



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

SENIORIEN RYTMIRYHMÄ

Orff-pedagogiikan käyttö ikäihmisten musiikkikasvatuksessa

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikki- ja draamainstituutti
Musiikkipedagogi AMK
Varhaisiän musiikkikasvatus
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Jade Aulos

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi AMK

AULOS, JADE:

Seniorien rytmiryhmä
Orff-pedagogiikan käyttö ikäihmisten
musiikkikasvatuksessa

Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnäytetyö, 33 sivua, 1 liitesivu

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

Seniorien rytmiryhmä on ikäihmisille suunnattu musiikkipedagoginen ryhmä, jota lähdin luomaan vuonna 2013. Ryhmän toimintaperiaate pohjautuu Orff-pedagogiikkaan, joka painottaa muun muassa yhteissoittoa, osista kokonaisuuteen etenemistä ja rytmiikan merkitystä opetuksessa.

Opinnäytetyössäni keskityn näiden asioiden ohella ikäihmisiin opetusryhmänä. Käyn läpi ikääntymistä kehityspsykologisesta näkökulmasta ja oppimisen kannalta oppimisen lainalaisuudet huomioon ottaen. Pohdin myös, mitä hyötyä senioreille on opiskella musiikkia päämäärätietoisesti harrastuksenomaisessa miljöössä.

Tutkin tällaisen ryhmän tarvetta Lahden alueella kartoittamalla musiikkiharrastuksia. Tärkeänä aspektina pohdin myös sitä, miten ikäihmiset kokevat harrastukset ja etenkin opiskelun myöhemmällä iällä.

Asiasanat: seniorit, musiikkikasvatus, Orff, pedagogiikka, kehityspsykologia, harrastus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music Pedagogue

AULOS, JADE:

Rhythmn Group for Senior Citizens
Use of Orff-pedagogue in senior citizens
education

Bachelor's Thesis in Early Childhood Music Education 33 pages, 1 page of
appendices

Spring 2015

ABSTRACT

Rhythmn group for Senior Citizens is a music pedagogue group. I started to develop it in 2013. Basic principals are based on Orff-pedagogue which for example is developed on through group singing, playing instruments in groups, rhythmn and learning from smaller details to a complete musical experience.

In my thesis I focus also on senior citizens as a learning group. I focus attention on developmental psychology point of view and on the principles of learning and its possibilities. Also I consider the advantages of learning music for senior citizens as a hobby.

I examine on the need for a senior citizen rhythmn group by searching through existing music hobby possibilities in the city of Lahti. An important aspect of this thesis is to learn how elderly people relate to hobbies and particularly to studying later in life.

Key words: senior, music education, Orff, pedagogue, development psychology, hobby

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. ORFF-PEDAGOGIIKKA	3
2.1. Synty ja perusperiaatteet	3
2.2. JaSeSoi ry	5
3. IKÄIHMISET	7
3.1. Kehitypsykologian näkökulma	7
3.2. Oppimisen mahdollisuudet ja haasteet	9
3.2.1. Musiikinopiskelun edut	11
3.3. Vuorovaikutuksen merkitys ikäihmiselle	12
4. IKÄIHMISTEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET	14
4.1. Musiikkiharrastukset	14
4.2. Tarjonta Lahdessa	15
4.3. Ikäihmisten osallistuminen harrastustoimintaan	16
5. SENIORIEN RYTMIRYHMÄ	20
5.1. Osallistujat	20
5.2. Projektin synty	21
5.2.1. Taiteilijana vanhustyössä -koulutus	21
5.3. Tutkimuskysymykset ja arviointimenetelmät	22
6. PROJEKTI	24
6.1. Projektin toteuttaminen	24
6.2. Palaute	25
7. POHDINTA	27
7.1. Oma kehitykseni	27
7.2. Ryhmän kehitys	29
7.3. Mitä Orff-pedagogiikka voi tarjota ikäihmisille?	30
LÄHTEET	32
LIITTEET	34

1. JOHDANTO

Orff-pedagogiikan sovelluksia on yhtä monta kuin on itse pedagogiikkaa toteuttavia opettajiakin. Tämän vuoksi ajattelin kehittää omaa pedagogiikkaani vanhustyön puolella tutkiakseni sitä, miten hyvin Orff-pedagogiikka soveltuu vanhoille ihmisille. Kiinnostuin pedagogiikasta koulumme kurssilla toisena opiskeluvuoteni: pääsimme kokeilemaan erilaisia uusia soittimia ja vaihteita oppimista, mikä innosti analysoimaan omaa opettajuuttani monipuolisemmin. Opetus oli pääosin nonverbaalista, mikä kiinnosti minua kovasti. Orff-pedagogiikan eräs lähtökohta on käyttää kansanperinteisiin kuuluvaa materiaalia, kuten kansanlauluja ja -loruja, jotka omalta osaltaan palvelevat erinomaisesti senioreiden tarpeita: heille esimerkiksi kansanlaulut ovat osa heidän lapsuuttaan ja nuoruuttaan.

Senioreille tarjottuja palveluita on nykypäivänä yhä enenevässä määrin. Niiden saatavuutta on pyritty helpottamaan rakentamalla palvelutaloja, joissa esimerkiksi musiikkituokioita järjestetään. Kuitenkaan kaikki seniorit eivät ole palvelutalojen piirissä, vaan elävät aktiivista elämäänsä omissa kodeissaan. Kokoamani seniorien rytmiryhmän ideana oli tuoda yhteen sekä aktiivisia omassa kodissaan asuvia että palvelutaloissa melko aktiivisina toimivia senioreita.

Tutkimuskysymyksissäni pohdin, miten ikäihmiset kokevat Orff-pedagogiikkaan perustuvan rytmiryhmän ja miten pedagogiikkaa voi soveltaa ikäihmisten tarpeita vastaavaksi. Tätä varten suunnittelin ja toteutin tuokioita kahdelle eri ryhmälle lukukausina 2013–2014 sekä 2014–2015 palvelutalo Wanhassa Herrassa Lahdessa. Tärkeänä osa-alueena tutkimuksessani näen myös sen, miten Orff-pedagogiikan mahdollisuuksia voi käyttää pedagogisena työkaluna erityisesti ikäihmisten kanssa. Orff-pedagogiikan vapauden suomissa rajoissa olen ottanut osan pedagogiikasta ja osan varhaisiän musiikkikasvatuksen peruseräistä ja soveltanut niistä omanlaisiani tuokioita.

Senioreiden harrastuneisuudesta ja musiikin vaikutuksista ihmiseen on ollut paljon tutkimusta, mutta seniorien musiikkipedagogiikasta tutkimuksia on huomattavasti vähemmän. Pääpainoni tässä työssä on musiikkipedagogiikassa ja sen mahdollisuuksissa ja haasteissa juuri tämän ikäryhmän kanssa. Pohdin

sovelluksia, joiden kautta senioreiden olisi helppoa omaksua musiikillisia peruskäsitteitä ja joiden kautta tekisin pedagogiikasta suunnitelmallista ja etenevää, kuten varhaisiän musiikkikasvatuksessa tehdään. Terminä ”myöhäsiän musiikkikasvatus” on kuitenkin jo yleistymässä, ja juuri tätä haluankin painottaa; mukavien musiikkituokioiden ohella pyrin siihen, että rytmiryhmässä jokainen osallistuja pääsee kokemaan oivalluksia oppimisen kautta ja heittäytymään soittamiseen. Musiikkikasvatus tarkoittaa tässä työssä musiikin opettamista eikä pelkästään musiikin avulla virkistäytymistä.

2. ORFF-PEDAGOGIIKKA

2.1. Synty ja peruseriaatteet

Carl Orff (1895–1982) kehitti Orff-pedagogiikan. Hänelle tärkeintä oli se, että musiikkikasvatus olisi kokonaisvaltaista ja oppijälhtöistä. Orff-pedagogiikan pääpiirteisiin kuuluvat muun muassa oppilaan luovuuden lisääminen, prosessityöskentely, ryhmätyö sekä oman kulttuurin juurien tunteminen. Orff-pedagogiikka itsessään ei ole metodi, vaan se jättää opettajan luovuudelle tilaa. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isakson 2010, 28.)

Orff syntyi Münchenissä musikaaliseen perheeseen. Hän oli nuoruudessaan kiinnostunut runoudesta, teatterista ja kielistä. Sävellysoopinnot hän aloitti 17-vuotiaana Baijerin Akademie der Tonkunstissa, mutta lopetti pian, koska opetus vaikutti hänestä vanhanaikaiselta. Hän sai inspiraatiota Dalcroze-pedagogiikan kehittäjältä Émile Jaques-Dalcrozelta, kun tämä kehitti omaa pedagogiikkaansa. Tavattuaan Dorothee Güntherin hän lähti suunnittelemaan koulutusta, jossa yhdistyy rytmikka, liikunta ja musiikki. Täten syntyi Günterschule-niminen koulu, joka toimi vuosina 1924–1944. Orff toimi koulun musiikillisena johtajana. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 32.)

Günterschulessa kehitettiin Orff-soittimistoa, johon kuuluu rytmisoittimia, kuten rumpuja, puisia ja metallisia soittimia, sekä melodiasoittimia, kuten laatta-, puhallin- ja kielisoittimia. Orff kehitti soitinperhettä musiikkitieteilijä Curt Sachsin ja soitinrakentaja Karl Mendlerin kanssa. Günterschulenin tuhouduttua toisen maailmansodan aikana Carl Orff lähti kehittämään lapsille suunnattua radiosarjaa “Musiikkia lapsille, musiikkia lasten kanssa”. Hetkessä huippusuositut ohjelmat aktivoivat koululuokat säveltämään, runoilemaan ja keksimään tansseja. Saksalaisten opettajien toivomuksesta Orff kehitti viisisosaisen julkaisun Orff-Schulwerk, Music für Kinder. Kirjasarja alkaa musiikin alkeista 2/4-rytmeistä ja yksinkertaisista melodioista jatkuen yhä monimutkaisempaan polyfoniseen soittoon. Orffin idean mukaan kirja innosti opettajia kehittämään omaa pedagogiikkaansa. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 30–32.)

