



Anna-Elina Tahkola

## **YLÄKOULUIKÄISTEN ITSETUNNON TUKEMINEN SOITONOPETUKSESSA**

# **YLÄKOULUIKÄISTEN ITSETUNNON TUKEMINEN SOITONOPETUKSESSA**

Anna-Elina Tahkola

Opinnäytetyö

Kevät 2011

Musiikin koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 ITSETUNTO JA MINÄPYSTYVYYS.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Mitä itsetunto ja minäpystyvyys ovat? .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Miten hyvä itsetunto syntyy? .....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Yläkoululaisen itsetunnon kehitys.....</b>	<b>10</b>
<b>3 MUSIIKINOPIKSELU JA ITSETUNTO.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Soitonopiskelun merkitys itsetunnon kehitykseen.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Itsetunnon merkitys soitonopiskelussa .....</b>	<b>16</b>
<b>4 MITEN SOITONOPETTAJA VOI TUKEA ITSETUNNON KEHITYSTÄ.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Itsetunnon tukeminen opetustyössä .....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.1 Opettajan merkitys .....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.2 Motivaatio ja tavoitteet.....</b>	<b>21</b>
<b>4.2.3 Palaute ja arviointi.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.4 Esiintyminen .....</b>	<b>25</b>
<b>4.2.5 Suggestiot .....</b>	<b>28</b>
<b>5 POHDINTA.....</b>	<b>30</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>33</b>

# TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Musiikin koulutusohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Anna-Elina Tahkola

Opinnäytetyön nimi: Yläkouluikäisten itsetunnon tukeminen soitonopetuksessa

Työn ohjaaja: Jouko Tötterström

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2011

Sivumäärä: 35

---

Opinnäytetyön aiheena on yläkouluikäisten itsetunnon tukeminen soitonopetuksessa, koska se on nykypäivänä erityisen tärkeä seikka soitonopetustyössä. Yläkouluikäiset oppilaat ovat herkässä iässä ja tarvitsevat siksi tukea erityisesti itsetunnon kehityksessä. Työn päätavoitteena on löytää soitonopetustyöhön keinoja, jotka vahvistavat nuoren itsetuntoa ja samalla tukevat soittoharrastusta. Toisena tavoitteena on kuvata nuoren itsetunnon kehitystä ja kertoa yleisesti siitä, mitä itsetunto on. Aineistona käytetään opetukseen ja soitonopetukseen liittyvää kirjallisuutta.

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa itsetunnon tukemista pidetään tärkeänä asiana. Siitä puhutaan heti ensimmäisessä luvussa, jossa aiheena ovat yleiset arvot. Opetussuunnitelmasta nousi esiin motivaation, palautteen, arvioinnin ja oppimisympäristön tärkeys itsetunnon kannalta. Näitä asioita tarkastellaan tarkemmin tässä työssä. Itsetunto on kokonaisvaltainen asia, johon vaikuttavat ihmisen kokemukset vauvaiästä lähtien. Soitonopettajalla on suuri rooli itsetunnon kehittäjänä. Hänen on otettava myös kasvatustajana vastuuta nuoren kehityksestä. Kun opettaja–oppilas-suhde on hyvä ja molemmiin puolin kunnioittava, se vahvistaa nuoren itsetuntoa. Opettajan on tärkeää olla innostava ja rohkaiseva, mutta samalla on kyettävä pitämään yhteisistä säännöistä kiinni.

Itsetunnon tukeminen on henkisen kasvun tukemista. Opettaja voi työssään antaa tukea monin tavoin. Motivointi ja tavoitteellisuus ovat tärkeitä seikkoja. Kun oppilaalla on sisäinen motivaatio harjoitteluun, hän pitää tavoitteistaan kiinni ja sitä kautta edistyy ja saa luottamusta omiin kykyihinsä. Palautteenanto ja arvoinnit ovat tärkeitä tilanteita itsetunnon kannalta. Rakentava ja myönteinen palaute vahvistaa itsetuntoa. Esiintymistilanteiden tavoitteena on antaa onnistumisen kokemuksia. Jos itsetunto on heikko, nuoren on vaikea ottaa vastaan mitään palautetta, ja hän saattaa helposti kohdistaa palautteen itseensä henkilönä sekä ajatella, että hän on huono ihmisenä. Tällaisessa tilanteessa opettajan täytyy tehostaa toiminnassaan itsetunnon tukemista. Opettajan kannattaa pysähtyä miettimään omia opetusmetodeitaan ja sitä, onko-palautteenanto ja arviointi varmasti kehittävää ja oppilaan itsetuntoa tukevaa.

---

Asiasanat: arviointi, esiintyminen, harrastukset, itsetunto, minäkuva, motivaatio, soittaminen

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Music pedagogue

---

Author: Anna-Elina Tahkola

Title of thesis: Supporting Self-Esteem of Pupils aged 13 to 16 in Music Teaching

Supervisor: Jouko Tötterström

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2011      Number of pages: 35

---

The aim of this thesis is to investigate, how to support self-esteem of pupils aged 13-16 when teaching music because nowadays it is highly important in music teaching. Pupils at this age are at sensitive age, so they need support especially in maturation of self-respect. The main object of this work is to find methods for boosting young persons' confidence. The second aim is to describe the development of self-respect in adolescence and generally discuss what self-respect means. The data of the present thesis is based on the literature on pedagogic and music teaching.

In the curriculum of arts education supporting self-esteem is considered an important issue. The main point in the first chapter is dealing with general values. In the curriculum it is concerned the significance of motivation, feedback, evaluation and surroundings of learning. These issues are discussed more in this work. Self-esteem is a holistic issue which is influenced by the human experience since the babyhood. A music teacher has a large role as a developer of self-esteem. He has to be responsible for the youngster's development. When the teacher-student relationship is good and respectful, it strengthens the self-esteem of youngster's. It is important that the teacher is exhilarating and encouraging but he has to stick to common rules.

A support of self-esteem is support of spiritual growth. The teacher can provide support in many ways in his work. Motivation and ambition are important factors. A student with an internal motivation to practice keeps his objectives and. So advances and gets confidence in his abilities. Feedback and evaluation are important in terms of self-esteem as well as constructing and positive feedback strengthen self-esteem. The goal of the Public performances is to offer experiences of success. A youngster with weak self-esteem has difficulties in receiving feedback. He or she may take the feedback too personally and may see himself or herself as a poor person. In that case the teacher should strengthen the support of self-esteem. It is useful for a teacher to evaluate his or her teaching methods as well as think about the feedback whether it is really developing and supporting the pupil's self-esteem.

---

Keywords: evaluation, performance, hobbies, self-esteem, self-image, motivation, playing

# 1 JOHDANTO

Aiheenani on yläkouluikäisten itsetunnon tukeminen soitonopetuksessa. Aihe tuli mieleeni, koska musiikinopiskelijoiden ja harrastajien keskuudessa olen monesti törmännyt ajatukseen, että omia taitoja ei arvosteta ja muita pidetään aina parempina. Monesti sorrun itsekin tällaiseen ajatteluun. Silti meidän muusikoiden kuuluu esiintyä ja tuoda taitojamme esille erilaisissa tilaisuuksissa ja konserteissa. Esiintyminen ei ole helppoa, jos ei arvosta omia taitojaan. Harjoittelu on monesti yksinäistä puurtamista, ja omaa edistymistä ei aina edes huomaa. Tämä saattaa vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon. Toisaalta musiikin sanotaan parantavan itsetuntoa. Tästä syntyy mielenkiintoinen ristiriita. Perehdyn opinnäytetyössäni siihen, miten tähän ristiriitaan voisin soitonopettajana tulevassa työssäni vaikuttaa. Selvitän, millä tavoin opetuksen kautta voin olla kehittämässä oppilaan itsetuntoa. Ikäryhmäksi valitsin yläkouluikäiset nuoret, koska he alkavat enemmän ajatella ja tarkkailla itseään ja olla myös epävarmempia omasta soitostaan. Olen myös havainnut, että tämän ikäryhmän oppilaita on ollut haastavampi kannustaa ja rohkaista. Haluan tämän työn myötä löytää keinoja siihen, kuinka voin itse soitonopettajana vaikuttaa nuorten itsetuntoon.

Toteutan työni tutkielmana, jossa tutkin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Työhöni sisältyy kolme kokonaisuutta. Ensimmäisessä osassa esittelen yläkouluikäisen nuoren itsetunnon kehitysvaiheita. Tässä osuudessa selvitän, mitä itsetunto on, ja kerron murrosikäisen lapsen itsetunnon kehityksestä sekä siitä, kuinka itsetuntoa voi kehittää. Toisessa osassa perehdyn siihen, miten musiikki ja itsetunto liittyvät toisiinsa. Tutkin, mikä on musiikin opiskelun vaikutus itsetunnon kehitykseen ja miksi itsetunto on tärkeä asia musiikinopiskelussa. Kolmanneksi tutkin, miten soitonopettaja voi vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Mihin asioihin kannattaa opetuksessa panostaa, jos haluaa kehittää ja tukea oppilaiden itsetuntoa? Mitä opetussuunnitelma sanoo itsetunnosta?

## 2 ITSETUNTO JA MINÄPYSTYVYYS

### 2.1 Mitä itsetunto ja minäpystyvyys ovat?

Minän käsitteistö on erittäin kirjava. Kirjallisuudessa puhutaan usein minäkäsityksestä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Arkikielen keskustelut painottuvat usein itsetuntoon, jolla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä kyvyistään, arvoistaan ja onnistumisistaan. Jos ihminen tuntee hyvin vahvuutensa, heikkoutensa ja hyväksyy ominaisuutensa, on hänellä todennäköisesti hyvä itsetunto. (Peltola, Himberg, Laakso, Niemi & Näätänen 2004, 35–38.)

Keltikangas-Järvisen (2003, 16) mukaan itsetunto on persoonallisuuden ominaisuus, joka on selvästi määriteltävissä. Itsetunto on positiivinen osa ihmisen minäkuvaa. Minäkuva eli minäkäsitys on jokaisen ihmisen oma käsitys siitä, millaisena hän itsensä näkee ja miten hän kuvaa omia arvojaan, itseään ja tavoitteitaan. Itsetunto on tunne ihmisen sisällä siitä, että on arvokas ja hyvä.

Itsetunto on myös kykyä luottaa omaan itseensä ja valmiutta heikkouksista huolimatta arvostaa ja pitää itsestään. Se on kykyä nähdä oma elämä ainutkertaisena ja tärkeänä. Ihmisen itsetunto ja toiminta ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa: itsetunto vaikuttaa toimintaan, jonka seuraukset taas vaikuttavat itsetuntoon. Itsetunto ja -luottamus eivät kuitenkaan ole vakioita koko elämän ajan. Niiden määrä vaihtelee eri elämän vaiheissa ja onnistumisien ja epäonnistumisien vaikutuksesta. (Keltikangas-Järvinen 2003, 16.)

