sekä alaraajojen aktivaatioharjoitteita. Liikkeiden monipuolisuus vahvistaa oppilaiden koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa (Levitin 2010, 206). Kuten muissakin kehon aktivaatioharjoitteissa, opettajan esimerkki on tärkeää liikkeiden oikeanlaisen suorituksen kannalta.

4.3 Leijonanmetsästys

Viimeisenä esimerkkinä kehon aktivaatioharjoitteista on Leijonanmetsästys – laulu. Kappale sopii hyvin kehon aktivaatioharjoitteeksi, sillä laulunsanoihin yhdistetään yksinkertaisia liikkeitä, jotka voidaan suorittaa myös istualtaan. Harjoituksessa käytettävät liikelaajuudet voivat olla suuria tai lähes huomaamattomia oppilaan rajoitteista riippuen. Liikkeiden täydellinen suorittaminen ei ole tässäkään harjoituksessa olennaista, vaan tärkeintä on oppilaiden osallistuminen ja innokas asenne tehtävää kohtaan (Lehtonen 2011, 81).

Kappale sisältää sekä laulu- että lausuntaosuuksia, jotka tekevät kokonaisuudesta mielenkiintoisemman. Harjoituksessa opettaja toimii esilaulajana ja laulaa tahdin, jonka oppilaat toistavat kaikulaulun tapaan. Tämä tyyli muistuttaa vuoropuhelua ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Opettajan tehtävänä on luoda harjoituksesta innostava ja energinen kokemus erityisoppilaille (Kosonen 2010, 297). Tämä onnistuu esimerkiksi voimakkaiden ilmeiden ja eleiden käytön sekä kappaleen tyyliin sopivan puhutavan avulla.

5. RYTMIT JA TEMPOT

Rytmiharjoitteet kannattaa aloittaa rauhallisesti, eikä samaa harjoitusta tule toistaa yhtäjaksoisesti pitkiä aikoja (Klockars ja Peltomaa 2007, 151). Harjoitteiden avulla voidaan aikaansaada yhteenkuuluvuuden tuntemuksia ryhmän sisällä. Rytmillä on yhdistävä vaikutus, ja se on ratkaisevan tärkeä osa musiikkia. (Levitin 2010, 60) Rythmi voi vahvistaa kehontuntemuksia ja vapauttaa liikkeitä. Äänien, äänneiden, tavujen ja sanojen erottelukyky paranee rytmityksen kehittyessä (Ahonen-Eerikäinen 1998, 129).

Liikeratojen toteuttaminen ja kuullut äänet liittyvät usein yhteen. Tästä on osoituksena musiikin vahva liittyminen tanssimiseen ja muuhun musiikin mukana harjoitteluun. Aivojen on todettu reagoivan erilaisiin ääniin, joista tunnistetaan voimakkaimmin rytmiset soinnit. Liikkeiden yhdistäminen rytmiin saa aikaan mielihyvätuntemuksia. (Punkanen 2011, 58)

Musiikin rytmi voi nostaa esiin kokemuksia ja tuntemuksia, joita ei osata käsitellä muilla tavoilla (Levitin 2010, 265). Musiikki voi näin toimia kommunikaatiokanavana ihmisen sisäisille tuntemuksille. Tämän lisäksi myös ihmisellä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa musiikkiin. Teoksen luomisvaiheessa kappaleeseen voidaan sijoittaa erilaisia elementtejä, jotka tekevät siitä merkityksellisen ja vaikuttavan.

Rytmissä lähtevä ääni riippuu siitä, minkälainen tunnetila soittajalla on kyseisellä hetkellä. Pienetkin muutokset äänenvoimakkuudessa vaikuttavat musiikin luomaan tunnelmaan. (Levitin 2010, 75) Musiikin luominen vaatii liikkeiden ja aistimusten yhteen sovitettua toimintaa. Liikeratojen on mahdollista kehittyä toistojen avulla, mutta tauot ja lepo ovat välttämättömiä liikkeiden harjoittamisessa. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 357) Mitä monimutkaisempia musiikkijaksot ovat, sitä enemmän taukoja ja lepoa tarvitaan. Tällöin myös yksittäisen harjoitteluajan tulee olla lyhempi.

5.1 Kaanon-harjoite

Kaanon-harjoitteessa oppilaat jaetaan ryhmiin, jotka laulavat samaa melodiaa. Ryhmät aloittavat laulamisen tiettyinä aikaväleinä, jolloin melodiat seuraavat toisiaan. Kaanon-laulu soveltuu hyvin rytmiharjoitteeksi, sillä oppilaiden tarkoituksena on noudattaa samaa tempoa ja melodiaa (Ahonen-Eerikäinen 1998, 356). Harjoite vahvistaa myös ryhmähenkeä, sillä samassa ryhmässä olevien oppilaiden on edettävä samassa tahdissa. Kaanon-laulu on hyvä harjoite erityisoppilaille, sillä rytmissä pysyminen saattaa olla muissa tilanteissa haastavaa. Kunkin kaanon-ryhmän sisällä olisi hyvä olla yksi laulaja, joka varmasti pysyy tempossa. Mikäli tätä laulajaa ei löydy oppilaista, on henkilökunnan osallistuminen toivottavaa.

Harjoitteessa voidaan käyttää esimerkiksi Jean-Philippe Rameaun säveltämää Jaakko kulta – kappaletta. Opettaja esittelee kappaleen laulaen ja soittaen siltä varalta, että joku oppilaista ei tunne laulua entuudestaan. Tämän jälkeen kaikki oppilaat laulavat kappaleen yhdessä alusta loppuun, minkä jälkeen sama toistetaan puhuen oikeassa rytmissä. Oppilaat jaetaan ryhmiin, ja kukin ryhmä aloittaa puhumisen tietyin ennalta sovituin aikavälein. Jos kaanon-harjoite onnistuu puhumalla, voidaan seuraavaksi kokeilla laulamista. Tällöin opettaja säästää oppilaita ja neuvoo oikean aloitushetken. Mikäli harjoite onnistuu laulamalla, voidaan siihen yhdistää erilaisia rytmisoittimia.