Orff-Schulwerkin ilmestyttyä Saksassa Gunild Keetman alkoi yhdessä Orffin kanssa pitää opettajille musiikkikursseja Salzburgin Mozarteumissa heti toisen maailmansodan jälkeen. Tästä syntyi Orff-Instituutti vuonna 1961. Instituutti tarjoaa nykyään kandidaatti- ja maisteriopintojen lisäksi myös kesäkursseja. Instituutin myötä myös Suomeen syntyi Inkeri Simola-Isakssonin ja Erkki Pohjolan perustamana Orff-studio vuonna 1964. Orff-studion lisäksi Suomessa aloitti Orff-Schulwerk-yhdistys Musisoi ry vuonna 1985. Musisoi ry vaihtoi myöhemmin nimeään JaSeSoi ry:ksi. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 34.)

Orff-pedagogiikan keskipisteessä ovat elementit, jotka ovat musiikin tutustumisen kannalta tärkeitä osa-alueita. Elementteihin kuuluvat kokeilu ja elämys, joihin tutustutaan erilaisten työtapojen avulla. Työtapoja ovat liike ja tanssi, puhe ja laulu, soitto, kuuntelu, integrointi muihin taiteisiin sekä improvisointi ja ilmaisu. Näistä liike ja tanssi kuuluvat olennaisena osana pedagogiikkaan, koska oma keho on tärkein soitin. Äänikokeilujen myötä tutustutaan omaan ääneen, ja samalla ne valmentavat puhe- ja lauluilmaisuun. Orff-soittimiston avulla soittaminen mahdollistaa äänen kuuntelun ja eri äänivärien havainnoinnin. Oman tekemisen lisääminen puolestaan tapahtuu aktiivisen kuuntelun myötä. Integrointi muihin taiteisiin pitää oppilaan mielenkiintoa yllä. Integroinnissa käytetään esimerkiksi kuvataidetta sekä draamaa. Improvisointi lähtee matkimisesta ja kehittyy omaan ilmaisuun. Orff-pedagogiikassa tutustutaan myös musiikillisiin peruskäsitteisiin, jotka kattavat olennaisimmat osat musiikinopiskelussa. Musiikillisia peruskäsitteitä ovat rytmi, melodia, dynamiikka, sointiväri, harmonia ja muoto, joita Orff-pedagogiikassa harjoitetaan eri työtapojen avulla monipuolisesti. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 28–29.)

Orff-pedagogiikan lähtökohtana on musiikin oppiminen soittaen, laulaen ja liikkuen ennen notaation oppimista. Tämä perustuu Orffin käsitykseen siitä, että musiikkia opitaan samoin kuin omaa äidinkieltä: aluksi kuuntelun, sitten kokeilun ja lopuksi kirjoittamisen kautta. Tavoitteena on ensin ymmärtää äänen elementit ennen kuin niille määritellään symbolit ja graafinen notaatio sekä lopuksi nuotit.

Tässä auttavat työtavat, jotka voidaan kuvata prosessiympyränä.

Prosessiympyrässä lähtökohta voi olla mikä vain. Tavoitteena on saavuttaa monipuolinen oppimisprosessi eri työtapoja käyttäen. Esimerkiksi ensin opetellaan runo, sitten runosta tehdään rytmi, rytmistä tanssi ja tanssista improvisoidaan laulu. Oppilaan oma prosessi kulkee imitaatiosta omaan tekemiseen, osista kokonaisuuteen, yksinkertaisesta monimutkaiseen sekä omasta kokeilusta ryhmän yhteiseen tekemiseen. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 29.)

Nykyään Orff-pedagogiikassa korostetaan elementaarisuutta, jolla tarkoitetaan musiikin rakenteisiin liittyvää, alkuperäistä musiikkia, joka on olennainen osa ympäröivää maailmaa. Carl Orffin mukaan elementaarisuus, latinaksi elementarius, merkitsee alkuperästä, perusteisiin tai perustaan kuuluvaa. Elementaarinen musiikki ei koskaan ole pelkkää musiikkia, vaan musiikkia, jolla on orgaaninen yhteys liikkeeseen, tanssiin ja kieleen. Se on musiikkia, johon ihminen osallistuu kokonaisvaltaisesti ja itse tuottaen, ei pelkkänä kuulijana. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 34.) Elementaarisuuden ohella Orff-pedagogiikka on avointa monella eri tavalla. Schulwerk-kirjallisuuteen ei liity opetusmetodia, koska sen ajatuksena on antaa ideoita opettajille ja kannustaa heitä soveltamaan niitä eritasoisille oppijoille iästä riippumatta. Ihmiselle on luonnollista ilmaista itseään tanssin ja musiikin kautta, minkä vuoksi Orff-pedagogiikassa halutaan painottaa luovuuden ja itseilmaisun vapautta. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 34–35.)

2.2. JaSeSoi ry

JaSeSoi ry on perustettu vuonna 1993. Se on vapaa musiikkikasvatuspedagoginen yhdistys, joka tukee ja edistää Orff-musiikkikasvatusta Suomessa. JaSeSoi järjestää koulutuksia, kuten Orff-kurssit 1, 2 ja 3, World Village Maailmankylän, vapaat soittajaiset, SyysSeSoin sekä Rytmis-tapahtuman aina keväisin. Kaikissa tapahtumissa on tarjolla myös ulkomaalaisten alan huippuammattilaisten opetusta.

Yhdistykseen voivat liittyä kaikki musiikista ja musiikkikasvatuksesta kiinnostuneet sekä musiikin tai muiden aineiden opettajat, jotka tahtovat käyttää musiikkia työssään. Koulutus tapahtuu yhteistyössä muun muassa Orff-Instituutin, AOSA:n (American Orff-Schulwerk Association) sekä Orff Forum Salzburgin kanssa. Orffin käsikirjasto sijaitsee musiikkipedagogi Soili Perkiön studiolla, ja se on avoinna kaikille jäsenille. JaSeSoi ry julkaisee omaa järjestölehteään "Journal" kahdesti vuodessa. (JaSeSoi ry.)

3. IKÄIHMISET

Ikäihmiset ovat varsin heterogeenisiä: ei voida suoraan määritellä sitä, millainen on 65- tai 85-vuotias. Tätä ikäryhmää tarkastellessakin tulee olla varovainen, jottei tekisi liikaa yleistyksiä. Omissa opetettavissa ryhmissäni huomasin tämän alussa: oppilaat olivat hyvin eritasoisia. Kuitenkin oppimispotentiaalia ja -intoa oli paljon huolimatta fyysisestä kuntotasosta.

3.1. Kehityspsykologian näkökulma

Kehityspsykologiassa tarkastellaan kehityksen lähteitä eli genetiikan ja ympäristön vaikutusta yksilön kasvuun, yksilöllisten erojen muodostumista sekä kehityksen muuttumiseen vaikuttavia asioita. Kehityspsykologian teoriat jaetaan eri tavoilla. Pääsuuntia ovat biologis-kypsysteoriat, ympäristö-oppimisteoriat, universaali-konstruktivistiset teoriat sekä kulttuurikehitysteoriat. Kehitysilmiöt ovat Adeyn ja Shayerin (1994) mukaan tiedostamattomia ja iän myötä tapahtuvia muutoksia. Emme voi suoraan sanoa, milloin tietty kehitysvaihe alkaa ja milloin toinen loppuu. (Lyytinen 2008, 20–22.)

Ihminen oppii kehityspsykologian mukaan aktiivisesti ympäristöstään eri piireissä. Mikroympäristö kattaa esimerkiksi pienen lapsen oppimisympäristön: perheen, naapuruston ja päiväkodin. Eksoympäristöllä tarkoitetaan ympäristöä, joka vaikuttaa epäsuorasti yksilön kehitykseen, kuten vanhempien työpaikat. Makroympäristö puolestaan sisältää yhteiskunnan lait ja säädännöt, joiden reunaehdot säätelevät yksilönkehitystä. Nämä ympäristöt ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Virikkeellinen ja turvallinen ympäristö tukee kehitystä. Ihminen pyrkii kohti tavoitteita ja välttää epäonnistumisia. Kurt Lewin (1951) mukaan yksilön toiminta on luotaantyöntävien ja luokseen vetävien voimien tulosta. Tähän ympäristö joko kannustaa tai ei: tärkeää on kotona opittu malli siitä, miten vastoinkäymisiin tulee suhtautua. (Lyytinen 2008, 20–22.)

Lev Vygotskyn (1978) mukaan on kaksi kehityksen tasoa: henkilöiden välinen sekä yksilön toiminnan taso. Oppiminen tapahtuu Vygotskyn mukaan lähikehityksen vyöhykkeellä. Lähikehityksen vyöhyke sisältää esimerkiksi alkuun vanhemman tai muun auktoriteetin kanssa oppimisen ja vasta myöhemmin

itseoppimisen. Lähikehityksen vyöhyke on tuloksellinen ja mielekäs tapa oppia. (Lyytinen 2008, 25–26). Myös itse opettaessani olen huomannut käytännössä sen, että joskus toimivampi tapa kuin se, että itse opetan, on antaa oppilaiden opettaa toisiaan, jolloin lähikehityksen vyöhyke toteutuu parhaiten käytännössä.

Tutkittaessa vanhuutta kehityspsykologisesta näkökulmasta ongelmallisia tutkimuskysymyksiä on useita: verrataanko keskenään samanikäisiä ihmisiä ja mitkä muutokset ovat sairauseräisiä? Vanhuudessa toimintakyky heikkenee fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Psykkinen toimintakyky pitää sisällään yksilön kyvyn suoriutua älyllisistä sekä muista henkisesti vaativista tehtävistä. Siihen sisältyvät tiedonkäsittelytoiminnot, kuten muisti, oppiminen, ajattelu, oman toiminnan lähtökohdat sekä toiminnan suunnittelu että toteutus. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan kattaa yksilön aktiivisuuden erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Näitä kahta, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, tulee aina tarkastella yksilökohtaisesti. (Lyytinen 2008, 400–401.)

Erik H. Eriksonin (1959) mukaan vanhuuden pääasiallinen kehitystehtävä on persoonallinen integraatio: oman elämän hyväksyminen vastaan epätoivoon vaipuminen. Tärkeää vanhuudessa on tuntea, että voi saavuttaa halutessaan järjestyksen ja tarkoituksen elämässään ja siirtyä tyytyväisenä tuonpuoleiseen. Epätoivon iskiessä vanhukselle voi tulla kuolemanpelkotiloja ja hänestä voi tulla kyyninen. Lyytisen mukaan vanhuuden psykkinen perusvoima on viisaus: elämän vaaliminen itsensä kuoleman edessä. (Lyytinen 2008, 400–401.)