Persoonallisuuden kaikista osista itsetunto on vain yksi piirre kaikkien muiden joukossa. Se on silti tärkeä ja olennainen osa persoonallisuutta. Jos omaa hyvän itsetunnon, siitä on paljon hyötyä, mutta huonommallakin itsetunnolla selviää elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2003, 16.)

Albert Bandura on kehittänyt sosiokognitiivisen teorian, jonka mukaan ihmiset ovat toimiessaan tietoisia omasta käyttäytymisestään ja sen seurauksista. Myös suunnitellensa tulevaa käyttäytymistään he pystyvät tietoisesti harkitsemaan toimintaansa. Ihmisten

arviot heidän omasta toiminnastaan vaikuttavat ratkaisevasti tulevaan käyttäytymiseen. Ne joko lamaannuttavat tai sitten kannustavat eteenpäin. Kognitiivisten, mielensisäisten prosessien lisäksi käyttäytymiseen vaikuttavat sosiaaliset ja situationaaliset tekijät. Sisäiset persoonalliset tekijät, ympäristövaikutukset ja oma käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. (Ahonen 2004, 157–158.)

Banduran teoriassa keskeisenä asiana on minäpystyvyys (self-efficacy). Se on ihmisen arviota siitä, kuinka kykenevä hän on suoriutumaan tietyistä tehtävistä. Banduran mukaan ei ole kyse omista yleisistä taipumuksista musiikin alueella, vaan arviot minäpystyvyydestä suuntautuvat konkreettisiin suorituksiin, kuten esimerkiksi soitossa jonkin tietyn sävellyksen esittämiseen. Minäpystyvyys on siis tietyllä tavoin spesifi ja tilannekohtainen tarkastelunäkökulma. Yksilön minäpystyvyyteen vaikuttavat monet asiat. Näitä ovat aikaisemmat kokemukset vastaavanlaisissa tilanteissa, mallisuorituksen seuraaminen ja sijaisoppiminen, muiden antama verbaalinen rohkaisu ja kannustus sekä yksilön fysiologinen tila suorituksen aikana. (Ahonen 2004, 157–158.)

Yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat monin tavoin hänen subjektiiviset minäpystyvyyuskäsityksensä. Yleensä ihmiset tekevät sellaisia tehtäviä, joihin he ajattelevat pystyvänsä, ja päinvastaisesti välttelevät sellaisia, joihin he eivät tunne pystyvänsä. Minäpystyvyyuskäsitykset vaikuttavat tehtävien tekemiseen silloinkin, kun pitäisi tehdä tehtäviä ja muuta mukavampaa tekemistä on tarjolla. Kun yksilöllä on vahva luottamus omiin kykyihinsä, hänen motivaationsa esimerkiksi soittoharjoittelua kohtaan on suuri. Myös vastoinkäymisten ja ongelmien kohdatessa käsitys omasta suorituskyvystä vaikuttaa siihen, miten pitkään yksilö jaksaa jatkaa harjoittelua ja sopeutua vastoinkäymistilanteeseen. Myös uskomuksiin ja emootioihin vaikuttaa minäpystyvyys. Vahvan minäpystyvyyuskäsityksen omaava ihminen pystyy luomaan tyynen ja turvallisen asenteen tehtävän suorittamiseen. Heikolla minäpystyvyyuskäsityksellä varustettu uskoo puolestaan, että tehtävä on vaikeampi kuin se oikeasti onkaan, ja tämän myötä hän stressaantuu helposti eikä löydä välttämättä oikeaa keinoa suoriutua tehtävästä. (Ahonen 2004, 157–158.)



## 2.2 Miten hyvä itsetunto syntyy?

Ihmisen itsetunto alkaa kehittyä heti vauvaiästä alkaen. Se rakentuu lapsen ja vanhempien välisessä kiintymyssuhteessa. Itsetunnon kehittymisessä on ensiarvoisen tärkeää, että lapsi kokee itsensä hyväksytyksi sellaisenaan. (Peltola ym. 2004, 39.) Lapsen kiintymyssuhteen rakentumisessa aikuista kohtaan on Yli-Luoman (2003, 10–11) mukaan tärkeää, että lapsi kokee olevansa rakastettu, arvostettu ja autettu. Mikäli lapsi kokee näin, kehittyy hänelle vahva itsetunto. Jos lapsi joutuu osoittamaan vanhemmilleen olevansa rakastamisen ja auttamisen arvoinen, voi kiintymyssuhde kehittyä turvallisen sijaan epävakaaksi, ja silloin itsetunto voi kehittyä heikoksi. (Yli-Luoma 2003, 10–11)

Kiintymyssuhdetta ja itsetuntoa on vaikea erottaa toisistaan, koska itsetunto rakentuu kiintymyssuhteen perustalle. Siksi lapsen kotitaustalla on suuri merkitys itsetunnon kehittymisessä. Yleensä itsetunnon kehitys korreloi lapsen kotisuhteiden laatua. Mikäli lapsen kiintymyssuhde vanhempiinsa on vahva, kehittyy hänelle vahva itsetuntokin. Myöskään opettajan merkitystä ei voi väheksyä, sillä lapsi on kouluiässä paljon tekemissä opettajansa kanssa ja saa häneltä paljon palautetta. Yli-Luoma on tutkimuksensa osoittanut opettajalla olevan jopa kotia suurempi merkitys viides- ja kuudesluokkalaisten itsetunnon kehittymiseen. (Yli-Luoma 2003, 29–36.)

Yli-Luoman (2003, 34–35) mukaan hyvällä emotionaalisuudella on suuri merkitys hyvän itsetunnon kehittymisessä. Emotionaalisuudella Yli-Luoma tarkoittaa kasvuympäristöä, joka on lapselle turvallinen. Turvallisessa kasvuympäristössä lapsi kokee olevansa rakastettu ja arvostettu. Yli-Luoman mukaan turvallisessa kasvuympäristössä lapsi saa rakentavaa ja korjaavaa palautetta. Mikäli kasvuympäristö ei ole turvallinen, lapsen saama palaute rikkoo itsetuntoa. Yhteenvedona Yli-Luoman ajatuksista voidaan sanoa, että rakastettu ja arvostettu lapsi pystyy vastaanottamaan palautetta, joka vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lapsi, joka ei koe olevansa rakastettu ja arvostettu, kokee saamansa palautteen hyvin henkilökohtaisesti. Lapsi voi ajatella opettajalta tai vanhemmilta saamansa palautteen siten, ettei häntä arvosteta. Hyvän itsetunnon syntyminen edellyttää siis turvallista lapsuuden kasvuympäristöä, jossa lapsi saa onnistua ja epäonnistua vanhempien rakastamana. (Yli-Luoma 2003, 34–35.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton mukaan palaute muokkaa lapsen itsetuntoa. Hyvän itsetunnon kehittyminen edellyttää rakentavaa palautetta. Vanhempien kannustus ja ilo lapsen hyvistä suorituksista kannustaa lasta toimimaan jatkossakin samalla tavalla. Sen sijaan lapsen huonosta käyttäytymisestä vanhemmat voivat rakentavasti torua lasta. Lapsi oppii saamansa palautteen avulla säätelemään omaa käyttäytymistään. Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan vanhemmilla on merkittävä vaikutus lapsen hyvän itsetunnon kehitykseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Internet-lähde, Hakupäivä 13.4.2011.)

Myös Hermanson (2008) korostaa internet-artikkelissaan, että hyvän itsetunnon rakentuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Pieni vauva tarvitsee vanhemmiltaan jatkuvaa huolenpitoa ja turvaa. Vauvan itkuun tulee reagoida välittömästi. Kun vauva kokee, että hänen itkuunsa vastataan, tuntee hän olevansa turvallisessa hoidossa. Mitä vanhemmaksi vauva kasvaa, sitä pitempään hän jaksaa odottaa vanhempien vastaamista itkuunsa. On jopa suotavaa, että isomman lapsen tarpeisiin ei aina vastata välittömästi, koska ei-hän siten tapahdu myöhemminkään. Hermansonin mukaan imeväisyysiän jälkeen lapsen itsetuntoon vaikuttaa muiden ihmisten suhtautuminen häneen. Hyvää itsetuntoa rakentaa kannustus, kehuminen ja vähäinen arvostelu. Myös rajojen asettaminen on Hermansonin mukaan hyvän itsetunnon edellytys, sillä rajat tuovat lapsen elämään turvallisuuden tunteen. Kun lapsi kokee olevansa sellaisenaan hyväksytty, hänellä on hyvät edellytykset hyvän itsetunnon synnylle. (Hermanson 2008, Internet-lähde, Hakupäivä 13.4.2011.)

Aho (1996, 48–49) toteaa että kasvatuksessa lähtökohtana on, että aikuinen tuntee lapsen. Kasvattajan on otettava huomioon lapsen persoonallisuus ja kehitysvaihe sekä niiden mukaisesti annettava palautetta ja oltava vuorovaikutuksessa. Aikuisen opastuksen tulisi olla yksilöllistä, eli toimintatavat suunnataan siten, miten ne parhaiten sopivat juuri kyseessä olevalle lapselle. Kasvatustilanteissa pitää muistaa erottaa lapsen persoonallisuus ja hänen käyttäytymisensä. Jos opettaja joutuu kieltämään oppilasta monia kertoja, oppilaalle saattaa jäädä kuva, että opettaja ei välitä hänestä. Oppilaalle pitäisi kuitenkin selvittää, että vaikka hänen tekemisensä on kiellettyä, hän ihmisenä on arvokas ja tärkeä. (Aho 1996, 48–49)

Kun lapsi aloittaa koulun, hän on vielä tottumaton olemaan pidempiä aikoja muiden kuin vanhempiensa seurassa. Hänen itsetuntonsa ja itsetietoisuutensa eivät ole kovin vahvoja, ja siksi kaikki häneen kohdistuvat keuhut ja moitteet vaikuttavat voimakkaasti minä-kokemukseen. Hyvä itsetunto syntyy, jos kielteiset asiat ilmaistaan siten, että niihin sisältyy jokin positiivinenkin puoli. Kannustus on aina parempi asia kuin moite. (Aho 1996, 48–49.)

Vaikuttaako hyvän itsetunnon syntyyn perinnöllisyys? Keltikangas-Järvisen (2003) mukaan itsetunto itsessään ei ole perinnöllinen ominaisuus, mutta jotkin perintötekijät kyläkin vaikuttavat itsetunnon syntyyn. Lapsen kehitysvauhti saattaa vaikuttaa myönteisesti tai kielteisesti itsetunnon syntyyn. Nopeasti kehittyvä lapsi tuntee olevansa muita parempi ja saa tästä tunteesta itsetunnolleen vahvistusta. Toinen perinnöllisyystekijä, joka saattaa vaikuttaa itsetunnon syntyyn, on lapsen temperamentti. Temperamentti on synnynnäinen ominaisuus, joka kuvaa lapsen herkkyyttä ja tapaa käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. Jokainen ihminen on yksilö syntymästä asti. Temperamenttierot pohjautuvat autonomisen hermoston toimintaan, siihen kuinka herkkä se on reagoimaan ärsykkeisiin. Toiset ovat alusta asti uteliaita, herkästi hymyileviä ja ilmeikkäitä, kun toiset ovat rauhallisempia ja hillitympiä. Vanhempien käytös on monesti seurausta siitä millaista lapsen käyttäytyminen on. Nauruun vastataan naurulla, ja niin positiiviset kuin negatiivisetkin piirteet saavat samanlaisen vastakäiun. Se, miten vanhemmat suhtautuvat lapsensa temperamentin piirteisiin ensi hetkistä asti, vaikuttaa itsetunnon kehitykseen myös myöhemmissä ikävaiheissa. (Keltikangas-Järvinen 2003, 176–178.)