5.2 Kerro numero –harjoite

Tässä harjoitteessa oppilaat kertovat yksitellen opettajalle numeron yhden ja kymmenen väliltä. Muu kuin numeron sanonut oppilas soittaa kädessään olevalla instrumentilla toivotun lukumäärän iskuja rytmikkäästi (Ahonen-Eerikäinen 1998, 357). Tämän jälkeen instrumenttia soittanut oppilas pääsee toivomaan haluamaansa numeroa, jonka seuraava ryhmäläinen ilmentää oman soittimensa avulla. Tämä harjoite kehittää oppilaiden rytmitajua ja koordinaatiokykyä. Harjoituksen suorittamisessa voidaan käyttää esimerkiksi marakasseja, rytmimunia, triangelia, tamburiinia ja kulkusia.

5.3 Tahtien tunnistamisharjoite

Harjoitteessa opetellaan soittamaan erimittaisia nuotteja. Oppilaat pyrkivät tunnistamaan esimerkiksi neljäsosa- ja kahdeksasosanuotit toisistaan. Lisäksi voidaan harjoitella myös koko- ja puolinuottien

kestoja. Harjoitteessa opettaja taputtaa toivotun rytmin ja oppilaat pyrkivät imitoimaan opettajaa omilla rytmisoittimillaan. Erilaisten rytmisoittimien kirjo mahdollistaa erilaisten äänien syntymisen. Oppilaiden on tärkeää huomata, millaisia ääniä mikäkin soitin synnyttää. Erilaisetkin rytmisoittimet voivat muodostaa toisiaan vastaavan äänen (Ahonen-Eerikäinen 1998, 357).

6. IMPROVISAATIO

Improvisointi on hetkessä säveltämistä, jossa musiikki syntyy spontaanisti ilman ennakkosuunnittelua. Improvisointiin osallistujat ovat samaan aikaan sekä musiikin kuulijoita että sen tekijöitä. Spontaanin musisoinnin on todettu helpottavan itseilmaisun, tunteiden, ajatusten ja asenteiden esiin tuomista. (Lehtonen 2011, 76)

Improvisoinnin ilmaisuvälineinä toimivat rytmit, teemat ja sävelkuviot. Näin syntyvä musiikki on kuin vuoropuhelua, jossa osapuolet vastaavat kuvitteellisiin kysymyksiin omilla tulkinnoillaan. (Lehtonen 2011, 78) Improvisaation tavoitteena on tuottaa musiikkia sujuvasti, eikä tuotosta ole tarpeen muistaa jälkikäteen. Luontevassa improvisaatiossa ei tarvitse luoda yhtenäistä teosta, vaan tärkeintä on itse tekeminen.

Improvisaatiossa soittotaito on sivuseikka, sillä jokainen saa tulkita musiikkia haluamallaan tavalla (Lehtonen 2011, 76). Tästä huolimatta improvisaatio nojautuu usein ennalta annettuihin tai tunnettuihin malleihin. Olemassa ei ole oikeita tai vääriä tapoja improvisoida, mutta yleisesti pyritään noudattamaan samaa tempoa ja pysymään samassa sävellajissa. Tästä poikkeaa niin kutsuttu vapaa improvisaatio, jossa sävellajit ja tempot voivat vaihdella soittajien välillä suuresti. Vapaa improvisaatio saattaaakin kuulostaa jopa kaoottiselta musisoinnilta, josta puuttuu harmonia.

6.1 Vuorovaikutustaidot improvisaatiossa

Improvisointi vahvistaa tunteita omasta pystyvyydestä ja hallinnan tunteesta sekä edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Musiikki voi toimia yhteisöllisenä siteenä oppilaiden välillä ja vahvistaa ryhmään kuulumisen tunnetta. Improvisointiin liittyy vahvoja kokemuksia empatiasta, joka auttaa oppilaita eläytymään toistensa ilmaisutapoihin. (Lehtonen 2011, 76)

Improvisaatio voi rohkaista oppilaita keskinäiseen luottamukseen ja toimia kommunikaatio- ja ilmaisuvälineenä. Oman soittamisen lisäksi on tärkeää kunnioittaa muita ja antaa heille rauha tulkita omat osuutensa. Tämä vahvistaa ryhmän sisäistä vuorovaikutusta.

6.2 Improvisaatioharjoitteet

Improvisaatio voi olla haasteellinen elementti erityisoppilaille. Annetun tempon ja sävellajin mukailu koetaan usein haastavaksi, minkä takia vapaassa improvisaatiossa on mahdollista onnistua paremmin. Ensimmäisillä improvisaatiokerroilla oppilaan kannattaa soittaa rumpuja, sillä improvisointi on usein helpompaa rytmi- kuin melodiasoittimilla (Lehtonen 2011, 76). Rytmien tuottamiseen ei tarvita edistynyttä hienomotoriikkaa tai vahvaa soittotaitoa. Ryhmässä on kuitenkin usein sellaisia oppilaita, jotka eivät kykenee itsenäiseen soittamiseen. Instrumenttien käytön lisäksi improvisointia voidaan toteuttaa myös laulamisen tai erilaisten äännähdysten avulla (Ahonen-Eerikäinen 1998, 357).

Improvisaatiossa voidaan käyttää esimerkiksi harjoitetta, jossa oppilaat soittavat kappaleen kokonaan läpi. Tämän jälkeen jokaisella on vuorollaan mahdollisuus improvisoida opettajan jatkaessa alkuperäisen melodian soittamista. Opettajan tehtävänä on pitää tempo yllä ja varmistaa, että jokainen oppilas saa improvisaatiovuoronsa.

Toisessa esimerkkiharjoitteessa oppilaille soitetaan tietty kappale tai näytetään kuva, joka aiheuttaa heissä jonkinlaisia tunteita. Oppilaat saavat purkaa kokemansa ajatukset ja tunteet instrumenttien avulla ja luoda musiikillisen tarinan kuvan tai kuullun musiikin ympärille. Harjoitteen tavoitteena on tunteiden ilmaiseminen musiikin avulla.

