

Maarit Mäkinen

# Erityisherkkä lapsi musiikkiopistossa

Erityisherkkyyden huomioiminen musiikkiopinnoissa

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikki, Ylempi AMK

Musiikin tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.5.2017

Tekijä(t) Otsikko	Maarit Mäkinen Erytyisherkkä lapsi musiikkiopistossa
Sivumäärä Aika	72 sivua + 0 liitettä 20.5.2017
Tutkinto	Musiikki, ylempi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi, ylempi AMK
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila Psykyfyysinen fysioterapeutti Karita Palomäki
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan miten opettajat voisivat huomioida erityisherkkyyden musiikkiopisto-opinnoissa. Erytyisherkkyyden on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka tulisi huomioida opetustilanteissa ja siihen liittyvissä vuorovaikutusilmiöissä. Noin viidesosa ihmisistä on erityisherkkä temperamenttiltaan. Opinnäytetyössäni olen analysoinut erityisherkkien lapsien toimintaa soittotunneilla ja musiikkiopinnoissa yleensä.</p> <p>Opinnäytetyöni perustaksi olen pitänyt opetustunneistani päiväkirjaa lukuvuoden ajan. Päiväkirjassani olen analysoinut erityisherkkien oppilaideni tapoja toimia niin soittotunneilla kuin muissakin musiikkiopiston tapahtumissa. Analyysien pohjalta olen kerännyt tapahtumia ja tilanteita, joissa erityisherkkyyden on ollut opetustilannetta vaikeuttavana tekijänä. Lisäksi haastattelin opinnäytetyöhöni kuutta soitonopettajaa. Erytyisherkkyyden saattaa näkyä lapsessa musiikkiopinnoissa esimerkiksi itsetunto-ongelmina, vahvana reagoitina erilaisiin tilanteisiin, tapahtumiin sekä vuorovaikutusilmiöihin. Ylivirtumisesta johtuvat keskittymisongelmat, esiintymispelko ja ryhmässä toimimisen haasteet ovat seikkoja, joita opettajan tulisi huomioida musiikkiopinnoissa.</p> <p>Uskon opinnäytetyöni antavan parempia työskentelytapoja opettajille, joille erityisherkkyyden on vielä uusi asia. Käytännönläheisten tuntikuvausten avulla opettajan on helppo tutustua erityisherkkyyden ilmiöihin.</p> <p>Erytyisherkkät ihmiset ovat vähemmistönä maailmassa. Erilaisuus aiheuttaa ennakkoluuloja, jotka johtavat väärinymmärryksiin. Erilaisuus voi pelottaa toisia ihmisiä. Vain tietoa lisäämällä ennakkoluulot vähenevät ja kaikenlaiset lapset voivat saada parasta mahdollista opetusta.</p>	
Avainsanat	Erytyisherkkä, lapsi, musiikkiopisto, soitonopetus, temperamentti

Author(s) Title	Maarit Mäkinen Highly Sensitive Child in Instrument Lessons -How Should Teachers Support Highly Sensitive Students at Music Institutes?
Number of Pages Date	72 pages 20.5.2017
Degree	Master of Music
Degree Programme	Music
Specialization option	Music pedagogy
Instructor(s)	Annu Tuovila, DMus, Karita Palomäki, Psychophysical Physioterapist
<p>This final project studies how highly sensitive temperament affects music institute studies. High sensitivity is an innate temperament trait which affects learning and teaching in many ways. High sensitivity is not a diagnosis but a temperament trait that originates from one's nervous system. 20% of people are highly sensitive. For this final project, I kept a journal about my students for a year. In the journal, I analyzed the way my highly sensitive students interacted during cello lessons and other events at the music institute. Based on these analyses, I identified situations where high sensitivity presented a challenge for teaching.</p> <p>I have not used psychological methods to test my students. Instead I have focused on behaviour possibly caused by high sensitivity. I have studied highly sensitive temperament traits based on literature and using self-reflection. Also I have collaborated with Suomen erityisherkkät ry.</p> <p>I interviewed six music institute teachers for my project. I used this information to support my analysis and to find solutions for challenging teaching situations caused by high sensitivity. I discovered that signs of high sensitivity include, for example, concentration problems, performance anxiety, reacting to the teacher's and parents' mood and changes of weekly routine, underachievement, feeling of being misunderstood, experiencing stress when playing in a group and overloading. With a deeper understanding of highly sensitive temperament, I have been able to handle most of the challenging situations in my cello lessons much better.</p> <p>The purpose of my project report is to minimize misunderstandings about diversity that often scares people. By informing ourselves about different temperaments, we can find the best way to teach each child.</p>	
Keywords	The Highly Sensitive, Child, Musiceducation, Music Institute, teaching, temperament, sensitivity

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus	3
3	Erytyisherkyys temperamenttipiirteenä	7
3.1	Temperamentti	9
3.2	Miten erityisherkyiden voi tunnistaa?	11
3.3	Aistisherkyys ja tunneherkyys	12
3.4	Ylikuormittuminen	15
3.5	Kun aistisherkyys ei ole enää erityisherkyyttä	18
4	Kuinka opettajan tulisi suhtautua herkkään lapseen?	20
4.1	Temperamentti vai huonoa käytöstä?	21
4.2	Vinkkejä rentoutumiseen ja ylikuormittumisen säätelyyn herkille ihmisille	26
5	Herkkä lapsi musiikkiopistossa	29
5.1	Opetustilat	29
5.1.1	<i>"Miksi me ollaan täällä? Mikä tää paikka oikein on?"</i>	29
5.1.2	<i>"Miksi me ei olla siellä missä me yleensä ollaan?"</i>	30
5.2	Ryhmäopetus	31
5.2.1	<i>"Ryhmätunnit ovat pelottavia".</i>	32
5.2.2	<i>"No kun ne soittaa niin nopeasti".</i>	33
5.2.3	<i>"Nauraako ne siellä mulle jos en osakaan?"</i>	34
5.3	Tutkinnot ja esiintyminen	37
5.3.1	<i>"Pelottaa se esiintyminen."</i>	37
5.3.2	<i>"Mitä jos mä mokaan? Jos ne ei tykkää musta?"</i>	39
5.3.3	<i>"No en kyllä soita niille mitään!"</i>	41
5.3.4	<i>"Nuottiräpellys."</i>	41
5.4	Opettajan, oppilaan ja vanhemman välinen vuorovaikutus	43
5.4.1	<i>"Lapsen tasolle."</i>	43
5.4.2	<i>"Loiste silmissä."</i>	44
5.4.3	<i>"En mä uskalla kokeilla jos kuitenkin mokaan."</i>	47
5.4.4	<i>"Nämä vanhat kappaleet ovat kivempia kuin uudet."</i>	50
5.5	Leikit osana soitonopetusta	52
5.5.1	<i>"Aamuhaamu naurattaa."</i>	53
5.5.2	<i>"Tää molli on niin ihana!"</i>	53
5.5.3	<i>"Pomppujousi ja tärinäkäsi."</i>	53
5.6	Tunteet	54
5.6.1	<i>"Aina se pillittää."</i>	54

5.6.2	<i>"Voimakkaita reaktioita."</i>	55
5.6.3	<i>"Ihme kaaos."</i>	56
5.6.4	<i>"Hermostuu ja hösuu."</i>	56
5.6.5	<i>"Draamakuningattaret ja kovat kapinalliset"</i>	56
5.6.6	<i>"Enpäs tee niin kuin sanot!"</i>	58
5.7	<i>Aistit</i>	58
5.7.1	<i>"Hartsinlaittokutitus."</i>	58
5.7.2	<i>"Remmit kiristää."</i>	58
5.7.3	<i>"Mikä ihme säröääni."</i>	59
5.7.4	<i>"Hirveen kova ääni ja pumpulit korvissa."</i>	59
5.7.5	<i>"Tyhmä tuoli."</i>	59
6	Minkälainen olisi ideaali soittotunti herkälle lapselle?	60
6.1	Lapsen aito kohtaaminen sekä luova kaaos	61
6.2	Kiireettömyys soittotunnilla	62
6.3	Lujasti lempeä	63
6.4	<i>Paras ope</i>	66
7	Pohdinta	67
	Lähteet	70

## 1 Johdanto

Opinnäytetyössäni kerron, kuinka erityisen herkkää lasta voisi huomioida paremmin musiikkiopistossa. Erityisherkkyyks on temperamenttina vielä melko vähän tunnettu ilmiö, joten haluan tehdä sitä enemmän tutuksi myös musiikkiopistomaailmassa.

Löydän tästä temperamenttityypistä itseni. Opettajan tärkeä työväline on oma persoona. Koen, että itsetuntemukseni on lisääntynyt sen jälkeen, kun aloin tutustua erityisherkkyyteen ilmiönä enemmän. Olen jossain määrin koko lapsuuteni kokenut olevani osin väärinymmärretty. Kun ymmärsin olevani erityisherkkä, koin tulleeni kotiin. Vihdoinkin sain selityksen niille asioille, joita olin pitänyt itsessäni kummallisina. Opettaja, joka tuntee itsensä, osaa käyttää piirteitään ja temperamenttia hyväkseen opetustyössä. Mielestäni erityisherkkyydessä temperamenttipiirteenä on valtava potentiaali juuri taiteelliseen työskentelyyn. Tämän ymmärrettyäni kiinnostuin tutkimaan enemmän myös omia oppilaitani. Miksi en aiemmin ymmärtänyt tiettyjä oppilaitani? Miksi heidän opettamisensa tuntui minusta niin raskaalta? Oliko syynä tietty samankaltaisuus, sellainen ominaisuus itsessäni, jota en ollut aiemmin ymmärtänyt? Voisinko lisäämällä itsetuntemustani tulla paremmaksi opettajaksi? Miten voisin kertoa piirteestä, joka nykyään tuntuu minulle itsestään selvältä myös niille opettajille jotka eivät ole erityisherkkiä? Näihin kysymyksiin annan vastauksia opinnäytetyössäni.

Taidemusiikin maailma vaatii ”paksunahkaisuutta” kun kilpaillaan työpaikosta. Pystyykö herkkä ihminen toimimaan sellaisessa ympäristössä? Olen sitä mieltä, että kun kokee olevansa ”sinut itsensä kanssa”, voi löytää itsestään ne ominaisuudet, jotka auttavat oikeanlaisen uran luomisessa. Minulle itsetuntemus on lisännyt sitä tunnetta, että toimin tällä hetkellä oikeassa työssä sellonsoiton opettajana. Opettajana voin käyttää herkkyyttäni hyväksi kun tavoittelen opetustapaa, joka ottaa lapsen yksilöllisesti huomioon. Mielestäni opettajan tärkein tehtävä on auttaa lasta löytämään vahvuutensa ja heikkoutensa. Ihmisen tasapainoisuus, jota itsetuntemus lisää, auttaa kaikenlaisessa tekemisessä ja elämässä yleensä. Soitonopettajana olen pohtinut, kuinka voisin saada erityisherkkyydestä ominaisuutena vahvuuden, joka auttaisi oppilaitani soittamaan paremmin? Kuinka voisin tuoda esiin oppilaissani sen piilevän potentiaalini, jonka erityisherkkä ihminen yleensä piilottaa ujouden tai epävarmuuden alle? Olen opinnäytetyössäni keskittynyt niihin asioihin ja ilmiöihin, joissa herkkyyks pitää ottaa huomioon.

Opinnäytetyöni ensimmäisessä osassa kerron tavoista, joilla olen tutkinut aihetta erityisherkkyydestä yleensä sekä siitä mitä termi erityisherkkyyys tarkoittaa. Puhun sekä erityisherkkyydestä että herkkyydestä tarkoittaen samaa asiaa. Toinen osa työtäni on sijoitettu musiikkiopistomaailmaan. Siinä kerron, miten herkkyyks näkyy lapsessa soittotunneilla. Kerron oman kokemukseni pohjalta, mitkä tekijät erityisesti tulisi huomioida opetuksessa. Kerron myös konkreettisten esimerkkien kautta miten herkkä lapsi käyttäytyy soittotunneilla.

Jotta saisin mahdollisimman hyvän käsityksen siitä, miten soitonopettajat kokevat herkin lapsen opettamisen, olen haastatellut kokeneita, mutta myös uransa alkupuolella olevia soitonopettajia. Halusin, että myös oppilaideni ääni kuuluu työssäni, joten tein pienimuotoisen kyselyn myös oppilailleni. Kyselystä kerron opinnäytetyöni kuudennessa luvussa, jonka aiheena on ideaali soittotunti herkälle lapselle. Olen koonnut siihen muutamien oppilaideni ajatuksia sellotunneista ja soittoharrastuksesta yleensä. Olen pitänyt lisäksi syys- ja kevätlukukauden 2016-2017 päiväkirjaa, jossa reflektoin omaa opetustani. Työ pohjautuu pääasiassa niihin analyysseihin, joita olen tehnyt omassa opetustyössäni kokemistani ilmiöistä ja tapahtumista.

Soitonopettaja ei tapaa työpäivän aikana juurikaan kollegoitaan, joten mielestäni materiaali, joka on suoraan opettajilta on ensiarvoisen tärkeää. Soitonopettajan työssä ei ole useinkaan aikaa lukea kasvatustieteistä kirjallisuutta ja ottaa sieltä välineitä soitonopettajan työhön. Koen, että kollegoiden kanssa keskustelu ja ajatusten vaihtaminen oli opinnäytetyöni prosessissa minulle antoisinta. Mestari-kisälli-tyyppinen opetus on klassisen musiikin soitonopetuksessa luontevaa ja sillä on siihen pitkät perinteet. Tunsin, että kokeneiden soitonopettajien haastatteluissa sain samalla lailla kullannäköisiä neuvoja omaan opetustyöhöni kuin jos olisin soittajana käynyt esimerkiksi mestari-kurssilla.

Huomasin opinnäytetyötäni tehdessä kuinka paljon soitonopettajan tulisi tietää perusasioita psykologiasta, varsinkin kasvatuksen näkökulmasta. Psykologia ei kuulu yleensä soitonopettajan ammattiopintoihin. Olemme kuitenkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa niin lasten kuin lasten vanhempainkin kanssa, joten on valitettavaa, ettei soitonopettajan koulutukseen ole liitetty psykologiasta edes perusopintoja. Kasvatusta ja psykologiaa käsittelevä kirjallisuus on saanut minut kiinnostumaan vuorovaikutuksen ilmiöistä. Olen myös huomannut reflektovani enemmän omaa tapaa olla vuorovaikutuksessa

oppilaiden ja yleensä ihmisten kanssa. Kun katsoo tilanteita hieman kauempaa ja tiedostaen omat tunnereaktiot, moni ennen ongelmallinen tilanne on muuttunut minulle helpommin lähestyttäväksi.

Kuten kerroin, olen itsekin erityisherkkä. Tietokirjallisuuden lukeminen on selkeyttänyt omaa kuvaa persoonallisuudestani ja temperamentistani. Haastatteluiden aikana huomasin myös, että soitonopettajista hyvin suuri osa on herkkiä temperamentiltaan; ehkä ei kaikkia erityisherkkyyden kriteereitä täyttäviä, mutta kuitenkin jossain määrin herkkiä. Oikeanlainen herkkyys saattaa jopa olla edellytys toimia soitonopettajan tehtävässä, jossa samaan aikaan toimitaan sekä taiteellisessa, että vuorovaikutuksellisessa työssä. Soitonopettaja toimii niin omasta persoonasta kuin ammattiroolistakin käsin jakaessaan tietoa ja taitoa soittamisesta. Opettajien olisi suositeltavaa tutustua temperamenttipiirteisiin ja niiden vaikutuksiin ihmisen toiminnassa. Kun tuntee itsensä ja tietää oman temperamentin vaikutukset toiminnoissaan, auttaa se käyttämään oman temperamentinsa piirteet niin, että niistä tulee vahvuuksia omaan työhön. Nuorille opettajille, joilla opettajaidentiteetti ei ole vielä vakiintunut, olisi mielestäni temperamenttipiirteiden opiskelusta suuri hyöty tulevaa soitonopettajan työtä varten.

Herkkyys on laaja käsite ja toivon, että opinnäytetyöni auttaisi opettajia kohtaamaan herkän lapsen soittotunneilla ja musiikkiopistossa oikeilla tavoilla. Työni tarkoitus on ennen kaikkea antaa lisää työvälineitä opettajalle. Oikeilla opetustavoilla voimme kasvattaa erityisen herkistä lapsista taitavia ja itsetunnoltaan hyviä soittajia. Toivon, että opinnäytetyöni herättäisi soitonopettajissa myös ”kipinän” reflektoida omaa opetustaan ja lisäisi kiinnostusta temperamentteja ja ihmisten erilaisuutta kohtaan.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus

Olen toiminut sellonsoitonopettajan tehtävissä tähän asti noin seitsemän vuotta ja heti alusta minulle on ollut tärkeää opettaa jokaista oppilastani yksilöllisesti huomioiden temperamenttipiirteet. Kiinnostavinta sellonsoitonopettajan työssä on saada tutustua monenlaisiin persooniin ja pohtia oikeanlaisia opetustapoja. Oppilainani on tällä hetkellä 28 eri ikäistä sello-oppilasta, joista noin kolmanneksen uskoisin olevan erityisen herkkiä.

Samaan aikaan kun olen alkanut tutkia ihmisen persoonallisuus- ja temperamenttipiirteitä, olen kokenut oman opetustyöni kiinnostavammaksi. Tärkeimmän asian, eli sel-



lonsoiton opetuksen lisäksi, olen alkanut nähdä opetuksessa myös muita arvoja. Ne ovat mielestäni jopa tärkeämpiä kuin itse musiikin ja soiton opetus. Kun lapsi tulee nähdyksi aidosti sellaisena kuin on, luulen että opettaja ei tässä kiireisessä maailmassa sen parempaa lahjaa lapselle pysty antamaan.

Elämme hyvin suorituskeskeisessä maailmassa. Soitonopettajina meitä sitoo opetussuunnitelmien noudattaminen ja esimerkiksi tutkintojärjestelmä, johon oppilaita valmennetaan soittotunneilla. Ammattiopinnoista valmistuessani koin omaavani tietyn määrän välineitä saadakseni lapsen oppimaan sellonsoittoa. Huomasin kuitenkin, ettei minulla ollut tarpeeksi taitoa lapsen kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen. Osasin opettaa jousikäden pitämisen ja sormien sekä käsivarren asennot, mutta tiesinkö lapsen maailmasta mitään astuessani koulun turvallisista käytävistä musiikkiopiston sellonsoitonopettajaksi? Omasta mielestäni en, joten aloin pohtimaan mahdollista jatkokouluttautumista. Hakeudun sitten suorittamaan Suzuki soitonopettajan tutkintoa<sup>1</sup>. Suzuki koulutuksessa korostettiin jatkuvasti sitä, että minun tulisi opettaa ensisijaisesti lasta, toissijaisesti musiikkia. Ihastuin tähän ajatukseen, jonka jälkeen jokainen oppilas jota opetin, näyttäytyi minulle aivan uudella tavalla. Koin koulutuksen ansiosta, että jokaisessa lapsessa, jota opetan on potentiaalia ja lahjakkuutta. En silloin kuitenkaan miettinyt vielä erityistä herkkyyttä ja miten se näkyy lapsessa ja lapsen soiton oppimisessa. Suzuki soitonopettajan tutkintoon kuuluu yhteensä viiden tason suorittaminen, josta olen tähän mennessä tehnyt kaksi ensimmäistä. Toisessa näyttötutkinnossa sain opettaa erästä hyvin ujoa ja arkaa lasta. Koin hänet jollain lailla ”sieluni sukulaiseksi” ja tulin hänen kanssaan hyvin toimeen. Sain etukäteen varoittelemista, että hän voi olla niin ujo, ettei uskalla soittaa minun kanssani ollenkaan. Koin kuitenkin suuren ilon ja onnistumisen tunteen, kun kuulin jälkepäin, että tämä pieni herkkä lapsi oli ollut hyvin iloinen opetuksestani ja sain sellaisen käsityksen että tulimme ”hyvin juttuun”. Tämä jätti sydämeeni lämmön tunteen, joka johti siihen, että olen ottanut itselleni merkitykselliseksi tehtäväkseni ottaa selvää herkistä lapsista ja tavoista opettaa heitä.

---

<sup>1</sup> Suzuki soitonopetusmetodin on kehittänyt japanilainen viulisti Schinichi Suzuki. Menetelmä tekee soitonopetuksen aloittamisen mahdolliseksi hyvin varhaisella iällä. Suzukin kehittämän ”lahjakkuusmenetelmän” tärkein periaate on soittotaidon lisäksi lapsen persoonallisuuden kehittäminen musiikin avulla. Opettajan ja perheen yhteistyö on avainasemassa menetelmän onnistumisen kannalta. (Suomen Suzukiyhdistys ry:n lehdistötiedote.)

Olen soitonopettajana käyttänyt valtavan määrän aikaa analysoidessani opetustyötäni ja tapaani opettaa herkkiä lapsia. Erityisherkkää lasta on hyvin haastavaa opettaa, jos piirteestä ei tiedä mitään. Luulen, että keräämilläni tiedoilla opettajat pystyvät ymmärtämään erityisherkkiä lapsia paremmin, jolloin myös soittotunnit sujuvat jouhevammin. Lapsi tuntee olonsa nähdyksi ja huomatuksi omana itsenään, kun opettaja ymmärtää häntä. Aihe tähän opinnäytetyöhön heräsi jo muutamia vuosia sitten, jolloin aloin otta-  
maan temperamenttipiirteistä selvää ja tutustuin erityisherkkyyttä käsitteleviin kirjoihin. Olen siitä lähtien soveltanut tietoa omaan opetukseeni ja työ jatkuu edelleen. Luku, jossa kerron herkästä lapsesta musiikkiopistossa, pohjautuu niihin omiin päiväkirja-  
muistiinpanoihin, jota olen pitänyt kuluneen opintovuoden tehden ylempää ammattikor-  
keakoulututkintoa.