### **2.3 Yläkoululaisen itsetunnon kehitys**

Yläkoululaiset ovat iältään 12–16-vuotiaita. Sinkkosen (2008, 24) mukaan nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen. Varhaisnuoruus (12–14-vuotiaat) on nuoruusiän ensimmäinen vaihe, jolloin nuoren fyysinen kasvu on voimakasta. Tässä ikävaiheessa nuori voi kokea suurta hämmennystä. Varhaisnuoruudessa nuoren ja vanhemman suhde muuttuu. Välillä nuori haluaa olla vanhempiensa lähellä, ja välillä hän kaipaa etäisyyttä. Tämä vaatii vanhemmilta herkkyyttä ja ymmärrystä. Murrosikä alkaa varhaisnuoruudessa. Tytöillä se alkaa usein hieman poikia aikaisemmin. Murrosiällä eli puberteetilla tarkoi-

tetaan nuoren kehoon kohdistuvia fysiologisia muutoksia. Koska murrosiän alkamisessa voi olla nuorten kesken suuria eroja, voi se aiheuttaa suurta hämmennystä. Vaarana voi olla, että fyysisesti nopeasti kehittynyttä kohdellaan aikuisena, vaikka hän olisi henkisesti vielä lapsi ja pienikokoista nuorta kohdellaan lapsena, vaikka hän olisi psyykkiseltä kehitykseltään jo vanhempi. (Sinkkonen 2008, 24.)

Varsinaisessa nuoruudessa (15–17-vuotiaat) nuoren fyysinen kasvu tasaantuu, ja tunteiden myllerrykset vähenevät. Tässä vaiheessa suhde vanhempiin rauhoittuu. Nuoren turvallisen kasvun kannalta on merkittävää, että vanhemmat rakastavat ja hyväksyvät lapsensa sellaisenaan. (Sinkkonen 2008, 25.)

Jälkinuoruudessa (18–22-vuotiaat) nuoren fyysinen ja psyykinen kasvu tasoittuu. Nuori alkaa suunnitella opintojaan ja tulevaisuuttaan. Suhde vanhempiin voi muuttua toverilliseksi, ja nuori voi hyväksyä samankaltaisuuden äidin ja isän kanssa. Tässä vaiheessa nuori usein aloittaa itsenäisen elämän muuttamalla pois kotoa. Vanhempien taloudellinen ja henkinen tuki uudessa elämänvaiheessa on tärkeä. (Sinkkonen 2008, 25.)

Yläkoululaiset elävät enimmäkseen varhaisnuoruutta, mutta osa jo varsinaista nuoruutta. Koska murrosikä kohdistuu varhaisnuoruuden ja varsinaisen nuoruuden ikävaiheisiin, käytän tutkielmassani sekä nuoruuteen että murrosikään liittyvää kirjallisuutta. Itsetunto on niin kokonaisvaltainen asia, että lapsuuden kokemukset vaikuttavat vielä murrosiässä. Siksi on hyvä aloittaa tarkastelu aikaisemmista ikävaiheista.

Ahon (1996, 28) mukaan itsetunnon kehittymisessä ikävuodet 5–13 ovat tärkeää aikaa, koska silloin lapsen kyvyt ajatella, havainnoida ja päätellä ovat kehittyneet tarpeeksi. Tässä iässä itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat paljon myös lapsen kanssa paljon aikaa viettävät ystävät ja opettajat, sillä lapsi saa heiltä paljon palautetta, joka osaltaan muokkaa lapsen itsetuntoa. (Aho 1996, 28.)

Peltolan ym. (2004, 40) mukaan murrosiässä itsetunto yleensä heikkenee, mutta se kehittyy muutaman vuoden kuluessa paremmaksi. Heidän mukaansa nuoruus- ja aikuisiässä ihmisen itsetunto voi muuttua, mikäli ihminen muuttaa itseensä asennoitumisestaan. Keltikangas-Järvinen (2003, 33) taas toteaa, että suurin osa tutkimuksista osoittaa, että murrosiässä itsetunnossa ei välttämättä tapahdu muutoksia, vaan se saattaa olla hyvinkin

pysyvä. Näissä tutkimuksissa on todettu, että lapsena hyvän itsetunnon omaavat ihmiset säilyttävät hyvän itsetunnon myös murrosiässä, vaikka varsinkin murrosiän alkuvaiheilla tilapäistä ailahtelevuutta saattaa olla. Tutkimusten pohjalla on perusitsetunto, jota voidaan mitata vasta murrosiässä. Tutkimuksissa, joissa on saatu tulokseksi heilahteleva itsetunto, on tutkittu päivän aikana tapahtuvia mielialojen ja tunnelmien muutosta. (Keltikangas-Järvinen 2003, 33.)

Murrosikään liittyvät minäkuvassa tapahtuvat muutokset ovat saaneet paljon huomiota psykologian kirjallisuudessa. Syy tähän on se, että tässä ikävaiheessa muutokset ovat varsin selvärajaisia, ja lapsi pystyy itse kertomaan ja kuvailemaan tuntemuksiaan. Lapsi kokevat myös muutokset voimakkaasti. Murrosikä on myös vaihe, jossa psyykkinen kehitys saattaa saada eri suunnan, joko hyvän tai huonon käänteen. (Keltikangas-Järvinen 2003, 115–116.)

Murrosiässä ulkonäkö muuttuu paljon, ja tämä saattaa aiheuttaa tunteen siitä, että persoonallisuus muuttuu. Murrosiässä lapselle tulee kyky kuvailla itseään psyykkisten piirteiden avulla. Hän osaa kertoa mielialoistaan, ajatuksistaan, ihanteistaan, päämäärästään ja tulevaisuudentavoitteistaan. Hänellä on kyky kuvailla yksityistä minäänsä ja mieltä. Murrosikäinen osaa myös kuvailla, millainen hän on eri tilanteissa. Hän voi esimerkiksi kertoa olevansa iloinen, jos saa hyvän numeron kokeista, tai kiukkuinen, jos hänellä on nälkä. Murrosikäinen käsittää, että hänen yksityinen minänsä eroaa muiden kuvauksesta hänestä. Ennen murrosikää lapsi saattaisi sanoa olevansa rohkea. Murrosiässä hän kykenee tarkemmin erittelemään, kuka hänestä on näin sanonut. Hän kertoo olevansa ystävien mielestä rohkea, mutta todellisuudessa uudet tilanteet jännittävät häntä paljon. Murrosikäisen kuvauksissa itsestään on paljon arvoa muiden antamalla mielipiteillä. Minäkuva ei siten ole vielä kovin pysyvä, vaan siinä saattaa olla suuriakin heilahteluja. (Keltikangas-Järvinen 2003, 115–116.)

Cacciatoren ym. (2008, 262–263) mukaan kannustus ja positiivinen palaute tukevat nuoren itsetunnon kehitystä. Nuorelle on tärkeää, että hän huomaa aikuisen antavan myönteistä palautetta sellaisena kuin hän on. Murrosiässä myllerryksessä nuori tarvitsee aikuisen tukea. Nuorelle pitää antaa tilaa näyttää kaikenlaiset tunteensa ja ajatuksensa, mutta aikuisen on hyvä ohjata rakentavasti nuorta niin uhman kuin aggressionkin keskellä. Kun nuori kokee, että hänet hyväksytään sekä huonoina että hyvinä päivinä, hä-

nen itsetuntonsa vahvistuu. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 262–263.)

Nuori kaipaa vanhempien arvostusta. Hän haluaa vastuuta vanhemmiltaan. Vanhempien tehtävä on antaa sopivasti vastuuta ja vapautta, mutta samalla myös valvoa nuorta. Mitä vanhemmaksi nuori tulee, sitä enemmän vanhempien on syytä antaa vastuuta lapselleen. Nuoren tulee saada mahdollisuus kokeilla siipiään, mutta samalla kodin on pysyttävä turvallisena levähdyspaikkana. (Cacciatore ym. 2008, 262–263.)

### 3 MUSIIKINOPISKELU JA ITSETUNTO

#### 3.1 Soitonopiskelun merkitys itsetunnon kehitykseen

Soittotunneilla käynnillä on soittotaidon hankkimisen lisäksi myös monia muita tärkeitä merkityksiä. Tunneilla käydään säännöllisesti, ja oppilas saa joka viikko 45 minuutiksi opettajan huomion täysin itselleen. Sinkkosen (2010, 265) mukaan tällaisessa viikoittaisessa tiiviissä yhteistyössä on paljon yhteistä psykoterapiatoiminnan kanssa. Yhteisiä piirteitä ovat tuntien säännöllisyys ja tunteiden käsittely sekä niiden ilmaisu. Tuntien tuloksena on yhteisiä oivalluksia ja ideoita. Sekä opettaja että oppilas saavat tunneilta voimaa ja tapahtuu henkistä kasvamista. (Sinkkonen 1997, 52.) Siksi soittotunnit ovat merkittäviä hetkiä kasvun ja sitä kautta myös itsetunnon kehityksen kannalta.

Musiikin merkityksestä nuorten psykososiaaliseen kehitykseen on tehty monia tutkimuksia. Näiden mukaan musiikilla on suuri merkitys nuorten identiteetin rakentamisessa ja oman minuuden löytämisessä. Myös tunteiden säätelyyn musiikilla on merkittävä vaikutus. Nuoruuden kehityksessä identiteetin rakentumisella on merkittävä asema. Monien tutkijoiden mielestä musiikki voi vaikuttaa identiteetin kehittymiseen. Musiikki on epävarmalle ja omaa tyyliään miettivälle nuorelle mahdollisuus tutkia omaa minuuttaan rauhassa, ja sen avulla voi myös peilata omia minuuden kokemuksia ja merkityksiä. Itsetuntemus ja itseymmärrys ovat identiteetin osa-alueita. Nämä osa-alueet vahvistuvat, kun nuori pystyy musiikin avulla tarkastelemaan itselleen merkityksellisiä asioita ja purkamaan tunnekokemuksia. (Saarikallio 2009, 223–224.)