7. MIELIKUVAT MUSIIKISSA

Mielikuvaharjoittelu voi tapahtua sekä kuuntelun että havainnoinnin kautta. Musiikin avulla voidaan tavoittaa, tiedostaa ja ilmaista omia tuntemuksia (Erkkilä ja Rissanen 2008 b). Musiikin ei tarvitse olla ennalta tunnettua, jotta se voi herättää voimakkaita tunteita. Omistautuneisuus ja kappaleista nauttiminen ovat merkkejä musikaalisesta mielestä. (Levitin 2010, 207)

Musiikki voi nostaa esiin muistoja ja tapahtumia, jotka eivät välttämättä muutoin olisi palanneet tietoisuuteen. Tärkeiksi koetut kappaleet liittyvät usein elämän käännekohtiin ja merkittäviin ajanjaksoihin. Musiikki aktivoi henkilökohtaisia mielikuvia ja yleensä kappaleita käsitellään oman elämäkokemuksen lähtökohdista. (Lehtonen 2011, 86)

Mielikuvaharjoittelussa musiikki yhdistetään kuviteltuihin liikkeisiin. Musiikki aktivoi muun muassa aivoaluetta, joka vastaa liikkeiden tuottamisesta. Soittamisen kuvittelu puolestaan aktivoi aivoaluetta, jolla käsitellään kuuloaistimuksia. Tämä päällekkäisyys osoittaa musiikin olevan läheisesti yhteydessä liikkeiden suorittamiseen. Parhaita oppimistuloksia saadaan yhdistämällä sekä mielen että kehon harjoituksia.

Mielikuvaharjoitteluun kuuluu mielikuvituksen käyttö ja erilaisten liikeratojen kuvittelu ilman, että liikkeitä suoritetaan fyysisesti. Samojen aivoalueiden on todettu olevan aktiivisia sekä liikkeitä toteutettaessa että niitä kuviteltaessa. (Sacks 2008, 52) Mielikuvaharjoittelun avulla oppilaat voivat siirtyä henkisesti maailmoihin, jotka poikkeavat suuresti heidän arkielämästään.

7.1 Kappaleen analysointi -harjoite

Yhtenä mielikuvaharjoitteena voidaan käyttää tehtävää, jossa oppilaat kuuntelevat nauhalta musiikkia. Kappale kuunnellaan toistamiseen, minkä jälkeen oppilaat miettivät, minkälaisia elementtejä siinä on. Oppilaat pyrkivät tunnistamaan kappaleen voimakkuuksia, sävelkorkeutta, tempoa, tunnetiloja ja muita yksityiskohtia. Instrumentti voi synnyttää monia erilaisia ääniä riippuen siitä, kuinka sitä soitetaan. Usein nämä äänet osataan kuitenkin sijoittaa samasta soittimesta tuleviksi. (Levitin 2010, 83) Oppilaiden tekemien huomioiden jälkeen opettaja johdattelee kuulijat luomaan tarinan, joka sisältää havainnoituja elementtejä. Voimakkaat äänet voivat esimerkiksi symboloida suurta ja mahtavaa karhua, kun taas kevyet ja kirkkaat äänet voivat muistuttaa visertävää lintua.

7.2 Mielikuvaharjoite

Toisena esimerkkinä on mielikuvaharjoite, jossa oppilaat pyrkivät käsittelemään musiikin synnyttämiä tunteita ja ajatuksia. Nauhalta soitetaan kappale, jonka oppilaat kuuntelevat silmät suljettuina. Musiikin päättyessä opettaja kysyy jokaiselta oppilaalta, minkälaisia ajatuksia kappale herätti (Ahonen-Eerikäinen 1998, 358). Oppilaiden vastaukset saattavat poiketa toisistaan niin laajuudeltaan kuin sisällöltäänkin. Toisten on helpompi kuvailla musiikin luomia tunteita monipuolisesti, kun taas osa oppilaista saattaa tiivistää koko kuuntelukokemuksen yhteen sanaan. Kysymykseen ei ole yhtä oikeaa vastausta, sillä jokaisen kuulijan mielikuvitus ja ajatusmaailma on yksilöllinen.

8. RENTOUTUMINEN

Rentoutumisharjoitteet tukevat rasituksesta, vammoista ja sairauksista palautumista. Rentoutuminen vaikuttaa koko kehoon vähentäen lihasjännitystä ja laskemalla hengitystiheyttä ja verenpainetta. Samalla lihasten verenkierto tehostuu ja hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee. Rentoutumisharjoitteilla voidaan myös vahvistaa suorituskykyä ja voimavarojen palautumista. Tämän lisäksi rentoutuminen on välttämätöntä stressin ehkäisyssä ja vastustuskyvyn ylläpitämisessä. (Ahonen- Eerikäinen 1998, 102)

Miellyttävät kokemukset edesauttavat kehon rentoutumista. Rauhoittava musiikki voi rentouttaa kehon ja vähentää jäykistyneiden lihasten jännitystiloja. Musiikkia käsitellään eri tavoin riippuen siitä, minkälaisia elämäkokemuksia kuuliijoilla on. Tällöin myös kappaleiden tulkinnat voivat vaihdella suuresti. (Punkanen 2011, 54)

8.1 Hengitysharjoite

Hengitysharjoitusten tavoitteena on aktivoida syvää hengitystä ja vahvistaa hapenottokykyä. Hengittäminen liittyy olennaisesti kehonhallintaan, tasapainoon ja liikkeiden koordinointiin (Ahonen- Eerikäinen 1998, 105). Musiikkituntien ympäristö saattaa olla hyvin vilkas, mutta oppilaiden tavoitteena on sulkea ympäröivä maailma hengitysharjoituksen ulkopuolelle. Tämä onnistuu parhaiten opettajan rauhallisen ohjeistuksen avulla.

Hengitysharjoitteen alussa on keskityttävä kuuntelemaan omaa hengitystä ilman häiriötekijöitä. Hengitystä syvennetään ja kevennetään harjoitteen aikana, ja samalla tarkkaillaan omassa kehossa tapahtuvia muutoksia. Sisäänhengityksessä rintakehä leviää ja pallea painuu alaspäin, kun taas uloshengityksessä keho toimii vastakkaisesti. Uloshengitystä seuraa tauko, jonka aikana hengityslihakset ovat rentoutuneessa tilassa. Hengitystekniikan ollessa hyvä kaikki hengityslihakset osallistuva toimintaan aktiivisesti.