Peck (1968) laajensi Eriksonin teoriaa kolmeen ristiriitaan, joista ensimmäinen koskee minän eheytymistä ja työrooliin keskittymistä. Eläkkeelle siirtyessä on löydettävä itsensä ammatti-identiteetin ulkopuolelta etsimällä itsestään ainutlaatuisia piirteitä. Toinen ristiriita on ruumiin toissijaisuus suhteessa ruumiiseen keskittymiseen. Vanhuksen on hyväksyttävä oman ruumiinsa heikkeneminen. Tähän auttaa sellaisten toimintojen etsiminen, joissa ruumiin kunnolla ei sinällään ole merkitystä, kuten esimerkiksi seniorien rytmiryhmässä, jonka ideana on harrastaa musiikkia juuri omilla ehdoilla. Kolmas ristiriita on minän toissijaisuuden sekä minään keskittymisen välillä. Loppujen lopuksi

ikäihmisen tulee hyväksyä kuolevaisuutensa ja pyrkiä huolehtimaan jäljelle jäävistä ihmisistä. (Stuart-Hamilton 1994, 135–136.)

Vanhuuden merkittäviin kehitystehtäviin kuuluu menneisyyden kohtaaminen, aktiivisuuden säilyttäminen, elämän rajallisuuden tiedostaminen sekä oman elämänsä näkeminen osana olemassaolon kokonaisuutta. Vanhemmalla iällä on tärkeää määritellä ja käsitellä oman elämän kohtalot: tuliko elämää elettyä niin sanotusti tuhlaten vai kaikesta nauttien. (Lyytinen 2008, 402). Opettaessani olenkin huomannut, että juuri tällä on merkitystä; seniorit kertovat mielellään menneisyydestään ja käyvät läpi onnistumisiaan ja epäonnistumisiaan keskenään. Tämä tuo myös ryhmään koheesiota, joka lujittaa sitä.

Vanhenemismuutokset ovat luonnollisesti yksilöllisiä. Noin 65 vuoden iässä havaintotoiminnoissa, kuten näkö- ja kuuloaistissa, on huomattavissa selkeää heikkenemistä lähes jokaisella ikäihmisellä: lähi-, syvyys- ja hämäränäkö sekä kontrastit heikkenevät. Matalia taajuuksia kuullaan yhä vähemmän. Sen sijaan muutokset älykkyydessä heikkenevät eri tavoilla. Puhutaankin kiteytyneestä älykkyydestä, joka kattaa muun muassa sanojen ymmärtämisen ja implisiittisen tiedon, sekä joustavasta älykkyydestä, joka sisältää esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyyn. Vanhempana joustavaa älykkyyttä vastaavat toiminnot hidastuvat. Se ei kuitenkaan tarkoita, että ihminen tyhmenisi iän myötä: asioiden muistiin palauttaminen vain vie pidemmän ajan. Tämän takia älyllisten muutosten tutkiminen voi olla hankalaa ikäihmisillä. Tuloksia ei voida verrata nuorempiin, ja on haastavaa selvittää, mitkä muutokset ovat sairausperäisiä, mitkä ovat luonnollisesta vanhenemisestä johtuvia. (Lyytinen 2008, 404.)

3.2. Oppimisen mahdollisuudet ja haasteet

Oppiminen on mahdollista koko ihmisen eliniän ajan. Monesti kuitenkin ajatellaan, että oppimiselle tulee tiettyjä rajoituksia iän myötä, mikä pitää osittain paikkansa. Kuitenkin oppimisen rajoituksia, kuten työmuistin toiminnan heikentymistä ja muistiinpalauttamista, voi kehittää omaa toimintaa refleктоimalla ja muuttamalla oppimisstrategioita tehokkaammiksi. Omat seniorioppilaani ovat

usein epäilleet omaa oppimispotentiaaliaan turhaan. Käyn heidän kanssaan jokaisen harjoitteen lopuksi läpi ja katsomme, mitä harjoite sisälsi, jotta he huomaisivat oppimansa asiat.

Sosiokulttuurinen oppiminen sisältää muun muassa yksilönkehityksen, joka Baltessin (1990) mukaan on valikoivan sopeutumisen ja muuntumisen prosessi yksilön pyrkiessä päämäärään. Ikäihmisten oppimisessa tyypillistä on se, että he kohdistavat ponnistuksensa yhdelle alueelle tai kompensoivat älyllisiä ja sosioemotionaalisia puutteitansa muuttamalla päämäärähierarkioitaan eli päätavoitteitaan. Psykologinen kompensatio tarkoittaa henkilökohtaisten tavoitteiden muuttamista ja tarkistamista muuttamatta päämäärähierarkioitaan. Ikäihmisillä on usein käsitys omien taitojensa heikkenemisestä iän myötä, jolloin he asettavat oppimistavoitteitaan alemmas. Lisäksi omista oppimisen kehitystavoitteista saattaa tulla aiempaa heikommin rakentuneita, jolloin oppimisen itsesäätelystä kaikkiaan tulee tehottomampaa. Ikäihmisillä myös päämäärien seuranta- ja arviointistrategiat saattavat olla alikehittyneitä, mikä omalta osaltaan on oppimisen esteenä; he esimerkiksi eivät reflektoi omaa oppimistaan niin kattavasti, kuin muut oppilaat. (Sallila 2000, 57–58.)

Ryhmäoppiminen on tärkeää myös iäkkäiden oppijoiden joukossa. Ryhmässä oppiminen mahdollistaa ikäihmisillä oppimisen suuntaamisen laajemmin kuin yksilöopetuksessa. Ryhmä siis itsessään vaikuttaa paljon oppijaan. Ryhmytön kautta ikäihmiset voivat vahvistaa metakognitiivisia taitojaan kehitystehtävissä työskentelemällä toisten kanssa, käytämällä apukeinoja ja reflektoiden enemmän. (Sallila 2000, 58.) Omissa opetusryhmissäni olen juuri tämän vuoksi tehnyt paljon ryhmäharjoitteita, joiden avulla ryhmäoppimisesta tulee luonnollinen osa tuntia. Ryhmäoppimisen hyödyt näkyvätkin selvästi tunneilla; ryhmätilanteissa seniorit pystyvät paremmin rentoutumaan ja heittäytymään tehtävien vaatimalla tavalla, kuten soittamalla kenkiä tai avaimenperiä.

Kognitiivinen oppiminen viittaa ongelmanratkaisun ja oppimisen ilmiöihin myöhemmällä iällä. Kognitiivinen oppiminen hidastuu iän myötä. Ikääntyville oppijoille koetilanteessa asetetut paineet ja odotukset hidastavat suoriutumista ja heikentävät oppimistulosta. Tästä syystä ikääntyvät käyttävät usein työelämässään

hankittua asiantuntevaa tietämystään uusissa ja monimutkaisissa tehtävissä sen sijaan, että he yrittäisivät etsiä korkeampitasoisia prosessointistrategioita. Näin heidän reaktionsa ovat asianmukaisia ja tutulle alueelle oikein ajoitettuja. (Sallila 2000, 61–62.)

Ikääntyvillä on haasteita erityisesti opittavien asioiden alkumuotoilun ja yhdistämisen kanssa. Laaja tietopohja monine ristiviittauksineen häiritsee uuden aineiston tai uusien asioiden oppimista. Tämä voidaan kuitenkin oppimisen sijaan nähdä sosiokulttuurisena ilmiönä, jolloin taustalla on koulutus ja sen pituus; paremmin koulutautuneet osaavat etsiä ja prosessoida tietoa laajemmin kuin vain kansakoulun käyneet. Haasteena ovat myös oppimistilanteen resurssit, kuten kuuluvuus- ja valaistustekijät oppimistilanteissa. Nämä voivat lisätä uupumusta, joka helposti laitetaan heikomman mentaalisen prosessoinnin syyksi huomaamatta aistien kykyä kompensoida toimintahäiriötä. (Sallila 2000, 63.) Juuri tämän takia laitoin oppilaiden tuolit ympyrään, jotta kaikki näkisivät toisensa, ja huolehdin hyvästä valaistuksesta.

3.2.1. Musiikinopiskelun edut

Musiikin opiskelussa pyritään poistamaan oppimisen rajoitteita. Ensimmäiset oppimiskokemukset musiikin parista ovat monella ikäihmisellä jo varhaislapsuuden ei-kielellisestä vaiheesta. Ei-kielellinen vaihe luo pohjaa sille, miten myöhemmin koemme musiikin ja millaisesta musiikista nautimme. Lapsuuden laulujen mieleenpalauttaminen tuo vahvoja emootioita, jotka aktivoivat molempia aivopuoliskoita. (Hakonen 2003, 173–177.) Tunneillani rohkaisen senioreita ilmaisemaan itseään myös kielteisiksi koettujen tunteiden avulla.

Opettaja voi käyttää musiikkia eri tarkoituksiin, kuten stimuloimaan, rentouttamaan tai synnyttämään mielikuvia. Ikäihmisten kanssa tärkeää on käyttää heille tuttua ja merkityksellistä musiikkia. Musiikin käyttäminen fyysisten toimintojen tukena sisältää esimerkiksi laulamisen, joka helpottaa puheen tuottamista. Rytmikäs musiikki stimuloi kehoa kokonaisvaltaisesti ja inspiroi

tanssimaan. Kuvionuottien käyttö esimerkiksi auttaa sensomotoriikan ja kehonhallinnan parantamista. (Hakonen 2003, 173–177.)

Psyykkisten toimintojen ja oppimisen tukena musiikki stimuloi mieltä, ajatuksia ja tunteita sekä helpottaa kanssakäymistä. Ikäihmisillä on mahdollisuus ymmärtää oman elämänkaaren rakentumista ja identiteetin kehittymistä musiikin avulla muistelemalla muun muassa lapsuudenkotinsa ympäristöä. (Hakonen 2003, 173–177). Joissain harjoitteissa pyrin tarkoituksellisesti antamaan ikäihmisille mahdollisuuden menneen muisteluun. Näin tapahtuu vaikkapa korttiharjoituksessa, jossa saa valita mieleisensä kortin ja kertoa siitä kaikille. Tämän tyyppiset harjoitukset ovat mielekkäitä seniorioppilaille.