Vaikka opinnäytetyöni aihe on ensisijaisesti tutustua erityisherkan lapsen piirteisiin, en halua kuitenkaan lokeroida oppilaita tiettyyn temperamenttiin. Minua ovat kiinnostaneet lähinnä ilmiöt, konkreettiset asiat sekä ulkoiset tapahtumat, joissa temperamenttipiirre tai persoonallisuuspiirre jollain lailla näkyy lapsen toiminnassa. Toimintatavat, jotka toimivat erityisherkan lapsen opetuksessa, toimivat uskoakseni myös vähemmän her-  
kän lapsen opetuksessa. Soitonopettajana en voi testata oppilaitteni erityisherkkyyttä tai sen astetta. Uskoisin kuitenkin, että on olemassa tietyt samat seikat ja toimintamal-  
lit, jotka löytyvät kaikista erityisherkestä ihmisistä. Myös oma erityisherkkyyteni on aut-  
tanut tunnistamaan erityisen herkan temperamentin omaavan lapsen.

Opinnäytetyöni aineisto on omien tuntipäiväkirjojeni lisäksi koottu kirjallisuudesta, joka käsittelee erityisherkkyyttä, temperamentteja yleensä sekä lapsen kasvatusta. Lisäksi työni aineistona on haastatteluja musiikkiopiston opettajille aiheena erityisherkan lap-  
sen opettaminen. Haastattelin opinnäytetyöhöni kuutta soitonopettajaa. Haastateltavani olivat viulun, sellon, harmonikan ja alttoviulun opettajia. Suurin osa haastateltavista oli hyvin kokeneita soitonopettajia. Toteutin haastattelut tapaamalla haastateltavat kasvo-  
tusten tai Skype-videopuhelinpalvelun kautta. Haastatteluni tavoitteena oli kartoittaa soitonopettajien tämänhetkistä tietoutta erityisherkkyydestä ja sitä, miten he olivat huomanneet erityisherkkyyden ilmenevän soitonopetustyössään. Haastatteluilla halusin saada konkreettisia esimerkkejä siitä miten herkät lapset toimivat soittotunneilla ja mi-  
ten soitonopettajat ovat löytäneet keinoja opettaa herkkää lasta.

Tunsin haastateltavat entuudestaan, sillä halusin haastatteluun mahdollisimman avoi-  
men ja turvallisen ilmapiirin. Haastattelumenetelmistä koin kasvo-  
tusten haastattelun

luontevammaksi kuin skype-keskustelut. Skype-puhelut ovat kuitenkin hyvä vaihtoehto silloin, kun aikaa on rajoitetusti. Haastateltavistani lähes kaikki kokivat äänittämisen jossain määrin epämiellyttäväksi, mutta keskustelun edetessä tunnelma rentoutui. Jännitin haastatteluja etukäteen, sillä herkkyys aiheena on varsin arka ilmiö ja usein ihmisille henkilökohtaiseksi koettu aihe. Halusin haastattelujen tuloksista mahdollisimman autenttisia, joten en avannut erityisherkkyyttä käsitteenä haastateltavilleni kuin sen verran, että sain keskustelun avatuksi.

Koska haastateltavani olivat minulle entuudestaan tuttuja, koin että olin heti samalla aaltopituudella heidän kanssaan. Muutama haastateltavani kertoi myös itse olevansa erityisherkkä ihminen ja kaikki tunnistivat itsessään joitakin erityisherkkän ihmisen piirteitä. Opettajan ja taiteilijan ammatti on erityisherkkälle hyvin luonteva, joten minulle ei ollut yllätys, että haastateltavani olivat hyvin tietoisia aiheesta. Yllätyin myös miten suurta kiinnostusta aihe erityisherkkän lapsen opettamisesta herätti haastateltaviani. Haastatteluiden kesto oli noin 20-30 minuuttia. Kysymykset joita haastateltavilta kysyin olivat:

1. Mitä sana herkkyys tuo mieleen?
2. Miten herkkyys näkyy lapsessa soittotunneilla, esiintymisissä tai tutkintotilanteissa?
3. Koetko että herkkyys haastaa opetustyössä?

Aihe herätti selvästi paljon ajateltavaa haastateltavissani, ja lähes kaikki heistä halusivat puhua herkkyydestä myös omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta, ei vain asioista, jotka liittyivät opetustyöhön. Koin, että onnistuin saamaan haastatteluistani juuri sellaista tietoa, jota olin toivonutkin: asioita, joita pitää ottaa huomioon opettaessa erityisherkkää lasta. Haastattelut tukivat myös omia ajatuksiani erityisherkkän lapsen opettamisesta. Luulen, että olen pystynyt yhdistämään sekä omat että haastatteluiden perusteella saadut tiedot yhtenäiseksi työkalupakiksi soitonopettajalle. Luku viisi kertoo näistä ilmiöistä.

Moni haastateltavista koki opettajan herkkyyden olevan tarpeellista soitonopettajan työssä, ellei jopa edellytys sille. Soitonopettaja joutuu vaihtamaan roolia muusikon roolista opettajan rooliin. Muusikon ja soitonopettajan työssä on tavallista oman toiminnan tarkasteleminen. Tunne-elämä ja tietoisuus kehosta vaikuttaa suoraan suoritukseen niin muusikkona kuin opettajanakin. Tämän tyyppinen reflektointi herkkyydestä tuntui olevan kaikille haastatteluni opettajille hyvin luontevaa.

Erityisherkkyyden tutkimus on tällä hetkellä monelta osin kesken. Elaine N. Aron on psykologi ja tutkija (hänestä kerron enemmän myöhemmissä luvuissa), joka on tutkinut ja soveltanut paljon aiempia tutkimuksia, jossa on kartoitettu geenejä jotka voisivat vaikuttaa erityisherkkyyteen (2014,18). Hänen mukaansa sellaisia geeniyhdistelmiä, jotka vaikuttaisivat persoonallisuuteen tai temperamenttiin ei ole vielä kuitenkaan löydetty (2014, 18). Vaaditaan lisää tutkimuksia, että pystytään todistamaan erityisherkkyyden olevan täysin synnynnäinen ja geeneistä johtuva piirre. Aivotoiminnassa olevia eroavaisuuksia on kuitenkin jo pystytty todentamaan aivokuvantamismenetelmin (Yle areena 2016). Aron on kuitenkin sitä mieltä, että erityisherkkyydessä on kyse synnynnäisestä ominaisuudesta, vaikka validia todistusaineistoa siitä ei vielä ole (2014,15). Keskenäisyys vaikutti myös omaankin opinnäytetyöhöni lähdeaineiston vähyyden vuoksi. Törmäsin myös joihinkin ristiriitaisuuksiin lukiessani temperamenttitutkimuksia aiemmilta vuosilta ja muuta aineistoa fysiologiasta ja psykologiasta verrattuna kirjallisuuteen erityisherkkyydestä temperamenttityyppinä. Herkkyydestä on jossain määrin eri yhteyksissä tiedetty kuitenkin jo vuosikausia, mutta erityisherkkyyys yhtenä kokonaisuutena on niin uusi ilmiö, että sen vuoksi tutkittua tietoa on vielä vähän. On myös hyvin hankala soitonopettajan ammattitaidolla erottaa temperamenttipiirteitä persoonallisuuden piirteistä. Esimerkiksi tunteellisuus liittyy persoonallisuuteen (Metsäpelto&Feldt 2009,76), kun taas tunteiden intensiivisyys liitetään erityisherkkyyteen (Aron 2015,46). Erityisherkkyyden vaikutuksesta soitonopetuksessa ei tietääkseni ole aiemmin julkaistu tutkimuksia tai opinnäytteitä.

Seuraavissa luvuissa kerron erityisherkkyydestä ja sen luokittelusta temperamenttipiirteenä. Jos olet soitonopettaja ja luet opinnäytetyötäni, voit hyvin todennäköisesti löytää itsellesi tuttuja piirteitä erityisherkkyyttä luonnehtivista kuvauksista.

### 3 Erityisherkkyyys temperamenttipiirteenä

Erityisherkkyyteen törmäsin ensimmäisen kerran kolme vuotta sitten, kun näin psykologi Heli Heiskasen artikkelin Helsingin Sanomissa (29.5.2014). Artikkelissa käsiteltiin erityistä herkkyyttä. En silloin varsinaisesti vielä kiinnostunut käsitteestä. Koin päinvastoin jonkinlaisen vastareaktion: ”*Enhän minä ole herkkä!*” Miten voisinkaan olla kiinnostunut asiasta, josta olen koko elämäni pyristellyt pois. Herkkyyys ihmisen temperamenttipiirteenä tai persoonallisuuden osana oli minusta synonyymi ujoudelle ja tietynlaiselle

hauraudelle ihmisen luonteessa. Ne olivat asioita, joista olisin silloin vielä halunnut oppia pois.

Suomen sivistyssanakirja vuodelta 2002 määrittelee sensitiivisyyden synonyymeillä: herkkätuntoinen, herkästi tunteva, arka ja pelokas. Opettajat haastatteluissani pohtivat herkkyyttä seuraavanlaisesti:

“Mä ajattelen niin, että jokainen on herkkä jollain tavalla, toiset on vaan herkempiä kuin toiset.”

“No herkkä on kuin haavoittuvainen, avoin, särkyvä, iloinen.”

“Mun mielestä herkkyyys on aistien kokonaisvaltaista käyttöä, sellaista että on tuntosarvet pystyssä kokoajan. Herkkä aistii helposti kaikki ne ympärillään olevat asiat...Että mihin tilaan on tullut ja minkälainen tunnelma siellä on ja minkälaisia ihmisiä.”

“Mä aistin helposti toisten ihmisten ilmeet ja eleet. Sellainen nonverbaalisten viestien lukeminen on mulle helppoa.”

“Että on kauhean herkkänä sellaisille asioille, jotka jotenkin sotivat omaa moraalialaa vasten. Mä en pysty ohittamaan semmoisia asioita kovinkaan helposti.”

“Mun mielestä herkkyyys on tunteisiin ja aisteihin liittyvää kokonaisvaltaista olemista.”

“Mun mielestä se on vähän sellaista ujoutta. Tai sitten se voi olla voimakasta reagoitua asioihin tai se voi olla jonkinlaista levottomuutta.”

Edellä mainitut vastaukset ovat hyvin tutun kuuloisia. Monesta kuvauksesta löydän myös itseeni sopivia piirteitä. Sensitiivisyys tai herkkyyys määritellään ihmisten mielissä lähinnä tunneherkkyydeksi tai itkuherkkyydeksi sekä ujoudeksi tai arkuudeksi. Herkkyyys ei kuitenkaan ole heikkoutta. Se on siunaus ja kirous samassa paketissa (Satri 2014, 36).

Kun muistelen omaa lapsuuttani, luulen että minuakin on pidetty hyvin arkana ja ujona lapsena. Sitä todennäköisesti olinkin, ainakin kaikenlaisissa uusissa tilanteissa. Nyt jälkeinpäin kun mietin ujouttani, luulen että kyse oli silloin lähinnä siitä, että lämpenin hyvin hitaasti tilanteissa, joissa oli paljon ihmisiä ja paljon tapahtumia. Esimerkiksi juhlassa saatoinkin alkaa juttelemaan ihmisille vasta siinä vaiheessa, kun oli jo aika lähteä kotiin. Juhlat, tai kivat tapahtumat eivät ehtineet koskaan olla minulle miellyttäviä, vaan aika loppui aina kesken.

Moni erityisherkkä on kuvannut käyttäytyvän hyvin arasti uusissa tilanteissa. Sisällä on hirveä ristiriita, kun haluaisi osallistua, mutta ei voi ennen kuin on tarkastellut tilanteita ja ihmisiä ja vetänyt johtopäätökset siitä keneen haluaisi tutustua. Erityisherkkä analysoi kaiken hyvin tarkasti ja se vie aikaa. Samaan aikaan tällainen käyttäytyminen antaa ihmisille väärän kuvan ihmisen luonteesta. Erityisherkkä saattaakin olla tutussa ja turvalliseksi koetussa ympäristössä hyvinkin sosiaalinen ja käyttäytyä ulospäin suuntautuneesti.

Opettajien haastatteluissa herkkyys käsitettiin sekä tunne-, että aistiherkkyudeksi. Opettajat tuntuivat olevan hyvin perillä, mitä erityisherkkyydellä tarkoitetaan. Olemme soitonopettajana jatkuvasti aistit avoinna, kun mietimme, miten lapsi oppii soittamaan. Herkkyys on opettajalle suuri etu. Taiteen tekeminen yleensäkin on hyvin hankalaa, jos ei ole ollenkaan herkkä. Muutama opettaja liitti tietynlaisen haurauden ominaisuuden herkkään ihmiseen. Se onkin tietääkseni eräänlainen stereotyyppinen kuvaus erityisen herkstä ihmisestä, joka ei mielestäni pidä ollenkaan paikkansa. Herkkä saattaa kokeakseni mukaan olla hyvinkin rohkea ja sinnikäs, kun kyse on asiasta jonka kokee tärkeäksi; sen on todistanut jokainen erityisen herkkä soitto-oppilaani. Kaiken kaikkiaan herkkyys käsitettiin soitonopettajien piireissä pääasiassa positiiviseksi temperamentti-piirteeksi. Mitä tarkoitetaan kun puhutaan temperamentista? Siitä kerron seuraavassa luvussa.

### 3.1 Temperamentti

Liisa Keltikangas-Järvinen, psykologian professori kertoo (2016, 33), että temperamentti on kaikkien teorioiden mukaan synnynnäistä. Se on kokoelma valmiuksia tai taipumuksia, jotka määräävät ihmiselle ominaiset käyttäytymis- ja reagoimistyyli. Temperamentti ei kerro mikä motiivi ihmisen toiminnalla on tai kuinka hyvin tai huonosti ihminen toimii, vaan temperamentti kertoo vain miten ihminen toimii erilaisissa tilanteissa. Joidenkin teorioiden mukaan temperamentti tarkoittaa sitä miten ihminen reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin, sekä sitä mitä ihmisessä herää tunnetasolla suhteessa ulkoisiin ärsykkeisiin. Joskus temperamenttiin lasketaan myös ihmisen tapa reagoida nälkään, vihan tunteeseen ja unen puutteeseen. Temperamenttipiirteet ilmestyvät jo vauvaiässä ja ovat pysyviä. Pysyvyys tarkoittaa Keltikangas-Järvisen mukaan sitä, että ihminen reagoi aina samalla lailla samanlaisissa tilanteissa. (2006, 33.) Keltikangas-Järvinen käyttää erityisherkkyydestä termiä korkea sensitiivisyys (2006,36). Hän vertaa hyvin sensitiivistä lasta radiovastaanottimeen, jossa on antenni aina pystyssä. Radiovas-

taanotin poimii silloin yhden kanavan sijasta kaikki kanavat yhtä aikaa. (Keltikangas-Järvinen 2006,36).

Erytyisherkyttä ovat tutkineet Keltikangas-Järvisen lisäksi muun muassa Elaine N. Aron. Elaine N. Aron on Yhdysvalloissa asuva psykoterapeutinakin toimiva tutkija. Suomessa erityisherkyttä suurelle yleisölle on tehnyt tutuksi Heli Heiskanen. Suomalainen psykologian tohtori, Sylvi-Sanni Manninen tutki jo 1950-1960 luvuilla ihmisen herkyttä julkaisten tutkimusraportin erityisherkestä ihmisestä. Sylvi Sanni-Manninen puhui erityisherkestä ihmisestä käyttäen termiä yliherkkä väri-ihminen (1999,13). Termi *High Sensitive Person, HSP*, on Aronin lanseeraama. Termi kuvaa ihmistä, joka reagoi herkemmin ulkoisiin ärsykkeisiin (Aron 2014,19). Teoksia erityisherkydestä ei ennen Elaine N. Aronin teosta *HSP, erityisherkkä ihminen* (2014), ole aiemmin juurikaan tehty. Kirjaa tehdessä Aron tutki psykiatri Carl Jungin teoksia ja löysi hänen kirjoituksiaan aiheesta. Aron oletti Jungin kutsuvan erityisherkyttä termillä ”sisäänpäin suuntautunut ihminen” (Aron 2014,28). Varsinaisesti Jungin kirjoitukset kertoivat kuitenkin vain sen, että sisäänpäin suuntautuneet ihmiset eivät olleet seurallisia (Aron 2014,28). Aron on tutkinut kliinisen uransa aikana lukuisan määrän herkkiä ihmisiä. On hänen ansioitaan, että erityisherkydestä on alettu puhua yhtenä temperamenttityylinä.

Suomessa on tällä hetkellä vakiintunut termi *Erytyisherkkä ihminen*. Suomen erityisherkkät ry:ssä minulle kerrottiin termin vakiintuneen käyttöön sen jälkeen, kun suomennos Elaine N. Aronin kirjasta *Highly sensitive person HSP* oli julkaistu.

Mielestäni suomenkielinen termi erityisherkyys on minusta jokseenkin epäonnistunut, sillä sana *erityis* tai *erityinen* viittaa sairauteen tai diagnoosiin, jota erityisherkyys ei ole. Termi *highly sensitive person*, (Aron 2014) on mielestäni onnistuneempi kuin suomenkielinen vastine. Se ei viittaa kielteisesti erityisyyteen, joka ainakin itselläni tuli mieleen termiin ensi kertaa tutustuessani. Koululaitos, joka sijoittaa erityislapsia, eli lapsia joilla on jokin erityinen oppimisvaikeus tai vamma, omille luokilleen, saattaa aiheuttaa juuri sen, että erityisherkyys kuulostaa diagnoosilta, jota se ei ole (Heiskanen 2016,14).

### 3.2 Miten erityisherkkyyden voi tunnistaa?

Erytyisherkkyyden tunnistamiseen on tehty testi Aronin toimesta. Testissä on 23 kohtaa jotka käsittelevät aisti, tunne ja stressiin liittyviä reaktioita ihmisessä. Testin voi käydä tekemässä Suomen erityisherkkät ry:n nettisivustolta. Aronin testin kysymykset käsittelevät esimerkiksi taipumusta reagoida herkästi aistiärsykkeisiin, toisten ihmisten tunnetiloihin sekä esteettisiin elämyksiin kuten taiteeseen ja musiikkiin. Osa kysymyksistä käsittelee myös stressiherkkyyttä, kykyä käsitellä muutoksia ja luonteen piirteitä, kuten tarkkuutta sekä kivunsietokykyä.

Minulta kysytään usein miten erityisherkkyyden voisi tunnistaa ilman tutustumista erityisherkkyydestä käsittelevään kirjallisuuteen tai temperamenttien tutkimukseen yleensä? Olenkin soitonopettajan työssäni yrittänyt löytää asioita tai toistuvia ilmiöitä, jotka voisivat tehdä erityisherkkyyden ymmärtämisen opettajalle helpommaksi.

”Erytyisherkkä lapsi musiikkiopistossa” luku opinnäytetyössäni kertoo siitä, miten erityisherkkyyden voi tunnistaa soittotunneilla ja muissa tilanteissa musiikkiopistossa. Yksilöllinen opettaminen on ”päivän sana” musiikkiopistomaailmassa. Uudessa suunnitteilla olevassa Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelmassa korostetaan oppimisen olevan yksilöllistä ja tietoja ja taitoja rakennetaan yhteisöllisesti. Tämä vahvistaa oppilaan kulttuurista osallisuutta ja edistää hyvinvointia. (Oph 2017/luonnos 15.3.2017). Nykyajan soitonopettajalta vaaditaan siis eri lailla kiinnostusta erilaisiin temperamentteihin kuin aikaisemmin, jolloin keskityttiin lähinnä oikeanlaisen musiikillisen lopputuloksen saavuttamiseen. Erytyisherkkyyden käsitteenä saattaa aiheuttaa monenlaisia tunteita, myös negatiivisia, sellaisessa opettajassa, joka ei ole millään lailla perehtynyt asiaan. Herkkä lapsi saattaa käyttäytyä hyvinkin epätoivotulla tavalla, jos kokee olevansa ylikuormittunut. Ylikuormittuminen tai ylivirittyminen voi johtaa epätoivottuun käyttäytymiseen (Aron 2015, 195), mistä kerron luvussa 3.4.

Pähkinänkuoressa voisin sanoa, että jos ensimmäiselle soittotunnille saapuu hyvin arka ja ujon oloinen lapsi, on mahdollista, että on tekemisissä hyvin herkän lapsen kanssa. Myös jos lapsi reagoi opettajan mielestä tilanteeseen nähden liian suurella tunneintensivisyydellä, antaa sekin aiheutta epäillä lapsen olevan erityisen herkkä.



### 3.3 Aistiherkkyys ja tunneherkkyys

Elaine Aronin tekemien tutkimusten perusteella erityisherakkyys synnynnäisenä temperamenttipiirteenä voidaan jakaa karkeasti kahteen herakkyuden tyyppiin: aistiherkkyteen ja tunneherkkyteen (Aron 2014, 11).