Ruokonen, Grönholm ja Salminen (2008, 70) kirjoittavat musiikin voimasta yläluokilla. He ovat tutkineet 13–15-vuotiaiden yläkoululaisten antamia merkityksiä musiikille. Artikkelissaan he viittaavat Väkevän (1999) tutkimukseen musiikin merkityksestä ja musiikkikasvattajuudesta David J. Elliottin (1995) praksiaalisessa musiikkikasvatusfilosofiassa. Heidän kokemuksensa tukevat Väkevän tulkintaa Elliottin musiikillisista mer-

kitysdimensioista. Näitä dimensioita on neljä, ja niitä voidaan luonnehtia myös musiikin arvotavoitteiksi. Ne liittyvät nuorten identiteetin kehitykseen merkittäväällä tavalla.

Kun musisoimme tai kuuntelemme musiikkia, koemme nautinnollisia hetkiä, joihin sisältyy valtavia tunne-elämyksiä ja mahdollisuus ilmaista itseä. Elliotin ensimmäinen merkitysdimensio on humanistinen merkitys ja liittyy tähän edellä mainittuun asiaan. Musiikin avulla ja sen kautta ihminen voi saada elämään merkitystä pyrkimällä omiin tavoitteisiinsa ja arvoihinsa. Ruokosen ym. (2008, 70) mukaan musiikkikasvatuksessa tämä tulee ottaa huomioon vahvistamalla oppilaiden musiikillista minuutta ja musiikillisen toiminnan merkitystä.

Toinen merkitys musiikille on sen sosiopsykologinen merkitys. Musiikillisen identiteetin rakentumisen kannalta on tärkeää, että on tunne ”musiikillisesta kuulumisesta” johonkin. Musiikkia harrastamalla voi vahvistaa sosiaalista minäkuvaa monien eri kulttuurien keskellä. Kolmas merkitysdimensio liittyy myös kulttuuriin. Se on musiikin kulttuurinen merkitys. Musiikin kautta oppii tuntemaan oman maan musiikkikulttuuria, ja samalla musiikki tarjoaa tilaisuuden tutustua myös muihin musiikkikulttuureihin. (Ruokonen ym. 2008, 71–72.)

Elliotin neljäs merkitysdimensio kuvaa musiikin ilmaisullista merkitystä. Musiikin ilmaisun avulla jokainen voi purkaa tiedollisia ja kokemuksellisia asioita. Lisäksi musiikissa erilaiset musiikilliset kaavat antavat tulkinnallisia vaihtoehtoja ilmaisuun. Myös Ruokosen ym. tutkimuksessa yläkoulun oppilaille musiikin ilmaisun merkitys oli tärkeä. (Ruokonen ym. 2008, 73.)



### 3.2 Itsetunnon merkitys soitonopiskelussa

Soittoharrastuksessa hyvästä itsetunnosta on hyötyä. Sen ovat todenneet Eskuri & Mämmi (1991) tutkielmassaan, jossa oli aiheena intensiivisesti musiikkia harrastavan nuoren itsetunto. Musiikkiharrastus on henkilökohtaista oppimista, jossa opittuja asioita liitetään omaan minäkäsitykseen. Näin musiikin harrastaminen ja uuden oppiminen vaikuttaa oppijan persoonaan ja sitä kautta minäkäsitykseen. Kun nuorella on hyvä kuva itsestään, hän on vastaanottavaisempi uudelle tiedolle ja oppii sitä kautta paremmin. Näin nuori, jolla on hyvä itsetunto, on motivoituneempi ja etenee nopeammin. Myös Arjas (2001, 56) painottaa itsetuntokysymysten tärkeyttä. Jos haluaa menestyä, täytyy uskoa ja luottaa itseensä. Hyvä itsetunto ja realistiset kuvat itsestä ovat merkittäviä asioita musiikkia harrastavan elämässä.

Jos soittotunnille tulee nuori, jolla ei ole hyvä itsetunto, miten soittoharrastus sellaisessa tapauksessa etenee? Voidaan olettaa, että tulos on negatiivinen. Oppimismotivaatio on huono, oppilas ei harjoittele, ja eteneminen on hidasta.

Arjaksen (2001, 56) mukaan suomalaiset luottavat liian vähän itseensä. Tiukan paikan tullen omaan osaamiseen ei uskota, ja tällöin tulostaso romahtaa. Hän ottaa esimerkiksi suomen jääkiekkjoukkueen maailmanmestaruuden vuodelta 1995, jolloin joukkueen päävalmentajana oli ruotsalainen Curt Lindström. Tämän valmennuksen pääkohtana oli kasvattaa suomalaisten omanarvontuntoa ja itseluottamusta. Hän kertoi joukkueelle joka päivä, että he ovat hyviä. Hän kertoi myös rehellisesti sen, missä oli kehitettävää. Tuloksena oli itseensä uskovia pelaajia, jotka kilpailutilanteessa luottivat taitoihinsa ja saavuttivat tasonsa mukaista menestystä. Tällainen rehellinen positiivisen palautteen antaminen, kun siihen on aihetta, vahvistaa itsetuntoa ja luo positiivisen minäkuvan. On kuitenkin huomattava että aiheeton kehuminen on vain haitaksi. (Arjas 2001, 56.)

## 4 MITEN SOITONOPETTAJA VOI TUKEA ITSETUNNON KEHITYSTÄ

### 4.1 Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma

Jokainen musiikkioppilaitos on sitoutunut noudattamaan Opetushallituksen laatimaa opetussuunnitelmaa. Taiteen perusopetuksessa on olemassa sekä yleisen että laajan oppimäärän opetussuunnitelma. Kummassakin näissä tavoite opiskelijoiden hyvästä itsetunnosta ilmenee monessa luvussa. Itsetunto on siis merkittävä ja moneen asiaan liittyvä kokonaisuus.

Seuraavassa tutustutaan musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelmaan. Ensimmäisessä pykälässä puhutaan tehtävistä, arvoista ja yleisistä tavoitteista.

Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaan henkistä kasvua ja persoonallisuuden lujittamista sekä luovuuden ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Opetuksen tehtävänä on ohjata oppilasta keskittyneeseen, määrätietoiseen ja pitkäjänteiseen työskentelyyn sekä rakentavaan toimintaan yksilönä ja ryhmän jäsenenä. (TPMLOOP 2002, 1: 1§.)\*

Itsetunnon kehittyminen sisältyy henkiseen kasvuun ja persoonallisuuden lujittumiseen. Lainauksesta käy ilmi, että itsetunnon kehittäminen on tärkeä ja huomioitava asia jokaiselle soitonopettajalle.

Pykälässä 3 puhutaan opiskeluympäristöstä:

Hyvä opiskeluympäristö mahdollistaa oppilaan vuorovaikutustaitojen, aloitekyvyn ja pitkäjänteisyyden kehittymisen. Se myös kannustaa oppilaan aktiivisuutta, luovuutta, itsenäistä ajattelua ja oppimismotivaatiota ja mahdollistaa turvallisen kasvun ja kehityksen. Onnistumisen kokemukset, jotka musiikissa usein syntyvät pitkäjänteisen työskentelyn kautta, kasvattavat oppilaan uskoa omiin kykyihinsä. (TPMLOOP 2002, 1: 3§.)

\*Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet

Hyvällä oppimisympäristöllä on merkitystä itsetunnon kannalta. Kun puitteet ovat hyvät, ennusteet menestymiseen ja hyvän itsetunnon rakentumiseen kasvavat. Viidennessä luvussa puhutaan arvioinnista.

Pykälässä 11 kerrotaan arvioinnin tehtävistä näin:

Arvioinnin tehtävänä on ohjata opiskelun tavoitteiden asettamista ja auttaa oppilasta niiden saavuttamisessa. Arvioinnin tulee tukea oppilaan hyvän itsetunnon kehittymistä. Monipuoliseen, jatkuvaan arviointiin sisältyy erilaisia palautteen antamisen tapoja ja ohjausta itsearviointiin. (TPMLOOP 2002, 5: 11§.)

Yllä mainittu on todella tärkeä seikka itsetunnon kehityksen kannalta. Jokaisella soittoa harrastavalla tulisi olla selkeä ja realistinen käsitys omista taidoistaan: mikä niissä on hyvää ja mitkä ovat kehitettäviä asioita. Opettajalla on iso rooli siinä, ettei oppilaille tule vääriä käsityksiä. Tutkinnon jälkeen olisi vielä hyvä pitää keskusteluhetki, jossa käydään läpi lautakunnan palautteen ja arvioinnin sisältö.

Opetussuunnitelman liiteosassa luvussa viisi puhutaan opetuksen osa-alueista. Yksi niistä on esiintymiskoulutus:

Tavoitteena on luonteva, vapautunut suhde musiikin esittämiseen ja hyvä itsetunto, joten erityistä huomiota on kiinnitettävä esiintymisjännityksen ja esiintymiseen mahdollisesti liittyvien muiden ongelmien hallintaan ja käsittelyyn. (TPMLOOP 2002, Liiteosa, luku 5.)

Edellinen teksti tukee käsitystä, että esiintymishetkiä pitäisi järjestää oppilaille tarpeeksi jo heti opintojen alusta asti. Esiintymistilanteiden tulisi olla oppilaiden tasoa vastaavia ja sopivasti haasteellisia. Tähän asiaan kannattaa panostaa. Esiintymisiä ei varmaan koskaan voi olla liikaa, ja hyvän itsetunnon kehityksen kannalta pitäisi saada paljon onnistumisen kokemuksia. Opettajan vastuulla on myös se, minkälaisessa valossa oppilas näkee esiintymiset. Olisi hyvä, jos oppilaat alusta asti oppisivat, että ne on tarkoitettu tilanteiksi, joissa musiikin iloa ja riemua jaetaan kuuntelijoiden kanssa ja että ne eivät ole vain kerran vuodessa suoritettavia pakollisia esiintymisiä.

## 4.2 Itsetunnon tukeminen opetustyössä

Itsetuntoon opetustyössä voi vaikuttaa monella tavoin. Asioita, joita tässä työssä otan esille, ovat opettajan merkitys, arviointi ja palautteenanto sekä kannustus ja motivointi.

### 4.2.1 Opettajan merkitys

Opettajan merkitys oppilaan itsetunnon kehittäjänä on suuri. Opettajan vastuulla on huomata, mitkä keinot ovat parhaimpia tukemaan kunkin oppilaan itsetuntoa. Opettajan on otettava huomioon yläkoululaisen henkinen kehitys. Opetusmenetelmissä on esimerkiksi huomioitava, kuinka opettaa asioita, jotka liittyvät soittoasentoon tai muihin henkilökohtaisiin seikkoihin. Nuori voi hyvin herkästi ottaa liian henkilökohtaisesti omaa kehoansa koskevat asiat, koska hän saattaa olla epävarma omasta ulkonäöstään.