8.2 Mindfulness-harjoite

Mindfulness-harjoittelu on meditaation muoto, jonka tarkoituksena on kehittää olemassaolon tietoisuustaitoja, rentoutus- ja stressinhallintamenetelmiä sekä aistien valppautta. Harjoitteessa on olennaista hyväksyä omat ajatukset ja pysähtyä ajattelemaan ympäröivää maailmaa. Mindfulness pyrkii vahvistamaan itsetuntoa ja auttaa oman itsensä hyväksymisessä. (Yleisradio Oy 2012) Muiden hyväksyminen on vaikeaa, mikäli omaa itseä ei koeta tarpeeksi hyväksi. Mindfulness kuvaa kyseisessä hetkessä läsnä olemista.

Harjoitteessa keskitytään vuorollaan kehon eri kohtiin, joita pyritään rentouttamaan ohjeiden mukaan. Liikkeiden valinnassa on huomioitava, että monien oppilaiden on vaikea hallita tiettyjä liikeratoja ja –sarjoja. Harjoitteen alussa oppilaat sulkevat silmänsä ja keskittyvät syvään hengitykseen. Opettaja toimii harjoituksen aikana kertojana, joka helpottaa mielikuvien luomista ja kuvitteellisen tarinan etenemistä. Harjoituksen tukena voidaan käyttää myös valmiiksi puhuttua Mindfulness-nauhaa, jolloin myös opettaja voi osallistua harjoitukseen ja ohjeistaa oppilaita henkilökohtaisesti. Opettajan näyttämä malli saattaa helpottaa liikkeen suorittamista, sillä monien oppilaiden kehonhahmotus voi olla heikentynyt. Mikäli jokin osa harjoituksesta lisää oppilaan lihasjännitystä, tulee hänen keskittyä kehon muiden osien rentouttamiseen.

Esimerkki Mindfulness-harjoitteen kerronnasta:

- Ota hyvä asento tuolilla ja sulje silmäsi.
- Keskitä huomiosi alustaan, jolla olet.
- Kehosi tuntuu raskaalta ja raajasi painuvat alas.
- Uloshengityksen syventyessä raajasi tuntuvat entistä raskaammilta.
- Keskitä huomiosi jalkoihisi, ja tunne miten ne koskettavat alustaa.
- Tunne ilman virtaavan kehosi läpi sisäänhengityksen aikana.
- Hengitys rentouttaa kehosi ja ohjaa ajatuksesi pois kivuista ja huolista.
- Keskity pallean ja vatsan alueelle ja tunne, miten kehosi liikkuu hengityksen tahdissa.
- Ajattele, miten selkäsi ja rintakehäsi liikkuvat yhdessä.

- Tunnustele omaan tahtiin, miten niskasi, hartiasi ja käsivartesi rentoutuvat.
- Tunnista kehosi kireydet ja jännitystilat.
- Keskity rentouttamaan jännittyneitä alueita hengityksen avulla.
- Tunne koko kehosi juuri tässä hetkessä.
- Tarkastele, miten kehosi reagoi tähän rentoutusharjoitukseen.
- Hengitä lopuksi muutaman kerran syvään ja avaa silmäsi rauhallisesti omaan tahtiin.

8.3 Kuunteluharjoite

Kuunteluharjoitteessa oppilaat keskittyvät rentoutumiseen ilman minkäänlaisia tehtäviä (Ahonen-Eerikäinen 1998, 358). Oppilaat sulkevat silmänsä ja keskittyvät kuuntelemaan opettajan valitsemaa rauhallista kappaletta. Harjoituksen aikana opettaja kiertää vuorollaan jokaisen oppilaan luona auttaen heitä rentoutumaan. Apukeinona voidaan käyttää pallohierontaa tai oppilaan keinuttamista musiikin tahdissa. On kuitenkin muistettava, että kaikki oppilaat eivät välttämättä pidä kosketuksesta. Tästä syystä heille on syytä kertoa rentoutusharjoituksen sisällöstä ennen harjoitteen alkua.

9. AIHEPIIRIEN VALINTA

Musiikkitunnille on tärkeää valita aihepiiri, jotta tuntikokonaisuus on eheä. Valitun aihepiirin on hyvä aikaansaada keskustelua ja mielipiteitä. Etukäteen suunniteltu oppitunti helpottaa sekä opettajan työtä että oppilaan keskittymistä. Suunnitelman on kuitenkin mukauduttava oppilaiden sen hetkisten tarpeiden mukaan. Yksilölliset tavoitteet määräytyvät oppilaan iän ja voimavarojen sekä ongelmien laadun ja vaikeuden perusteella.

Aihepiirien valinnassa kannattaa harkita niiden luomaa ilmapiiriä. Positiiviset aihepiirit kannustavat oppilaita ja lisäävät tunnin nautinnollisuutta sekä kasvattavat mielihyvähormonien tuotantoa. Oppilaiden negatiiviset kokemukset saattavat lisätä lihasjäykkyyttä ja aiheuttaa ahdistavia tuntemuksia. Mieluisat ja epämieluisat musiikkikokemukset, asenteet ja musiikkiin liittyvät reaktiot kertovat usein kokijan ajattelusta ja tunne-elämästä. (Kosonen 2010, 297) Musiikkituntien päätavoitteena on, että kaikilla oppilailta on rajoitteista huolimatta mahdollisuus osallistua ja tutustua soittimiin ilon kautta.

Aihepiirin valinta vaikuttaa koko musiikkitunnin luonteeseen. Positiivinen ilmapiiri avartaa oppilaiden mieliä ja rentouttaa tunnelman. Opetus on tällöin vastavuoroisempaa ja oppilaat ovat avoimempia käsittelemään tunnin aiheita. Aihepiirien on oltava tarpeeksi monipuolisia, jotta jokainen opetettava voi löytää niistä jotain omiin mieltymyksiinsä kuuluvaa. Käsiteltävien aiheiden on kuitenkin oltava tarpeeksi neutraaleja, jotta ne eivät nostata liian voimakkaita tunteita. Positiivisetkaan tuntemukset eivät aina ole eduksi, sillä liiallisina ne saattavat näkyä ylivilkkautena ja lisätä lihasjäykkyyttä (Punkanen 2011, 61).