Heli Heiskanen määrittelee uudessa 2016 ilmestyneessä kirjassaan *Herakkyuden voima* aistiherkkyuden seuraavanlaisilla tavoilla: Herkkä ihminen kokee aistiärsykkeet voimakkaasti. Voimakas aistiärsykkeiden kokeminen ei kuitenkaan tarkoita tavallista parempia aisteja, vaan fysiologista eli kehollista herakkyyttä käsitellä aistitietoa. Erityisherkkä saattaa huomata ympäristönsä pienetkin vivahteet vähemmän herkkää ihmistä tarkemmin. (Heiskanen 2016, 17.) Aistiherkkyyttä on hyvin monenlaista. Kerron seuraavaksi minkälaisia aistiherkkyksiä erityisherakkyys temperamenttipiirteeseen kuuluu.

Ensimmäinen aistiherkkyuden laji on tuoksuherakkyys. Se tarkoittaa herakkyyttä havaita pienimmätkin hajut ja tuoksut ympäristössään (Heiskanen 2016, 17). Itse olen myös hyvin herkkä kaikenlaisille hajusteille. Konsertissa istuminen hajustetun ihmisen vieressä saattaa tehdä konsertista nauttimisen minulle tukalaksi. Kouluissa erityisherkkä lapsi tai opettaja saattaa havaita ensimmäisenä kosteusvauriot ja ilman epäpuhtaudet.

Heli Heiskanen mainitsee yhdeksi aistiherkkyuden lajiksi myös ääniherakkyuden (Heiskanen 2016,18). Tämä tarkoittaa sitä, että herkkä ihminen kuulee pienetkin äänet ympäristössään hyvin helposti. Se saattaa tarkoittaa usein myös sitä, että äänet koetaan voimakkaiksi, jolloin oikeanlainen ääniympäristö vaikuttaa herkkään ihmiseen sekä positiivisesti että negatiivisesti. (Heiskanen 2016,18.) Itse koen olevani ääniherkkä ainoastaan silloin, kun kaipaen rauhaa ja lepoa. Koti on minulle paikka, jossa tarvitsen hiljaisuutta ja rauhaa ympärilleni. Töissä voin taas sujuvasti opettaa rumpuluokan vieressä tai liikuntasalin alapuolella. Kun keskittyy johonkin asiaan suurella intensiteetillä, en yleensäkaan häiriinny kovista äänistä. Jotkut oppilaani taas huomioivat viikosta toiseen sen äänimaailman joka lähtee jumppasalista luokkani yläpuolelta. Joitakin se häiritsee suurestikin. Olen kuitenkin sitä mieltä, että häiritseviin äänimaisemiin voi jossain määrin siedettyä esimerkiksi silloin kun keskityn vahvasti johonkin asiaan kuten soittamiseen. On hyvä pystyä keskittymään soittamiseen, vaikka ympärillä olisikin jonkin verran häiriötekijöitä. Esiintymistilanteessakin kesken soiton saattaa joku yskiä tai vauva alkaa itkemään. Herkänkin soittajan on silloin sopeuduttava tilanteeseen. Rauhallinen ympäristö esimerkiksi luonnossa auttaa, jos ihminen on erityisen ylivirittyneessä

tilassa (Heiskanen 2016, 18). Ylivirittyminen on termi, josta kerron enemmän tämän luvun loppupuolella. Vastaavasti hyvin meluisa ympäristö rasittaa herkkää ihmistä paljon, jolloin tarve saada viettää aikaa yksin hiljaisessa ympäristössä on välttämättömyyksen tasapainottamisen suhteen (Heiskanen 2016,18.)

Kuten edellisessä kappaleessa kerroin, herkkä ihminen kokee ympäristönsä vahvasti. Vääränlaisessa äänimaisemassa, kuten avarassa kaikuisassa ruokalassa, kaikkien keskustellessa yhtä aikaa, herkkä lapsi voi kokea olonsa hyvinkin tukalaksi ja ylivirittyneeksi. Herkkä ihminen reagoi hyvin vahvasti myös luonnon kauneuteen, väreihin, kauniisiin maalauksiin. Näköaistiltaan herkkä saattaa myös huomata tekstistä nopeammin kirjoitusvirheet. Näköherkkä ihminen kokee myös varsinkin tunnepitoiset kuvat erityisen vahvasti. Näköherkkä huomaa sisustuksessa pienet muutokset tai yksityiskohdat ei herkkää nopeammin ja tarkemmin. (Heiskanen 2016,18). Itse olen hyvin vahvasti näköherkkä. Maalaaminen ja valokuvaaminen on aina ollut kiinnostuksen kohteitani. Koen myös musiikin vahvasti visuaalisesti. Musiikin äänimaisemat ja värit koen usein konkreettisesti väreinä tai maisemina. Olen huomannut saman ominaisuuden myös joissain oppilaissani. Synestesiää ei ominaisuutena suoranaisesti ole liitetty erityisherkkyyteen, mutta monet erityisherkkät ovat kertoneet minulle kokeneensa synestesiää.<sup>2</sup>

Sibeliuksen on kuvattu olevan ”synesteetikko”. Kuulin ensimmäisen kerran termin käytössäni Ateneumin Sibelius teemaan sijoitetussa näyttelyssä vuonna 2015. Oliko Sibelius erityisherkkä, siitä ei ole varmaa tietoa. Sibeliuksen musiikissa oleva herkkyyys ja tunteellisuus on kuitenkin ilmeistä, joten vahvasti uskoisin hänen olleen erityisen herkkä ihminen. Sylvi-Sanni Manninen kirjassaan toteaa Sibeliuksen musiikin ”yleväksi harmonialtaan”, joka viittaa Mannisen mukaan siihen, että Sibelius oli ”väri-ihminen” (Manninen 2016, 13). Väri-ihminen on Mannisen käyttämä termi, joka viittaa erityisherkkyyteen. Väri-ihminen on muotoihmisen vastakohta Mannisen mukaan. Muotoihmisellä Manninen viittaa vähemmän herkkään ihmistyyppiin.(2016, 13).

Jotta viulisti voi soittaa Sibeliuksen viulukonsertin konsertissa, hänen on tarvinnut kuluttaa tuhansia tunteja herkistäen sekä kuulo-, että tuntoaistiaan lohtiessaan upeat sävelet kuulijan korviin. Heiskanen kertoo (Heiskanen 2016,18), että tuntoherkkä ihmi-

---

<sup>2</sup> Synestesiällä tarkoitetaan aistien sekoittumista. Ihminen saattaa kokea siinä esimerkiksi sävelten kokemisen väreinä tai haistaa hajuina (Autismisäätiö.fi).

nen kokee kosketuksen vahvasti. Tämä auttaa instrumentin hallinnassa, mutta voi toisaalta myös vaikeuttaa sitä. Tuntoherkkä ihminen saattaa kokea esimerkiksi vaatteissa olevat merkki- tai pesulaput kovinkin epämiellyttäväksi (Heiskanen 2016, 18). Sellonsoitossa venytysten opettelu saattaa alussa tuntua herkästä oppilaasta kovinkin ikävältä kuten haastatteleman opettaja kertoi. Vaatteiden karheuteen tai pehmeuteen tuntoherkkä ihminen reagoi hyvin vahvasti nauttien pehmeiden kankaiden pehmeystä ja kärsien karheista kankaista (Heiskanen 2016, 18). Toisen ihmisen kosketukseen herkkä reagoi myös voimakkaasti. Lempeä ja lämmin kosketus tuovat erityisen paljon iloa. Myös liikunnan tuoma endorfiini vaikuttaa herkkään hyvin vahvasti. Tuntoherkkä ihminen on myös erityisen herkkä lämpötiloille sekä saattaa olla kipuherkkä. (Heiskanen 2016, 18.)

Herkkä tuntoaisti on asia, johon opettajan tulisi soittotunneilla kiinnittää paljonkin huomiota. Tapa jolla herkkää lasta koskettaa, kun korjaa esimerkiksi soittoasentoja, tulisi olla lempeä eikä liian kovakourainen. Itse kysyn myös pieneltäkin oppilaalta luvan saanko näyttää hänelle kädestä pitäen jousikäden liikkeen. Perustelen aina kosketukseni tarkoituksen. Hyvin pienikin lapsi antaa yleensä helpommin korjata soittoasentoja, jos ymmärtää että oppiakseen paremmin opettajan tulee näyttää tietyt liikkeet ”kädestä pitäen”. Luvussa, joka kertoo herkästä lapsesta musiikkiopistossa, käsittelen syvällisemmin aistien vaikutuksia soitonopetuksessa.

Aistiherkkyys on mielestäni verrattavissa allergiaan ja allergian siedätyshoitoihin. Jos on erittäin meluherkkä, ei kannata esimerkiksi jättää menemästä itselleen mieluisiin tilaisuuksiin, esimerkiksi konsertteihin tai messuille. Ihminen tottuu erityisherkkänäkin asioihin. Elämänpiiriin ei saa antaa kaventua aistiherkkyksien takia, vaan on tärkeää totuttaa itseään tilanteisiin, jotka saattavat myös jonkin verran kuormittaa. Tärkeintä on löytää tavat, miten saada kehon ylivireystila rauhoittumaan, kun kuormittava tilanne on poistunut. Jatkuva ylivireä tila, johtuen vaikka suuresta aistikuormituksesta, saattaa altistaa sairauksille. (Heiskanen 2016, 37.)

Aistiherkkyiden lisäksi erityisherkkyyteen kuuluu tunneherkkyys. Heli Heiskanen kertoo kirjassaan, että tunneherkkyydellä tarkoitetaan vahvaa emotionaalista tapaa reagoida asioihin ja tilanteisiin. Tunteet koetaan tavallista voimakkaampina ja ihan tavallisen arjen asiat kuten lukeminen tai vaikka luonnossa kuntoilu voivat tuottaa suurta iloa herkälle ihmiselle. (Heiskanen 2016, 34.)

Tunteet ja niiden ilmaisu liittyvät vahvasti myös soittotunteihin ja ylipäättään soittamiseen ja musiikin tulkitsemiseen. Eräs minua hyvin paljon koskettanut hetki tapahtui musiikkiopiston tutkintotilanteessa, jossa olin lautakunnassa arvostelemassa perustutkintosuorituksia. Oppilas soitti erään virren osana tutkinto-ohjelmaansa. Kehuin lasta kauniista soitosta ja herkstä tulkinnasta. Kappale kosketti minua sen takia, että näin lapsesta kuinka tärkeä kappale hänelle oli. Kuulin vasta palautetilaisuuden jälkeen oppilaan omalta opettajalta, että oppilas esitti sen mumminsa hautajaisissa. Opettaja herkistyi sen sanottua lähes kyyneliin. Olin ainut lautakunnassa, joka mainitsi tulkinnan herkkyydestä. Opettaja koki tämän asian hyvin tärkeänä ja arvosti että olin huomannut asian. Halusin tämän tilanteen tuoda esiin sen takia, että opettajina ymmärtäisimme arvostaa oikeanlaisten fraasien tulkinnan, tekniikan ja yleisen musikaalisuuden lisäksi myös niitä hetkiä, jotka meitä koskettavat. Opettaja ei saisi koskaan unohtaa joskus arkiseltakin tuntuvan työn puitteissa sitä syytä, miksi on alalla. Minulle soittamisessa tärkeintä ovat juuri ne elämykset, joita voin tarjota ja saada soittajana ja kuulijana.

Herkkä ihminen saattaa nauttia suuresti kiinnostavista ja syvällisistä keskusteluista ja on usein taipuvainen pohtimaan asioita hyvin syvällisesti (Heiskanen 2016, 28). Näitä pieniä ”filosofin alkuja” näen viikoittain sellotunneillakin. Herkkä kokee myös negatiiviset tunteet, kuten surun todella vahvasti ja reagoi esimerkiksi työympäristön huonoon ilmapiiriin ahdistuen siitä nopeammin ja herkemmin kuin muut vähemmän herkät ihmiset (Heiskanen 2016, 28).

Jotkut herkät reagoivat vahvasti kehollaan tunteisiinsa. Esimerkiksi jännittäminen voi näkyä tärinänä, punastumisena tai hikoiluna. Ne ovat asioita, joille ihminen ei mahda sillä hetkellä mitään ja siksi esiintyminen on monille erityisherkillä erityisen hankalaa. Erityisherkillä on vaihtelevuutta siinä miten tunteet näkyvät ulospäin. Osa herkistä ihmisistä on suurieleisiä ja läpinäkyviä tunteiden ilmaisussa, kun taas osa hyvin pienieleisiä. He kätkevät tunnereaktiot sisäänsä ja saattavat vaikuttaa hyvinkin ”hillityiltä”, vaikka sisällä kokevatkin suurta ”kuohuntaa” (Heiskanen 2016, 20.)

#### 3.4 Ylikuormittuminen

Ylikuormittuminen on tila joka aiheutuu erityisherkillä ihmiselle silloin kuin aisti- tai tunneärsykeitä on liikaa (Heiskanen, 20016,37). Stressaantuneena herkän ihmisen tunteet saattavat kuohua yli, jolloin tunneilmaisusta saattaa tulla aggressiivista tai draamatista. Tästä kärsii niin ympäristö kuin erityisherkkä itsekkin paljon. (Heiskanen 2016, 20.)

Erityisherkkä havaitsee ympäristöstä jatkuvasti ärsyksiä ja prosessoi niitä syvästi. Herkän ihmisen hermosto väsyä vähemmän herkkiä ihmisiä nopeammin. Tämä ei välttämättä tarkoita huonompaa stressin tai paineensietokykyä vaan ”jaksamisen mitta” täyttyä vähemmän herkkiä ihmisiä nopeammin. (Heiskanen 2016, 37.)

Aistiärsykkeet saattavat tulla ihmiseen sekä ulkoa ympäristöstä tai liian voimakkaan sisäisen prosessoinnin takia, jonka pyörteisiin erityisherkkät joutuvat vähemmän herkkiä ihmisiä useammin (Heiskanen 2016, 38). Joskus erityisherkkien keskustelupalstoilla käytetään termiä ”ylianalysointi”. Moni herkkä ihminen on todennut kokevansa tapahtuman tai tilanteen kolme kertaa tavallisen yhden kerran sijasta. Esimerkiksi jokin tapaaminen pohditaan ensin etukäteen, sitten varsinaisessa tilanteessa ja tilanteen jälkeen. Kaikki tämä prosessointi arvatenkin kuormittaa ihmistä paljon. Heli Heiskanen kertoo (2016), että aistiärsykkeet muodostuvat kuormittavaksi, kun ne ovat liian voimakkaita tai kestävät liian kauan. Jollekin herkälle liian kova musiikki, ihmisvilinässä oleminen tai vahva tunne-elämys saattavat aiheuttaa hermoston ylikuormittumisen. Joskus ylivireen saattaa aiheuttaa myös hyvin kauniiksi tai henkilökohtaisesti elämyksellisesti koettu musiikkiesitys, taidenäyttely tai muu paljon positiivisia tunteita herättävä tapahtuma tai asia. (Heiskanen 2016, 37-38.)

Joillekin lapsille musiikkileirit saattavat olla tapahtumia, jotka ovat niin sanotusti välillä ”liian kivoja”. Vanhempien tulisi painottaa unen tärkeyttä herkälle lapselle, joka lähtee ensimmäistä kertaa yksin musiikkileirille. Muistelen omia musiikkileirejä niin opettajana kuin oppilaanakin sekä ilolla että kauhulla, kun ajattelen sitä väsymyksen määrää ja unen tarvetta, joka seurasi minua kotiin leiriltä. Palautumisaika on herkälle ihmiselle erittäin tärkeää (Heiskanen 2016, 45).

Jos herkkä ei saa palautumishetkiä, ylikuormittuminen saattaa pahentaa häiritseviä aistiherkkyksiä tai tunneilmaisuuksia tai kokeminen muuttuu helpeksi ylireagoinniksi. Silloin aletaan puhua jo haitallisista yliherkkyyksireaktioista. Pitkään jatkunut ylivirittyminen ja kuormitustila saattaa altistaa erityisen herkän ihmisen monille mielenterveysongelmille kuten masennukselle. (Heiskanen 2016, 37). ”Itku pitkästä ilosta” on suomalainen sanonta, joka kiteyttää ylivirittymisen kokemuksen minusta erittäin hyvin.

Tunneherkkyyden lisäksi erityisherkkä on synnynnäisesti vahva empatiakyky eli taito ymmärtää miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Erityisherkkä yleensä vaistoaa toisen ihmi-

sen tunnetilat niin vahvasti, että puhutaan jo tunteiden sekoittumisesta: erityisherkkä saattaa kokea toisen ihmisen tunteet omina tunteinaan. (Heiskanen 2016, 21.)

Erytyisherkkä ahdistuu, jos ympärillä on negatiivisia ihmisiä tai huono ilmapiiri ihmisten kesken. Positiivisessa ja rennossa ilmapiirissä erityisherkkä kokee olonsa turvalliseksi ja saa olla oma itsensä. Tämä on aihe, johon palaan, kun pohdin erityisherkkyyden näkymistä musiikkiopinnoissa ja sen vaikutuksia opintoihin. ”Ei herkän” ihmisen on yleensä vaikea ymmärtää miten suuresti kyky vaistota toisten ihmisten tunteita ja ilma- piiriä vaikuttaa erityisherkkään ihmiseen. Tunneherkkyyteen liittyy myös taipumus itkeä helposti. Itkeminen onkin asia, josta jo aiemmin olen maininnut. Sen koetaan liittyvän mielestäni stereotyyppisesti suoraan erityisherkkyyteen.

Liikuttuminen on myös hyvin tyypillistä herkälle ihmiselle. Herkkä ihminen liikuttuu yhtä helposti sekä positiivisista että negatiivisista asioista. Herkän ihmisen silmät kynelehtivät monta kertaa päivässä, ja se ei ole ollenkaan huono asia, jos herkkä hyväksyy itsensä sellaisena kuin on eikä häpeä ”itkuherkkyyttään”. Kaikki herkät eivät toki ole itkuherkkiä, vaan kyynel saattaa kostuttaa vain sisällä sydämessä silmiä, jolloin muut eivät sitä huomaa. Joskus itkuherkkyys liittyy pitkäaikaiseen stressiin ja uupumukseen ja aiheuttaa silloin kärsimystä ihmiselle. (Heiskanen 2016, 20).

Liikuttumisen lisäksi herkän ihmisen ominaisuuksiin kuuluvat tunnollisuus ja oikeuden- tunto (Heiskanen 2016,24). Herkkä ihminen on yleensä hyvin tunnollinen ja hoitaa asiansa tarkasti ja huolellisesti. Joskus jopa oman jaksamisensa kustannuksella, kun tunnollisuus yhdistyy empatiakykyyn. Herkkä jaksaa auttaa ja kuunnella tarjoaa apua, vaikka olisi kuinka väsynyt itse, jos ei huomaa omaa tunnetilaansa eikä osaa pitää omia rajojaan. Herkkä ihminen havaitsee myös helposti, jos toista kohdellaan epäoi- keudenmukaisesti ja kärsii siitä suuresti. (Heiskanen 2016, 24). Opettajana tai johtaja- na erityisherkkä on yleensä hyvin asiansa osaava, sillä hänellä on luontainen halu koh- della kaikkia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Herkkä yleensä huomaa hienovarai- senkin epäasiallisen käyttäytymisen syrjinnän tai epäoikeudenmukaisuuden. Herkkä lapsi kärsii epä johdonmukaisesta tyylistä opettaa tai kasvattaa. Lapsi yleensä vaistoa, jos aikuinen puhuu yhtä ja tarkoittaa toista. (Heiskanen 2016, 24.)

Heiskanen kertoo, että muita tunnelähtöisiä herkän ihmisen piirteitä ovat varovaisuus, luovuus, intuitiivisuus, syvällisyys ja kuormittuvuus. Varovaisuus näkyy herkässä voi- makkaammin yleensä uusissa tilanteissa. Tilanteisiin ei rynnätä noin vain, vaan tunnus-

tellen tunnelmaa ja aluksi sivusta katsoen ja tutustuen paikkoihin. Herkkä lähestyy uusia ihmisiä ja paikkoja yleensä hyvin rauhallisesti ja varovaisesti. Herkkä tarvitsee yleensä paljon aikaa ennen kuin voi tuntea olonsa "kotoiseksi" tilanteessa. Varovaisuus on niin kauan hyvä piirre ihmisessä, kun se ei kavenna elinpiiriä eikä estä tekemästä asioita. Herkällä ihmisellä on usein taipumusta hyvin kapeaan "mukavuusalueeseen", mutta tiedostaessaan sen herkkyyks ei mitenkään estä erityisen herkkää ihmistä toteuttamasta hurjia suunnitelmia tai tekemisiä. Hurjien suunnitelmien toteutuksessa herkkä ihminen luottaa yleensä intuition. (Heiskanen 2016,25.) Itse käytän intuitiota hyvin monessa eri tilanteessa ja varsinkin opetuksessa suunnistan intuition kanssa nykyään hyvin sujuvasti. Intuitiivisuus on parhaimmillaan kokonainen tiedon muoto, jossa yhdistyy sekä tieto, tunne että vaisto (Heiskanen 2016, 30).