Sosiaalisen puolen suhteen musiikin voidaan nähdä olevan tapa kommunikoida ja arvottaa maailmaa. Laulut yhdistävät ja samalla myös eriyttävät eri sukupolvia ja heijastavat omaa aikaansa. Laulujen kautta oman elämän pohdinta suhteessa vallitsevaan maailmantilaan on mahdollista. Tunteensiirron eli transferenssin kautta laulu on työkalu, joka parantaa sosiaalisia taitoja ja auttaa esimerkiksi vaikeiden sotamuistojen läpikäymistä. (Hakonen 2003, 173–177). Jotkin laulamamme maataloustöistä kertovat laulut yhdistävät monta senioreita. Heidän on tämän vuoksi helpompi jutella keskenään ja ymmärtää toisiaan kuin minun ymmärtää heitä.

3.3. Vuorovaikutuksen merkitys ikäihmiselle

Tämän päivän ikäihmiset ovat hyvin erilaisia verrattuna sadan vuoden takaiseen aikaan, jolloin ikäännyttiin huomattavasti nuorempina eikä juuri kukaan elänyt 100-vuotiaaksi. Nykyään puhutaan yhä enenevässä määrin aktiivisesta kolmannesta iästä, joka nähdään palautumisen vaiheena. Tällöin aikaa ja rahaa panostetaan omaan hyvinvointiin, toteutetaan tavoitteita sekä kehitetään itseä. Monet juuri tässä vaiheessa kehittävät niin kutsuttua positiivista kiirettä itselleen, minkä taustalla on nykyinen aktiivisuutta ihannoiva kulttuurimme. (Häsä & Mäkinen 2011, 3.)

Ihmissuhteet ovat tärkeitä elämän mielekkyyden ylläpitämisen kannalta. Sosiaalinen kanssakäyminen ylläpitää mielenterveyttä ja näin tukee myös

ikäihmisen minäkäsitystä. Ikäihmisille tärkeää onkin päästä jäsentämään elämäkokemuksia muiden ikäihmisten kanssa, sillä juuri se kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnett motivoitua ikäihmisiä. Yhteenkuuluvuutta voi olla esimerkiksi yhteisöissä, jotka ovat maantieteellisesti toisiaan lähellä. Yhteisöt jakavat usein samankaltaisen arvomaailman, mikä lujittaa jäseniä yhteisöön. Ikäihmiset saavat paljon sosiaalista pääomaa yhteisöissä toimiessaan ja näin parhaimmillaan parantavat itsetuntoaan ja välttävät syrjäytymisriskin. (Häsä & Mäkinen 2011, 3–15.)

Yhteisöllisyys voi nousta useimmiten yhteisistä tavoitteista, kuten toiminnan parantamisesta tietyllä alueella. Näin yhteisö palvelee kaikkia jäseniään ja luo turvallisuuden tunnetta, mikä lujittaa sen toimintaa. Toiminnassa puolestaan tärkeää on säännöllinen tapaaminen, joka tuo arjenomaisuutta ja joka toimii kodin vastakohtana. Yleistetty ystävällisyys tarkoittaa palvelukeskuksenomaista tunnelmaa, jossa pidetään mielialaa korkealla vuorovaikutuksella asiakkaiden ja toimijoiden välillä tietoisesti. Tämän tarkoitus onkin kannustaa ikäihmisiä asumaan omillaan mahdollisimman pitkään tukemalla heidän sosiaalisia verkostojaan. (Häsä & Mäkinen 2011, 11–15.)

Vuorovaikutuksen merkitys on olennainen etenkin ikäihmisille, joista suurin osa on kasvanut yhteisökeskeisessä kulttuurissa lapsuudessaan. Nykymaailman yksilökeskeinen kulttuuri tuo oman uhkansa ikäihmisille: kaupunkiin muuttaminen voi olla haastavaa koko ikänsä maalla asuneelle ikäihmiselle. Juuri tämän takia ikäihmisten tulisi kehittää ihmissuhteitaan ja -verkostojaan, jotta toimiminen kaupungissa helpottuisi. (Häsä & Mäkinen 2011, 15.)

4. IKÄIHMISTEN HARRASTUSMAHDOLLISUUDET

4.1. Musiikkiharrastukset

Senioreille tarjotaan nykyään yhä monipuolisempia harrastuksia. Seniorien musiikkiharrastukset voidaan karkeasti jakaa kahteen kategoriaan: aktiiviseen ja passiiviseen musiikin harrastamiseen. Passiivinen musiikin harrastaminen on esimerkiksi konserteissa käyntiä ja musiikin kuuntelua radiosta tai televisiosta. Aktiivisella musiikin harrastamisella tarkoitetaan esimerkiksi soitto- tai lauluharrastusta. Passiivisen musiikin harrastamisen etuja on esimerkiksi se, ettei harrastajan fyysisellä kunnolla ole väliä. Harrastaa voi omassa kodissaan milloin vain. Aktiivinen musiikin harrastaminen on vielä toistaiseksi harvinaisempaa kuin passiivinen musiikin harrastaminen.

Hyvä esimerkki aktiivisesta musiikin harrastamisesta on seniorien rytmiryhmä, jossa jokainen jäsen pääsee kehittämään itseään monipuolisesti. Pyrin tekemään rytmiryhmän helposti lähestyttäväksi juuri sen vuoksi, että monella seniorilla ei ole aiempia musiikkiharrastuskokemuksia. Senioreista osa aloittaa soittotunnit esimerkiksi kansanopistossa tai musiikkiopistossa aikuispuolella. Kuorolaulu myös on suosittua sekakuoroissa. Joskus kuoroon liittyminen on liian ison kynnyksen takana, jolloin seniori mieluummin osallistuu yhteislauluiltamiin, joita usein järjestetään paikallisissa palvelutaloissa ja kirkoissa.

Esimerkiksi kansalaisopistojen tarjontaa katsoessa huomaa selvästi, että etenkin taideaineiden opiskelu yleistyy kovaa vauhtia. Monet ovat jo nuoresta asti halunneet harrastaa esimerkiksi pianon tai viulun soittoa, vaikkei heillä ole nuorena ollut siihen mahdollisuuksia. Nyt monet ikäihmiset lähtevätkin juuri tästä syystä opiskelemaan musiikkia. Monille on nykyään tuttu myös elinikäisen oppimisen käsite, joka kannustaa ajattelemaan elämää oppimisen näkökulmasta. Elämässä ei ole koskaan valmis, minkä vuoksi opiskelu kannattaa aina.

4.2. Tarjonta Lahdessa

Lahdessa on erityisesti ikäihmisille suunnattuja harrastuksia melko paljon. Harjulan Setlementti ry on Suomen Setlementtiliiton jäsen, ja sen tehtävänä on tuottaa palveluita monipuolisesti eri ikäisille. Se toimii Lahden alueella ja on perustettu vuonna 1941. Setlementti sisältää Harjulan kansanopiston, joka on yksityinen aikuiskoulutuksen järjestäjä. Harjulan kansanopistossa on tarjolla paljon erityisryhmille tarkoitettuja kursseja esimerkiksi muistisairaille ja senioreille. Lisäksi Setlementti tarjoaa vapaaehtoistoimintaan perustuvia kursseja, joiden jälkeen voi toimia esimerkiksi kiltakamraattina, varaisoäitinä tai -isoisänä, ulkoiluystävänä tai juttukaverina. (Harjulan Setlementti ry.)

Harjulan kansanopiston seniorien kursseista on tehty kooste. Kursseilla on käytössä opintototeutusmahdollisuus, ja kurssien hinta on edullinen eläkeläisille. Kurssitarjontaan kuuluu muun muassa ilmaisutaitoryhmä ikäihmisille, mosaiikkimummot, jossa tehdään mosaiikkitoita, sekä vertaistoiminnan peruskurssi. Tarjolla on myös runsaasti liikuntaa eritasoisille kuntoilijoille: tuolijumppaa, joogaa seisaaltaan tai istualtaan, vesivoimisteluryhmiä sekä zumbaa. Kansanopistossa on myös tarjolla kertamaksullisia ryhmiä, kuten muistinvirkistäjät, lauluryhmä sekä lukupiiri. (Harjulan Setlementti ry.)

Harjulan Setlementin ohella myös Itä-Hämeen Martat ry toimivat aktiivisesti Päijät-Hämeessä. Alueella on jopa 74 marttayhdistystä, joissa on yhteensä yli 2000 jäsentä. Marttakerhon ideana on muun muassa pitää yllä perinteisiä kädentaitoja ja jakaa kodinhoitovinkkejä. Kerhojen tilat ovat myös vuokrattavissa, ja niissä järjestetään paljon kursseja, joissa voi oppia vaikka jouluisen karjalanpiirakoiden tekoa tai saada tietoa ravitsemussuosituksista. Itä-Hämeen Marttakerhon pääkeskus on aivan Lahden keskustassa. (Itä-Hämeen Marttakerho ry.)

Lahdessa toimii myös Eläkkeensaajien keskusliiton EKL:n jäsenyhdistys Lahden eläkkeensaajat ry. EKL on Suomen toiseksi suurin eläkeläisjärjestö, ja se on toiminut jo yli 50 vuoden ajan. Lahden eläkkeensaajat ry kuuluu Hämeen piiriin. Yhdistys tarjoaa alueella erilaisia kerhoja, kuten tanhu-, muisti-, näytelmäkerhon ja kuoron. (EKL ja Lahden eläkkeensaajat ry.)

Lahden lähimmäispalvelut ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, joka on järjestänyt ikäihmisille suunnattua ohjelmaa jo vuodesta 1987. Yhdistyksellä on muun muassa vapaaehtoistoimintaa, tapahtumia ja kotipalveluita. Vuonna 2014 Lahden lähimmäispalvelut ry:llä oli käynnissä kaksi Raha-automaattiyhdistys RAY:n rahoittamaan projektia, joista toisen, ”Ihmisten ilmoille”, tavoitteena oli lisätä ikääntyvien hyvinvointia kulttuuritoiminnan avulla. Lisäksi Lahden lähimmäispalvelut ry järjestää sellaisia kerhoja, kuten tarinakerho, ikinuorten puuhapiiri sekä lukupiiri. (Lahden lähimmäispalvelut ry.)

Ikäihmisille on siis valtavasti harrastustarjontaa Lahdessa. Harrastuksien ohella heille tarjotaan yhä enenevässä määrin tukea kotihoidollisissa asioissa. Tukea saa järjestöjen ohella Lahden Vanhustenasuntosäätiöstä (LVAS), joka tarjoaa myös laajalti kerho- ja ryhmätoimintaa jäsenilleen. LVAS on Lahden kaupungin alaisuudessa toimiva organisaatio. Tällaisen tarjonnan yhteydessä on kuitenkin tärkeää tarjota ohjausta ikäihmisille, jotta he löytäisivät juuri itselleen sopivat ryhmät. Ohjausta saa LVASin kautta sekä asiakaspalvelukeskuksista.