Opettaja–oppilas-suhde on merkittävä. Pollari ja Koppinen (2010, 26–27) kirjoittavat opettaja–oppilas-suhteesta. Heidän mielestään rakentava ja tulokellinen toiminta oppilaiden kanssa edellyttää hyvää ihmissuhdetyötä. Hyvän ihmissuhteen piirteitä ovat tasavertainen kohtaaminen, molemminpuolinen luottamus, vuorovaikutteisuus sekä avoin ja selkeä viestintä. Tasavertainen kohtaaminen tarkoittaa jokaisen maailmaan syntyneen ihmisen ehdotonta kunnioitusta. Molemminpuolinen luottamus synnyttää hyvän kasvu-alustan yhteistyölle ja turvalliselle oppimisympäristölle. Kun oppilaan ja opettajan välinen luottamus on kunnossa, he voivat luottaa siihen, että kummankin toiminta on johdonmukaista, odotusta vastaavaa, tilanteenmukaista sekä oikeudenmukaista ja että häiriöt suhteessa voidaan hoitaa luottamuksellisesti keskustelemalla. (Pollari & Koppinen 2010, 26–27.)

Vuorovaikutuksessa oppilas ja opettaja etsivät oppimisen suunnittelun avulla yhteisiä merkityksiä asioille. He vaihtavat omia näkemyksiään asioista, ja kun merkitykset liittyvät toisiinsa tai ovat yhtenevät, syntyy vuorovaikutusta ja ymmärretyksi tulemisen tunne. (Pollari & Koppinen 2010, 26–27.) Tämä tulee soitonopetustilanteissa varmasti esille. Jos opettaja käyttää opettaessaan mielikuvia, joiden merkitykset ja sisällöt eivät kohtaa oppilaan käsityksien kanssa, ei vuorovaikutus ole tällöin kovin vahvalla pohjalla.

Avoin ja selkeä viestintä on suoraa yhteydenpitoa, jota ylläpidetään esteistä huolimatta. Asioista ei puhuta selän takana eikä myöskään käytetä kaksinaisviestintää. Kun jotain sanoo, se myös tarkoittaa sitä, ja jos tarkoittaa jotain, se on sanottava niin, että toinen ymmärtää. (Pollari & Koppinen 2010, 26–27.)

Soitonopetuksessa opettaja–oppilas-suhde korostuu, koska opetus on yksilöopetusta. Samalla opettajalla saatetaan käydä useamman vuoden ajan, ja opettaja–oppilas-suhteesta voi kehittyä hyvin henkilökohtainen. Suhteen toimivuus on oppimisen kannalta tärkeässä asemassa. Hirvonen (2000, 107) korostaa innostavan soitonopettajan merkitystä. Hän kertoo tutkimuksessaan, että nuorilla soitto-oppilailla on parhaimmat kokemukset soittotunneista, jolloin opettaja on ollut innostava ja ilmapiiri lämmin ja kannustava. Vaikka edistyminen olisi välillä hitaampaa, tulisi opettajan jaksaa olla kannustava ja positiivinen. Hirvosen tutkimuksessa Kurkela (1986, 77) toteaa, että soittotunnin ei pitäisi olla vain viikoittainen läksynkuulustelu. Ennen kaikkea sen pitäisi olla positiivinen kokemus. Tällöin oppilas voi vapaammin ilmaista kappaleitaan ja omia mielipiteitään innostavalle ja kannustavalle opettajalle.

Kurkela (1994, 379) kirjoittaa, että soittotunneilla opettajan tehtävä on olla innostava ja rohkaiseva. Soittotuntien lähtökohta ei kuitenkaan ole oppilaan viihdyttäminen. Opettajan täytyisi omalla toiminnallaan herättää oppilaassa sisäinen motivaatio. Tällöin oppilaalla on oma tahto oppia uutta ja edistyä. Hänen mukaansa vaatiminen, painostus ja syyllistäminen saattavat myös edistää oppimista, mutta näillä keinoilla on sivutuotteena se, että suhde musiikkiin saattaa kärsiä ja aiheuttaa myöhemmin nuorelle itsetunnon puutteen liittymisen musiikkiin. Kurkelan mukaan opettajien haasteena on, kuinka opettaa niin, että oppilailla on vapautta, mutta ei kuitenkaan liikaa. Tähän hän ehdottaa keinoksi tasapainoisen konstruktiivisuuden periaatetta. Sen mukaan opettajalla on konstruktiivinen rooli, joka koostuu kahdesta osasta. Toinen osa patistaa ja kannustaa työn tekoon, ja toinen osa on suojeleva ja varoo loukkaamasta. Tämän periaatteen hän tiivistää näin: ”Hyvä opettaja osaa niin innostaa ja vaatia, kuin myös suojella tukea ja rohkaista.” (Kurkela 1994, 379–380.)

#### 4.2.2 Motivaatio ja tavoitteet

Soitonopiskeluun ja harrastamiseen tarvitaan hyvä motivaatio, jotta oppilas jaksaa harjoitella ja sitä kautta edistyä. Lehtinen, Kuusinen ja Vauras (2007, 192–193) kirjoittavat minäpystyvyydestä motivaation lähteenä. Motivaation määrään vaikuttaa yksilön usko omaan kykyihinsä selviytyä tietyistä asioista. Onnistumisen kokemukset lisäävät uskoa omaan kykyihin, kun taas epäonnistumiset saavat yksilön ajattelemaan, että hänellä ei ole kykyä suoriutua kyseisen aihealueen tehtävistä. Ympäristöllä on myös suuri vaikutus minäpystyvyyteen. Vanhempien mielipiteet tai muiden sosiaalisten tahojen, kuten opettajien ja ystävien, mielipiteet lapsen kyvyistä saavat hänet uskomaan, että asia todella on niin kuin muut sanovat. (Lehtinen ym. 2007, 192–193.) Tämän perusteella soitto-oppilaan käsityksellä omasta soittotaidostaan on suuri merkitys siihen, kuinka motivoitunut hän on. Opettajan tulisi olla selvillä siitä, minkälainen käsitys oppilaalla on omista kyvyistään.

Aho (1996, 76) kirjoittaa tehtävätietoisuudesta, jota hän pitää yhtenä itsetunnon alueena. Tehtävätietoisuuteen sisältyvät elämisen tarkoitukset ja motiivit, millaisia tavoitteita ja päämääriä ihminen asettaa itselleen. Kun tehtävätietoisuus on hyvä, ihminen kykenee asettamaan tavoitteet realistisesti, ottamaan vastuuta tekemisistään ja myös arvioimaan omaa tekemistään. Kun tavoitteet ovat oikealla tasolla, yksilö saa onnistumisen kokemuksia, mikä taas rohkaisee häntä uusiin koitoksiin. Tästä seuraa, että motivaatio kohoaa, ja hän on valmis yrittämään vaativimpia tehtäviä. Jos taas tehtävätietoisuus on huono, ovat tulokset päinvastaisia. Motivaatio ja aloitteellisuus ovat matalalla ja ongelmatilanteiden ratkaisu on vaikeaa. Ihminen tuntee avuttomuutta ja vähättelee kaikkea tekemistään. Hänen toimintansa on tavoitteetonta ja hän epäonnistuu usein. (Aho 1996, 76.)

Tavoitteiden asettaminen on soittotunneilla tärkeä asia. Aho (1996, 77) antaa tavoitteiden asettamiseen selkeitä ohjeita. Aikaisempien tavoitteiden ja niistä suoriutumisen arviointi on tavoitteiden asettamisessa tärkeää. Tätä kutsutaan oman toiminnan arvioimiseksi, ja tätä kautta tavoitteiden reaalisuus säilyy ja niihin pääseminen mahdollistuu. Aho ehdottaa esimerkiksi päiväkirjan pitoa omista tehtävistä. Päiväkirjaan voi merkitä taulukkomaisesti tehtävän kuvauksen ja tavat, joilla tehtävä toteutetaan, sekä päivämää-

rät, jolloin tehtävän tulisi olla valmis, ja todellisen suorituspäivän. Tällaista päiväkirjatapaa voi käyttää soiton harrastuksessa. Näin harjoittelulla olisi selkeä päämäärä, kappaleita saataisiin ”valmiiksi” ja sitä kautta tulisi tunne, että edistyy ja oppii uutta.

Tavoitteiden tulee olla selviä ja realistisia, jotta vahva itsetunto syntyy. Selvä ja realistinen tavoite on Ahon (1996, 78) mukaan

- konkreettinen, jotta lapsi ymmärtää sen ja pystyy kuvaamaan sen
- mitattavissa, jotta hän voi itse arvioida sitä
- saavutettavissa, mutta hieman edellistä tavoitetta korkeampi
- jaksotettavissa, jolloin se jaetaan osatavoitteisiin
- yksilöllinen, jolloin lapsen persoonallisuus on siinä huomioitu
- yksilön itsensä asettama, jolloin hän sitoutuu siihen.

Pollarin ja Koppisen (2010, 128) mukaan erityisesti oppilaan epäonnistuksessa minäuskon tukeminen on todella tärkeää. Oppilaan on käsitettävä, että epäonnistumiseen johtaneet syyt eivät johdu kykyjen tai mahdollisuuksien puutteesta. Epäonnistumisen syitä voivat olla esimerkiksi väärä ajankäyttö, liian vähäinen yrittäminen tai ylimalkainen panostus. Oppilas ei saa ruveta ajattelemaan, että hän olisi jotenkin ”tyhmä”. Oppilaan toiminta- valmius paineiden alla ja stressinsietokyky parantuvat myös, kun minäuskoa vahvistetaan. Pollari ja Koppinen (2010, 126) toteavat, että Suomessa opettajankoulutuksessa painotetaan sitä, että jokaisesta oppilaasta löytyy voimavaroja, joita pitää tukea. Jokainen ihminen voi halutessaan elää arvokasta elämää, jos toteuttaa niitä asioita, joista pitää ja nauttii. Kirjassa sanotaan, että ”aito, empaattinen kasvattaja pystyy kehittämään oppilaissaan myönteistä minäkuvaa ja hyvää itsetuntoa, joka on koko elämän onnellisuuden edellytys.” (Pollari & Koppinen 2010, 128.) Nämä ovat hyviä asioita myös soitonopetuksen puolella ja pätevät siellä yhtä hyvin.

Oppilaan motivaatio ei pelkästään riitä. Pollari ja Koppinen (2010, 45–46) muistuttavat opettajia siitä, että heidän pitäisi kysyä itseltään, kuinka motivoituneita he ovat opettamiseen ja miten kyseisestä aiheesta itse innostuisi. Aiheen tärkeys pitäisi perustella jollakin muulla tavalla kuin vetoamalla opetussuunnitelmaan. Opettajan sisäinen motivaatio ja innostus asiaan saavat myös oppilaat helpommin innostumaan. Kun ensimmäisen kerran tapaa oppilaat, olisi hyvä tutustumisen yhteydessä käydä keskustelua myös oppimisesta. Keskustelu voi helpottaa esimerkiksi pelkoja ja ahdistuksia, joita voi liittyä

uuden asian aloittamiseen. Tällainen keskustelu voi herättää myös sisäistä motivaatiota oppilaissa ja rohkaista heitä oppimaan uutta. Kun opettaja ja oppilas tuntevat toisensa hyvin, on yhteinen työskentely tehokkaampaa ja luottamuksellisempaa. Ilmapiiri on parempi ja yhteistyö opettajan kanssa toimii. (Pollari & Koppinen 2010, 45–46.)