Esimerkkejä sopivista aihepiireistä, joiden ympärille voidaan rakentaa monipuolisia tuntikokonaisuuksia ovat vuodenaajat, juhlapyhät, sääilmiöt, rakkaus tai ystävyys. Kyseisistä aihepiireistä voidaan ammentaa erilaisia ideoita, jotka lisäävät oppilaiden positiivisia kokemuksia.

10. KAPPALEIDEN VALINTA

Kappalevalinnat ovat tärkeitä, sillä erilainen musiikki saattaa aiheuttaa toisistaan poikkeavia tunnetiloja ja mielikuvia. Samaankin kappaleeseen voidaan reagoida eri tavalla riippuen siitä, minkälaisessa ympäristössä tai tilanteessa ollaan. (Levitin 2010, 76) Musiikkikokonaisuuden on pystyttävä tasapainoilemaan yksinkertaisen ja mutkikkaan välillä, jotta se koetaan miellyttäväksi. Liian yksinkertaisista kappaleista ei yleensä pidetä, sillä niiden ajatellaan olevan yhdentekeviä. Hyvin monimutkainen kappale taas tuntuu liian vaikeasti ennustettavalta. (Levitin 2010, 232)

Musiikkia kuuntelemalla, soittamalla ja laulamalla voidaan päästä erilaisiin tunnetiloihin ja ymmärtää paremmin omia ajatuksia ja tunteita. Kappaleen melodia on yleensä musiikin parhaiten mieleen jäävä elementti. Kappaleet tunnistetaan helposti melodiasta, vaikka sävelkorkeutta muutettaisiinkin. Sävelkorkeudella voidaan vaikuttaa ratkaisevasti siihen, minkälaisen tunnetilan kappale luo. Korkeat sävelet mielletään usein iloisiksi, kun taas matalien sävelten ajatellaan olevan surumielisiä. Useita säveliä yhdistelemällä voidaan saada aikaan vivahteikas musiikillinen ilmaisu. (Levitin 2010, 32)

Kappaleen valinnassa on tärkeää huomioida sen luoma ilmapiiri. Mielekkääksi koettu musiikki vahvistaa positiivista ilmapiiriä ja lisää myönteisiä tunteita. Ihmiselle tärkeä kappale voi muistuttaa elämän tunteellisista hetkistä ja aiemmin kuullusta musiikista. Valinnassa kannattaa suosia iloisia ja hyväntuulisia kappaleita, sillä surumielinen kappale saattaa nostaa pintaan oppilaiden liikuttavia muistoja tai lisätä ahdistuneisuutta.

Musiikin harrastaminen vaatii keskittymisen ohella taitoa ajoittaa oma toiminta toisten kanssa yhteensopivaksi. Erityisoppilaille saattaa olla vaikeuksia seurata nopeaa rytmiä. Tästä syystä musiikin tempoa voidaan tarpeen mukaan hidastaa ryhmälle sopivaksi. Seuraavissa välikappaleissa esitellään lauluesimerkkejä, joita käytetään kussakin harjoituksessa samalla tavalla. Aluksi opettaja lukee laulun sanat ääneen, minkä jälkeen ryhmä pohtii yhdessä kappaleen sanomaa. Laulamisen lisäksi on suositeltavaa käyttää erilaisia instrumentteja ja muita välineitä, jotta oppilaat pääsevät kehittämään koordinaatiokykyään.

Useiden melodiainstrumenttien soittaminen saattaa olla erityisen haastavaa oppilaille, joilla on lihasjäykkyyttä. Tällöin aivoissa suunniteltu ja toteutunut liike eivät aina vastaa toisiaan. Haastavuutta voidaan lieventää esimerkiksi kosketinsoittimia kallistamalla. Tämän keinon avulla oppilaan on mahdollista soittaa itselleen luontevassa asennossa. Apuvälineenä voidaan käyttää myös teknologisia laitteita, mikäli soittaminen ei onnistu muulla tavalla. (Koistinen 2015) Internetistä löytyy useita

sovelluksia, joissa yksinkertaisillakin liikkeillä saadaan aikaan instrumentteja muistuttavia ääniä. Näiden sovellusten käyttö on hyvä vaihtoehto seuraavissa kappaleissa käsiteltäville oikeille soittimille. Apuvälineitä käyttämällä kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua opetukseen ja näin tuntea olevansa osana ryhmää.

10.1 Vuodenaikoihin liittyvät kappaleet

Vuodenaikojen käyttäminen musiikkitunnin aihepiirinä tarjoaa monipuolisia vaihtoehtoja tuntikokonaisuuteen. Aihepiiri on neutraali, eivätkä vuodenaajat yleensä nostata voimakkaita tunteita tai aiheuta oppilaissa ahdistuneisuutta. Lisäksi ne ovat kaikille tuttuja ja jokaisella oppilaalla on käsitys eri vuodenaajoille tyypillisistä piirteistä (Levitin 2010, 232).

Vuodenaikoihin liittyviä kappaleita löytyy runsaasti jokaiselle ikäluokalle. Seuraavaksi listataan esimerkkikappaleita kustakin vuodenaajasta:

- Kevääseen sopivia kappaleita: Kevät (Säv. Liisa Akimoff), Keltainen (Säv. Marko Kolehmainen), Tiaisen konsertti (Säv. Martti Hela), Muurari (kansansävelmä)
- Kesään sopivia kappaleita: Paratiisi (Säv. Rauli Badding Somerjoki), Taitaa tulla kesä (Säv. Esko Koivumies), Kesäillan valssi (Säv. Merja Ikkela), Jäätelökesä (Säv. Sami Hurmerinta)
- Syksyyn sopivia kappaleita: Kuolleet lehdet (Säv. Joseph Kosman), On syksy niin ihmeellinen (Säv. Jussi Rasinkangas), Syksyn sävel (Säv. Juhani Juice Leskinen), Marraskuu (Säv. Matti Nurro ja Heikki Salo)
- Talveen sopivia kappaleita: Rati riti ralla (Säv. Armi Aavikko), Lumiukko ostoksilla (Säv. Soili Perkiö), Oravan pesä (Säv. Pekka Hannikainen), Jänöjussin mäenlasku (Säv. Georg Malmsten)