4.3. Ikäihmisten osallistuminen harrastustoimintaan

Sallilan mukaan aikuiskoulutuksessa on keskitytty huomioimaan keski-ikäisen työväestön tarpeet, jolloin ikääntyvien erityispiirteet jäävät helposti huomiotta. Ikäihmisillä opiskelun tavoitteiden ja merkitysten ollessa erilaisia kuin nuoremmilla aikuisilla on opiskelun tavoitteita ja haasteita lähdetty tutkimaan muun muassa kasvatuserontologian puolella. (Sallila 2000, 182.) Juuri tätä varten olen pyrkinyt tekemään seniorien rytmiryhmästä helposti lähestyttävän ja juuri ikäihmisille soveltuvan. Kohdistin mainonnan ikäihmisten suosimiin keskuksiin ja palvelupisteisiin internetin sijasta, jotta se olisi heille helposti saatavissa.

Kaikkein vähiten aikuiskoulutukseen osallistuvat 65 vuotta täyttäneet, joiden opiskelussa painottuvat harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvät asiat. Useimmiten ikäihmiset ovat opiskelleet kansanopistoissa ja työväenopistoissa sekä erilaisissa opintopiireissä. Edellinen opiskelu heijastelee paljon tulevaa; koulutuksen ollessa keskimääräistä pidempi myös kynnys hakeutua opiskelemaan myöhemmällä iällä

on matalampi. Toinen vaikuttava asia ovat elämänkokemukset ja etenkin myönteiset elämänkokemukset, jotka omalta osaltaan innostavat opiskelemaan. Oppimiseen vaikuttavat myös arviot omasta muistista ja oppimiskyvystä. Myös ne, joilla on ollut koko elämän kattava tyyli opiskella aikuisena, jatkavat mitä todennäköisimmin opintojaan myöhemmällä iällä. (Sallila 2000, 186–187.) Aikuisopiskelu omalta osaltaan lisää eroja koulutettujen ja kouluttamattomien välillä. Aikuisten opiskelulle näyttääkin olevan enemmän ominaista opiskelu jatkuvuuden kuin kompensaation vuoksi. (Courtney 1992, 50.)

Osallistumista selittävät useat eri tekijät, kuten alueellisuus; kaupungeissa harrastaminen on yleisempää kuin maaseudulla. Myös nuoremmat ikäihmiset ovat vanhempia aktiivisempia harrastamaan. Nuoremmat käyvät kodin ulkopuolella olevissa tapahtumissa, kuten kerhoissa ja kursseilla, kun taas vanhemmat säilyttävät henkistä vireyttään muun muassa lukemalla ja mediaa seuraamalla. Naiset myös ovat miehiä aktiivisempia. Terveydelliset esteet omalta osaltaan vaikuttavat sekä positiivisesti että negatiivisesti harrastusintoon: esimerkiksi kunnon kohottaminen voi olla lähtökohtana uintiharrastuksen aloittamiseen. Tämä omalta osaltaan lisää tyytyväisyyttä elämään ja vähentää terveydellisten esteiden kokemista. (Sallila 2000, 188–189.)

Osallistumisen tavoitteiden taustalla ovat muun muassa muutokset yhteiskunnassa ja yleisissä arvostuksissa. Opinnolliset tavoitteet myös vaihtuvat yksittäisen ihmisen elämänkaaren aikana. Monet ikäihmisten ryhmät ovat valitettavan homogeenisiä, vaikka ikäihmisten keskuudessa on suurimmat terveydelliset ja koulutustaustalliset erot muuhun väestöön verrattuna. Parhaimmat opiskelu- ja harrastusmahdollisuudet ovat niillä ikäihmisillä, joilla on eniten tietoutta opintomahdollisuuksista. Opiskelu nähdään keinona ylläpitää omaa psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä; harrastajien mielestä henkisen vireyden, oppimiskyvyn ja muistin säilyttäminen ovat tärkeimmät syyt aikuisopiskeluun. Tärkeää on myös sosiaalisten suhteiden luominen ja mielekäs vapaa-ajan käyttö sekä uuden tiedon saaminen, yleissivistyksen kohottaminen ja persoonallisuuden kehittäminen. (Sallila 2000. 189–191.)

Osallistumistavoitteita asetetaan eri tavoilla. Vireyden ylläpitämisen faktori sisältää fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn säilyttämisen. Tämä on yleinen etenkin niillä ikäihmisillä, jotka olivat arvioineet terveytensä ja muistinsa hyväksi ja joilla oli myönteisiä kokemuksia aikaisemmasta opiskelusta. Opinnollisten tavoitteiden saavuttaminen kattaa muun muassa yleissivistyksen kohottamisen ja mielenkiinnon opiskelua kohtaan. Tämä oli yleisintä etenkin nuorempien ja koulutetumpien ikäihmisten keskuudessa ja yhteydessä myönteisiin oppimiskokemuksiin. Sosiaalisten taitojen kehittäminen sisältää lähimmäisen auttamisen taitojen kehittämisen ja vuorovaikutuksen tavoitteiden parantamisen, ja se on tavanomaisinta etenkin naisilla ja nuoremmilla ikäihmisillä, jotka arvioivat toimintakykynsä hyväksi. Sosiaalisten taitojen kehittäminen ei ole yhteydessä koulutuksen pituuteen vaan pikemminkin oppimisesta saatavien kokemusten laatuun. Sosiaaliseen yhdessäoloon ja rentoutumiseen painottaminen kattaa arkihuolista irtautumisen, ystävien tapaamisen ja miellyttävän ajankulun. Tätä esiintyy etenkin yksinäisillä, kuten leskillä ja eronneilla, sekä naisilla ylipäänsä. Terveydellä ja koulutuksella ei ole varsinaista merkitystä, kun tavoitteena on yhdessäolo ja rentoutuminen. (Sallila 2000, 192–193.)

Harrastuksille ja opiskeluille on kuitenkin erilaisia esteitä. Taustalla voi olla elämänhistoria, henkilökohtaiset kokemukset opiskelusta ja ajankohtainen elämäntilanne. Näiden esteiden poisto ei kuitenkaan ennusta osallistumista. Usein pois jäävät matalapalkkaiset, kouluttamattomat ja ne, joille opiskelu ei ole arvojärjestyksessä korkealla. Myös opiskelun asenteet ja odotukset saattavat olla ristiriidassa. Ikäihmisillä ei ole ympäristön ja työyhteisön paineita opiskelulle, jolloin opiskelupäätökset tehdään omasta arvopohjasta käsin. Taustalla voi myös olla käsitys siitä, että on liian vanha opiskelemaan. Vaikuttavina tekijöinä ovat myös muun muassa kurssihinta, huonot kulkuyhteydet, ajan puute, mielenkiintoisten mahdollisuuksien vähyys sekä näön ja kuulon heikkeneminen. (Sallila 2000, 194–195.)

Esteillä on myös tiettyjä perusolottuvuuksia. Ikääntymisen asenne-esteet pitävät sisällään käsityksen siitä, että on liian vanha opiskelemaan tai että opiskelu eläkeiässä ei enää kannata. Tämä on tavallisinta etenkin vanhimpien ikäihmisten keskuudessa, alhaisen pohjakoulutuksen omaavilla ja heillä, jotka arvioivat

muistinsa ja terveydentilansa huonoiksi. Terveysteen liittyvät esteet ovat esimerkiksi liikuntarajoitteet, joita esiintyy etenkin vanhimpien ikäihmisten keskuudessa. Perhe-esteet sisältävät ajan puutteen, perheenjäsenten vastustavan asenteen ja kotityöt. Näihin vetoavat useimmiten 71–75-vuotiaat, eikä tällöin koulutuksella ja eläkkeellä ole merkitystä. Saavutettavuusesteet kattavat kurssihinnan, aikataulun ja huonot liikenneyhteydet. Ne ovat yhteydessä huonoksi arvioituun terveydentilaan ja toimentuloon koulutuksen ja aikaisempien kokemuksen sijaan. Sosiaaliset esteet sisältävät oman epävarmuuden ja käsityksen opiskelun poliittisesta tai uskonnollisesta luonteesta. Ne ovat yleisimpiä nuoremmilla ikäihmisillä ja aikuisilla. Tarjontaan liittyvät esteet kattavat mielenkiintoisten mahdollisuuksien puutteen ja informaation puutteen. Vähiten näitä esteitä on koulutetuilla ja aiemmin aikuisopiskeluun osallistuneilla. (Sallila 2000, 196–197.)

Harrastamisen motivaatiosyitä ja esteitä on yhtä paljon kuin on harrastajiakin. Seniorien rytmiryhmän tärkeä idea olikin jo pohdintavaiheessa madaltaa kynnystä musiikin harrastamisen aloittamiseen ja tehdä siitä kiinnostavaa ja opettavaista. Minulle on ollut rytmiryhmää luodessa myös tärkeää pohtia sen merkitystä terveydentilan ja hyvinvoinnin parantamisessa.

5. SENIORIEN RYTMIRYHMÄ

Eläkeikäisistä kansalaista käytetään monta eri nimeä, kuten vanhus, seniori ja ikäihminen. Itse päädyin käyttämään sanaa seniori, koska se tarkoittaa omillaan asuvaa ja itsenäisesti toimeentulevaa eläkeläistä. Seniorien toimintakyky voi olla rajoittunut esimerkiksi kuulon tai liikuntakyvyn takia, mutta seniorit pärjäävät silti ilman jatkuvaa hoivaa. He ovat toisin sanoen hyväkuntoisia vanhempia aikuisia, joilla onkin usein tavoitteena kehittää itseään ja pitää itsestään huolta monipuolisesti. Monet seniorit ovat aktiivisia harrastamaan juuri tämän vuoksi.

5.1. Osallistujat

Seniorien rytmiryhmän ajatuksena oli alun perin palvella seniorikansalaisia. Tähän nojaten lähdin muodostamaan ryhmää Lahdessa olevaan palvelutalo Wanhaan Herraan, jonka yhteydessä asuu paljon senioreita. Osa heistä käyttää palvelutalon palveluita, osa tulee toimeen omillaan. Heille on tarjolla mm. ruoka-, siivous- ja kauneudenhoitopalveluita.