Erytyisherkkä yhdistää loogista ja tunneperäistä tietoa yleensä varsin laajasti ja monelta eri näkökulmalta. Syvällinen pohdinta ja analysointi on erityisherkkälle erityisen luontevaa, josta herkkä yleensä itsekin nauttii varsinkin käydessään samanhenkisten ihmisten kanssa keskustelua. Joskus herkkä on taipuvainen myös ylianalysointiin, kun kyse esimerkiksi mieltä painavista asioista. Se saattaa kuormittaa herkkää ja onkin yleensä todella tärkeä tiedostaa mihin asti asioita ylipäätään kannattaa pohtia. (Heiskanen 2016, 30.)

Olen jo monessa kohtaa maininnut erityisherkkyyden negatiiviseksi piirteeksi kuormittumisen. Jos erityisherkkä ei ymmärrä rajojaan (Heiskanen 2016, 30) suhteissa muihin ihmisiin tai kuule kehonsa viestejä yllirasittumistilassa tai stressaantuneena, erityisherkkä on ymmärtääkseni muita suuremmassa vaarassa sairastua uupumukseen. Uupumus saattaa johtaa muihin mielenterveyden ongelmiin kuten masennukseen (2016). Kuormittuminen ja stressin säätely onkin suuri tekijä, joka vaikuttaa kaikkeen herkkän ihmisen elämässä (Heiskanen 2016, 30.)

Kerron opinnäytetyöni neljännessä luvussa harjoitteista, joilla herkkä ihminen voi saada apua, kun hermosto alkaa olla ylikuormittuneessa tilassa. Harjoitteet sopivat aikuisille, mutta sovellettuna myös lapsille.

### 3.5 Kun aistiherkkyys ei ole enää erityisherkkyyttä

Joskus kun puhutaan aistiherkkydestä kyse voi olla tietääkseni myös Aspergerin syndrooman aiheuttamasta aistiherkkydestä. Ihmiset joilla on aspergerin syndrooma ovat myös herkkiä hermostoltaan ja yhteneväisyyksiä erityisherkkän ihmisen kokeman aisti-

herkkyyden kanssa on jonkin verran ([www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)). Koska erityisherkkyydessä ja Aspergerin syndroomassa on aistien käsittelyssä joitain yhteneväisyyttä, sivuan opinnäytetyössäni sitäkin aihealuetta. Muita aistitiedon käsittelyn häiriöitä ovat hyperakusia ja sekä sensorisen itegraation häiriö, joista kerron tässä luvussa lyhyesti. Haluan tuoda esille nämä termit siitäkkin syystä, että soitonopettajan työssä olisi hyvä tietää myös mahdollisista hermostollisista häiriöistä, jotka vaikeuttavat oppimista.

Aspergerin oireyhtymästä kärsivät ihmiset ovat aisteiltaan hyvin herkkiä ja monesti kokevat sen epämiellyttäväksi. Tämän seurauksena he voivat olla yliherkkiä äänille ja kosketukselle. (Duodecim & Terveyskirjasto.fi. 2017) Samoin kuin erityisherkat, myös autismikirjon ihmiset väsyvät stressaavassa, hyvin paljon aistiärsykeitä sisältävissä ympäristöissä. Sellainen aiheuttaa ylivireys- ja uupumisoireita (Autismin ominaispiirteet 2017). Aspergerin syndrooma eroaa kuitenkin erityisherkkyydestä siinä, että Aspergerihmisen on hyvin vaikea lukea sosiaalisia tilanteita ja toisten tunnetiloja. Ihmisillä, joilla on Aspergerin syndrooma, ovat yleensä myös hyvin kiinnostuneita vain yhdestä tietyistä asiasta. Erityisherkkä ihminen on taas hyvin kiinnostunut monista erilaisista asioista ja omaa erittäin hyvän mielikuvituksen. (HSP-Suomen erityisherkat ry.)

Joskus kun henkilöllä on erittäin huono äänien sietokyky voidaan puhua hyperakusias-ta. (Jonathan Hazell, 2001.) Hyperakusia on äänyliherkkyyttä missä ulkoisen maailman äänet tuntuvat hyvin epämiellyttäviltä. Hyperakusiassa aivojen kuuloradaston prosessoinnissa on sellaisia muutoksia, jotka aiheuttavat äänien kuulostamisen normaalia kovemmalta ja hyvin häiritseviltä. (Hyperakusia 2017.)

Mitään valmista kaavaa opetukseen ei ole, kun opettaa erityisryhmään kuuluvaa lasta, mutta se miten suhtaudun erityisen herkkään lapseen, auttaa myös sellaista lasta, jolla on paljon vaikeuksia aistien käsittelyssä. Hermosto on kaikilla aistitiedon käsittelyn ongelmallisilla lapsilla herkkä ja se vaatii rauhallisen ja määrätietoisen, mutta kuitenkin empaattisen lasta huomioon ottavan opetustyylin. Mielestäni on kuin opettaisi tuplasti erityisherkkää lasta kun on kyse esimerkiksi lapsesta, joka kärsii autismikirjon häiriöistä. Erityisherkan lapsen käyttäytymisessä ja aistitiedon prosessoinnissa on ymmärtääkseni joitain samankaltaisuuksia edellä mainittujen häiriöiden kanssa silloin, kun lapsi on ylivilittyneessä tilassa tai kokenut elämässään paljon traumoja.



#### 4 Kuinka opettajan tulisi suhtautua herkkään lapseen?

Jotta opettaja voisi työssään huomata ja tukea parhaalla mahdollisella tavalla herkkää lasta, on erityisen tärkeää tietää miten herkkyyys näkyy ja ilmenee sekä aikuisilla että lapsilla. Moni opettaja tai tuleva soitonopettajaksi opiskeleva saattaa opinnäytetyötäni lukiessa löytää itsestäänkin erityisherkkän ihmisen piirteitä. Jos opettaja löytää herkkiä piirteitään itsessään ja hyväksyy piirteet omaan persoonaansa kuuluviksi, hän osaa yleensä suhtautua herkkään lapseenkin luontevasti. Herkkää lasta opettaessa opettajan ei toki tarvitse olla itse herkkä tai täyttää erityisherkkyyden kaikkia kriteereitä ymmärtääkseen lapsen herkkiä piirteitä. Opettajan työ on kuitenkin luonteeltaan sellaista, mihin erityisherkkä ihminen soveltuu erinomaisesti ja luontevasti. Opettajan työ vaatii empatiakykyä ja herkkyyttä.

Oman opettajuuteni tähänastisella polulla erityisherkkät lapset, tai sellaiseksi luokittelemani oppilaani ovat olleet haastavin, mutta myös palkitsevin oppilasryhmä. Haastavinta on ollut, että herkkä lapsi kokee vuorovaikutuksen ja opettajan persoonan pienetkin vivahteet hyvin vahvasti. Pienikin väsymyksen tai lievän turhautumisen hetki niin opettajassa kuin lapsen vanhemmissakin (jos he ovat soittotunnilla mukana), välittyy herkkään lapseen moninkertaisesti verrattuna vähemmän herkkään lapseen. Herkkä lapsi peilaa opettajansa reaktioita valtavan paljon. Kun tiedostin, että olen jatkuvan tarkkailun alla, mitä tulee reaktioihini niin negatiivisiin kuin positiivisiinkin suhteissa oppilaseen, tunteilanteet alkoivat tulla minulle sujuvammiksi.

Herkkä lapsi osaa usein myös käyttää omaa herkkyyttään hyväksi jossain määrin negatiivisesti, jos on tottunut esimerkiksi itkuherkkyydellään tai aggressiivisella käyttäytymisellään saamaan vanhemman tai opettajan antamaan lapsen vaatimukset periksi. Silloin kysymys ei ole kuitenkaan temperamentti piirteestä, vaan persoonan keskenkasvuisuudesta tai kuten Keltikangas-Järvinen asian ilmaisee, ”huonon kasvatuksen” seurauksista (2006, 48).

Ei ole olemassa valmista käyttöopasta, kuinka opettaa lasta juuri parhaalla mahdollisella tavalla ottaen huomioon hänen temperamenttityyppinsä. On kuitenkin tehty lukuisia luokitteluita, miten lasta voisi ymmärtää huomioiden yksilöllisiä piirteitä yhdistettynä temperamenttipiirteisiin. Seuraavassa luvussa käyn lyhyesti läpi, miten temperamenttipiirteitä on luokiteltu ja täydennän niitä erityisherkkyyden piirteillä.

Suomessa eräs uranuurtaja temperamenttitutkimuksen alalla on ollut Liisa Keltikangas-Järvinen. Hän on tehnyt lukuisia kirjoja ja tutkimuksia ihmisen temperamentti- ja niiden vaikuttavuudesta esimerkiksi koulumenestykseen. Liisa Keltikangas-Järvinen aloittaa kirjansa *Temperamentti ja koulumenestys* seuraavilla lauseilla: *“Jokaisella oppilaalla tulisi olla mahdollisuus ylittää koulussa oman kapasiteettinsa mukaiseen parhaaseen suoritukseen, siis sellaiseen suoritukseen, johon hänen kykynsä, lahjakkuutensa, motivaationsa ja kiinnostuksensa yltyvät”* (Keltikangas-Järvinen 2006, 11). Lause kiteyttää minusta lyhyesti ja ytimekkäästi opettajan tärkeän, ellei jopa tärkeimmän tehtävän, johon opettajan tulisi niin koulussa kuin myös musiikkiopistoissa kyetä oppilasta tukemaan.

Keltikangas-Järvinen kertoo kirjassaan, että synnynnäinen temperamentti saattaa olla tekijä, joka estää lasta suoriutumasta parhaalla mahdollisella tavalla. Temperamentti ei vaikuta älykkyyteen, toimintaan tai kykyihin. Temperamentti kuitenkin voi vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu oppimiseen ja miten hän oppii. Lapsen temperamentti vaikuttaa myös siihen miten opettaja suhtautuu lapseen ja miten lapsen toverit suhtautuvat häneen. (Keltikangas-Järvinen 2006, 61.)

Jotkut piirteet auttavat opiskelussa ja toiset piirteet vaikeuttavat opetusta. Jotkut piirteet tekevät lapsesta alisuoriutujan eli lapsen kyky ja oppimisen tulokset eivät ole yhteydessä toisiinsa, jolloin lapsi ei suoriudu tehtävistään omien kykyjensä mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2006,61.)

#### 4.1 Temperamentti vai huonoa käytöstä?

Keltikangas-Järvinen on todennut, että esimerkiksi ihmisen intensiivisyys tilanteissa kertoo, onko kyse temperamentista vai jostain muusta (Keltikangas-Järvinen 2006,48). Jos lapsen intensiivisyys on erittäin korkea, hän kokee asiat tunnetasolla hyvin voimakkaasti, toisin kuin ihminen, jonka intensiivisyys ei ole niin korkea. Kuitenkin jos korkealla intensiivisyydellä varustettu lapsi esimerkiksi aina kiljuu, hyppii tai riehuu aina kuin jokin tunnereaktio hänessä herää, kyse ei ole enää temperamentista, vaan se on jokin puute kasvatuksessa, sosiaalisen kontrollin puute, kypsymättömyys tai persoonallisuuden häiriö, jos kyse on aikuisesta. Tämä on asia joka opettajan on erittäin tärkeä osata erotella. Erityisherkyys ei tee lapsesta yhtään sen hauraampaa kuin ei herkästä eikä huonoa käytöstä ole syytä sallia missään tilanteessa.

Keltikangas-Järvinen sanoo tiivistetysti temperamentin olevan taipumus, ja ihminen päättää miten hän taipumuksensa käyttää. Taipumusta ei siis tarvitse muuttaa, mutta taipumuksesta ilmaantuva käytös on se osa minkä ihminen itsekontrolloii ja ohjaa suhteessa toimintaan. (Keltikangas-Järvinen 2006, 50.)

Minkälainen käytös on siis suositeltavaa ja minkälainen ei? Onko se jossain määrin kulttuurinen ellei jopa filosofinen kysymys? Suomessa ihailaan kaikin puolin hillittyä ja rauhallista käytöstä aikuisilla, mutta myös lapsilla ja kaikenlainen räiskyvä vuorovaikutuksessa saatetaan kokea jonkin verran sopimattomaksi. Sen sijaan esimerkiksi eteläisemmässä osassa Eurooppa kuten vaikka Espanjassa räiskyvä ilmaisu on täysin normaalia ja hyväksyttävää jopa meidän silmissämme.

Herkkän lapsen ymmärtämistä auttaa, kun tutustuu muihin temperamenttityyppeihin. Temperamentit jaotellaan yleensä yhdeksään eri tyyppiin, jotka olen listannut alla oleviin kappaleisiin. Tämä jaottelu perustuu Alexander Thomasin ja Stella Chessin tutkimustyöhön, jonka Elaine N. Aron on täydentänyt erityisherkkyyden piirteillä. (Aron 2015, 46.)

Ensimmäinen temperamentin tyyppi on sensitiivisyys tai matala ärsykekyky. Thomasin ja Chessin listassa sensitiivisyys tarkoittaa erityistä herkkyyttä, mutta termi viittaa lähinnä ihmisen viiteen aistiin ja sensitiivisyyteen niiden kautta. Se eroaa Aronin käsityksestä erityisherkkyydestä siten, etteivät viiden aistin sensitiivisyyteen sisälly ollenkaan tunnesensitiivisyys ja vahva syväisyys käsitellä asioita. (Aron 2015, 46.)

Toinen temperamenttityyppi Thomasin ja Chessin listauksessa on aktiivisuus. Aktiiviset lapset tutkivat maailmaa avoimin mielin ja ovat itsenäisiä. Heillä on intoa oppia uutta, he rakastavat liikkumista ja heillä on yleensä hyvä koordinaatiokyky. Tällaiset lapset uuvuttavat yleensä hoitajia tai opettajia. Hienomotoriikaltaan aktiivisella energiatasolla varustetut lapset ovat yleensä ikätovereitaan pidemmällä. Herkillä lapsilla aktiivisuuden tasot vaihtelevat yhtä paljon kuin persoonilla yleensä. Herkillä hyvä aktiivisuuden taso antaa hyvät lähtökohdat elämään ja maailmaan suuntautumiseen. Herkillä aktiivisuuden taso saattaa tosin ilmetä myös sisäänpäin suuntautuneena aktiivisuutena, jolloin rauhallisen olemuksen alla tapahtuu hyvin paljon. (Aron 2015, 46.)

Kolmas temperamenttityyppi on intensiivisyys. Intensiivisyys sanaa käytetään yleensä, kun puhutaan tunneilmaisusta. Intensiiviset lapset ovat yleensä tunteikkaita eli käyttä-

vät suuren määrän energiaa tunteiden ilmaisuunsa. Tunteiden ilmaisu on yleensä mah-  
tipontista ja suurta eikä jätä mitään arvailun varaan. Matalasti intensiiviset lapset ovat  
taas hyvin hillittyjä, eivät saa raivokohtauksia eivätkä tee numeroa epämukavuudes-  
taan. Herkillä lapsilla intensiivisyys on voimakasta, mutta osa herkistä ei näytä tuntei-  
taan ulospäin, jolloin lapsi saattaa reagoida kehollaan tuntemalla esimerkiksi vatsakipu-  
ja tai ahdistusta.

Rytmisyys temperamenttityylinä tarkoittaa lähinnä ennalta-arvattavuutta sekä rutiineja.  
”Korkeasti rytmiset” lapset kehittävät yleensä omia rutiineja, pitävät tavarat järjestyk-  
sessä, ruokailevat säännöllisesti ja tekevät tehtävät ajoissa. Suurin osa herkistä lapsis-  
ta ja ihmisistä ovat hyvin ennalta-arvattavia, sillä he tarvitsevat rutiineja. Rutiinit luovat  
turvallisuuden tunnetta ja turvallisuus antaa edellytykset kehittyä ja voida hyvin (Aron,  
2015,47). Minulla on tapana antaa soittotunnin jälkeen tarra. Oppilaat usein kyselevät-  
kin missä tarrat ovat, jos olen unohtanut ottaa ne esille. Tämä on meidän yhteinen ru-  
tiinimme, josta he tuntuvat pitävän. Suzuki soitonopetusmetodin mukaisesti alku ja lop-  
pukumarrukset ovat Suzuki oppilaideni tunteihin kuuluvia rutiineita. Kumartaminen on  
samalla tervehdys ja näkemiin sekä kiitos. Lähes poikkeuksetta kaikki pienet oppilaani  
pitävät tästä rutiinista.

Jotkut lapset tuntuvat sopeutuvan tilanteeseen kuin tilanteeseen. Rutiineilla ei ole täl-  
laisille lapsille niin suurta merkitystä. Sopeutuvaiset lapset ovat yleensä helppoja kas-  
vattaa ja opettaa. Sopeutuvaiset lapset sietävät hyvin muutoksia, siirtymiä ja keskey-  
tyksiä. Matalasti sopeutuva lapsi taas tarvitsee ennakoitua eikä pidä muutoksista rutii-  
neissa tai nopeista vaihtuvista tilanteista. (Keltikangas-Järvinen 2006, 84.)

Monesti herkkiä lapsia pidetään sopeutumattomina ja rutiineihin kietoutuneina, mutta  
monesti kyse on herkän lapsen saadessa raivokohtauksen siitä, että herkkä lapsi ko-  
kee tarpeen sopeutua niin moneen asiaan kerralla, että se saa hänet ylikuormittumaan  
ja uupumaan. Voi myös olla kyse siitä, että lapsi yrittää raivokohtauksella päästä irti  
kuormittavasti tilanteesta. Toisaalta herkkä lapsi osaa myös ennakoida tilanteita hyvin  
ja hän tiedostaa sopeutumattomuutensa, jolloin hän yrittää parhaansa mukaan joustaa.  
Yleensä tuntiessaan olonsa turvalliseksi herkkä lapsi ei jaksaa sinnitellä sopeutumis-  
taan, vaan alkaa kiukutella. Kyse ei ole silloin siitä, että lapsi ei osaisi sopeutua tilantei-  
siin, vaan tuntee olonsa niin uupuneeksi, että ja tiedostaessaan turvallisen aikuisen  
läsnäolon, ei jaksaa mukauttaa itseään tilanteeseen sopivalla tavalla. Herkkä lapsi  
yleensä kyllä tiedostaa ”sosiaaliset käyttäytymisen koodit”, mutta ollessaan uupunut

kaikesta informaatiosta ei jaksa käyttäytyä toivotulla tavalla. (Aron 2015, 200.) Näin on tapahtunut myös soittotunneilla. Kun lapsi purkaa turhautumisensa minuun ja näyttää avoimesti tunteensa, myös negatiivisesti, olen ymmärtänyt tämän johtuvan siitä, että hän kokee minut turvalliseksi aikuiseksi. Lapsi voi silloin näyttää koko tunneskaalansa minulle. Tämä on usein merkki siitä, että olen mennyt liian vaikeisiin asioihin liian nopeasti. Vaatimisen määrä ei ole ollut silloin suhteessa oppilaan sen hetkisiin taitoihin.

Missä toinen lapsi hermostuu, toinen lapsi käy rohkeasti tutustumaan tilanteeseen. Tämän huomaan usein myös soittotunneilla. Kyse on silloin Thomasin ja Chessin listauksessa ensirektiosta (Keltikangas-Järvinen 2004, 46). Tällä tarkoitetaan tilanteissa joko lähestymistä tai vetäytymistä. Joku lapsi säntää heti innostusta puhkuen uusiin tilanteisiin sen kummempia miettimättä ja toinen lapsi on hyvin hitaasti uusille tilanteille lämpenevä. Suurin osa herkistä lapsista tutustuu ensin sivusta katsomalla uusiin tilanteisiin ja ottaa varovasti osaa esimerkiksi leikkeihin.

Kun leikkiin on päästy sisälle, sitä ei lapsi helpolla keskeytä. Thomasin ja Chessin listauksessa tämä tarkoittaa temperamenttityyppinä sinnikkyyttä. Se on tarvetta tehdä asioita luovuttamatta, vaikka mikä olisi. Sinnikkäillä ihmisillä on yleensä tarve tehdä aloittamansa asiat loppuun. Joskus sinnikkyys voi kuitenkin johtaa liialliseen täydellisyyden tavoitteluun. Liika sinnikkyys voi johtaa myös jääräpäisyyteen, jolloin mikään muu kuin oma tapa tehdä asioita ei kelpaa ja aiheuttaa lapselle ärtymystä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 95.) Tämä on asia, johon törmään usein myös soittotunneilla. Älykkäät ja herkät oppilaani ovat usein taipuvaisia tämäntyyppiseen jääräpäisyyteen. Yleensä opettajan ei ole siinä tilanteessa järkevää alkaa väittelemään asiasta, vaan perustella miksi jokin asia tehdään sillä tavalla ja miksi toinen taas toisella. Usein jääräpäinen oppilas, joka ei ole tunnilla suostunut toteuttamaan asiaa toivomallani tavalla, onkin kotona kokeillut asiaa ja seuraavalla soittotunnilla tekeekin asian niin kuin minä pyysin. Usein on käynyt myös niin, että oppilas on tullut seuraavalle tunnille innoissaan kertoen keksineen itse sellaisen soittotavan, jota olin pyytänyt jo edellisellä tunnilla.

Matala sinnikkyys taas aiheuttaa sen, että lapsi ei jaksa keskittyä tehtäviin ja aloittaa hyvin nopeasti uusia asioita kyllästyttyään edellisiin. Matalalla sinnikkyydellä varustettu lapsi antaa usein periksi nopeasti ja turhautuu helposti. (Keltikangas-Järvinen 2006, 95.) Soittotunneilla olen törmännyt usein samaan ilmiöön. Monen lapsen kotiharjoittelu kärsii myös paljon, jos lapsi on erityisen matalalla sinnikkyydellä varustettu.