Esimerkki vuodenaikoihin liittyvästä harjoitteesta:

Rati riti ralla –kappaleen on säveltänyt Armi Aavikko. Talvinen laulu soveltuu etenkin lapsien opettamiseen. Harjoitteen alussa opettaja lukee laulun sanat ääneen, minkä jälkeen yksi säkeistö lauletaan yhdessä opettajan säestämänä. Seuraavassa säkeistössä oppilaat pääsevät valitsemaan rytmisoittimen. Kappaleen iloiseen luonteeseen sopivat esimerkiksi tamburiini, triangeli, kehärumpu ja rytmimuna. Harjoitteessa pyritään vaihtelevaan soittamisen voimakkuutta. Ensimmäinen säe voidaan soittaa voimakkaasti, kun taas seuraava säe voidaan tätä vasten soittaa hyvin hiljaa. Vaihtelevaa voimakkuutta kutsutaan terassidynamiikaksi. Harjoitteen edetessä oppilaat voivat vaihtaa instrumentteja keskenään, jolloin he saavat kokemusta erilaisista soittimista.

10.2 Juhliin liittyvät kappaleet

Juhlapäivät ovat yleensä rauhoittumisen aikaa, jolloin pyritään korostamaan lähimmäisenrakkauden tärkeyttä (Ahonen-Eerikäinen 1998, 356). Monet oppilaista ovat juhlapäivienkin aikaan hoitolaitoksissa, mutta tästä huolimatta heillä on oikeus nauttia juhlatunnelmasta muiden tapaan. Musiikkitunnilla pyritään vahvistamaan lähestyvän juhlapäivän tunnelmaa esimerkiksi opettajien erilaisilla asusteilla, kausittain vaihtelevilla instrumenteilla tai muulla tuntirekvisiitilla. Juhlapäivään liittyvän kappaleen valinta liittyy olennaisesti tunnin valmisteluun.

Juhliin liittyviä kappaleita ovat esimerkiksi:

- Joulun sopivia kappaleita: Joululaulu (Säv. Jussi Chydenius), Nyt sytytämme kynttilän (Säv. Emmy Köhler), Orpojen joulu (Säv. Tatu Kemppainen), Hiljainen joululaulu (Säv. Martti Hela)
- Syntymäpäiviin sopivia kappaleita: Kultainen nuoruus (Säv. Kullervo Linna), Paljon onnea vaan (Säv. Patty Hill ja Mildred J. Hill), Hyvää syntymäpäivää (Säv. Matti Inkinen), Lapsuuden ystäväille (kansanlaulu)

Esimerkki jouluisesta harjoitteesta:

Jussi Chydeniuksen säveltämä Joululaulu on rytmikäs ja reipas kappale. Laulun voi yhdistää harjoitteeseen, jossa oppilaat käyttävät joulun sopivia rytmisoittimia. Näitä ovat esimerkiksi kulkuset, triangeli ja kastanjetit. Harjoite kannattaa toteuttaa siten, että ensimmäinen osa kappaleesta lauletaan ja soittimet tulevat mukaan vasta kertosäkeessä. Kappale ei ole varsinainen lastenlaulu, joten se sopii parhaiten varttuneemmille oppilaille.

10.3 Sääilmiöihin liittyvät kappaleet

Sääilmiöitä käytetään usein kuvaamaan erilaisia tunnetiloja (Huotilainen 2011, 41). Aurinkoinen ilma yhdistetään usein onnellisuuteen, kun taas sateisen sään ajatellaan liittyvän apeuteen. Oppilaiden vireystilat voivat vaihdella merkittävästi sääilmiöistä riippuen, mutta musiikkitunneilla tulee keskittyä myönteisen ilmapiirin luomiseen. Tämä onnistuu parhaiten kappalevalintojen avulla, sillä synkästäkin säästä löytyy runsaasti positiivisella melodialla ja sanoituksella varustettuja lauluja.

Esimerkkejä sääaiheisista kappaleista ovat:

- Aurinkoiseen säähän sopivia kappaleita: Taitaa tulla kesä (Säv. Esko Koivumies), Keltainen (Säv. Marko Kolehmainen), Autiotalo (Säv. Pertti Neumann), Nousevan auringon talo (Säv.

Alan Price)

- Sateiseen ja lumiseen säähän sopivia kappaleita: Nalle Puhin sadelaulu (Säv. Bruno Jubelsky), Joululaulu (Säv. Mel Torme), Lumihiutale (Säv. Tuulikki Kolehmainen), Aamuöiseen sateeseen (Säv. Rauli Badding Somerjoki)

Esimerkki aurinkoiseen säähän sopivasta harjoitteesta

Esko Koivumies on säveltänyt kappaleen Taitaa tulla kesä. Laulu soveltuu parhaiten lapsille, mutta sitä voidaan käyttää kaikenikäisten oppilaiden opetuksessa. Kappale on positiivinen ja mielialaa nostattava. Harjoitteen pääroolissa on laulaminen, joten instrumenttien käyttö on vähäisempää. Soittimia kuitenkin voidaan käyttää laulun taustalla. Rytmisoittimella soitettava isku voi tulla esimerkiksi tahdin alussa, ja tätä rytmiä pyritään noudattamaan koko kappaleen ajan. Sopivia soittimia ovat esimerkiksi marakassit ja rytmimuna.

10.4 Rakkauteen liittyvät kappaleet

Rakkaus on elintärkeä voimavara, joka antaa rohkeutta ja elinvoimaa. Rakkauslauluissa melodiaan on usein yhdistetty tarina, joka kertoo kahden ihmisen välisistä tunteista. Laulut voivat käsitellä kaikkea rakkauden ensihuumasta aina menetyksen tunteisiin. Rakkauslaulun tehtävänä on maalata kuulijalle kuva voimakkaasta tunteenpalosta. Rakkaudesta kertovat laulut antavat erityisoppilaille mahdollisuuden ymmärtää ja tuntea rakastumiseen liittyviä kokemuksia. Osa erityisoppilaista ei välttämättä ole koskaan kokenut romanttista rakkautta, mutta hellyydestä kertovat laulut voivat symboloida heille eri asioita, kuten rakkautta perhettä tai muita läheisiä kohtaan.