Wanhassa Herrassa suhtauduttiin alusta asti kiinnostuneesti suunnitelmaani. Ensimmäinen ryhmä aloittikin siellä lokakuussa 2013 ja jatkoi toimintaansa kevääseen 2014. Ensimmäisessä ryhmässä oli keskimäärin viidestä kymmeneen osallistujaa. Vierailevia osallistujia oli paljon, mutta se ei haitannut ryhmän toimintaa muuten kuin ryhmädynamiikan kehittämisen suhteen.

Toisen ryhmän sain perustettua Wellamo-opiston kautta syyskuussa 2014. Ryhmä toimi myöskin Wanhassa Herrassa, minkä vuoksi ryhmään osallistui paljon palvelutalon asukkaita. Heidän ohellaan oli myös talon ulkopuolisia senioreita, jotka asuvat omillaan ja osallistuivat tuokioihin ilman apuvälineitä. Kahdeksasta ihmisestä vain yhdellä oli käytössä työnnettävä rollaattori. Tämän ryhmän etuna edelliseen verrattuna oli se, että pieni lukukausimaksu sitoi osallistujia toimintaan paremmin ja ryhmähenki pääsi syntyään tuokioissa, joita järjestettiin joka toinen viikko.

Molemmissa ryhmissä oli yhtäläistä ryhmäläisten innostus musiikkiin, joka näkyi ja kuului tunneilla. Opettaminen oli mielekäästä ja sujuvaa. Virheistä opittiin ja niille voitiin yhdessä nauraa. Seniorit olivat poikkeuksetta innokkaita ja kiinnostuneita opetettavasta asiasta ja he kehuivat kovasti opetusta.

5.2. Projektin synty

Koko ajatus syntyi, kun kuulin Taiteilijana vanhustyössä -koulutuksesta ja hain siihen mukaan kolmantena opiskeluvuonnani. Lähdin koulutuksen pohjalta pohtimaan omaa mahdollisuuttani osallistua ikäihmisten musiikkikasvatuksen kehittämiseen monipuolisemmaksi ja enemmän heidän tarpeitaan palvelevaksi.

Nykyään monet varhaisiän musiikkikasvattajat järjestävät ikäihmisten musiikkituokioita, joissa kuitenkin ei ole samaa pedagogista tuntirakennetta kuin heidän musiikkileikkikouluryhmissään. Halusin kehittää mallin, jonka pohjalta pystyn soveltamaan musiikkikasvatusta myös vanhemman väestön tarpeisiin: kehittämään heidän kognitiivisia, sosiaalisia ja motorisia taitojaan.

5.2.1. Taiteilijana vanhustyössä -koulutus

Taitelijana vanhustyössä -koulutus oli osa Osaattori-hanketta, joka järjestettiin toista kertaa Lahdessa vuonna 2013. Hankkeeseen kuului etukäteistehtävä, jossa piti esitellä itsensä oman taiteenalan kautta, pohtia vanhuutta ja esitellä pilotti-idea ikäihmisten tuokioksi. Jokaisen osallistujan tuli toteuttaa oma pilottinsa kurssin lopuksi.

Ensimmäisessä koulutuskokonaisuudessa perehdyimme pilotti-ideoiden kehittämiseen ja tutustuimme. Toisessa koulutuksessa vierailimme Jalkarannan sairaalalla tutustuen hoivakoti Wellamoon ja ikäihmisten palvelutaloasumiseen. Kolmannessa ja viidennessä kokonaisuudessa tutustuimme palveluiden tuotteistamiseen, palveluprosessiin ja hinnoitteluun Diges Ry:n kouluttajan johdolla. Neljännessä koulutuksessa tutuksi tuli yleisön, yhteisön ja yksilön kohtaaminen. Kuudes koulutus käsitteli yrittäjyyttä, avustusten ja apurahojen hakua. Tämän jälkeen jokainen järjesti oman esityksensä, ja lopuksi

seitsemännessä koulutuksessa kävimme ne läpi ja päätimme koulutuksen.
(Osaattori-hanke 2013.)

Kouluttajina oli alan ammattilaisia, muun muassa muusikko ja musiikkipedagogi Mari Kätkä, geriatri Sirkku Lavonius, vastaava hoitaja Maritta Holm, Diges Ry:n toimitusjohtaja Petteri Huvio sekä Lahden Uusyrityskeskuksen johtaja Krista Mäkelä. Heidän ammattitaitoisella opastuksellaan opin paljon uusia asioita. Kuitenkin tilaisuudet olivat pienimuotoisia: meitä oli koulutuksessa vain kuusi osanottajaa. Tämä mahdollisti osallistuvan ilmapiirin luomisen. (Osaattori-hanke 2013).

Koulutuksen edetessä tarkastelin yhä tarkemmalla suurennuslasilla omaa suunnitelmaani. Muokkasin sitä toimivammaksi, pohdin osa-alueiden kestoja, tuokiorakennetta ja osallistujamäärän aktivoimista. Huomasin myös pohtivani pilotti-ideaani esimerkiksi kohtaamisen kautta: tuleeko jokainen ikäihminen huomioitua tuokiossa, onko heille luotu rauhallinen ilmapiiri ja miten voisin auttaa omalta osaltani heitä ymmärtämään pilotti-ideani hyödyn. Koulutuksen myötä opin myös, että yrittäjäksi ei tarvitse lähteä, vaan voi tehdä töitä yrittäjän tapaan oman päätyönsä ohella. Tätä mahdollisuutta toivoisinkin tulevaisuudessa.

5.3. Tutkimuskysymykset ja arviointimenetelmät

Tutkimuskysymyksiä on kaksi. Ensimmäinen kysymys on, miten ikäihmiset kokevat Orff-pedagogiikkaan perustuvan rytmiryhmän. Tätä tarkastelin tuokioiden aikana tarkkailemalla oppilaiden reaktioita eri tilanteissa sekä palautteen avulla. Usein paperille laitetun palautteen ohella sain myös paljon sanallista palautetta tuokion aikana. Tämän kirjasin myös ylös omaan reflektointiini.

Toisessa kysymyksessä pohdin, miten Orff-pedagogiikkaa voi soveltaa ikäihmisille. Tutustuin paljon Orff-pedagogiikkaan mm. osallistumalla JaSeSoi ry:n järjestämään SyysSeSoi-tapahtumaan syksyllä 2013 ja Orff 1-tasokurssille kesällä 2014. Perehdyin myös kirjallisuuteen ja kehitin omaa pedagogiikkaani ryhmälle sopivaksi.

Orff-pedagogiikka antaa vapauden opettajalle, mikä omalta osaltaan toi helpotusta tuntien suunnitteluun; pystyin käyttämään varhaiskasvatuksessa oppimiani työtapoja hyödyksi ikäihmisten kanssa. Pedagogiikan peruseriaatteisiin katsoin kuuluvaksi yhteisöitön, -laulun, rytmiset harjoitukset, liikunnan, osista kokonaisuuteen etenemisen sekä taideintegraation. Näistä kuitenkin suunnitelmani mukaan jätin pois liikunnallisen osion, koska ryhmässä ei sitä kaivattu eikä se palvelut opetustarkoituksiani. Tuokioiden aikana käytin monipuolisesti hyödykseni kaikkia muita osa-alueita joka tunnilla.

Palautelomakkeissa käytin sekä sanallista arviointia että numeroarviointia; ohjeena oli antaa arvosana tuokion eri osa-alueista ja sanallista palautetta tuokion onnistumisesta, epäonnistumisesta ja siitä, miten tuokioita voisi kehittää. Itse pohdin omaa toimintaani laajasti refleктоimalla. Arviointi kannusti minua antamaan enemmän tilaa omalle luovuudelleni ja pedagogiikan kehittämiseksi. Oppilaiden mukaan palautelomake ja palautteenanto olivat alkuun hieman epäselviä, minkä vuoksi kehitin palautelomaketta selkeämpään suuntaan.

6. PROJEKTI

6.1. Projektin toteuttaminen

Lähdin kehittämään omanlaistani tuokiorakennetta jo Taitelijana vanhustyössä - koulutuksen aikana. Käsitteeni muuttui paljon pääosin saamani palautteen vuoksi. Ensiksi tutkin Lahden alueen harrastustarjontaa ja huomasin, ettei vastaavaa ikäihmisten rytmiryhmää ollut tarjolla näillä seuduilla. Otin yhteyttä palvelutalo Wanhaan Herraan syksyllä 2013. Heidän asukasohjaajansa kanssa pohdin tuokioiden tarpeellisuutta, ja hän auttoi mainostamisessa. Hänen kanssaan olen jatkanut aktiivista yhteistyötä nyt jo kahden vuoden ajan, ja hänelle kuuluukin suuri kiitos mainonnan onnistumisesta.

Ensimmäinen tuokio oli mieleenpainuva moneltakin osin; en ollut saanut tulostettua haluamiani nuotteja ja sanoja koululla, minkä vuoksi pelkäsin epäonnistumista ja sitä, ettei kukaan osallistuisi. Tuokion alussa kuitenkin paikalle oli saapunut jopa 12 osallistujaa, joista 11 oli naisia ja yksi mies. Suurin osa osallistujista kulki kepin kanssa, minkä vuoksi olin tyytyväinen, etten ollut suunnitellut liikuntaa ensimmäiseen tuokioon. Alkuinfon jälkeen teimme yhteiset sinunkaupat. Ensimmäisenä oli haastavin osuus: rytmirinki, jonka ideana oli toistaa ostinato-rytmin aikana oma nimi ja edellisen nimi. Tämä oli yllättävän haastava osuus, joka kuitenkin pienen harjoittelun ja taukojen myötä selkeni. Myös tässä vaiheessa tunnelma keveni. Huomasin kuitenkin, että jotkut laulut olivat liian korkeita laulaa. Soitossa tutustuimme boomwhackers-soittimiin, jotka olivat kaikille tuntemattomia. Niitä soitetaan kopauttamalla ne maahan, jolloin tietty sävelkorkeus soi. Näin muodostin soittajista toonika- ja dominanttisointuja, joiden avulla säestimme kappaleen. Tämä oli monelle selvästi mielekästä puuhaa. Soitimme tuokion aikana myös perkussiosoitimia kuten klaveseja, agogoa ja marakasseja. Tuokion heikoin kohta oli mielestäni rentoutus, jota en ollut valmistellut tarpeeksi.