Erityisen herkillä lapsilla on usein taipumus haluta tehdä asiat perinpohjaisesti oikein ja hyvin. Osa herkistä on jopa perfektionistisuuteen taipuvaisia. Kuitenkin jos lapsi ei omasta mielestään kykene siihen lopputulokseen joka hänellä on mielessä, hän yleensä lopettaa koko tehtävän ja harmistuu paljon. Tuo tunne aiheuttaa suuren ylikuormittumisen tilan lapsessa, joka saattaa aiheuttaa sen, että lapsi ei jaksakaan enää edes yrittää. Toiset herkkät lapset saattavat kuitenkin jättää juuri tekemänsä asian kesken, jos huomaavat että heidän odotetaan tekevän jotain muuta. Tehtävät jäävät myös kesken, jos herkkä lapsi häiriintyy toistuvasti jonkun ärsykkeen takia. Tällöin puhutaan termistä häirittevyys. (Aron 2015, 48.)

Häirittevyys tarkoittaa yleensä sitä, kuinka hyvin lapsi pystyy keskittymään. Hyvin korkealla häirittevyys siedolla varustettu lapsi ei keskeytä esimerkiksi lukemistaan, jos joku ihminen kävelee ohi. Jos lapsen häirittevyyskyky on matala, lapsi yleensä keskeyttää kirjan lukemisen ihmisen kulkiessa ohi, mutta korkea sinnikkyys taas palauttaa hänet helposti takaisin tehtävän pariin. Korkea tai matala sinnikkyys liittyy häirittevyyskykyyn jonkin verran siinä tapauksessa, miten lapsi tullessaan häiritteväksi suuntautuu tehtävään uudestaan. (Aron 2015, 48.)

Erityisherkkät ovat yleensä hyvin helposti häiritteviä. Moni asia kiinnittää herkkän huomiokykyyn. Kuitenkin herkkä huomiokyky ei estä herkkää lasta keskittymästä ja tekemästä tehtäviään hyvin, jos hän saa olla tilassa jossa kokee muuten rauhallisuuden ja sellaisten ihmisten ympärillä jotka tuntee turvalliseksi. Levollinen mieli yhdistettynä matalaan häirittevyyskykyyn ei estä hyvää keskittymiskykyä. (Aron 2015, 48.)

Viimeinen piirre Thomasin ja Chessin listauksessa on hallitseva mieliala. Se tarkoittaa lähinnä sitä, että jotkut lapset ovat luonnostaan hyväntuulisia ja jotkut lapset enemmän negatiivisuuteen taipuvaisia. Tällaisesta luokittelusta psykologit ovat yleensä luopuneet, sillä ihmisen mieliala riippuu suurelta osin ulkoisista tekijöistä ja ihmisen kokemuksista. Sen takia myöskään erityisherkillä ei voida sanoa olevan hallitsevaa mielialaa vaan mielialat riippuvat lähinnä elämäkokemuksista, johon erityisherkkät reagoivat vahvasti joka siten vaikuttaa paljonkin herkkän mielialaan. Traumatausta on myös tekijä, joka leimaa vahvasti ihmisen hallitsevaa mielialaa. (Aron 2015 48.)

Tiivistetysti voisi sanoa erityisherkkyyden olevan vahvaa reagoitua lähes kaikkeen. Elämä tällaisen ominaisuuden kanssa voi tuntua vähemmän herkästä ihmisestä vaikealta. Miten voi pärjätä, kun aistit ovat niin avoinna kokoajan? Silloin on tärkeintä, että

osaa keinot purkaa hermoston ylikierroksia. Seuraavassa luvussa kerron, miten erilaisilla tavoilla hermoston ylivireen voi saada normaalille tasolle.

#### 4.2 Vinkkejä rentoutumiseen ja ylikuormittumisen säätelyyn herkille ihmisille

Omassa elämässäni olen kokenut juuri ylikuormittumisalttiuden haastavammaksi asiaksi erityisherkkyydessä. Työssä jaksamisen kannalta on tärkeää oppia keinoja, joilla ylikuormittumista ja jännitystä voi helpottaa. Koska itse olen alkanut etsiä näitä keinoja vasta aikuisena, koen että tehtäväni on opettaa näitä myös oppilailleni. Moni asia soitossa vaatii erinomaista paineensietokykyä ja omien tunteiden, kuten jännityksen hallitsemista. Uskon vakaasti, että tietoisuus hengityksestä ja sen vaikutuksista autonomiseen hermostoon, eli hermostoon johon ihminen ei voi vaikuttaa, auttaa erityisen herkkää ihmistä vähentämään ylikuormittumisesta aiheutuvaa väsymystä, vahvojen tunnetilojen ja aistien epämiellyttävyyttä.

Harjoitus, jota itse olen käyttänyt rentouttaakseni itseäni stressaavissa tilanteissa liittyy tilan ja hengityksen kuunteluun. Olen käyttänyt samaa keinoa myös oppilaideni kanssa silloin, kun jokin asia aiheuttaa lapsessa kuormitusta tai yliviirittyneen tunnetilan. Sellaisen reaktion voi aiheuttaa vaikka hämmennys luokkatilan vaihdoksesta. Harjoitus on seuraava:

Istu mukavasti tuolilla.

Voit laittaa silmät kiinni tai voit pitää niitä myös auki, mutta kiinnitä katseesi yhteen kohtaan huoneessa.

Ota kengät pois ja tunne lattia varpaittesi alla

Tunne myös jalkaterät, pohkeet ja reidet.

Tunne tuoli jossa istut.

Keskity kuuntelemaan kolmea asiaa joita kuulet luokassa.

Keskity niin että kuulet vain kaksi asiaa.

Keskity kuulemaan vain yksi asia luokassa.

Kuuntele hengitystäsi

Hengitä vapaasti ja ihan normaalisti ja ajattele samalla, "kaikki on hyvin juuri nyt."

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Niina Törö ja Benita Lillrank, (hengitykseen ja sen psykofyysisyyteen liittyvien asioiden asiantuntijoita) kertovat, miten stressi vaikuttaa hengitykseen ja hengitys stressin kokemiseen ja millä voimakkuudella ihminen stressin kokee. Stressi saa aikaan epätasaista hengittämistä, jännityksestä johtuvaa pinnallista hengittämistä sekä hyperventilaatioitiloja eli ylihengittämistä. Jos stressi jatkuu kauan hengityksen yliaktiivisuustila jää päälle. (Martin 2010, 13.)

Opinnäytetyössäni kiinnostuin juuri hengityksen vaikutuksesta ja psykofyysisistä menetelmistä hallita ylivirittymistä. Asiantuntijaohjaajani, psykofyysinen fysioterapeutti Karita Palomäen vinkit hermostoa rentouttavista menetelmistä ovat olleet itselleni kullan arvoisia. Hyvin yksinkertaiset harjoitukset voivat auttaa erittäin paljon. Ylemmän ammattikorkeakouluopintovuoden aikana minulla ei ollut valitettavasti tarpeeksi aikaa tutkia, miten esimerkiksi hengitysharjoitusten tekeminen ennen esiintymisiä voisi auttaa oppilaita kokemaan esiintymis- tai tutkintotilanteen vähemmän hermostoa kuormittavana. Aion jatkossa kuitenkin opiskella lisää tapoja, joilla hermoston ylikuormittumista voisi vähentää. Varsinkin EFT naputtelutekniikka kiinnostaa minua paljon. Olen tehnyt siihen liittyviä harjoituksia silloin kun koen liiallisen ylivirittyneen olotilan vaikeuttavan esimerkiksi nukahtamistani.<sup>3</sup>

Yksinkertaisin harjoitus, jonka Palomäki minulle opetti, on harjoitus läsnäolosta ja hengityksestä. Siinä istutaan tuolilla tai seistään ja kuulostellaan omaa hengitystä. Hengitystä ei mitenkään muuteta vaan on tärkeää antaa itsensä hengittää juuri normaaliin tahtiin. Jokaisella uloshengityksellä ajatellaan jotain itselleen sopivaa lausetta hyväksymisestä. Eli itselleen voi sanoa silloin *”kaikki on hyvin näin”* tai *”riitän tällaisena kuin olen”*. Huomasin että jo pelkästään rauhoittuminen hetkeen lisäsi rentouden tuntua ja auttoi rauhoittumista. Olen tehnyt samaa harjoitusta joidenkin herkkien oppilaideni kanssa ja reaktiot ovat olleet hyvin positiivisia. Moni jopa suoranaisesti nautti siitä, että soittotunnin aluksi istuimme vain hiljaa ja kuuntelimme omaa hengitystä.

Palomäki kertoi minulle myös miten omalla hengityksellä ja sen tiedostamisella voi auttaa hermostunutta lasta, joka hengittää nopeasti ja pinnallisesti. Harjoituksessa pyritään kuuntelemaan toisen hengitystä ja kokemaan sen itsessään ja tietoisesti. Sen

---

<sup>3</sup> EFT on lyhenne englanninkielisistä sanoista emotional freedom techniques. Lyhyesti sillä tarkoitetaan itseä häiritsevien ja kuormittavien emotionaalisten tilojen vapauttamismenetelmää. Sen avulla voi helpottaa monia fyysisiä oireita kuten kroonista kipua. EFT perustuu ajatukseen siitä, että kaikkien negatiivisten tunteiden aiheuttajana on häiriö kehon energijärjestelmässä. (Palomäki 2016, 111.)



jälkeen opettaja alkaa hengittää rauhallisesti, jolloin myös lapsen hengitys yleensä tasaantuu ja hän rauhoittuu. Tällainen empaattinen suhtautuminen lapseen yleensä auttaakin yhteisen sävelen löytymisessä soittotuntitilanteessa.

Seuraavassa luvussa kerron musiikkiopiston maailmasta ja asioista missä herkkyys voi olla positiivinen, mutta myös negatiivinen piirre. Olen pyrkinyt antamaan joitakin ratkaisuja opettajien kohtaamiin ongelmatilanteisiin. Olen tutkinut erityisherkkyyttä noin kolme vuotta, joten pystyn helposti erottamaan ja ratkaisemaankin vastaantulevia ongelmia vuorovaikutuksessa. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että jokainen lapsi, niin myös jokainen erityisherkkä lapsi on yksilö. Toimintamallit pitää suhteuttaa aina tilanteeseen ja yksilöön sopiviksi.

Esimerkit ovat tositapahtumia musiikkiopistossa. Esimerkkien lapset ovat minun ja muiden opettajien muistoja soittotunti- tai yleensä musiikkiopiston tilanteista. Puhun oppilaista keksityillä nimillä. Esimerkissä esiintyvät lapset ovat lapsia, joiden uskon olevan erityisen herkkiä. Ketään lapsista ei ole testattu psykologisin menetelmin erityisherkkyydestä ja vuorovaikutuksen asiantuntijoina ovat olleet soitonopettajat. Kaikissa tilanteissa on kuitenkin jokin tyypillinen erityisherkkälle oppilaalle ominainen ongelmatilanne. Analyysin tukena olen käyttänyt Aronin kirjoittamaa teosta *HSP Erityisherkkä lapsi*. Pohdintoja tehdessäni apuna ovat olleet myös päiväkirjamerkintäni omien oppilaideni tunneilta. Olen yrittänyt löytää herkkien lasten toiminnassa tiettyjä yhteneväisyyksiä ja toistuvia toimintamalleja. Vierastan sanaa ”ongelma ja sen ratkaisu”, kun puhutaan vuorovaikutuksesta ihmisten kesken. Valmiita vastauksia on joskus mahdoton antaa. Pitää ottaa huomioon se, että tilanteet ja ihmiset niissä, myös erityisherkkät ihmiset, ovat aina erilaisia.

Tapausesimerkit ovat sijoitettuna omiin laatikkoihin. Tapausesimerkit ovat lähtöisin haastattelusta. Olen nimennyt haastateltavat kirjaimilla A,B,C,D,E ja F. Herkkää lasta voi siis olla hyvin haastavaa opettaa. Olen pyrkinyt tekemään työkalupakin josta opettaja voisi kaivaa ideoita ja toimintamalleja kun kohtaa herkän oppilaan. Oikeanlainen oppimisympäristö on sekä opettajan että oppilaan etu. Opettajan työssä parhaita onnistumisen hetkiä ovat ne, jolloin kokee oppilaansa oppineen juuri hänelle parhaalla mahdollisella tavalla.

## 5 Herkkä lapsi musiikkiopistossa

Tilanteet jotka tässä luvussa esittelen, liittyvät konkreettisiin asioihin kuten paikkaan, jossa opetus tai esiintyminen tapahtuu. Muita aihealueita ovat tavallisten soittotuntien lisäksi ryhmätunnit, tutkintotilanteet ja kaikki niihin liittyvä kuten leikit, tunteet ja niiden käsittely sekä lapsen lähipiiri. Olen esitellyt tilanteita, analysoinut niitä, pohtinut niitä opettamisen kannalta ja pyrkinyt kertomaan toimintatapoja.

### 5.1 Opetustilat

Seuraavat esimerkit kertovat siitä hämmennyksestä, joka saattaa aiheutua erityisherkkälle, kun on kyse erilaisista luokka- ja esiintymistiloista.

#### 5.1.1 ”Miksi me ollaan täällä? Mikä tää paikka oikein on?”

Seuraava esimerkki kertoo tilanteesta, jossa opettaja joutui vaihtamaan oppilaan tunnin paikkaa lukujärjestyksessä. Tämä vaihdos herätti lapsessa suuresti hämmennyksen tunnetta, joka purkautui itkureaktiolla.

Opettaja A:n kertomaa:

*Oppilaallani oli tunti eri aikaan kuin normaalisti. Kyse oli siis seitsemän -vuotiaasta oppilaasta. Hän ei pystynyt eikä halunnut soittaa koko tuntina yhtään mitään. Lapsi vain istui isänsä sylissä ja itki. Mä ajattelin, että se johtui varmaan siitä, että stressi siitä tunnin paikan vaihtumisesta oli lapselle liian suuri.*

Esimerkki kertoo hyvin tyypillisestä tilanteesta, joka voi yllättää opettajan täysin jos ei erityisherkkyydestä ole koskaan kuullut. Miten niin pieni asia voikaan olla hyvin herkälle lapselle niin valtava? Opettaja kuitenkin osasi hyvin empaattisesti suhtautua lapseen, ja ymmärsi, että tilanne oli hermostuttava tälle lapselle eikä pelästynyt lapsen suurta tunnereaktiota hämmennyksen takia.

### 5.1.2 ”Miksi me ei olla siellä missä me yleensä ollaan?”

Muistoja omien oppilaideni tunneilta:

*Ville on tottunut, että soittotunti on joka vuosi ollut koulun käsityöluokassa. Koulun va-  
rausjärjestelmä kuitenkin ilmoitti minulle, että tänä vuonna käsityöluokka ei ole vapaana  
joten valitsin toisen luokan. Ville ihmetteli tunti-tilan muutosta joka kerta kun tuli tunnille  
uuteen luokkaan. Selitin aina uudestaan, että tänä vuonna olemme tässä luokassa ja  
tämä on ihan hyvä luokka pitää nämä soittotunnit. Kolmannella kerralla Ville oli tottunut  
ajatukseen, että luokka on tänä vuonna joka viikko tässä paikassa eikä siellä vanhassa  
käsityöluokassa, jossa se on ollut kaksi aiempaa vuotta joka viikko. Ville ei voinut kes-  
kittyä soittojuuttuihin kunnolla, sillä hänen oli jokainen soittotuntiviikko tehtävä ”sisäinen  
inventaario” mitä uudessa luokassa on. Hänen huomionsa kiinnittyi yhä uudestaan ja  
uudestaan hyvin kirkkaan värisiin huoneen verhoihin ja siihen että uudessa luokassa ei  
ollut seinäkelloa.*

Haastatteluissa ilmeni, että soittotunti tai –paikka vaikuttaa hyvin paljon herkkään lap-  
seen. Opettaja ei ole ehkä ottanut huomioon sitä, että herkkä lapsi kiinnittää siinä mää-  
rin huomiota siihen, mitä näkee tai kokee ympärillään. Jos lapsella on luonnostaan  
heikko kyky käsitellä muutoksia rutiineissa tai pelätä uusia tilanteita, suuri sali tai pel-  
kästään soittotunti väärässä paikassa kuin yleensä saattaa saada aikaan suurenkin  
tunnekuohun erityisherkeissä lapsessa. Opettaja voisi auttaa tässä tilanteessa tiedos-  
tamalla jo etukäteen, että lapsi on varmasti ymmärtänyt, että seuraavalla kerralla soitto-  
tunti onkin eri paikassa. Jos tämä ei kuitenkaan ole mahdollista lasta voi auttaa rentou-  
tumaan vaikka helpoilla meditaatioharjoituksia<sup>4</sup>. Meditaatioharjoitukset ovat esimerkiksi  
hengityksen avulla tehtäviä läsnäolon tiedostamiseen liittyviä harjoituksia. Meditaa-  
tioharjoitukset eivät kuitenkaan toimi, jos lapsi on jo hyvin kiihkeässä tilassa kuten vaik-  
ka itkee lohduttomana. Opettajan tehtävä on tehdä tilanne lapselle mahdollisimman  
turvallisen tuntuiseksi.

Opettaja voisi vaikka lapsen kanssa tutkia mitä uudessa luokassa on. Jos myös luku-  
järjestys vaihtui, lapsen kanssa voisi keskustella kuka tulee hänen jälkeen soittotunnille  
ja mikä tämän lapsen nimi on. Opettaja voisi kertoa herkälle lapselle, että hänen on

<sup>4</sup> ”Tietoisien läsnäolon meditaatio on yksinkertaisesti ajatusten tarkkailua, niiden ilmaantumisen  
ja häviämisen tiedostamista (Willard 2013, 16).”

mukava nähdä välillä toisiakin lapsia. Keinoja on monia, mutta mielestäni tärkeintä olisi jollain tavalla saada estetyksi jo etukäteen herkän lapsen vahva tunnereaktio joka purkautuu itkulla. Tässä auttaa juuri ennakointi. Vähemmän herkästä opettajasta tämä saattaa tuntua liikaa aikaa vievältä ja vievän kallisarvoista aikaa itse soittamisesta. Olen kuitenkin sitä mieltä, että jos lapsi kokee olevansa turvassa soitonopettajan seurassa, tämä edistää lapsen oppimista myös konkreettisissa asioissa.

Kokenut soitonopettaja D kertoi ajatuksia tilan merkityksestä ja siitä miten herkkä lapsi hahmottaa tilan. Hän kertoi myös tapoja, joilla lapsen olotilaa voi saada paremmaksi ja tilannetta lapselle helpommaksi. Vastaukset olivat seuraavanlaisia.

”Minun mielestäni olisi hyvä, että oppilas saisi tutustua rauhassa siihen tilaan. Ei niin, että konserttisaliin mennään konserttipäivänä, vaan siellä voitaisi käydä jo aiemmin... Soittotunneilla voitaisiin tehdä sellaisia mentaaliharjoituksia joita urheilijatkin tekevät ennen urheilusuorituksia. Me voisimme oppilaan kanssa miettiä miltä siellä tuntuu istua? Millaiset penkit siellä paikassa on? Missä äiti istuisi? Missä mä istuisin? Mitä siellä tapahtuu? Sanoisin lapselle, että ensin tulee siinä se alkukumarrus. Sitten voisimme miettiä miltä sali näyttää? Missä siellä se urkuparvi onkaan? Että yrittäisimme niin kuin nähdä mielessä se tilanne. Että mitä tapahtuu? Että viritetään ja laitetaan sellonpiikki. Mä sanoisin sitten lapselle, että hyvin se menee ja laitan käden valmiiksi soittoasentoon... Se on niin kuin hetken pedagogiikkaa. Että opettaja on kokoajan askelen edellä asioista mitä tapahtuu.”

Olen edellisen haastateltavani kanssa samoilla linjoilla siitä, että kaikki opettajan ennakointi tilanteessa kuin tilanteessa, auttaa erityisherkkää hallitsemaan vieraan tilanteen aiheuttamaa aisti- ja tunnekuormaa. Haastateltavani kertoi suurella empatialla ja lämmöllä tavoista, jotka auttavat vähentämään ylikuormittumista ja tekemään tilanteesta lapselle turvallisemman tuntuisen.

## 5.2 Ryhmäopetus

Ryhmätunnit ovat soittotunnin tapaisia oppitunteja, joissa on monta joko saman instrumentin tai eri instrumenttien soittajia kuten kamarimusiikki tai orkesteriharjoitukset. Ryhmätunti voi olla myös musiikin perusteiden oppitunti, jossa on oppilaita enemmän kuin yksi. Ryhmätuntitilanteet ovat erityisherkälle ihmiselle haasteellisia ”ärsyketulvan” takia. Seuraavat esimerkit kertovat tilanteista, jotka ovat olleet haasteellisia hyvin herkälle lapselle.