Rakkausaiheisia kappaleita ovat esimerkiksi:

- Rakkauslaulu (Säv. Lauri Ylönen), Romanssi (Säv. Nils-Eric Fougstedt), Oikeesti (Säv. Kaisa Ranta), Aamu (Säv. Pepe Willberg)

Esimerkki rakkausaiheisesta harjoitteesta

Romanssi-kappaleen on säveltänyt Nils-Eric Fougstedt. Iskelmätyylinen laulu sopii etenkin vanhemmille erityisoppilaille. Kappaleen tempo on hyvin rauhallinen, ja sen melodia on kaunis, mutta hieman surumielinen. Tunteiden näyttäminen on kuitenkin suotavaa, ja oppilaita tulee kannustaa siihen (Huotilainen 2011, 41). Harjoitteen alussa oppilaille jaetaan soittimet. Kappaleen alkusoitto

soitetaan esimerkiksi hiekkaputkella, triangelilla ja kehärummulla. Alkusoiton jälkeinen säkeistö lauletaan niin, että soitto jatkuisi vasta kappaleen välisosassa.

10.5 Ystävyyteen liittyvät kappaleet

Musiikkitunnilla pyritään luomaan ilmapiiri, jossa oppilaat kokevat olevansa ystävien ympäröimänä. Asioiden jakaminen, yhdessäolo ja yhteinen tekeminen vahvistavat ystävydentunnetta ja minuutta (Lehtonen 2011, 92). Ystävydestä kertovia kappaleita on paljon, ja suuri osa niistä on hieman surumielisiä. Kaihoiset kappaleet voivat aiheuttaa erityisoppilaille epämukavan olon, mutta on kuitenkin muistettava, että oppilaiden on hyvä päästä kokemaan myös erilaisia tunnetiloja. Surumielisetkin kappaleet saattavat toisinaan helpottaa asioiden ja ongelmien käsittelyä sekä edesauttaa eteenpäin siirtymistä.

Esimerkkejä ystävyyteen sopivista lauluista:

- Ystävän laulu (Säv. Vladimir Vysotski), Minun ystäväni on kuin villasukka (Säv. Petri Virtanen), Sun särkyä anna mä en (Säv. Tomi Aholainen), Ihmisten edessä (Säv. Teemu Brunila)

Esimerkki ystävyyteen liittyvästä harjoituksesta

Minun ystäväni on kuin villasukka –kappaleen on säveltänyt Petri Virtanen. Laulu soveltuu parhaiten lasten opetukseen. Kappale on pirteä ja herttainen kertomus ystävydestä. Harjoitussa voidaan käyttää kulkusia, rytmikapuloita, tamburiinia ja bongo-rumpua. Harjoitteen alussa ryhmä jaetaan kahtia. Toinen ryhmä laulaa, kun taas toisen ryhmän tehtäväksi jää soittaminen. Kappaleen alkusoitossa saa käyttää suurtakin voimakkuutta, sillä tavoitteena on tehdä laulusta mahdollisimman eloisa. Laulun alkaessa soitinten tulee jäädä säestysrooliin, jolloin myös instrumenttien äänenvoimakkuuden tulee pienentyä. Välisosassa kaikki oppilaat laulavat, eikä kukaan soita yhtäkään instrumenttia. Kappaleen kertautuessa, soitto- ja lauluryhmät vaihtavat rooleja.

11. ERITYISHUOMIOT

Kannustaminen on erityisen tärkeää musiikkitunneilla. Erityisoppilaat kokevat soittamisen ja laulamisen hyvin henkilökohtaisena, ja negatiivinen palaute voi lamauttaa toiminnan jopa kokonaan. Heihin ei kuitenkaan tule suhtautua eri tavalla kuin terveisiin oppilaisiin. Musiikkituntien tavoitteena ei ole täydellisyys musisoinnissa, vaan pyrkimys luoda opetettavilla positiivinen ilmapiiri. Turvallinen ympäristö antaa musiikkitoiminnalle hyvän ja luottamuksellisen pohjan. (Ahonen-Eerikäinen 1998, 69)

Sairastuminen saattaa luoda elämään yllättäviä esteitä, jolloin aiemmat arkirutiinit eivät enää onnistu. Tällaisessa tilanteessa luova työskentely muun muassa musiikin parissa voi antaa sairastuneelle uusia haasteita ja elämäntavoitteita. Luovuus on jokaisen ihmisen ominaisuus, niin terveiden kuin sairastuneidenkin keskuudessa. Se tulee vain ottaa käyttöön itseilmaisun avulla. Musiikkielämyksiä on siis mahdollista kokea terveydentilasta riippumatta.

Musiikin opetuksen ja musiikkiterapian välinen ero on tärkeää tiedostaa. Musiikkiterapia on hoito- ja kuntoutusmuoto, jossa hyödynnetään musiikillisia elementtejä. Musiikkiterapiaa saa antaa vain siihen koulutettu henkilö. Musiikin opetus ei puolestaan ole kuntouttamista, joten sen varsinaisena tarkoituksena ei ole lihasjäykkyyden vähentäminen. Musiikkitoiminnan ei kuitenkaan tule lisätä jäykkyyttä entuudestaan. Opetus on tästä huolimatta tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on opettaa musiikin elementtejä ja luoda yhteenkuuluvuuden tunteita. Musiikkikokemukset vahvistavat identiteettiä, syvällistä minuutta ja itsetuntoa. Musiikin avulla voidaan rentoutua, ja se voi lohduttaa tai inspiroida olemaan parempi ihminen.

12. TUNTISUUNNITELMAN VALMISTELU

Musiikkitunnin kesto vaihtelee yleensä 45 minuutista tuntiin. Tämä rajoittaa musiikkitunnin sisältöä, eikä kaikkia esimerkkiharjoitteita ole tarkoitus käydä yhdellä tunnilla läpi. Jokaiselle musiikkitunnille tulee asettaa jokin tavoite, johon pyritään. Tavoite voi olla esimerkiksi jokaisen ryhmäläisen osallistuminen tai onnistuminen pysymään rytmissä. Seuraavat apukysymykset auttavat tunnin valmistelua.