#### 4.2.3 Palaute ja arviointi

Arvioinnilla on tärkeä vaikutus itsetunnon kehitykseen. Koppinen, Korpinen ja Pollari (1999, 115) toteavat, että arvioitavan ja arvioijan käsitys omasta itsestä vaikuttavat siihen, miten arviointi vaikuttaa ihmisiin. Turunen (2009, 50) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että oppituntitilanteissa tapahtuva palautteenanto on oppilaiden itsetunnon kannalta tärkeää. Palautteen on lisäksi tultava oikeaan aikaan, jotta se oikealla lailla kohottaisi monesti itsekriittisen oppilaan itsetuntoa. Rohkaisua ja kannustusta tarvitaan runsaasti.

Ahon (1996, 52) mukaan palautteella on kaksi merkitystä. Toinen on korjaava, jonka tehtävänä on vähentää virheitä ja ei-toivottua käyttäytymistä. Toinen palautteen merkitys on olla motivoiva, minkä kautta toivotut käyttäytymismallit vahvistuvat. Palaute pitää rakentaa siten, että ensin kerrotaan positiiviset asiat, sitten negatiivisemmat ja lopuksi vielä palataan myönteisiin asioihin. Opettajan tai vanhemman pitää olla vakuuttava ja uskottava. Kun palautteen antaa seisten, pieneltä etäisyydeltä ja muistaa katsekontaktin, on myös kehon kieli vakuuttavaa. Palautteenantohetki ei saa olla kiireinen, vaan siihen pitää olla tarpeeksi aikaa. Palaute on tehokasta, jos palautteen vastaanottajalla eli oppilaalla on luottamuksellinen ja kunnioittava suhde opettajaan. (Aho 1996, 52.)

Sinkkonen (2010, 262) huomauttaa, että nuorten oppilaiden kanssa kommentit ja palautteet täytyy antaa hienotunteisesti. Murrosiässä monet oppilaat tekevät ratkaisevia päätöksiä tunteilla käynnin suhteen. Toiset lopettavat soiton kokonaan. Toisille taas soittamisesta tulee entistä tärkeämpi harrastus. Murrosiässä soittamiseen tulee uudella tavalla sisältöä, ja nuorella alkaa olla omia ideoita siitä, miten hän haluaa tulkita kappaleita. Juuri näissä tilanteissa opettajan täytyy antaa nuoren toteuttaa ajatuksiaan, vaikka ne eivät noudattaisikaan yleisiä tyylinäkemyksiä.



Arjaksen (2001, 57) mukaan sellaisilla muusikoilla, jotka jännittävät paljon, on mahdollisesti enemmän itsetunto-ongelmia kuin niillä, jotka eivät jännitä. Nämä ryhmät suhtautuvat eri tavoin soittotilanteisiin ja niistä saatuihin palautteisiin. Muusikoilla, joilla on huono itsetunto, on myös epärealistinen palautteen vastaanottokyky. He ajattelevat, että yleisön antama palaute kohdistuu heidän persoonaansa musiikin sijaan. Negatiivinen palaute voi johtaa siihen, että muusikko ajattelee epäonnistuneensa ihmisenä. Vahva itsetunto auttaa muusikkoa ottamaan palautetta vastaan. (Arjas 2001, 57.)

Ympäristöllä on suuri merkitys ihmisen itsetuntoon. Ihminen tulkitsee tiedostamatta kuulemaansa ja näkemäänsä pohtimalla kokemaansa. Ihmiset, joilla on huono itsetunto, saattavat ottaa pienetkin kommentit hyvin vakavasti, ja siten palautteen mittasuhte voi muuttua paljon suuremmaksi kuin mitä sillä oli alun perin tarkoitus olla. Hyvä itsetunto auttaa kestäämään palautetta. Vastaava palaute samanlaisesta suorituksesta voi tuntua huonon itsetunnon omaavalle hyvin raskaalta, kun taas hyvän itsetunnon omaavalle palaute ei tunnu ikävältä. Koska muusikot esiintyjinä joutuvat vastaanottamaan paljon palautetta, vaikeuttaa huono itsetunto esiintymistä. Ulkonäkönsä kanssa kamppailevan muusikon on vaikea esiintyä, koska hän saattaa ajatella saamansa palautteen kohdistuvan hänen kehoonsa musiikin sijaan. Tällainen ajattelu vaikeuttaa merkittävästi esitykseen keskittymistä. Miehillä on naisia vähemmän edellä mainittuja ulkonäköön liittyviä esiintymisongelmia. Syy tähän on se, että naiset joutuvat kokemaan miehiä enemmän ulkonäkönsä liittyvää arvostelua. Miesten esiintymistä helpottaa pukeutumiseen liittyvä etiketti, joka yksinkertaisempi kuin naisten pukeutumisetiketti. (Arjas 2003, 57–58.)

Sipilä (2010) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan oppilaiden kokemuksia Sibelius-opiston arviointikäytännöistä. Oppilaiden mielestä arviointi on tärkeää, mutta siitä löytyy negatiivisiakin puolia. Arvioinnissa oli hyvää, että tiedostaa omat hyvät puolensa ja sitä kautta osaa asettaa itselle tavoitteita. Arviointi saa ahkeroimaan ja harjoittelemaan tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti. Usko omaan kykyihin kasvaa myös arvioinnin kautta. Arvioinnin hyvät vaikutukset siirtyvät myös jokapäiväiseen elämään. Sitä kautta palautteen vastaanottokyky vahvistuu myös muiden kuin soittoharrastukseen liittyvien asioiden kohdalla. Negatiivisia kokemuksia oli kahdella Sipilän haastatteleamalla oppilaalla. Heidän kohdallaan arviointi oli ollut lannistavaa ja ei-kannustavaa. (Sipilä 2010, 54–57.)

Opettajia Arjas (2001, 61–62) muistuttaa positiivisen palautteen tärkeydestä. Me suomalaiset unohdamme helposti antaa hyvää palautetta, vaikka se on itse kullekin hyvän ja terveen persoonallisuuden rakentumisen perusedellytys. Suomalaiset luulevat helposti, että vain täydellistä työtä voi kehua tai että liika kehuminen ylpistää. Nykyään on kuitenkin tapahtunut muutosta parempaan suuntaan. Myönteisen palautteen merkitys tiedostetaan. Vielä on kuitenkin liikaa sellaista ajattelua, että oppilaat itse tietävät hyvät puolensa eikä niitä tarvitse erikseen mainita. Kehitettävät asiat sen sijaan muistetaan mainita. Tällaisessa ajattelutavassa on puutteensa. Jos näytetuntia pitävä opiskelija saa tietää vain kehittävät asiat, miten hän osaa hyödyntää hyviä osia näytetunnistaan tulevaisuudessa työelämässä? (Arjas 2001, 62.)

#### 4.2.4 Esiintyminen

Yksi opettajan keino kohottaa nuoren itsetuntoa on järjestää hänelle esiintymistilanteita ja projekteja, joissa nuori saa mahdollisuuden onnistua. Esiintymisen järjestelyssä täytyy ottaa huomioon tasapaino oppilaan taitojen ja tehtävän haastavuuden välillä. Jos näiden asioiden välillä saavutetaan tasapaino, siitä seuraa voimaantuminen. Opettajan täytyy ottaa vastuu siitä, että oppilaan itsetunto saattaa esiintymisien kautta vahvistua tai heikentyä. Pedagogista taitoa tarvitaan huomaamaan, milloin oppilas on valmis esiintymään, ja myös siihen, kuinka epäonnistuneen esiintymisen jälkeen toimitaan. (Turunen 2009, 50–51.)

Nuori, edistyneempi soittaja tarvitsee opettajalta ennen esiintymistä varmuuden siitä, että pärjää esiintymistilanteessa. Edistyneempi soittaja suhtautuu esiintymistilanteeseen vakavammin, koska hän osaa tiedostaa omat heikkoutensa, ja siksi opettajan täytyy saada oppilas täysin luottamaan omiin kykyihinsä, jotta esiintyminen sujuisi hyvin. (Last 1982, 159.) Jos oppilaalla on epävarmuutta, se vaikuttaa esiintymiseen Kurkelan (1994, 60) mukaan huomattavasti. Mitä varmempi soittaja on kyvyistään, sitä paremmin soitto sujuu. Esiintymistilanteissa voi aina sattua odottamattomia häiriöitä, ja mitä enemmän on luottamusta, sitä vähemmän esitys kaatuu häiriötekijöihin. Mitä varmempi esiintymiskappale on, sitä helpompi on luottaa esiintymisen onnistumiseen. (Kurkela 1994,

60.) Omien taitojen kyseenalaistaminen voi myös huonontaa keskittymiskykyä. Soittaja saattaa kesken soittamisen epäillä kappaleen vaikean kohdan osaamista, jolloin koko esiintyminen kärsii. (Arjas 2001, 64–65.)

Arjas (2001, 60) huomauttaa, että aina esiintymisjännitys ei aiheuta syviä neurooseja. Oikeanlaisen ohjauksen ja harjoitusten avulla niistä voi selvitä ja oppia myös elämään niiden kanssa. Soittajan olisi hyvä tiedostaa omasta soitostaan rehellisesti asiat, jotka soitossa ovat hyviä ja jotka eivät. Monesti on myös ongelmana, että vertaillaan omaa soittoa vääränlaiseen vertailuryhmään. Parhaita vertailukohtia ovat muut samalla tasolla olevat soittajat tai omat aikaisemmat suoritukset. Jos sorrutaan siihen, että vertaillaan omaa soittoa valmiisiin levytyksiin, voi käydä niin, ettei omasta soitosta löydä mitään hyvää. Tästä esimerkkinä on konservatorio-opiskelijoiden keskuudessa tehty tutkimus, jossa kävi ilmi, etteivät parhaat oppilaatkaan löytäneet soitostaan hyviä puolia. Sen sijaan huonoja puolia löytyi todella helposti. On tärkeä keskittää ajattelu siihen, mitä omalla tasolla kykenee tekemään ja mitkä ovat omat vahvuudet. (Arjas 2001, 60–61.)