### 5.2.1 ”Ryhmätunnit ovat pelottavia”.

Tilanteita oman oppilaan tunnilta:

*Mirja on juuri aloittanut sellotunnit. Opintoihin kuuluu, että käydään muutaman kerran kuussa ryhmätunneilla, jossa on muita soittajia, jotka ovat samassa vaiheessa soitto-opintoja. Mirjalle ryhmätunnit ovat kauhistus. Hän ei pysty miettimään miten ja missä järjestyksessä sormet soittavat, kun ympärillä on niin paljon kaikenlaista muuta. Tunnilta on ventovieraita soittajia, jotka tuntuvat osaavan paljon enemmän kuin hän. Mirja hämmentyy, eikä suostu enää tulemaan uudestaan ryhmätunnille.*

Jos ryhmätunnille meneminen koetaan vastenmieliseksi, lapselta itseltään pitäisi pystyä selvittämään syy, miksi hän kokee olonsa epämiellyttäväksi ryhmässä. Yleensä hyvin pieni lapsi ei osaa ilmaista omia tunteitaan, eikä tiedä mistä epämiellyttävä olo saattaisi johtua. Olen huomannut, että jos otan ryhmätunneilla vanhemmat mukaan tuntitoimintaan, vaikuttaa se positiivisesti ihan pienimpiin ja arkoihin lapsiin. Pienimmät lapset selloryhmissä ovat olleet kolme ja puoli-vuotiaita. Alle kouluikäisillä on vanhemmat mukana soitto-tunneilla sekä selloryhmissä. Myös niillä lapsilla, joilla olen huomannut erityistä vaikeutta keskittyä ja ohjata omaa toimintaa, olen pyytänyt vanhemmat olemaan läsnä ryhmätuntitilanteissa. Joskus vanhemmat ovat kertoneet oma-aloitteisesti lapsensa tämäntyyppisistä ongelmista. Lähes kaikkien vanhempien kanssa tällainen järjestely on toiminut, sillä suuressa ryhmässä minun on hankala, ellei jopa mahdoton antaa erityistä huomiota lapselle, jolla on vaikeuksia keskittyä tai sellaiselle lapselle joka ei ilman aikuisen tukea uskalla toimia ryhmässä.

Teen usein ryhmätunneilla kehorytmiikkaharjoituksia. Harjoitukset ovat alkeisryhmässä niin helppoja, että vanhempien on helppo tehdä niitä mukana. Lapsi, joka ei uskalla toimia ryhmässä syystä tai toisesta rohkaistuu yleensä nähdessään vanhempansa tekemässä samoja juttuja kuin lapset. Yleensä tällainen vanhemman osallistuminen lasten kanssa aiheuttaa jopa hyväntuulisen naurun. Suurin osa vanhemmista on ymmärtänyt, että tarkoitukseni tällä toiminnalla on auttaa lasta rentouttamalla jännittyneitä tunnelmia. On kuitenkin vanhempia, jotka eivät ymmärrä selityksistäni huolimatta, minkä takia haluan vanhempien osallistuvan lapsen kanssa opetushetkeen ja kokevat tällaisen jopa vastenmieliseksi. En halua yleistää, mutta usein varsinkin lasten isät kokevat tällaisen toiminnan lähes poikkeuksetta noloksi, ellei jopa vastenmieliseksi.

### 5.2.2 ”No kun ne soittaa niin nopeasti”.

Oman oppilaani tunnilta:

*Sanni turhautuu ryhmätunnilla usein sen takia, että kokee, että ryhmä soittaa paljon nopeammassa tempossa, missä hän on harjoitellut. Hän ei voi olla näyttämättä kiukunsekaista turhautumistaan kun huomaakin, ettei osaa vielä tarpeeksi nopeassa tempossa. Yleensä ilmoittaa muiden kuullen mitä kohtaa ei osaa. Lopulta Sanni lopettaa kokonaan kappaleen soittamisen kun ei omasta mielestä osaa muutaman tahdin pätkää tarpeeksi hyvin.*

Kun lapsi on taipuvainen vaatimaan itseltään täydellisyyttä, puolivalmiin kappaleen soittaminen sellaisessa tempossa, missä hän ei voi vielä toteuttaa haluamallaan tavalla musiikillisia asioita, voi aiheuttaa lapsessa turhautumista. Ryhmätunnit, varsinkin sellaiset, joissa kaikki soittajat soittavat yksinäisesti samaa kappaletta, ovat tarkoitettu tilanteiksi jossa lapsi oppii soittamaan muiden kanssa samaan aikaan ja kuuntelemaan tarkemmin. On turvallista mennä ryhmään soittamaan kappaletta jota ei vielä täysin osaa. Ryhmässä muutama väärä ääni ei häiritse samoin kuin yksin esitettynä. Eli ryhmätunnit ovat tässä suhteessa oikein hyviä oppimistilanteita. Tarkoitus on saada kokemus jo valmiista ja opitusta kappaleesta, vaikka ei sitä vielä osaisikaan itse täydellisesti.

Vähemmän herkät oppilaani ovat kokeneet ryhmätunnit tilanteiksi, joissa voivat nähdä oman osaamisensa verrattuna muihin. Tämä on saanut aikaan pienimuotoista kilpailua lasten kesken, joka on motivoinut yleensä lasta harjoittelemaan enemmän ja soittamaan paremmin. Koen itsekin, että turvallinen kilpailuhenkisyys ja toisten tukeminen on positiivinen asia ja edistää osaamista.

Miksi siis oppilas joka kokee tempon liian nopeaksi turhautuu tästä? Luulen että kyse on juuri erityisherkin lapsen taipumuksesta tehdä asiat joskus turhankin tarkasti ja tarkertua yksityiskohtiin. Muistan joitakin ryhmätuntitilanteita, joissa tämä sama esimerkin tyttö ilmoitti kuuluvasti soittaneensa juuri siinä tietyssä kohdassa väärin, eikä ymmärtänyt lohdutustani kun sanoin hänelle, että ei se virhe kuulunut minun korviini ollenkaan. Muusikon taitoihin kuuluu kyky olla niin sanotusti musiikin virrassa, vaikka joskus joku ääni lipsahtaisikin: että ei silloin hämmentyisi ja lopettaisi soittamista vaan jatkaisi heti siitä kohdasta mikä on seuraavaksi. Onko se erityisherkkyyteen kuuluva oikeudentun-

toisuus, josta aiemmissa luvuissa kerroin, joka saa lapsen ilmoittamaan virheestä jo ennen kuin kukaan muu kiinnitti siihen huomiota? Olen ollut itsekin hyvin virhekammonen. Saatoin hämmentyä jopa yhden äänen lipsahduksesta niin paljon että siitä seurasi seuraavien parin tahdin, ellei jopa pidempäänkin ajan kestävä ”alisuoriutuminen”. Eräs opettajani antoikin minulle tähän ehkä parhaan neuvon: ”Kun soitat väärin tai väärän äänen, soita sen jälkeen niin hyvin kuin ikinä vaan osaat, niin kukaan ei muistakaan virhettä.”

### 5.2.3 ”Nauraako ne siellä mulle jos en osakaan?”

Tilanteita oman oppilaani tunnilta:

*Pekka aloitti sellonsoiton kolmannella luokalla ala-asteella. Pekkaa on kiusattu heti ensimmäisistä päivistä lähtien koulussa. Sellotunnit ovat samassa koulussa, missä Pekka muutenkin on koulussa. Pekka on, siitä lähtien kun kiusaamiset alkoivat, pelännyt kaikenlaisia ryhmätilanteita, ja hänen on ollut hyvin hankala tottua soittamaan ryhmässä.*

*Koulussa Pekan kiusaamisen syy oli se, että hän alkoi itkemään hyvin helposti ja toiset luokkalaiset yllyttivät häntä itkemään. Pekka myös loukkaantui jokseenkin pienistä asioista, jotka taas provosoivat toisia lapsia ottamaan hänet luokassa” silmätikuksi”.*

*Pekka kuitenkin tottui meidän ryhmän toimintaan, jossa on tietynlaisia rutiineja, jotka hän kokee turvalliseksi. Jos asiat ei kuitenkaan mene niinkuin hän on kuvitellut, hän yleensä vääntää kasvonsa irvistykseen ja näyttää nonverbaalisti, että kokee tilanteen hänelle sietämättömäksi. Jos joku asia on unohtunut, esimerkiksi nuotit kotiin tai sellopiikinalusta hän ei meinaa päästä harmituksen tunteestaan millään eroon. Suurin osa ajasta menee silloin negatiivisessa tunnetilassa, jolloin ei pysty keskittymään mihinkään. Pekka ei myöskään haluaisi millään siirtyä taitojensa kartuttua isompaan eli pidemmällä olevien ryhmään, vaan mielummin jäisi samaan vanhaan pienten soittajien ryhmään.*

On selvää että lapsi, joka on joutunut kiusatuksi koulussa, suhtautuu varautuneesti kaikenlaisiin tilanteisiin jossa joutuu olemaan ryhmässä. Kun lapsi on erityisherkkä, hän kokee tilanteet vielä vahvemmin. Herkkä lapsi on kokenut tulleensa syvästi loukatuksi sellaisissa tilanteissa, joissa on kokenut ja aistinut, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Syy kiusaamiseen saattaa olla pelkkä herkkyyys.

Janna Satri on kirjoittanut teoksen *Herkkyyks ja Kiusaaminen*, jossa kertoo erityisherkkien ihmisten kokemuksista tulla kiusatuksi. Kirjassaan Satri kertoo, että erityisherkkä on altis kiusaamiselle sosiaalisen arkuuden vuoksi. Satriin mukaan tämä tekee puolustautumisen hankalaksi, jolloin erityisherkkä saattaa olla helposti kiusaamisen kohde. (Satri 2015,20.)

Kävin monia keskusteluita niin kasvotusten kuin sähköpostinkin välityksellä esimerkiksi esiintyneen oppilaani äidin kanssa. Halusin tehdä lapsen äidillekin selväksi, että ryhmätunneillani en salli minkäänlaista toisten virheille nauramista. Puutun heti jos huomaan tällaista tapahtuvan. Omasta mielestäni olenkin onnistunut tekemään ryhmätuntitilanteista turvallisia paikkoja. Hyväksytyksi tulemisen tunne on ei vain herkälle, vaan meille ihan kaikille edellytys onnistua siinä mitä tekee. Joskus auttaa, kun herkkä lapsi huomaa, että myös opettajat voivat tehdä virheitä. Tämä sama esimerkin herkkä lapsi ihmetteli positiiviseen sävyyn monta kuukautta sitä kun soitin ryhmätunnilla väärää menuettia vaikka olin puhunut toisesta. Myös esiintymisessä säestäjä pianistin nuottien tippuminen kesken esityksen herätti suurta hilpeyttä herkässä lapsessa. Hän jaksoi puhua väsymiseeni asti siitä, miten oli luullut aiemmin, etteivät opettajat koskaan tee virheitä.

Kiusaamisen pelon lisäksi edellä kerrotussa tilanne-esimerkissä on mielestäni kyse myös alisuoriutumisesta. Pekka ei halua epäonnistua, eikä siitä syystä halua siirtyä pidemmällä olevien ryhmään vaikka hänen taitonsa riittäisivät jo sinne. Olen usein huomannut, että erityisherkkät lapset hyvin useinkin alisuoriutuvat tehtävistä. Onko syyinä silloin ulkoa asetetut paineet, jotka lapsi kokee liian voimakkaasti tai sisäinen pakko suoriutua tehtävästä tekemättä virheitä? Opettajan tulee nähdä oppilaassa taipumus alisuoriutua (Ikonen & Krogerius, 2012, 80).

Kari Kiiänmaa kertoo (2012, 74), että opettaja joka huomaa oppilaassaan taipumuksen alisuoriutua voi kääntää sen positiiviseksi asiaksi. Tämä löytö valaa opettajaan uskoa siitä, että oppilas pystyy parempaankin suoritukseen. Kiiänmaa kertoo myös, että itsensä hyväksyminen ja terve itsetunto, ovat alisuoriutumisen vastakohtia (Kiiänmaa 2012, 74.)



Opettaja E kertoi omat ajatuksensa ryhmätunneista seuraavalla tavalla:

”Niin se ryhmätunneille tuleminen. Se voi olla joillekin kyllä iso kynnys. Mun mielestä silloin pitää antaa tilaa ja aikaa lapselle. Että ensin ope tutustuu lapseen ja seuraa käytöstä. Opettaja miettii silloin mitkä olisivat ne oikeat tavat saada lapsi mukaan. Ettei tapahtuisi mitään pakottamista”.

Opettaja E on ratkaissut hienosti, miten herkkää lasta voisi auttaa ja huomioida ryhmässä. Uskon, että hänen tavoilla toimia, herkkä lapsi uskaltautuu osallistumaan ryhmän toimintaan.

Opettaja F kertoi esimerkin ryhmätunnista:

*”Joo ne ryhmätunnit on vaikeampia. Minulla on ollut muutamia oppilaita jotka ei haluaisi tulla ryhmiin eivätkä osanneet oikeastaan kertoa edes miksi eivät haluaisi tulla. Lapsi oli vaan kotona kertonut ettei tykkää, eikä sen kummemmin sitä eritellyt. Kokee niin, että muut katsoo ja kuuntelee. Silloin on vaikea sitten itse soittaa.”*

Samoihin tilanteisiin, joista opettaja F kertoi edellä, törmään itsekkin jatkuvasti. Olen puhunut silloin vanhempien kanssa ja keskustellut miten lasta voisi tukea ja kannustaa tulemaan mukaan ryhmään. Usein kun vanhemmat rohkaisevat opettajan lisäksi, saattaa herkkä lapsi uskaltaa tulla ryhmään mukaan.

Aron kertoo (2015, 115), kuinka erityisherikän lapsen vanhemmat joutuvat jatkuvasti miettimään milloin lapsen kasvattaminen on mennyt joko ylisuojelun tai liiallisten vaatimusten puolelle. Aron myös kehottaa kannustamaan lasta silloin, kun tuntuu siltä, että lapsi haluaa jotain tai kieltäytyy aluksi, mutta haluaa kuitenkin jossain vaiheessa osallistua. Uudet tilanteet aiheuttavat erityisherikälle lapselle ärsyketulvan, jolloin lapselta kestää kauemmin päästä mukaan uusiin tilanteisiin (Aron s. 81, 2015).

Aronin kirjasta voi soveltaa ajatuksia myös soittotunneille. Kun erityisherikä lapsi on ryhmätunneilla tai soittotunneilla, opettajan on käytettävä hyväkseen omaa herkkyytään ja intuitiota. Herkkä lapsi ei välttämättä aluksi näytä haluavan osallistua toimintaan kuten ryhmätunteihin, mutta ei tee sitä välttämättä tahallaan. Reaktion saattaa aiheuttaa ylivirittyminen joka johtuu siitä, että ryhmätunnilla tapahtuu hyvin paljon enemmän kuin omalla tunnilla, jossa lapsi on vain opettajan kanssa. Ryhmässä on paljon lapsia ja muita aisteja kuormittavia tekijöitä. Herkkä lapsi kuitenkin pystyy osallistumaan ryhmiin muiden kanssa, mutta hänen on tunnettava olonsa turvalliseksi ryhmässä. Herkkä lapsi

tutustuu ryhmään usein ensin tarkkailijana. Tässäkin on kuitenkin hyvin paljon vaihtelevuutta ja on herkkiä lapsia jotka haluavat osallistua yhtä nopeasti ja helposti kuin vähemmän herkätkin lapset. Ryhmätuntitilanteiden jälkeen herkätkin lapset tarvitsevat kuitenkin pidemmän palautumisajan rauhallisessa ympäristössä kuin vähemmän herkätkin lapset.

### 5.3 Tutkinnot ja esiintyminen

Tutkinnot tarkoittavat tasosuorituksia joita taiteen perusopetuksen laajaan oppimäärään kuuluu musiikkiopistossa (Tasosuoritukset 2017). Tutkintojen suoritustapa vaihtelee nykyään paljonkin musiikkiopistojen välillä. Joissakin opistoissa tasosuorituksista on luovuttu kokonaan. Opetushallituksen uusi taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma saattaa tuoda valinnanvapautta entisestään musiikkiopistoille. Tällöin ymmärtääkseni myös tutkintojen suorittamisen mahdollisuutta voidaan myös uudistaa.

#### 5.3.1 ”Pelottaa se esiintyminen.”

Opettaja A:n kertoma tapaus:

*”Niin kerron nyt tästä samasta työstä, joka alkoi itkemään sen tuntivaihdosjutun takia. Tämän lapsen isä laittoi viestin konserttipäivänä, että välttämättä tyttö ei tule, koska sitä jännittää niin kovasti ja pelottaa se esiintyminen.*

*No sitten mä sanoin niille, että tulkaa kuitenkin, että ei tarvitse soittaa yksin, että soitan hänen kanssaan. Ja sitten kysyin vielä siinä konsertin alussa, että soitetaanko yhdessä, niin oppilaani sanoi sitten, että soitetaan yhdessä.”*

Opettaja A:n pohdinta tilanteesta:

*”Mun mielestä esiintyminen meni sitten kuitenkin ihan hyvin. Ja oppilaani soitti tosi hyvin ja hienosti, mutta huomasin kyllä, että se oli jotenkin kammottava ja kauhea se tilanne hänelle kuitenkin.”*

Olen oman soitonopettajuuden ja muusikkouden polullani huomannut, että lähes kaikki ihmiset jännittävät. Erityisherkillä jännitys voi kuitenkin olla häiritsevämpää kuin ei niin

herkillä ihmisillä. Laulaessa ääni voi alkaa täristä tai jousikäsi vapista kun jännittää. Jos oppilas jännittää kovasti esiintymistä, on omasta mielestänikin hyvä keino joskus soittaa oppilaansa kanssa. Itse en kuitenkaan kovin mielelläni soita oppilaan kanssa samassa konsertissa, sillä jännitän aina oppilaiden puolesta niin paljon, etten halua oman tunnetilani entisestään vaikeuttavan oppilaan esiintymispelkoa.

Opettaja D kertoi jännittämisestä seuraavasti:

”Niin se jännittäminen. No kaikki kokevat jännittämisen erilailla. Jotkut esimerkiksi hikoilevat tai tärisevät. Jotkut ahdistuvat ja henki saattaa salpaantua. Mun mielestä siinä auttaa, että ihan realistisesti toteaa, että jännittää. Ettei ainakaan sano siinä tilanteessa oppilaalle, että älä nyt ala jännittämään tai muuta sellaista.”

Tunnetilan toteaminen erityisherikälle oppilaalle auttaa valtavasti. Kun joku sanoittaa oman tunnetilan siitä tulee helpommin lähestyttävä. Tulee tunne siitä ettei ole valttavan tunnetilansa kanssa yksin. Minulle lapsena jännittämisestä tuli suuri ”mörkö”, usein myös sen takia, että lähipiirini jatkuvasti muistuttivat minua olemaan jännittämättä. Lapsena koin jatkuvasti epäonnistuneeni esiintymisissä juuri sen takia, etten pystynyt olemaan jännittämättä. Kun myöhemmällä iällä ymmärsin jännittämisen olevan esiintymiseen kuuluva normaali reaktio, jännitystä on ollut paljon helpompi sietää. Opettajana muistankin aina sanoa oppilailleni, että on normaalia jännittää. Voimme myös tunneilla rennossa ilmapiirissä keskustella miltä jännittäminen esimerkiksi fyysisesti tuntuu.

Opettaja D:n pohdinta esiintymisestä:

”Mun mielestä jos ei suostu millään esiintymään, niin ei tarvitse. En siis tarkoita, ettei esiintynyt ollenkaan, vaan että edetään siinä pienin askelin. Ettei heti mennä isoon saliin esiintymään, vaan ensin soitetaan vaikka pelkästään opettajalle, sitten vaikka vanhemmille.”

Liian suuri jännittäminen saattaa pilata koko esiintymisen, joten se on omasta mielestänikin hyvin iso ja tärkeä asia, jota soitonopettajien tulisi osata käsitellä. Joskus jännittämiseen auttaa hermoston rentoutumiskeinot, joita opettaja voi opettaa oppilaalle ennen esiintymisiä. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi EFT- naputtelutekniikat joista kerroin lyhyesti luvussa, joka käsitteli hermoston ylikuormituksen vähentämiseen käytettäviä keinoja. Itse olen opettanut oppilailleni helpot EFT- naputtelutekniikan pisteet kehossa, joita olemme tehneet tunneilla yhdessä. Olen pyytänyt oppilaani tekemään niitä myös ennen esiintymisiä esimerkiksi vessassa yksin. Jälkeenpäin kun olen kysynyt

oppilailta miltä esiintyminen on tuntunut, ovat EFT naputteluita tehneet oppilaani kertooneet olleensa esiintymistilanteessa rennompia ja rauhallisempia kuin yleensä.

### 5.3.2 ”Mitä jos mä mokaan? Jos ne ei tykkää musta?”

Taiteiden perusopetukseen kuuluu tasosuoritusten suorittaminen. Tasosuoritukset voidaan suorittaa joko konserttimuotoisina tai erikseen tutkintotilaisuuksina. Tasosuorituksen arvioi lautakunta ja soitosta saa palautteen suullisena sekä useissa paikoissa myös numerona. Tavot joilla tasosuorituksia tehdään ovat opistokohtaisia. Joissakin opistoissa tutkintotilaisuuksia ei järjestetä, vaan käytössä ovat opettajan täyttämät arviointilomakkeet sekä oppilaan itsearviointi.

Opetushallituksen uudessa opetussuunnitelmassa (luonnos) korostetaan, että oppilaan arviointi pitää perustua positiiviseen palautteeseen ja tavoitteena on lapsen minäkuvan kehittyminen (Oph, luonnos, 2017). Palaute annetaan työskentelystä ja taitojen kehitymisestä. Palaute ei saa kohdistua ihmisen persoonaan ja temperamenttiero tulisi huomioida kun palautetta annetaan. (Oph, 2017, 42).