1. Kenelle tunti pidetään?

- Tunnin suunnittelussa tulee huomioida ovatko ryhmäläiset lapsia, nuoria, keski-ikäisiä vai jo ikääntyneitä oppilaita. Tämä vaikuttaa kappalevalintoihin ja tunnin yleiseen ilmapiiriin. Lastenlaulujen valitseminen iäkkäämpien oppilaiden tunneille saattaa tuntua heidän aliarvioimiseltaan, eikä tämä ole suositeltavaa. Lapsia opettaessa kannattaa puolestaan varautua tunnin levottomampaan ilmapiiriin.

2. Onko ryhmäläisillä merkittäviä rajoitteita?

- Osa ryhmäläisistä saattaa kokea esineisiin tarttumisen ja hienomotorisen toiminnan haastavana. Tällöin esimerkiksi soittaminen voi olla heille jopa mahdotonta. Tällaisissa tilanteissa opettajan kannattaa varata tunnille älylaitteistolla toimiva sovellus, joka mahdollistaa instrumenttien soittamisen yhden napin painalluksella. Erilaisista sovelluksista löytyy monipuolisesti instrumentteja, joiden ääntä laite jäljittelee.

3. Minkälaisia musiikkivälineitä musiikkitunnilla on käytettävissä?

- Musiikkituntien välinetarjontaan vaikuttaa se, missä tunnit pidetään. Palvelukeskuksissa ja hoitokodeissa on useimmiten erilaisia rytmisoittimia, joita voidaan käyttää musiikinopettamiseen. Mikäli musiikkitunti järjestetään hoitolaitoksessa, on instrumenttien määrä selvítettävä etukäteen. Opettajan kannattaa selvittää myös onko opetuspaikalla pianoa tai muuta säestämiseen soveltuvaa soitinta.

4. Minkälaiset venyttely- ja rentoutumisharjoitteet soveltuvat parhaiten?

- Mindfulness-rentoutumisharjoitteet soveltuvat parhaiten nuorille ja sitä vanhemmille oppilaille. Lapset eivät useinkaan hyödy harjoituksesta, sillä heidän keskittymiskykynsä ja tietoisuutensa omasta kehosta ovat vielä kehittymässä. Lisäksi on tärkeää miettiä, aiheuttavatko mitkään venyttelyliikkeet ryhmäläisille epämukavia tai vaarallisia tilanteita.

5. Minkälaisia rytmiharjoitteita ryhmäläiset pystyvät tekemään?
- Tunti kannattaa aloittaa helpoimmilla harjoitteilla, jotta kaikki ryhmäläiset pääsevät osallistumaan toimintaan. Mikäli ryhmäläiset suoriutuvat annetuista tehtävistä helposti, voi opettaja siirtyä haasteellisimpiin harjoitteisiin.
6. Mitä soittimia kannattaa valita?
- Soittimien valintaan vaikuttaa merkittävästi se, minkälaisia rajoituksia ryhmäläisillä on. Esimerkiksi rytmikapuloiden soittaminen vaatii kahden käden yhteen sovitettua toimintaa, kun taas rytmimunaa pystyy soittamaan yksikäsisesti.

13. LÄHTEET

Kirjalliset lähteet:

Ahonen-Eerikäinen H. 1998. "Musiikillinen dialogi" ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuu: Joensuun yliopistopaino, 69-358.

Huovilainen M. 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa: Ahonen H., Huotilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy -Juvenes Print, 41-46.

Klockars, M. ja Peltomaa, M. 2007. Music Meets Medicine. Helsinki: Acta Gyllenbergiana VII, 24-151.

Kosonen E. 2010. Musiikkiharrastusten motivaatio. Teoksessa: Louhivuori J. ja Saarikallio S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 295-310.

Lehtonen K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa: Ahonen H., Huotilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy -Juvenes Print, 74-86.

Levitin D. ja Pauku T. (suom.) 2010. Musiikki ja aivot ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki: Terra Gognita, 20-255.

Punkanen M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa: Ahonen H., Huotilainen M., Punkanen M., Lehtonen K., Louhivuori J. ja Lilja-Viherlampi L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turun ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 54-58.

Sacks O. 2008. Musikofia. Espoo: Absurdia. 52-399.

Verkkolähteet:

Atula S. 2016. Spastisuus. [viitattu 2016-09-06].

Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Erkkilä J. ja Rissanen P. 2008 b. Kohti klinisen musiikkipsykoterapian käytäntöjä. [viitattu 2016-09-06]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Korpelainen J., Leino E., Sivenius J. ja Kallanranta T. 2008. Aivoverenkiertohäiriöihin liittyvät motoriset häiriöt ja haitat. [viitattu 2016-09-06]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>

Laakso L-K. 2015. Voiko musiikki auttaa aivoinfarktista toipuvaa? [viitattu 2016-09-09].

Saatavissa: <http://yle.fi/teos/ihmeellisetaivot/artikkeli.php?id=124643&title=voiko-musiikki-auttaa-aivoinfarktista-toipuvaa->

Liippola P. ja Sandell S. 2011. Aivoverenkiertohäiriöt ja spastisuus. [viitattu 2016-09-09].

Saatavissa: http://www.aivoliitto.fi/files/2792/Aivoverenkiertohairiot_ja_spastisuus_web.pdf

Mielenterveysseura. Tunteet värinä elämässä. [viitattu 2016-9-30].

Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-varina-elamassa>

Sihvonen A., Leo V., Särkämö T. ja Soinila S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. [2016-09-12]. Saatavissa: http://www.helsinki.fi/behav/valinnat/psykologia_sihvonen_ym_2014.pdf

Yleisradio Oy, Yle terveys 30.03.2012. Mindfulness – mitä se on?. [viitattu 2016-9-30].

Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se>

Muut lähteet:

Suullinen tiedonanto: Koistinen H. 2015. Soveltavan musiikkipedagogiikan opintokokonaisuudessa Mäntykankaan koululla.

Kuvat 1-9: Mikkonen H. 2016. Malli: Ritala M.