Esiintymistilanteessa korostuvat erot jännittäjien ja ei-jännittäjien välillä. Arjas (2001,63) kirjoittaa kognitiivisista taidoista. Tutkimusten mukaan jännittäjät ja ei-jännittäjät kokevat jännittävät tilanteet fyysisesti samalla tavalla. Eroavaisuudet syntyvät tilanteiden kokemisessa. Jännittäjillä mielensisäinen maailma ei ole niin tasapainoinen kuin ei-jännittäjällä. Jännittäjä käyttää energiaa fyysisten oireiden ja oman tilan havainnointiin, kun taas ei-jännittäjä ei välttämättä kiinnitä huomiota lainkaan näihin asioihin. Näitä asioita kutsutaan yhteisellä nimellä kognitiiviset taidot, joilla tarkoitetaan esiintyjän kykyä hallita mielensisäisiä ja ajatuksellisia asioita. Jännittäjällä on mahdollisuus lieventää jännitystään kognitiivisella uudelleenrakentamisella, jossa epärealistiset itseä koskevat ajatukset muutetaan realistisiksi ajatuksiksi. Tämän prosessin käynnistää omien ajattelutapojen tiedostaminen, jonka jälkeen ajattelutapaa analysoidaan ja rakennetaan uudelleen. (Arjas 2001, 63.)

Vuoskoski (2007) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoiden esiintymisjännitystä. Tutkielman tuloksena hän toteaa huonon itsetunnon vaikuttavan voimakkaasti esiintymisjännitykseen. Vuoskoski ehdottaa, että musiikinopiskelijoita pitäisi nykyistä enemmän kannustaa ja rohkaista sekä tuottaa heille positiivisia onnistumiskokemuksia. Vuoskosken mukaan musiikinopiskelijan

huono opintomenestys tai negatiiviset esiintymiskokemukset voivat aiheuttaa huonoa itsetuntoa, joka voi aiheuttaa edelleen lisää esiintymisjännitystä. Esiintymisjännitys saa aikaan huonoa menestystä, joka edelleen laskee itsetuntoa. Musiikin ammattiopinnoissa pitäisi enemmän kiinnittää huomiota opiskelijoiden itsetunnon tukemiseen. Opettajat voisivat omalla asennoitumisellaan, kannustamisella ja rohkaisemisella tukea opiskelijoiden itsetunnon kehitystä. Vuoskosken mukaan esiintymisjännityksen ennaltaehkäisemiseen pitäisi paneutua paremmin. Jos esiintymisjännitystä ei koulun omalla tuella saada helpotettua, pitäisi mukaan ottaa ammattiapu, kuten esimerkiksi kognitiivis-behavioraalinen terapia. (Vuoskoski 2007, 46–50.) Vaikka Vuoskosken tutkielman kohteena ovatkin ammattiopiskelijat, voitaneen olettaa, että itsetunto ja esiintymisjännitys korreloivat myös yläkouluikäisillä musiikinharrastajilla. Nuorilla yläkouluikäisillä soittajilla on saattanut kertyä negatiivisia esiintymiskokemuksia, jotka vaikuttavat vielä ammattiopinnoissakin.

Kurkela vertaa esiintymislavalle astumista turvattomaan eläimeen, joka etsii suojaa vihollisilta. Lavalla esiintyjä on yleisön silmien edessä suojaamattomana ja altistaa itsensä vaaraan. Tämä aiheuttaa pelkoa astua lavalle. Esiintyjä joutuu esiintyessään itse arvostelun kohteeksi. Vaikka lähtökohtaisesti ei ole tarkoitus arvioida henkilöä, kuitenkin arviot kohdistuvat hänen tekojensa kautta häneen itseensä. Väistämättä esiintyjään kohdistuu sellaisia arviointeja, kuten oliko hän hyvä tai huono? Kuinka näppärä ja nopea hän oli teknisesti? Tai kuinka musikaalinen hän on? Nämä kaikki arviot liittyvät tekoina soittajan itseyteen. Kun soittaja onnistuu esityksessään, hän saa osakseen hyväksyntää ja rakkautta. Kun taas esitys ei mene hyvin, soittajalla itsellään on tunne, että hän epäonnistui ja että kuuntelijat eivät arvosta häntä. (Kurkela 1994, 269–273.)

Ihmisillä on myös automaattisia ajatuksia. Niillä Arjas (2001, 65–68) tarkoittaa mieleen tulevia väittämiä, joita ihminen pitää usein automaattisesti totuuksina. Automaattiset ajatukset tulevat usein alitajunnasta, ja niitä on senkin vuoksi vaikea tiedostaa. Arjas kehottaa kyseenalaistamaan automaattiset ajatukset, koska myös niille on aina jokin syy. Esimerkkinä Arjas kertoo opettajan mielipiteen kappaleen vaikeudesta, jonka vuoksi oppilas saattaa pitää kappaletta vaikeana lopun elämäänsä, vaikka oikeasti osaisikin soittaa kappaleen hyvin. Jos opettaja sanoo kappaleen olevan teknisesti vaikea, voi mielipide vaikuttaa huonon itsetunnon omaavalle oppilaalle siten, että oppilas epä-

lee kykyään selviytyä vaikeasta kappaleesta, vaikka opettajan mielipiteen tarkoitus ei alun perin ollutkaan oppilaan taitojen kyseenalaistaminen.

Automaattiset ajatukset voivat heikentää huomattavasti muusikon esiintymissuoritusta. Arjaksen mukaan joillakin muusikoilla esiintymiset eivät hyvistä harjoitustuloksista huolimatta onnistu niin hyvin kuin ennalta voisi odottaa. Muusikon voi olla vaikea nostaa itseään ikään kuin yleisöä suuremmaksi taiteilijaksi, koska hän on voinut esimerkiksi tottua olemaan yksi musiikkioppilaitoksen oppilaiden jäsenistä ja auktoriteettien alainen. Koska esiintymistilanteessa esiintyjän pitää olla tavallaan kuuntelijoita suurempi, voi tilanne aiheuttaa esimerkiksi auktoriteettipelkoa, jolloin esiintyjä ei usko voivansa soittaa yhtä hyvin kuin tunnustetut auktoriteetit. Ihmisellä on usein alitajunnassa tiedostamattomia, vaikeasti hallittavia seikkoja, jotka vaikuttavat esiintymistilanteeseen. Nämä alitajuntaan automatisoituneet ajatuskuviot ovat kertyneet jo lapsuudesta lähtien, joten siksi niitä on vaikea tiedostaa. (Arjas 2001, 67–68.)

#### 4.2.5 Suggestiot

Soitonopettajien kannattaa ottaa huomioon suggestiot. Arjaksen (2001, 69) mukaan suggestiot ovat läsnä jokaisen ihmisen arkipäiväisessä elämässä. Ne ovat alitajunnasta kumpuavia ajatuksia siitä, mitä kuvittelemme osaavamme tehdä ja mitä emme. Ne ovat rajoittamassa tekemisiämme varoittamalla ”mahdottomista” tehtävistä.

Tutkija Raimo Lindh kuvaa suggestioita Katajaisen, Lipposen ja Litovaaran (2006) artikkelissa näin:

Suggestiolla tarkoitetaan vaikutusehdotusta, jolla saattaa olla pitkäaikaisia tunteiden, asenteiden ja käyttäytymisen muutoksia. Nämä voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. On huomattavaa, että kehittymässä olevan lapsen tai nuoren saama jatkuva negatiivisten suggestioiden virta voi aiheuttaa vakavia esteitä nuoren itsetunnon kehitykselle ja ehjän persoonallisuuden muotoutumiselle. Usein kasvattaja ei ole edes tietoinen käyttämistään negatiivisista suggestioista, esimerkiksi nalkutuksesta ja nuoren kykyjen vähättelystä. (Katajainen ym. 2006.)

Muusikolla tällaiset suggestiot voivat rajoittaa omaa soittamista ja aiheuttaa paineita esiintymiseen. Jos ympäristö odottaa joltakin henkilöltä aina hyviä suorituksia, henkilölle tulee tästä paineita olla odotusten mukainen. Henkilö, jolta ei odoteta mitään suuria onnistumisia, saattaa itsekin ruveta ajattelemaan samoin, ja näin hänen esiintymisiinsä saattaa tulla negatiivinen kierre. (Arjas 2001, 69.)

Kun muusikoiden minäkuvasta aletaan rakentaa parempaa, suggestioiden käytöstä voi olla paljon apua. Negatiivisista ajatusmalleista pyritään pääsemään irti selvittämällä niiden alkuperä ja kiistämällä niiden todenperäisyys. Sen jälkeen positiivisesta suggestiosta on hyötyä, jos mieli aikoo palata vanhaan kielteiseen ajattelutapaan. Tällainen ajattelutapa vahvistaa pikkuhiljaa ihmisen egoa. (Arjas 2001, 70.) Itsetunnon kohottamisessa rentoutumisesta voi olla apua. Rentoutuneena ihmisen tietoinen ja kontrolloiva puoli on lepotilassa. Tällöin voidaan ottaa käyttöön myönteinen suggestio, joka on viestintää ihmisen tiedostamattoman puolen kanssa. (Katajainen ym. 2006.)

Suggestioiden käyttö on hyödyöntä, jos niiden sisältö ei ole totuudenmukainen. Lisäksi ihmisen täytyy hyväksyä ajatuksen sisältö. Ei ole mitään järkeä hokea positiivisia asioita, jos ei kuitenkaan oikeasti hyväksy asiaa. Suggestion täytyy aina olla myönteinen. Muusikolla esimerkiksi saattaa olla nuottitelineissä lappuja, joissa lukee: ”olen hyvä muusikko” tai ”nautin työstäni”. Kun silmät sattuvat päivän mittaan näihin lappuihin useita kertoja, myönteiset ajatukset syöpyvät alitajuntaan ja vahvistavat sitä kautta itsetuntoa. (Arjas 2001, 70–71.)

## 5 POHDINTA

Johdannossa esitin kummastukseni siitä, että monilla musiikkia harrastavilla ihmisillä ei ole luottamusta omiin taitoihinsa. Tästä heräsi kiinnostus tutkia, miten soitonopettajana voidaan tukea oppilaiden ja nimenomaan herkässä iässä olevien yläkouluikäisten itsetuntoa.

Olen tullut entistä vakuuttuneemmaksi siitä, että itsetunto on tärkeä ja keskeinen asia soittoharrastuksen kannalta. Erityisesti se on tärkeä nuorille murrosikäisille. Toisaalta itsetunto tuntuu monimutkaiselta ja haastavalta asialta. Siihen vaikuttavat monet asiat elämässä, jotka eivät ole itsestä tai omasta toiminnasta riippuvaisia. Emme voi vaikuttaa siihen, miten meitä on vauvoina hoidettu ja minkälaisia kokemuksia niiltä ajoilta olemme saaneet. Lisäksi kouluympäristö, ystävät ja opettajat ovat vaikuttaneet siihen, minkälainen itsetunto kullekin on kehittynyt. Tämä on mielenkiintoinen seikka, ja saa pohtimaan omaa menneisyyttä. Löytyykö sieltä asioita, jotka vielä vaikuttavat omassa elämässä itsetuntooni? Uskon, että jokaisella on sekä vahvistavia että ei niin vahvistavia kokemuksia, koska elämä ei koskaan ole täydellistä.