Oman oppilaani tutkinnosta esimerkki:

*Mirjalla oli sellotutkinto. Mirja on kasiluokkalainen tyttö. Tutkinto oli yksi perustutkinnoista musiikkikoulupuolella. Mirja vaihtoi uudelle opettajalle jonka kanssa tutkinto tehdään. Tutkinto oli valmistettu hyvin, mutta kun Mirja meni saliin hän hämmentyi täysin. Salissa oli hänen vanha opettajansa ja se aiheutti hänelle jonkinlaisen negatiivisen tunnereaktion. Mirja lähti vessaan itkemään ja kertoi minulle, että ei voi mennä soittamaan koska kokee että hänen vanha opettajansa katsoo häntä niin ”pahasti”. Mirja sai kuitenkin kasattua tunteensa niin, että pystyi soittamaan tutkinnon läpi. Kuitenkin koko tutkinnon ajan hänen kasvoistaan loisti huono ja hyvin ahdistunut olo. Tutkinto ei mennyt hänen toiveidensa mukaan ja hän kärsi ”black outista”, jolloin kaikki mitä luuli osavansa valui käsistä pois. Tutkinto oli hyvin traumaattinen kokemus hänelle ja seuraavana syksynä Mirja ei enää ilmestynyt soittotunneille. Soittotuntien lopettamisen syytä en saanut tietooni.*

Esimerkkini Mirjan tutkintotilanteesta on tapahtuma, jota muistelen edelleen erittäin surullisena opettajan näkökulmasta. Mietin kauan olisinko voinut tehdä joitakin asioita

paremmin? Olin todennut Mirjan soittavan kappaleensa sellaisella taidolla, joka riittäisi tutkinnon suorittamiseen, ja näin ollen tunsin oloni varmaksi lähettäessäni hänet suorittamaan tutkintoa. Ei ole epäilystäkään, etteikö Mirja olisi erityisherkkä lapsi. Tiesin, että tilanne hänen kotonaan oli vaikea. Mirjaa opettaessani koin jatkuvasti, että minun pitäisi pystyä jotenkin auttamaan häntä, mutta soitonopettajan työroolista käsin en pystynyt muuta kuin antamaan hänelle keinoja ilmaista itseään ja tunteitaan soittamisen kautta. Haluan soitonopettajana pystyä antamaan jotain arjesta poikkeavaa toimintaa, jolloin yleensä huolillekin saa hetken hengähdystauon. Soitto auttaa mahakipuun, kuten eräs oppilaani iloisesti tunnilla ollessaan kertoi. Soittaminen auttaa myös tunteiden käsitteilyssä ja on tunneilmaisuudelle loistava työväline. Soitonopettajana olen kuitenkin hyvin voimaton, jos lapsi tarvitsisi enemmän psykologia kuin soitonopettajaa. Jos turva kotoa uupuu, en voi juurikaan auttaa. Esiintymään tai jopa tutkintoon laittaminen oli Mirjan elämäntilanteessa hänelle kohtuuton ponnistus.

Opetushallituksen säätämässä taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelmassa on maininta mahdollisuudesta, esimerkiksi vammaisuuden tai muun opintoja vaikeuttavan tekijän vuoksi, tehdä henkilökohtainen opetussuunnitelma (Opetushallitus, luonnos 2017). Yleensä henkilökohtainen opetussuunnitelma tehdään kuitenkin lapsen lähipiirin toiveesta siitä, että lapsella on jokin oppimista selvästi haittaava tekijä, kuten sairaus. Kun kyseessä on jokin psykologinen syy kuten trauma, on kasvatustieteen ammattilaisena hyvin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta antaa perusteita oppilaitoksen rehtorille miksi juuri tämä on syy minkä takia henkilökohtaista opetussuunnitelmaa alettaisiin tekemään. Rehtori on ymmärtääkseni vaikeassa tilanteessa sen vuoksi, että pyynnön tulisi tulla ensisijaisesti tällaisessa tilanteessa vanhemmilta eikä opettajalta.

Mielenterveysongelmat, kuten trauman aiheuttamat tunnereaktiot saattavat tietääkseni aiheuttaa hyvin samankaltaisia ilmiöitä kuin erityisherkkyydet. Aisti ja tunneilmaisuus saattavat olla trauman kokeneella ihmisellä yliherkistyneitä. Pitää kuitenkin muistaa, että erityisherkkyydet eivät ole mielenterveyden häiriö vaan temperamenttipiirre ja mielenterveysongelmat eivät ole erityisherkkyydestä suoraan johtuvia vaan yleensä vaikeista kokemuksista, kuten hylkäämisen tai muuten vaikean elämäntilanteen johdosta syntyvien traumojen takia. (Heiskanen 2016,38.)

### 5.3.3 ”No en kyllä soita niille mitään!”

Opettaja F:n kertomaa:

*”Tutkintotilanteessa eräs lapsi ei vaan suostunut soittamaan. Hän oli harjoitellut hyvin ja mielestäni lapsi oli ihan valmis menemään sinne tutkintoon. Hän ei kuitenkaan suostunut soittamaan siellä. No sitten me keksittiin lautakunnan jäsenien kanssa, että lapsi soitti viereisessä huoneessa ja ovi oli auki. Lautakunta kurkisti sitten miten soitto sujuu sieltä toisesta huoneesta. Oli kyllä tosi joustava lautakunta siellä!”*

Esimerkin tilanne ratkaistiin todella kekseliäästi. On mahtavaa, että lapsen persoonallisuus ja temperamentti otettiin hyvin vastaan ja tilanteesta tehtiin lapselle sopiva.

Opettaja B:n pohdintaa tutkintotilanteesta.

”Mun mielestä on tosi tärkeää se millä sanoilla asioista puhutaan ja millä asenteella...Ettei puhuttaisi mistään ”tutkintomöröstä”. Opettaja ei saisi siirtää omia asenteitaan tai omia huonoja kokemuksiaan oppilaalle. Mielestäni opettajan pitäisi tehdä tylsistäkin asioista mielenkiintoisia. Pitäisi keksiä esimerkiksi nimiä ja tarinoita asioille. Kertoa vaikkapa, että etydit ovat hienoa musiikkia, vaikka niissä harjoitellaan yleensä vain se tietty tekniikka-asia. Opettajan oma luovuus on tärkeää!”

### 5.3.4 ”Nuottiräpellys.”

Prima vista tarkoittaa ”ensi näkemältä”. Musiikkiopistoiden tutkintoihin kuuluu osana tasosuoritusta monessa musiikkiopistossa edelleen prima vista soitto. Prima vistaa ei saa harjoitella ennen soittamista. Prima vistasoittoon annetaan yleensä muutamia minuutteja aikaa lukea kappale läpi ilman soitinta.

Opettaja E:n pohdintaa prima vistasta:

”Useimmat lapset kokevat sen epämiellyttävänä. Niinkuin se olisi sellainen räpellys siihen tutkintokonsertin loppuun. Mun mielestä olisi parempi, että primavista olisi tutkinnossa ensimmäisenä. Silloin oppilas saa sen ”hivityksen” siitä pois. Sellaiseksihan oppilaista suurin osa sen kokee eli hivitykseksi.”

Luulen, että tutkinnossa pelottavin asia herkälle lapselle on kokea olevansa tarkkailun alla. Itsekin muistan tutkintotilanteissa lähinnä sen, minkä arvosanan sain ja minkälaisista negatiivista kritiikkiä. Nykyään tutkinnoissa on jo alettu kysymään miten soitto sujui lapsen omasta mielestä. Mutta luulen, että varsinkin erityisherkkä lapsi on koko tilan-

teesta niin ”häkellyksissä”, että on hyvin vaikea edes muistaa omaa soittoaan ja sen sujumista hetkeä aikaisemmin. Numeroarvioinneista on jo monessa musiikkiopistossa luovuttu, mutta jos numeroarvioinneista luovutaan, on syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota palautteen annon laatuun. Prima vista soitosta luopuisin osana tutkintoa kokonaan. Soittotunneilla lapsi harjoittelee prima vistaa jatkuvasti kun opettelee uusia kappaleita. On opettajan vastuulla opettaa oppilas sujuvaksi nuotinlukijaksi. Mielestäni prima vista soiton tarkoitusta tutkintotilanteessa ei ole perusteltu tarpeeksi, että uskoisin sen olevan lasta edistävää oppimishetki. Tutkintotilanteet ovat siis mielestäni ensisijaisesti oppilaan oppimishetkiä, jossa oppilaan hyvin harjoiteltu ohjelmisto esitetään ja hän saa siitä palautteen muiltakin kuin omalta opettajalta. Tutkintotilanteita en kokonaan poistaisi, sillä ainakin itselläni tutkinnot edistivät harjoittelemista. Pääpaino tutkimisissa tulisi kuitenkin olla konserttimaisessa esiintymisessä ja kamarimusiikissa.

Satri kirjoittaa kirjassaan *Sisäinen lepatus*, että hyvä kritiikki kohdistuu vain asiaan ja palautteen antajan tulee ottaa huomioon tilanne ja palautteen saaja. On varsin tavallista, että herkkä ihminen haluaisi aluksi välttää kritiikin saamista, koska se vaikuttaa herkkään niin voimakkaasti. On kuitenkin tärkeää, että herkkä ihminen palautteen saannin aikana kokee palautteen antajan ymmärtäväiseksi ja oikeudenmukaiseksi ja tuntee olevansa palautteen antajan kanssa samalla aaltopituudella. (Satri 2014,79.)

Huonoin mahdollinen kritiikki kohdistuu ihmisen persoonaan, vaikka se olisikin annettu ystävälliseen sävyyn. Herkkä kokee sen häpeällisenä ja viestinä siitä, ettei kelpaa sellaisena ihmisenä toisille kuin on. Rakentava kritiikki on eri asia kuin ”lyttävä kritiikki”, sillä vaikkakin se kohdistuu siltä osin persoonaan, että ihminen tekee kaikki asiat oman persoonallisuuden kautta, palautteen antaja on positiivisella mielellä ja aidosti kiinnostunut ja kannustava herkälle ihmiselle ja uskoo, että palautteensa saanut herkkä ihminen pystyy toteuttamaan pyydetyn asian mahdollisimman hyvin. (Satri 2014, 79.)

Soitto-oppilas saa palautetta tutkintojen lisäksi joka kerta soittotunneilla. Seuraava kappale kertoo pohdintojani opettajan ja oppilaan välisestä vuorovaikutuksesta. Mitkä seikat auttavat lasta tuntemaan soittotunneilla olonsa turvalliseksi? Miten energia vaihtuu opettajan ja oppilaan välillä vuorovaikutustilanteessa? Millainen rooli on vanhemmalla lapsen soittoharrastuksessa?

## 5.4 Opettajan, oppilaan ja vanhemman välinen vuorovaikutus

### 5.4.1 ”Lapsen tasolle.”

Herkkiä lapsia on sekä hitaita että nopeita. Sama pätee tietenkin myös soitonopettajiin. Herkkä lapsi on yleensä hyvin nopea silloin kun on yliviirittyneessä tilassa. Sellainen aiheuttaa lapsessa yleensä turhaa hosumista ja huolimattomuutta. Herkkä lapsi saattaa uusissa tilanteissa vastaavasti olla hyvinkin hidas. Saattaa mennä montakin soittotuntia ennen kuin hiljainen ja herkkä hitaalla energialla varustettu lapsi tekee mitään omatoimisesti tai uskaltaa edes puhua opettajalle, saati katsoa silmiin ja tervehtiä.

Joskus herkkät lapset saattavat käyttäytyä myös kameleonttimaisesti, eli vaihdellen tilanteesta toiseen riippuen siitä, kenen kanssa on milloinkin tekemisissä. Se tarkoittaa sitä, että varautunut ihminen saattaa turvallisessa ympäristössä olla hyvinkin puhelias (Satri 2014,53.)

Opettaja F:n kertomaa:

*”Mun mielestä opettajan tulee mukautua. Pitää mennä lapsen tasolle konkreettisesti, ettei aikuinen ole niin korkealla. Lapsi kokee korkealla olevan aikuisen pelottavaksi. Tärkeää on, että kuuntelee sitä omaa rytmiä ja lapsen rytmiä. Vilkkaat lapset kaipaavat nopeaa rytmiä ja hitaammat taas hitaampaa rytmiä. Siinä pitää suuntaan tai toiseen vaihtaa kanavaa. Ne on mielestäni aika haastavia asioita opetuksessa. Mun mielestä tärkeintä kuitenkin on se, että opettaja onnistuu siinä opetuksen vuorovaikutuksessa. Silloin on kaikki mennyt hyvin siinä tunnissa.”*

Opettaja D pohti myös energiaa oppilaan ja opettajan välillä:

*”Mun mielestä on tärkeää kuunnella toisen energiaa ja kunnioittaa sitä. Joskus vaan riittää, että ollaan. Se on sellaista oman energian ja rytmin vertaamista oppilaaseen. Että miten ottaa sen oman ajan ja tilan. Pitää nähdä se oppilaasta. Siinä ei saa hätiköidä. Jos on hidas lapsi, niin on hidas energia. Ei saa syöttää liikaa omaa energiaansa lapseen. Pitää todellakin malttaa mielensä jos itse on todella nopearytminen ja oppilas hidas. Ei saa siinä tunti tilanteessa näyttää mitä ajattelee, vaikka tuntuisi niin hitaalta sellainen energia tai temperamentti, joka on ihan erilaista kuin oma. Pitää vaan vaistota tilanteet ja toimia niiden mukaan.”*

Nämä ovat opetuksessa hyvin vaikeita asioita. Milloin mukautua lapsen rytmiin ja milloin ei? Herkkiä tuntosarvia tarvitaan havaitsemaan milloin lapsen energiaa voi hieman nopeuttaa omalla toiminnallaan ja milloin taas ei. Mitä paremmin oppilaan tuntee, sitä helpommin voi päästä toimiviin ratkaisuihin vuorovaikutuksessa.



#### 5.4.2 ”Loiste silmissä.”

Seuraava esimerkki kertoo tilanteesta, jossa opettaja sai nähdä ja kokea kuinka herkästä ja arasta lapsesta, jolle soitotuntitilanne oli kauhistus, tuli musiikkiin kunnioittaen ja innostuen suhtautuva pieni soittaja.

Opettaja B:n kertomaa:

*Opetin alle kouluikäistä lasta. Lapsi oli hyvin herkkä ja kävi niin, että ensimmäisen soitotunnin hän vaan piiloutuu äitinsä syliin ja helmoihin. Lasta itketti myös paljon. Mutta kävi kuitenkin niin, että sieltä kuoriutui sellainen tosi avoin ja iloinen oppilas, joka on innostunut soitosta. Siinä oppilaassa näkyi sisäinen arvostus asialle mitä hän tekee, että se on niin hieno juttu, että vähän arasti suhtautuu siihen, mutta kuitenkin siellä on sellainen kipinä sitä soittamista kohtaan. Lapsen silmistä näkee, että tätä mä kuitenkin haluan. Mun mielestä ne ovat sellaisia kokemuksia, ja merkki siitä, mitä kannattaa varjella ja jalostaa.”*

Eräs hyvin tärkeä asia, jonka olen oppinut lukemalla erityisherkkyyttä käsittelevää kirjallisuutta, ovat maininnat omien rajojen pitämisen tärkeydestä. Erityisherkkänä soitonopettajana on suuri etu aistia helposti oppilaan tyyli ja tapa olla ja oppia. Nuorena soitonopettajana olen kokenut kuitenkin väsymystä työssäni juuri samasta syystä. Vahvuuteni on kääntynyt joskus myös heikkoudeksi. Kokemus tuo kuitenkin tuntumaa siitä milloin on mentävä lapsen mukana ja milloin taas tuotava enemmän omaa energiaa ja temperamenttia toimintaansa. Lapsi, jonka koen hyvin hitaaksi verrattuna omaan nopeaan energiaani, voi olla hyvin rasittava yhtälö. Ei kuitenkaan ole lapsen edun mukaista yrittää nopeuttaa toimintaa hänen temperamentin vastaiseksi. Kuitenkin tilanteissa, jossa vaikka soittimen purkaminen kotelosta kestää puolet tuntikertaan varustusta ajasta, saattaa olla aiheellista nopeuttaa toimintaa.

Olen omassa opetustyössäni huomannut, että herkillä lapsilla oman rajan tunteminen on niin heikkoa, että heillä on taipumus lähinnä miellyttää opettajaa ja odottaa, että kaikki opetus on opettajalta lähtöisin. Tällainen ”miellyttämiskäyttäytyminen” lähestulkoon turhauttaa minua opettajana, sillä tällainen lapsi odottaa silloin, että kaikki tunnilla tapahtuva toiminta on lähtöisin minusta ja neuvoista joita annan. Keskinäiselle vuoro-

vaikutukselle ei jää silloin tilaa ja tietynlainen flow<sup>5</sup> jää pois. Luulen, että miellyttämiseen taipuvainen lapsi on lähtöisin turvattomasta kodista. Silloin omille ajatuksille ja tunteille ei ole jäänyt tilaa, tai sitten vanhemmat ovat hyvin auktoritäärisiä, joka on tapa, johon lapsi on tottunut ja odottaa sitä opettajaltakin. Lapsen kanssa, lapsen korkeudella ja lapsilähtöisesti taitaa olla kolmen ”ällän” taikasanat näihin tilanteisiin.

Kuten jo aiemmin olen kertonut, herkkä lapsi on hyvin tarkka vallitsevasta tunnelmasta ihmisten välillä. Herkkä lapsi kiinnittää eleisiin ja ilmeisiin huomiota yleensä vielä enemmän kuin ei niin herkkä lapsi. Voidaan jopa puhua niin, että erityisen herkkä ihminen reagoi hyvin paljon herkemmin ihmisten ilmeisiin ja jopa havaitsee mikroilmeitä (Satri, 2014, 24). Itse olen soittotunneilla hyvin tarkka siitä, että en näytä vihaiselta kun keskityn kuuntelemaan oppilaan soittoa. ”Ryppyotsaisuus” tuo tuntiin negatiivisen vaikutelman. Olen sitä mieltä, että tietyissä tilanteissa pitää kiinnittää huomiota omiin ilmeisiin ja siihen miten katsoo oppilasta tämän soittaessa.

Opettaja huomaa opettaessa läsnä olevan vanhemman eleet ja ilmeet ja lapsi peilaa niitä yhtäläillä. Monesti vanhemman turhautuminen saattaa olla asia johon opettajan tulisi puuttua jos vanhemman elehdintä herkän lapsen soittotunnin aikana on keskittymistä häiritsevää. Usein myös vaikuttaa se, missä kohtaa luokkahuonetta lapsi on. Onko lapsi selin vai katsekontaktissa vanhempansa? Olen huomannut, että lapsi ei saa olla suorassa katsekontaktissa vanhempansa. Vanhemman ilmeet, varsinkin turhautuminen, välittyvät lapselle, vaikka vanhempi ei tiedostaisikaan sitä. Vanhemman läsnäolossa pienikin negatiivinen tunne tai kasvojen ilme ylivirittää herkkää lasta ja tunnin ilmapiiri voi muuttua negatiiviseksi sen takia. Jotkut vanhemmat tiedostavat tämän asian ja pyrkivät olemaan neutraalissa tunnetilassa lapsen soittotunnin ajan. Se auttaa opettajaa toimimaan työssään. Joskus valitettavasti vähemmän herkälle vanhemmalle voi olla hankala selittää, minkä takia lapsi kokee vanhemman läsnäolon tunnilla häiritseväksi. Itse olenkin ratkaissut tilanteen niin, että ilmoitan iloisesti vanhemmalle, että nyt ”Ville” luultavasti osaisi olla tunnilla ilman äitiä. Näin jatkamme työskentelyä ilman sellaista vanhempaa, joka ei omalla läsnäolollaan tue lapsensa oppimista, eikä selityksistä huolimatta ymmärrä tilanteen ongelmallisuutta.

---

<sup>5</sup> ”Flow on tila jossa tekeminen on niin antoisaa että ajankulun unohtaa.”- Mihály Csikszentmihályi (Uusikylä 2012, 127.)

Seuraava ote on päiväkirjasta jota olen tämän syksyn pitänyt omien oppilaideni tunteista.