Ensimmäisen tuokion jälkeen pohdin omaa opetustani ja keräsin palautetta palautelomakkeen avulla. Osallistujat olivat tyytyväisiä omaan onnistumiseensa ja etenkin lauluun ja rytmikkaan. Palautetta tuli myös siitä, että harjoitukset olivat

hieman liian vaikeita ja että temponi oli liian nopea. Olen tämän vuoksi pyrkinyt keskittymään jokaisessa tuokiossa siihen, että rauhoitan tilan ja itseni.

Tästä eteenpäin tuokioita järjestettiin kaudella 2013–2014 yhteensä 13. Niiden aikana muun muassa laulatin senioreille tuttuja lauluja, soitimme boomwhackereita ja perkussioita, teimme rytmiharjoituksia ja luin heille runoja ja soitin kanteleella kappaleita. Jokaisen tuokion jälkeen keräsin palautetta, jonka analysoin ja jonka avulla reflektoin omaa toimintaani. Musiikillisina asioina kävimme läpi muun muassa perussykettä, kaikurytmejä, kaanonlaulua sekä tasa- ja kolmijakaisuutta musiikissa. Näiden asioiden oppimisen tarkastelu jäi itselläni kuitenkin valitettavan pintapuoliseksi tuolloin. Teimme myös vain kerran äänenavausharjoituksen, josta olisi ollut paljon hyötyä monellekin oppilaalle, jotka valittelivat kykenemättömyyttään laulaa.

6.2. Palaute

Keräsin joka tuokion jälkeen palautetta, jota analysoin. Kirjoitin myös itse itselleni palautetta heti tuokioiden jälkeen, jotta asiat pysyisivät tuoreessa muistissa. Liitteissä on esimerkki palautelomakkeesta, jota käytin tuokioiden aikana (Liite 1). Pyrin yksinkertaistamaan sen mahdollisimman yksiselitteiseksi.

Palautteiden mukaan olen huomannut kehitystä niin itsessäni kuin oppilaissanikin. Ensimmäisenä vuonna palaute oli yksioikoista; jokin tuokio koettiin onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi usein yksittäisen asian varjolla. Kerran minulla esimerkiksi oli kiire toiseen paikkaan, jolloin huomasin tunnelman kiristyvän kiireen vuoksi ja tuokiosta saatu palaute oli pääosin negatiivista. Kannustin myös mahdollisuuteen antaa kielteistä palautetta, mikä kuitenkin tuntui olevan joillekulle liian haastava tehtävä. Tämän vuoksi palautelomakkeessa oli myös mahdollisuus täyttää vain numero-osuus ja jättää sanallinen palaute antamatta.

Kehityin itse opettajana saamistani palautteista. Huomasin, että monet tunnilta jo sanotut kommentit eivät tulleet palautelomakkeisiin, minkä vuoksi kirjoitin niistä erikseen omat muistiinpanot. Huomasin myös, että monet pyrkivät näkemään asioita hyvässä valossa; esimerkiksi kerran olin unohtanut sanat ja melodian paristakin kappaleesta, mutta silti palautteissa parhaaksi osa-alueiksi arvioitiin

laulu ja soitto. Keräsin aina palautelomakkeet anonyymeinä, jotta kaikilla olisi mahdollisuus antaa mahdollisimman suoraa palautetta. Kuitenkin palautelomaketta täyttäessään moni kurkisteli toisten papereita, mistä johtuen palautteet olivat melko samankaltaisia.

Omassa reflektoinnissani kävin tuokiot läpi osa-alue kerrallaan: laulu, soitto, kuuntelu, rytmikka ja mahdollinen muu, kuten muistiharjoitukset ja pelit. Pyrin olemaan kriittinen ja pohtimaan tuokioita monesta eri näkökulmasta: millainen tunnelma tuokioissa oikeasti oli, mitä selostin liian epäselvästi ja mitä unohdin sanoa. Tuokioissa usein sanaton vuorovaikutus oli tärkeä ryhmähengen luomisessa, minkä vuoksi pyrinkin sanallistamaan mahdollisimman vähän ja pikemminkin näyttämään. Tämän kuitenkin opin vasta toisen ryhmän kanssa; ensimmäisen ryhmän kanssa tuli annettua ohjeita epäselvästi ja monimerkityksellisesti, mikä varmaan hämmensi monia.

Reflektoinnin lopuksi pohdin, mistä olisi hyvä jatkaa ja minkä vuoksi. Pyrin toisessa ryhmässä luomaan enemmän musiikillisten asioiden, kuten perussykkeen ja sanarytmin oppimisen välille merkityssuhteita, jotka avautuvat opiskellessa pikkuhiljaa. Kaikkea ei ollut tarkoitus oppia kerralla. Opin myös palautteita analysoimalla sen, että vähemmän on enemmän. Monet rakenteeltaan yksinkertaiset tuokiot olivat paljon parempia, kuin sinällään monipuoliset mutta kiivastempoiset tuokiot, joissa ei ollut yhtään aikaa ajatella oppimaansa ja keskustella siitä ryhmässä. Tämäkin oli yllättävän tärkeä havainto oppimiseni kannalta.

7. POHDINTA

7.1. Oma kehitykseni

Opettajana koen kehittyneeni paljon Seniorien rytmiryhmän myötä. Olen päässyt haastamaan itseäni eri tavoilla erilaisten oppijoiden kanssa ja myös huomannut itsessäni potentiaalia opettaa aikuisoppilaitakin.

Varhaisiän musiikinopetus antaa hyvän pohjan ikäihmisten opettamiseen. Suoritin itse kouluumme kuuluvan ikäihmisten parissa tehtävän työharjoittelun jo ensimmäisen vuoden keväällä kollegani kanssa. Kävimme tuolloin palvelutalo Huilissa Hollolassa kymmenen kertaa. Tuokiomme olivat pääosin yhteislaulua. Esiinnyimme myös pari kertaa, minä kannelta ja kollega huilua soittaen. Luimme runoja ja pyrimme luomaan keskustelua.

Vaikka siitä harjoittelusta onkin jo pitkä aika, muistan sen hyvin. Odotin aina innolla tuokioita, sillä osallistujat olivat niin vilpittömän iloisia, kun joku tuli heitä varten. Tuokioiden jälkeen muistan sen, kuinka kävin esiintymässä muiden lauluoppilaiden kanssa Huilissa seuraavan vuoden keväällä. Siellä tuokioissa olleista moni muisti minut ja tuli kädestä pitäen tervehtimään. Se lämmitti sydäntä.

Seniorien rytmiryhmä on kehittynyt koko ajan reflektoinnin ja palautteen ansioista. Olen tarkastellut omaa opettamistani ja oppilaitteni oppimista opiskeluaikana monenlaisissa ryhmissä. Olen huomannut rauhoittuneeni opettajana ja hidastavani tempoa, minkä ansioista myös ikäihmisillä on ollut varmaan helpompi keskittyä opetukseeni. Nykyään myös osaan paremmin opettaa nonverbaalisesti, mikä toimii yllättävän hyvin ikäihmisten kanssa.

Ikäihmisiä opettaessani opin myös paljon itsestäni: huomasin olevani hyvinkin nopeatempoinen opettaja, minkä vuoksi minulle joskus tuotti hankaluuksia hidastaa omaa opetustani. Omien ryhmieni oppilaiden kanssa kuitenkin huomasin, että oppilaat mukautuvat helposti opettajan tyyliin ja pitävät sitä sopivana.

Pedagogiikkaa suunnitellessani halusin, että tuokioissa mentäisiin ikäihmisten ehdoilla: lauluiksi valikoitui näin heille tuttuja ja turvallisia lauluja, harjoituksiin järjestin paljon aikaa ja lisäsin ohjelmaan esimerkiksi laulua tukevana osa-alueena äänenavausta silloin tällöin. Tämä sai tukea monelta ja innosti heitä osallistumaan. Laulutoiveita pyrin kuuntelemaan aina kun vain mahdollista, ja pyrin kokoamaan tunnit eri teemoista.

Orff-pedagogiikan perustyötapoja ovat osista kokonaisuuteen eteneminen, yhteissoitto ja -laulu, rytmiiikkaharjoitukset, liikunta ja taideintegraatio. Näistä käytin systemaattisesti kaikkia muita paitsi liikuntaa, joka ei tukenut pedagogiikkaani eikä soveltunut ryhmälle, jossa oli hyvin erikuntoisia ihmisiä. Taideintegraatiosta käytin eniten integrointia sanataiteen ja musiikin välillä. Kuvataiteen käyttö kävi mielessäni, muttei ollut valitettavasti tuokioiden lyhyen keston takia mielekäästä.

Tuokioissa laitoin omaksi tavoitteekseni pedagogiikan kehittämisen, ryhmähengen ja aktiivisen toimintaympäristön luomisen. Näistä onnistuin parhaiten pedagogiikan kehittämisessä, jossa lähdin Orff-pedagogiikan työtavoista käsin pohtimaan sovellutuksia ikäihmisille. Tein tuntisuunnitelmia, joissa tärkeänä osa-alueena oli loogisesti etenevä kokonaisuus. Esimerkiksi rytmien oppiminen aloitettiin ensin ilman rytmiminiä, ja vasta myöhemmin rytmiminimet lisättiin ja niitä käytettiin rytmiiikassa, laulussa ja soitossa monipuolisesti.

Olen opettaessani ikäihmisiä huomannut heidän oppimisensa lisäksi kehitystä itsessäni: olen oppinut hidastamaan opetusta, puhumaan selkeämmin, sanallistamaan vähemmän ja motivoimaan paremmin. Tuokioissa olen alkanut painottaa määrän sijasta laatua, mikä on tarkoittanut sitä, että tuokioiden suunnitteluun ja reflektointiin käytetään aikaa. Ryhmäläiset tulivat minulle tutuiksi etenkin jälkimmäisessä ryhmässä, mikä mahdollisti ryhmäläisten kehityksen havainnoinnin ja siitä raportoinnin. Huomasin sekä itsessäni että ryhmäläisissäni innostusta, tutkivaa asennetta ja rohkeutta yrittää vaikeilta tuntuviakin asioita.

7.2. Ryhmän kehitys

Rytmiryhmän osallistujamäärä oli ensimmäisenä opetusvuonnani jatkuvasti muuttuva, mikä vaikeutti sen arvioimista, kuinka paljon tällaiselle ryhmälle on kysyntää. Myöhemmin, lähtiessäni rakentamaan juuri senioreille sopivaa ryhmää yhdessä Wellamo-opiston kanssa, huomasin, kuinka tärkeää mainonta on. Monelle ikäihmiselle tämäntyyppinen konsepti on aivan uusi, minkä vuoksi iso osa heistä suhtautui varautuneesti. Ilokseni kuitenkin huomasin, että paikalle oli uskaltanut paljon palvelutalo Wanhan Herran ulkopuolelta tulevia oppilaita.