Yläkoululaisten kehitysvaiheita tutkiessani kohtasin tutun asian. Murrosikään kuuluvat mielenmyllerrykset ja nopea fyysinen ja henkinen kasvu. Opettajan työn kannalta mielenkiintoinen seikka on, että täytyy huomata, milloin oppilaalla on murrosikä tulossa. Tämän kasvuvaiheen tiedostaminen on tärkeää, koska siinä vaiheessa oppilas tulee heremmäksi kaiken palautteen ja arvioinnin suhteen. Kehon ja mielen muutokset tekevät oppilaasta epävarmemman. Opettajana täytyy olla tarkkana, miten asiat ilmaisee, ettei loukkaa nuorta. Olen huomannut, että murrosikäisten kanssa täytyy olla valppaana. Nuori saattaa kesken tunnin keskittyä hiustenlaittoon tai kännykkään tulleeseen tekstiviestiin. Hän voi tulla tunnille joko todella innostuneena tai murjottaen. Kirjallisuudessa tuli ilmi, että näissä tilanteissa kasvattajalta eli opettajalta vaaditaan lujuuutta ja ymmärtävyyttä. Nuoren oppilaan pitää noudattaa tiettyjä sääntöjä tunnilla ja kunnioittaa opettajaa. Ilmapiiirin pitäisi kuitenkin olla sellainen, että molemminpuolinen luottamus säilyy.

Käytännön opetustyöhön tuo haastetta se, että nuoria on monenlaisia, erilaisissa elämäntilanteissa olevia. Opettaja tarvitsee hyviä ihmissuhdetaitoja selvitäkseen opetuksen haasteista. Nuoret oppilaat ovat saattaneet olla aiemmin muilla soitonopettajilla, joten taustoja ja aiempaa itsetunnon kehitystä ei ole ollut mahdollisuutta seurata. Tällöin tutustumiseen täytyy käyttää aikaa enemmän. Näkisin, että yhä enemmän on sellaisia nuoria, jotka tarvitsevat itsetunnon tukemiseen erityistä tukea. Paljon on myös rikkiäisiä perhetaustoja, mikä väistämättä vaikuttaa itsetunnon kehitykseen. Tällaiselle nuorelle soittotunnit voivat olla viikon kohokohtia.

Itsetunnon merkityksestä ja vaikutuksesta soitonopiskeluun löytyi monia asioita. Nuoret saavat keinon ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään vapaasti. Soittaminen on omaa tekemistä, jossa saa itse ottaa vastuuta ja vaikuttaa. Nuorten identiteetin kehityksessä musiikki antaa mahdollisuuden miettiä ja tutkia omaa minuutta.

Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmassa itsetunto ja sen kehitys tulivat esille monessa kohdassa. Henkisen kasvun ja sitä kautta itsetunnon tukeminen kuuluu opetussuunnitelman arvotavoitteisiin. Arviointi, motivointi ja esiintymiset ovat itsetunnon kannalta tärkeitä asioita. Lisäksi opettaja–oppilas-suhde on myös merkittävä asia itsetunnon tukemisessa. Opettajan olisi tärkeintä saada luotua tunneille luottamusta herättävä ilmapiiri ja olla innostava ja rohkaiseva. Lisäksi vuorovaikutustaitojen pitää olla hyvät, jotta nuoren ja opettajan välinen ajatusmaailma kohtaavat. Nämä tuntuvat kovilta haasteilta, kun otetaan huomioon, että opettajalla voi olla esimerkiksi kaksikymmentä oppilasta, joista jokainen on oma persoonansa. Mukautumiskykyä tarvitaan siis todella paljon. Jos yhteistyö oppilaan kanssa ei toimi, yhteisistä tavoitteista on vaikea sopia, ja opettaja ei saa motivoitua oppilasta tarpeeksi.

Kun opettaja–oppilas-suhde on kunnossa, oppilas on motivoitunut ja on tietoinen tavoitteistaan. Kun hän onnistuu pitämään tavoitteistaan kiinni ja edistyy, hänen itsetuntonsa vahvistuu. Hän osaa ottaa sekä myönteistä että kielteistä palautetta vastaan ja kehittää sen avulla omia taitojaan. Kun oppilaalla on hyvä itsetunto, esiintymiset sujuvat hyvin, ja jos epäonnistuu, se koetaan vahvistavana. Tässä kaikessa oppilasta tukee innostava ja rohkaiseva opettaja, joka palautteellaan ja oman persoonansa kautta tukee nuoren itsetuntoa. Näin siis tapahtuu ihannetilanteessa.



Jos jokin näistä ketjun osista ei toimi, voi se aikaan saada epäonnisen kierteen, joka on yllämainittu kuvaus päinvastaisena. Tällöin opettajalta vaaditaan tehokeinoja kierteen katkaisemiseksi. Mitä aikaisemmin se saadaan katkaistua, sitä vähemmän ehtii vahinkoa aiheutua. Keinoja tällaisessa tilanteessa on keskustella nuoren kanssa ja miettiä, mistä ongelmat johtuvat. Oppilaalle täytyy sytyttää sisäinen motivaatio harjoitteluun ja sopia tavoitteista, jotka ovat realistisia. Opettajan pitäisi pyrkiä poistamaan kaikki negatiiviset ajatusmallit oppilaalta ja järjestää onnistumisenkokemuksia sekä saada oppilas luottamaan omiin kykyihinsä.

Oli yllättävää huomata, miten herkästi itsetunto voi lähteä väärille raiteille. Siksi kaikille opettajille, tutkintolautakunnan jäsenille ja kilpailujen tuomareille on hyvä muistuttaa, että kun palautetta ja arviointia annetaan, se olisi mahdollisimman rakentavaa. Kun palautetta vastaanottaa nuori, herkässä iässä oleva ihminen, on väärinkäsitysten mahdollisuus suuri. Kun puhutaan harrastetasoisesta soitosta, eikö ole kuitenkin tärkeintä, että soittamisessa säilyy ilo ja nuoret saisivat onnistumisen kokemuksia? Oman tuntemukseni perusteella tutkintoarvioinneissa monesti pääpaino on kehitettävissä asioissa. Arviointi on monesti sen tyylistä, että ”soitit hyvin, mutta...” tai ”kuulosti kivalta, mutta...”. Jälkimmäisenä tulee pitkästi kehitettävää asiaa, joka jää arvioinnista ensimmäisenä mieleen. Tämä on tietenkin hyvä asia, mutta saattaa olla, että oppilaalle jää sellainen olo, että soitto oli miellyttävän kuuloista mutta ei sen enempää.–Tutkintopalautteet pitäisi käydä tutkinnon jälkeen opettajan kanssa tarkasti läpi, jotta näitä väriä ajatuksia ei jäisi mieleen ja ettei itsetunto sen takia kärsisi. Varsinkin jos on epäonnistunut esiintymisessä, voi tämän tyylinen arviointi satuttaa, ja sillä hetkellä on vaikea ottaa sitä rakentavasti vastaan.

Kaiken kaikkiaan aihe herätti paljon ajatuksia ja antoi keinoja selvitä työssäni paremmin. Työelämässä todellisuus ei aina mene niin kuin ajattelisi, ja teoriassa hyvältä kuulostavat ideat eivät joka tilanteessa toimikaan. Erityisen tärkeää on opettajana pitää itsellä hyvä motivaatio opettamiseen ja rakkaus musiikkiin. Sitä kautta viesti välittyy myös oppilaille.

## LÄHTEET

- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Helsinki: Otava.
- Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin kasvatukseen. Tampere: Tammer-paino oy finn lectura.
- Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Elliot, D. J. 1995. Music Matters A New Philosophy of Music Education. Oxford University Press.
- Eskuri, T. & Mämmi, I. 1991. Itsetunto intensiivisesti musiikkia harrastavalla nuorella. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteen syventäviin opintoihin kuuluva tutkielma.
- Hirvonen, A. 2000. Pikkupianistista solistisiksi ammattiopiskelijoiksi. Elämäkertatutkimus musiikillisesti lahjakkaista soitonopiskelijoista. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lisensiaatintutkimus.
- Keltigangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY
- Koppinen, M-L., Korpinen, E. & Pollari J. 1999. Arviointi oppimisen tukena. Juva: WSOY.
- Kurkela, K. 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Last, J. 1982. Nuori pianonsoittaja. Keuruu: Kustannusosakeyhtio Otavan painolaitokset.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras Marja. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Peltola, P., Himberg, L., Laakso, J., Niemi, P. & Näätänen, R. 2004. Toimiva ihminen. Psykologia 1. WSOY. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

Ruokonen, I., Grönholm, M. & Salminen, R. 2008. Musiikin voimaa yläluokilla! Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä. 2008. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Anjalankoski: FINN LECTURA, 67–83.

Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä. 2009. Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Ykkös-Offiset Oy.

Sinkkonen, J. 1997. Musiikin merkitys lapsen kehityksessä. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisuja 1.

Sinkkonen, J. 2008. Nuoruusiän monet haasteet. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä. 2008. Nuoret ja taide – ilolla ja innolla, uhmalla ja uholla – kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta. Anjalankoski: FINN LECTURA.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.

Väkevä, L. 1999. Musiikin merkitys ja musiikkikasvattajuus David J. Elliotin praksiaalisessa musiikkikasvatusfilosofiassa. Prakmatistinen tulkinta. Käyttäytymistieteiden laitos. Oulun yliopisto. Lisensiaatintyö.

Yli-Luoma, P.V.J. 2003. Hyvä opettaja. Sipoo: International Multimedia & Distance Learning.

Internet-lähteitä:

Hermanson, E. 2008. Erilaiset temperamentit: Itsetunto syntyy hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Duodecim, terveyskirjasto. Hakupäivä 13.4.2011.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lok00036](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00036)

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Voimavarat käyttöön. Duodecim, terveyskirjasto. Hakupäivä 3.5.2011.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00031&p\\_teos=onn&p\\_osio=&p\\_selaus=9511](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00031&p_teos=onn&p_osio=&p_selaus=9511)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsen itsetunnon tukeminen. Hakupäivä 13.4.2011.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/lapsen\\_itsetunnon\\_tukeminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/)

Sipilä, H. 2010. Oppilasarviointi musiikkiopistossa. Oppilaiden kokemuksia Sibeliusopiston arviointikäytänteistä. Hakupäivä 2.4.2011.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24289/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201006082010.pdf?sequence=1>

Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Määräys 41/011/2002. Hakupäivä 15.5.2011  
[http://www.oph.fi/download/123013\\_musiik\\_tait\\_ops\\_2002.pdf](http://www.oph.fi/download/123013_musiik_tait_ops_2002.pdf)

Turunen, E. 2009. Kohti terapeutista musiikkikasvatusta. Hakupäivä 2.4.2011.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21249/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200906161734.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21249/URN_NBN_fi_jyu-200906161734.pdf?sequence=1)

Vuoskoski, J. 2007. Persoonallisuuden, itsetunnon ja perfektionismin vaikutus musiikin esiintymisjännitykseen. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitiede. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 2.5.2011.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10018/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007909.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10018/URN_NBN_fi_jyu-2007909.pdf?sequence=1)