Ongelmana myös toisessa ryhmässä oli sen maksullisuus. Ensimmäisestä ryhmästä toiseen ryhmään jatkoi vain neljä naista, vaikka kurssimaksun hinta oli vain 24 euroa koko vuodelta. Monet sanoivat tottuneensa jo siihen, että tässä iässä ei tarvitse enää maksaa: heille tarjottiin palvelutalon puitteissa paljon ilmaisia tai kertamaksullisia ryhmiä.

Kysyntää Seniorien rytmiryhmälle on mielestäni selvästi havaittavissa tulevaisuudessa. Väestön ikääntyessä muidenkin musiikkipedagogien kannattaisi huomata ikäihmisissä piilevä oppimispotentiaali. Monet musiikinopettajat pitävätkin nykyään ikäihmisille harrastusryhmiä, joissa ei aina ole opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelman tekeminen kuitenkin mielestäni suuntaa toimintaa ja sitouttaa oppilaita paremmin kuin satunnainen harrastusryhmä.

Opetuksesta on ollut paljon hyötyä seniorioppilailleni. Heidän kommenttiensa mukaan he ovat oppineet paljon: rytmikkaa, soittamista, soittamista, yhteislaulua ja erilaisia musiikillisia käsitteitä. Uskon, että näiden myötä oppilaiden muisti ja hienomotoriikka ovat kehittyneet.

Ryhmähengen luominen oli huomattavasti helpompaa toisessa ryhmässä, joka kokoontui kaudella 2014–2015. Siinä kävi samoja ihmisiä, mikä mahdollisti ryhmähengen luomisen. Ryhmähengen synnyttyä oli helppo tehdä harjoitteita yhdessä ryhmänä, mikä puolestaan tuki osanottajia monipuolisesti. Ryhmähengen kasvattamiseksi teimme esimerkiksi paljon nimiharjoituksia alussa, ja harjoittelimme sanarytmia ja ostinatoa ryhmäläisten nimillä. Ryhmä oli varsin

heterogeeninen; osalla oli musiikkitaustaa, kun taas osa oli vain mukana pitämässä hauskaa. Tämän vuoksi juuri ryhmädynamiikan kehittyminen tuki lähikehityksen vyöhykkeellä tapahtuvaa oppimista ja soveltui hyvin tuokioihini.

7.3. Mitä Orff-pedagogiikka voi tarjota ikäihmisille?

Alun perin Carl Orff suunnitteli pedagogiikkansa soveltuvaksi kouluikäisille oppijoille. Pedagogiikan tarkoituksena oli muun muassa lisätä musiikkitietoutta, kannustaa säveltämään, soittamaan, laulamaan, liikkumaan ja sanoittamaan sekä antaa opettajille työkaluja kehittää omaa opetustaan. Kuitenkin Orff kannusti pedagogeja käyttämään kehittämäänsä pedagogiikkaa juuri omiin ryhmiinsä soveltuvasti. Tämän vuoksi aloin pohtia sen mahdollisuuksia ikäihmisten kanssa. Orff-pedagogiikasta on paljon onnistuneita sovellutuksia muun muassa varhaiskasvatuksessa ja kehitysvammaisten kanssa, mutta ei ollenkaan ikäihmisten kanssa.

Toimivimmat osa-alueet ikäihmisten parissa olivat yhteissoitto ja -laulu sekä rytmiiikkaharjoitukset. Alkuun etenkin rytmiiikkaharjoitukset tuntuivat jakavan mielipiteitä kahtia; osa odotti niitä innostuneena ja osa pelkäsi epäonnistuvansa niissä. Kannustin kaikkia koettamaan ja huomasinkin, että harjoitukset toimivat hyvin. Niitä toistettaessa oppilaiden oli myös helppo huomata oma edistymisensä. Etenimme yksinkertaisista sanarytmipareista monimutkaisiin ostinatoihin, joita toteutettiin myös soiton aikana. Tämä eteneminen sujui hitaasti mutta varmasti. Jouduin aina silloin tällöin helpottamaan suunnitelmiani osallistujille sopiviksi.

Yhteissoitossa ja -laulussa tärkeää oli yhteisön luoma mahdollisuus osallistua omana itsenään. Loppuvaiheessa huomasin, että yhteissoittoa, jota oli aluksi pelätty, odotettiin kovasti tuokioiden aluksi. Soittimet antoivat mahdollisuuden heittäytyä tilanteeseen, ja ne vapauttivat selvästi tunnelmaa. Ikäihmisille yhteislaulu oli lapsuudesta ja nuoruudesta tuttua, joten se kuului olennaisena osana opetukseen. Yhteislaulun aikana huomasin, että paremmat laulajat pyrkivät auttamaan muita. Laulun puhtautta tärkeämpää oli tulkinta ja laulusta heräävät

muistot. Alkuun yritin turhaan kysellä jokaisen laulun jälkeen, mitä mielikuvia mikäkin herätti. Huomasin vasta lopputuntien aikana sen, kuinka spontaanisti he keskustelivat lauluista ilman ohjausta ja kuinka se omalta osaltaan vapautti tunnelmaa.

Huonommin toimivia työtapoja olivat taideintegraatio ja liikunta. Liikuntaa koetin aluksi venyttelyn muodossa. Huomasin kuitenkin, että liikunnanohjaustaitojeni puutteen vuoksi en osannut selittää tarpeeksi liikkeitä ja niiden käytännöllisyyttä. Tästä johtuen luovuin liikunnasta jo alkuun. Taideintegraation vähyydestä olen itsekin hieman harmissani, mutta rehellisyyden nimissä täytyy tunnustaa, että oman ajan ja resurssien puutteen takia juuri taideintegreointi jäi vähälle huomiolle.

Jatkossa toivon, että pääsen kehittämään seniorien rytmiryhmää niin, että siitä tulisi osa muita töitani tulevaisuudessa. Kenties perustan uusia ryhmiä, joissa kehitän pedagogiikkaa ja joissa koetan opetusta erilaisten ikäihmisten ryhmien kanssa, kuten pyörätuolipotilaiden tai alzheimerpotilaiden kanssa. Toivon kuitenkin, että kehittämäni rytmiryhmän avulla opin tulevaisuudessakin yhä enemmän ikäihmisistä ja heidän mahdollisuuksistaan. Olen nauttinut suunnattomasti opettamisesta; rytmiryhmien suunnittelu on nykyään helpottunut kehittäessäni pedagogiikkaa ja tämä puolestaan on vapauttanut minua monipuolistamaan tuokioita. Ryhmäläisiltä saatujen palautteiden perusteella tuokiot koetaan tärkeiksi ja ne selvästi innostavat ja kannustavat musiikkiharrastukseen.

LÄHTEET

Adey, P. & Shayer, M. 1994. Really raising standards. Cognitive intervention and academic achievement. Routledge. London.

Baltes, P.B. & Baltes, M. 1990. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Teoksessa P.B. Baltes & M. Baltes (toim.) Successful aging. Cambridge University Press. New York.

Eläkkeensaajien keskusliiton EKL:n verkkosivut [viitattu 30.12.2014]. Saatavissa: <http://elakkeensaajat.fi>

Erikson, E. 1959. Identity and the life circle. Teoksessa G.S. Klein (toim.) Psychological issues. International University Press. New York.

Hakonen, S. & Marin, M. (toim.) 2003. Teoksessa: Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa: Musiikin käyttö, Jukkola, R. 173–177. PS-kustannus. Jyväskylä.

Harjulan Setlementti ry:n verkkosivut [viitattu 30.12.2014]. Saatavissa: www.harjulansetlementti.fi

Häsä, T. & Mäkinen, A. 2011. ”Mä tarviin ystäviä. Mä tarviin paikkoja missä voin käydä” Miten kaupungissa asuvien aktiivisten ikäihmisten mielekäs elämä ja yhteisöllisyys rakentuvat? Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Itä-Hämeen Martat ry:n verkkosivut [viitattu 30.12.2014]. Saatavissa: <http://www.martat.fi/piirit/ita-hame/>

JaSeSoin verkkosivut [viitattu 11.6.2014]. Saatavissa: <http://jasesoi.org/32>

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isakson, I. 2010. Musiikkia liikkuen. Musiikkiliikunnan käsikirja. WSOY. Helsinki.

Lahden eläkkeensaajat ry:n verkkosivut [viitattu 30.12.2014]. Saatavissa: <https://sites.google.com/site/lahdenelakkeensaajat/>

Lahden lähimmäispalvelut ry:n nettisivut [viitattu 30.12.2014]. Saatavissa:
www.lahdenlahimmaispalvelu.fi

Lewin, K. 1951. Field theory in social science, selected theoretical papers. Harper. New York.

Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Korhonen, M. (toim.) 2008. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY. Porvoo.

Osaattori-hanke. 2013. Taitelijana vanhustyössä. Luentomonisteet.

Peck, R.C. 1968. Psychological developments in the second half of life. Teoksessa B.L. Neugarten (toim.) Middle Age and Aging; A Reader in Social Psychology. University of Chicago Press. Chicago

Sallila, P. (toim.) 2000. Oppiminen ja ikääntyminen. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. BTJ Kirjastopalvelut Oy. Helsinki.

Stuart-Hamilton, I. 1994. Vanhenemisen psykologia. Jessica Kingsley Publishers. London.

Vygotsky, L. 1978. The development of higher psychological processes. Teoksessa M. Cole (toim.) Mind in society. MA; Harvard University Press. Cambridge.

LIITTEET

Liite 1: palautelomakepohja

PALAUTE ENSIMMÄISESTÄ SENIORIEN RYTMIRYHMÄ- TUOKIOSTA

WANHA HERRA, 15.10.2013 KLO 14.30–15.30

ARVIOI ASTEIKOLLA 1-5 (1 = VÄHÄN, 5 = PALJON)

KUINKA PALJON PIDIT

- LAULAMISESTA
- RYTMIIKASTA
- SOITTAMISESTA
- KUUNTELUSTA
- RENTOUTUKSESTA
- OPETTAJASTA
- RYHMÄSTÄ
- KOKONAISTUNNELMASTA

MIKÄ ONNISTUI TUOKIOSSA?

MIKÄ EPÄONNISTUI TUOKIOSSA?

MITÄ MUUTTAISIT TUOKIOSSA?