*"En voi ollenkaan ymmärtää miksi oppilaani äiti tulee kuuntelemaan lapsensa soittotun-  
tia, mutta käyttäytyy koko ajan niin kuin se olisi hänen henkilökohtainen lepoetki?  
Luokassa on siis sellaisia säkkituoleja, joihin olen kieltänyt oppilaitani menemästä. Op-  
pilas sitten katsoo koko soittotunnin ajan, kun äiti se vaan siellä loikoilee ja me tehdään  
tässä töitä. Todella turhauttavaa, kun joutuu kieltämään oppilaita menemästä sinne  
säkkituoleihin ja sitten aikuiset käyttäytyvät yhtä huonosti. Oppilaani äiti ei ymmärrä  
yhtään, että se haittaa lapsen keskittymistä soittamiseen."*

Opettaja E kertoo vanhemmista soittotunneilla seuraavasti:

"Osa vanhemmista on sellaisia, että niiden kanssa yhteistyö sujuu. Osa osaa tosi fiksusti suhtautua lapseen ja lapsen soittamiseen. On tosi mukava työskennellä sellaisten kanssa. Joillekin vanhemmista semmoinen oman lapsen erilaisuus on jotenkin ongelma. Meillä kuuluu opintojen aloittamiseen aina sellainen vanhempien haastattelu. Siinä pystyy tosi avoimesti ja hyvässä hengessä kertomaan mitä opettaja odottaa vanhemmilta (vrt Suzuki metodi) ja siinä saa myös vanhemmat kertoa jos lapsi on erityisen ujo tai hyvin herkkä. Tai jos lapsella on jotain muuta mistä opettajan tulisi tietää. Mutta ei ne vanhemmat yleensä kerro jos on jotain diagnoosia tai muuta. Sellaista ei jotenkin ymmärretä, että sellainen tieto saattaisi vaikuttaa opettamiseen...Joskus kyllä olen nähnyt sellaisia perheitä, joissa se kasvattaminen ei ole yhtään johdonmukaista. Silloin opettaja joutuu kyl- lä tekemään ihan oman kontaktin oppilaaseen, jos siis sellainen vanhempien kanssa yhteistyö sillä saralla ei vaan toimi...Joskus on sellaisia perheitä, jossa äiti esimerkiksi asettaa lapselle ihan hirveän suuria vaatimuksia. Ne ovat semmoisia perheitä, jotka tekevät asioita tosi hyvin ja määrätietoisesti joka viikko. Silloin mä yleensä yritän saada sen vanhemman siinä rentoutumaan, että ota vaan siinä rauhassa, tämä on ihan hyvä näin, että ei hätiköidä. Kerron vanhemmille, että tämän ikäinen lapsi yleensä tekee tämän verran ja se riittää ihan hyvin. Sen mä haluan tehdä sellaisille vanhemmille selväksi...Sitten on taas toinen ääripää jossa meno ja meininki kotiharjoittelussa on vähän jo liiankin rentoa, niin sellaisia pitää sitten vähän tyrkätä eteenpäin ja patistaa tekemään enemmän. Mutta jos on jotain kitkaa siinä vanhempien ja opettajan väleissä, niin se pitää kyllä ottaa tosi ajoissa käsittelyyn ja keksiä jokin positiivinen tapa keskustella vanhemman kanssa siitä. Jos se on jotain, joka haittaa opettajan työtä, niin sellaista ei voi hyväksyä...Sitten on myös vanhempia, jotka viikosta toiseen kertovat, että kotona menee soitto aina paremmin kuin tunnilla. Mutta mielestäni, jos on harjoiteltu hyvin, niin kyllä se sitten tunnillakin menee. Sellaista selittämistä en oikein jaksaisi kuunnella."

Jos opettaja ja oppilaan vanhempi eivät ole samalla aaltopituudella opetuksen tavoista, opetusilmapiirin ristiriitaisuudesta kärsii eniten erityisherkkä lapsi. Mahdolliset ristiriidat vanhempien kanssa tulisi selvittää mahdollisimman pian. Keskustelun tulisi olla avointa ja ystävällistä kun keskustellaan lapsesta ja hänelle parhaasta mahdollisesta ympäristöstä oppia soittamaan. Vanhemmista on suuri apu opettajalle, jos yhteistyö toimii.

Joissain tapauksissa on kuitenkin perusteltua, että vanhemmat osallistuvat lapsen soittoharrastukseen henkisenä tukena ja kannustusjoukkoina, ei niinkään apuopettajina kotona.

#### 5.4.3 *”En mä uskalla kokeilla jos kuitenkin mokaan.”*

Kari Uusikylä kertoo hyvin miten opettaja voisi tukea sellaista lasta, jonka tavoitteet ovat epärealistiset tai liian korkeat. Hänen mukaansa opettajan tehtävä ei ole arvuutella mihin oppilaan lahjakkuus voisi johtaa, vaan sen sijaan opettajan tärkein tehtävä on auttaa lasta löytämään omat vahvuutensa kun tehdään jotain luovaa, esimerkiksi juuri soittamista. Uusikylä jatkaa, että kaikki eivät voi olla lahjakkaita kaikessa, mutta kaikilla oppilailta on omat vahvuutensa ja vahvat puolet. Jokaisen lapsen tulee tuntea, että onnistuu jossain ja iloita siitä. Se ei tarkoita, että asioista pitäisi suoriutua täydellisesti. (Uusikylä 2012, 172.)

Erityisherkillä on taipumus myös ylianalysointiin kun hän pohtii sopivaa tapaa tehdä asioita. ”Mokaamisen” pelko voi ilmetä myös siinä, että asioita ei yritetä edes tehdä ellei onnistumisesta ole varmuutta. Perfektionistisuus vaikuttaa negatiivisesti, mutta myös positiivisesti soittamisessa. Negatiivisia perfektionismin vaikutuksia voivat olla huonommuuden tunne esimerkiksi ryhmässä. Negatiivinen perfektionismi voi aiheuttaa myös alisuoriutumista paineen alla, kuten vaikka tutkinnossa tai konserteissa esiintymisissä.

Tunnollisuus tai täydellisyyden tavoittelu johtaa yleensä erinomaiseen työn jälkeen. Jos suorituspainee ovat liian suuret voimavaroihin nähden ja täydellisyyden tavoittelu liiallista, uuvuttaa se nopeasti erityisherkan ihmisen. Se kuormittaa ja toimintakyky vähenee merkittävästi. (Heiskanen 2016, 24.)

Opettaja C:n kertomaa:

*”Voiko olla niin että herkkyyttä piilottelee? Että on sillä tavalla sulkeutunut? Kun mulla on jo pitkällä oleva oppilas, joka ei vaan keksi, ei sitten millään niitä vaihtoehtoja miten se musiikki voisi mennä. Hän odottaa, että opettaja tarjoaa valmiit vaihtoehdot. Onko-han tämä edes herkkyyksiasia? Ahdistuu siitä, että on niin paljon vaihtoehtoja. Ei vaan keksi. Ei vaan tiedä, mihin se musiikki voisi mennä vai voisiko se mennä näin? Musta tuntuu, kuin hän olisi sulkeutunut mahdollisuuksien kanavasta. Mietin, että ajatteleeko hän niin, että se olisi sellainen varma nakki. Ja silloin se lopputulos ei kuitenkaan ole hänen itsensä kannalta ehkä semmoinen luovien ratkaisu.*

Moni opettaja onkin miettinyt: voisiko herkkyys olla joskus piilossa sellaisten suoja-kuorten takana, jossa lapsi näyttää ulospäin vain suorittavan ja miellyttävän opettajaa? Eli voisiko suorittaminen olla vapauden ja luovuuden vastakohta? Tietenkin on varsinkin alkeisopetuksessa toivottavaa, että oppilas yrittää toteuttaa opettajan toiveita soittoteknisissä asioissa. Kuitenkin silloin, kun soitossa ollaan jo pitkällä, oppilaalla tulisi mielestäni olla omaa näkemystä musiikin tulkinnassa ja rohkeutta sen toteuttamiseen. Olisiko silloin kyseessä jonkinlainen lukko tunteissa ja niiden tiedostamisessa? Silloinhan se herkkyys, joka ihmisessä voi parhaimmillaan olla hieno ja arvokas asia sekä suuri etu taiteen tekemisessä, ei pääse esiin. Näin uskoisin tapahtuvan silloin, kun lapsi vaistoa vanhempien tai opettajan odotukset niin vahvasti, että kokee itsetarkoituksen olevan vain suorittaminen ja auktoriteettien miellyttäminen. Silloin itse tarkoitus, eli soittamaan oppiminen ja sitä kautta itsensä ilmaisu, ei ole tärkeää eikä siitä koeta mielihyvää. Olen ymmärtänyt, että huonot toimintamallit, joiden mukaan lapsi tai nuori elää, ovat lähtöisin jo lapsuudesta ja negatiivisista kokemuksista siellä.

Tunnelukko on termi, johon olen törmännyt monessa yhteydessä. Heli Heiskanen kirjassaan kertoo, miten tunnelukot saattavat vaikuttaa negatiivisesti ihmisen toimintaan. Tunnelukko voi näyttäytyä esimerkiksi silloin jos ihminen kokee pelkoa hylkäämiseksi tulemisestaan, petetyksi joutumisesta tai epäonnistumisesta. Erityisherkkä ihminen haluaa toimia tunnollisesti ja se on hyvin yleinen piirre erityisherkillä. Liiallisuuksiin mentäessä tunnollisuus saattaa kuitenkin kääntyä neuroottiseksi. Silloin ihminen käyttää suuren määrän energiaa estääkseen kuviteltuja katastrofeja. Ihminen saattaa yli-analysoida asiat puhki, suunnitella kaiken tarkasti etukäteen tai tarkastella itseään liikaa. Neuroottiset piirteet kuitenkin laimenevat kun ikää karttuu. Ihminen suhtautuu asi-

oihin rennommin elämäkokemuksen tuoman viisauden myötä. (Heiskanen 2016, 39.) ”*Olisinpa ollut tällä päällä parikymppinen*” on itsellenikin tuttu ajatus kun pohdin menneitä sellotuntejani tai esiintymisiäni.

Palatakseni esimerkkiini jo pitkällä olevasta soitonopiskelijasta, kyse voi olla siis tunnelukosta, joka vaikuttaa toimintaan haitaten sitä. Itsetuntoon liittyvät ongelmat voivat olla myös yksi syy, miksi ihminen ei pääse näyttämään parhainta osaamistaan. Olen huomannut monien erityisherkkien kanssa keskustellessani, että ongelmat itsetunnossa ovat hyvin yleisiä. Syy näihin on varmasti jonkinlainen erillaisuus, joka liittyy vähemmistönä olemiseen. Lapsen itsetuntoon vaikuttaa positiivisesti kokemus turvallisuudesta ja tunne siitä, että opettaja tai aikuinen on hänestä kiinnostunut (Keltikangas-Järvinen 1994, 167).

Liisa Keltikangas-Järvinen kertoo (1994, 146), että lapsen turvallisuudentunteeseen ja hoivaamiseen liittyy rajojen asettaminen. Kyse ei ole lapsen rajoittamisesta vaan toimintojen suojelemista, mikä liittyy siihen ettei lapsi esimerkiksi vahingoita itseään. Jos kysymystä rajojen asettamisesta katsoo psykologisesta näkökulmasta, Keltikangas-Järvinen tarkentaa (1994,146), että rajoja laittaessaan, vanhemmat antavat lapsen haluulle ja energialle jonkinlaisen muodon. Lapsilla on energiaa ja haluja toimia ja toteuttaa itseään, mutta ei välttämättä tietoa mihin energiansa käyttäisi parhaiten. Aikuisen tehtävä on silloin osoittaa lapselle mihin ja millä lailla lapsen kannattaisi suunnata energiansa, että lopputulos olisi kuitenkin onnellinen, sekä ympäristön, että lapsen itsensä kannalta. Jos lapsi ei tiedä mihin energiaansa käyttää ja käyttäytyminen näyttää ”holtittomalta” lapsen sitä tiedostamatta ja tuskin tahallaan aiheuttamatta, rajojen asettaminen ei syystä tai toisesta ole onnistunut. (Keltikangas-Järvinen 1994, 146-147.)

Soitonopettajina olemme myös rajojen asettajia. Tehtävämme on tietää milloin on aika mennä uuteen kappaleeseen ja milloin ei. Milloin on syytä hioa vanhaa ja milloin taas voimme laskea vaatimustasoamme. Uskoisin, että kyse on mukavuusalueesta. Lapsen mukavuusalue saattaa olla silloin hyvin pieni jos lapsi turhautuu heti kun kokee tehtävän liian hankalaksi tai ei uskalla kokeilla uutta. Meidän tulisi silloin houkutella lapsi kokeilemaan rajojaan ja hyppäämään hetkeksi tuntemattomaan. Yleensä se onnistuu jollain hausalla tavalla.

Olin kesällä 2016 Helsingin Itä-Helsingin musiikkiopistossa Colour Strings<sup>6</sup> opettajan koulutuksessa suorittamassa tasoa 1. Mieleeni jäi erityisesti alttoviulutaiteilija Pirkko Simojoen luento motivoinnista. Hän käyttää tietokonepeleistä tuttua teemaa ”leveleistä” eli tasoista. Tason suoritettuaan oppilas saa jonkin palkinnon, esimerkiksi tarran. Olen käyttänyt level taulukkoja myös omien oppilaiden kanssa. Joillakin on level taulukko kotona, johon vanhempi laittaa tarran kun lapsi on soittanut jonkun tietyn kohdan. Tai joillakin level taulukko on mukana tunnilla, jolloin lapsi soittaa minulle harjoittelemansa kohdan kappaleesta, jonka olen laittanut level taulukkoon. Usein kun on kyse harjoittelusta, konkreettiset asiat tai tavarat auttavat lasta, ei vaan herkkää lasta vaan kaikkia lapsia. Herkät lapset ovat usein myös hyvin kirjaimellisia toiminnoissaan, kuten oppilaani, joka harjoittelunoppansa kadotettuaan ei pystynyt harjoittelemaan soittoläksyjä lainkaan. Uskoisin, että silloin kun lapsi kokee pystyvänsä vaikuttamaan oppimiseensa, hän kokee sen miellyttäväksi. Kun kysyn oppilailta haluavatko suorittaa jonkun levelin, vastaa hyvin harva kieltävästi.

#### 5.4.4 ”Nämä vanhat kappaleet ovat kivempia kuin uudet.”

Opettaja E:n kertomaa:

*”Jotkut eivät haluaisi mennä ollenkaan mukavuusalueen ulkopuolelle. Kertaaminen on kyllä myös tärkeää. Mutta ei saisi mennä liian nopeasti uuteen, vaikkakin jotkut ei halua mennä ollenkaan uuteen kappaleeseen. Mun mielestä se on vaan jonkinlaista kypsyyttä silloin. Voidaanhan me toki kuitenkin soittaa ”tikka hakkaata” koko vuodenkin, ei se minua haittaa. Ainahan siinä soittamisessa on jotain asioita, joita pitää oppia ja samasta kappaleesta löytää kyllä aina jotain, missä voi kehittyä lisää.”*

Opettaja E jatkoi pohdintoja aiheesta.

Mun mielestä matkimisleikit auttaa silloin, jos oppilas ei jostain syystä uskalla tarttua uuteen kappaleeseen tai pelkää epäonnistuvansa. Silloin ne kappaleet tulevat tutuksi niinsanotusti vahingossa ja positiivisen pyynnön kautta. Ei siis niin, että mennään suoraan uuteen kappaleeseen. Minusta opettajan pitää olla herkillä siinä, milloin lapsi on valmis. Eli pitää pyytää aina sellaisia minkä tietää olevan lapselle mahdollista. Eli uuteen kappaleeseen mennään huijaamalla. Sitten voi

<sup>6</sup>Colourstrings- metodi pohjautuu unkarilaisen Zoltán Kodály'n pedagogiikkaan ja filosofiaan. Metodien kehittäivät viulupedeagogi Géza Szilvay ja Csaba Szilvay. Colourstrings metodi perustuu relatiiviseen solmisaatioon ja kehittää sävelkorvaa, analyttistä ajattelua ja soittotekniikkaa. (Simojoki 2008, 1-2, Viksten 2009, 1.)

hyvin kertoa, että me ollaankin jo viikon seuraavassa kappaleessa, huomasiitko sitä? Ja lapset yllättyvät aina siitä.

Oman oppilaani tunnilta:

*Ville on hyvin innostunut pieni sellonsoittaja. Haluaa yleensä tehdä asioita niin, että onnistuisi heti. Yleensä hermostuu saman tien jos kokee, että jokin asia ei menekään ensimmäisellä kerralla, vaan joutuisikin ottamaan sen muutamia kertoja uudestaan. Silloin saattaa saada jopa raivokohtauksen tai sitten päättää, että hän tietää opettajaansa paremmin ja kieltäytyy edes yrittämästä.*

Olen pyrkinyt tässä tilanteessa olemaan itse niin rauhallinen kuin suinkin vain osaan. Jos itse hermostun, lapsi hermostuu ylivirittyneessä tilanteessa vielä enemmän ja soittamisesta ei tule sen jälkeen enää mitään. Eli tärkeintä on saada tilanne rauhoittumaan ennen kuin on aika selittää miksi soittotunnilla pitäisi kokeilla niitä tehtäviä, jotka voivat aluksi tuntua lapsesta ylitsepääsemättömän vaikealta.

Opettaja B:n kertoma tapaus soittotunnilta:

*”Oppilaani hermostuu todella nopeasti ja hänellä menee hermo kun ei onnistukaan. Mä yritän kuitenkin tosi lempeästi ohjata häntä keskittymään uudestaan vaikeaan kohtaan kappaleesta. Mä luulen, että hänellä on jotenkin ulkoiset ja sisäiset tavoitteet ristiriidassa keskenään. Olisi halua tehdä vaikeampiakin juttuja, mutta motoriikka ei vaan riitä vielä sellaisiin. Sitten tulee se turhautumisen tunne oppilaalle.”*

Luulen, että opettajan lempeys on avainasia silloin kun lapsi turhautuu tai hermostuu tai ei koe osaavansa tarpeeksi nopeasti. Opettajan tehtävä on kertoa missä lapsi on onnistunut ja mitä olisi vielä tehtävä. Psykologi Keijo Tahkokallio käyttää ilmausta ”peruna kerrallaan” (1998, 64). Se on minusta oiva esimerkki kuvaamaan sitä, miten asioihin tulisi suhtautua. Asia kerrallaan, pienissä paloissa, yksi etappi kerrallaan. Itsekin käytän tätä periaatetta toiminnassani. Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekeminen samaan aikaan opetustyön kanssa on opettanut minulle tehokkaasti asioiden jakamista pienempiin osiin. Opinnäytetyö valmistuu kappale kerrallaan. Asetan tavoitteet ja palkitsen itseni saavutettuani ne. Mitä pienempiä tavoitteita itselleni voin asettaa, sitä helpompi on käsitellä kokonaisuutta ja kokea onnistumisen hetkiä. Sama periaate sopii minusta soiton opiskeluunkin. Jos menuetti on sivun mittainen ja annan



läksyksi opetella siitä ensimmäiseen kertaukseen asti, olisiko se helpommin lähestyttävä silloin, jos ottaisinkin ensimmäisen kertaukseen asti fraasit kopiokoneella suuremmille fonteille ja liimaisin ne värikkään taustapaperin päälle? Näin tein eräälle oppilaalle ja sain hyviä tuloksia aikaan. Kappale valmistui myös nopeasti.

### 5.5 Leikit osana soitonopetusta

Lapset ovat luotu leikkimään. Herkät lapset tuntuvat nauttivan leikeistä vielä pidempään kuin ei niin herkät lapset, usein jopa kuudennelle luokalle asti. Leikki ja lapsenomainen mielikuvitus edistää luovuutta ja luovuuden käyttöä kuten Kari Uusikylä, kasvatustieteen emeritusprofessori kirjassaan kertoo. Jos lasta ei ole liian tiukasti kasvatettu mukautumaan ja sopeutumaan realiteetteihin niin lapsi pystyy käyttämään mielikuvitustaan vapaasti ja nauttimaan luovuudestaan. On kuin mahdoton tulisi mahdolliseksi. (2012, 165.)

Herkkä ihminen on usein luontaisesti hyvä käyttämään mielikuvitustaan. Herkkien sanotaan olevan myös keskimääräistä luovempia ja herkät ihmiset löytävät helposti ratkaisuja arjen ongelmatilanteisiin. (Heiskanen 2016, 26.)

Jos opettaja pystyy käyttämään laajasti mielikuvia opetuksessaan ja rohkaistuu menemään lapsen maailmaan sisälle, uskon vakaasti, että herkkä lapsi oppii silloin parhaiten, tosin tämä ohje sopii varmasti myös kaikkiin lapsiin. Ei siis unohdeta leikkejä ja mielikuvitusta soittotunneilla.

Oman oppilaani tunnilta:

*”Mirjami on saanut tarroja sellotunnilta ensimmäisistä tunteista lähtien. Mirjami ottaa tarran kuitenkin edelleen, vaikka on jo kuudesluokkalainen. Hän on hyvin esteettinen monien asioiden suhteen ja hänestä on ihanaa koristaa sellovihkojaan kauniilla tarroilla. Hän ei koe sitä mitenkään lapselliseksi ja päinvastoin kysyy, jos tarrat ovatkin josain muualla kuin missä säilytän niitä yleensä.”*

### 5.5.1 "Aamuhaamu naurattaa."

Opettaja B:n kertomaa.

*"Minulla on sellainen aika arka oppilas. Mä yritän rentouttaa jotenkin häntä. Että saataisi asiat toimimaan ilon kautta. Meillä on semmoinen keskinäinen vitsi tai juttu. Esimerkiksi kun puhuin oppilaalle istuma-asennosta, niin meillä on mukana aamuhaamu mielikuvitushahmo. Se aamuhaamu tarvitsee oman tuolin. Sitten oppilas yleensä alkaa siitä nauramaan. Eli se tilanne rentoutuu kun asiat kohdistuvat siihen aamuhaamuun ja siihen mitä se tekisi. Hän on siis tokaluokkalainen lapsi."*

### 5.5.2 "Tää molli on niin ihana!"

Oman oppilaani tunnilta esimerkki:

*"Anna soitti ensimmäisen kerran Tuikituiki tähtösen mollissa ja haltioitui siitä. Sen jälkeen Anna on halunnut muuttaa muitakin duurissa olevia lauluja molliin, sillä reagoi mollin sävyyn niin vahvasti. Anna kokee säveliä väreinä ja kun Annan kanssa keskustele teoksen tunnelmasta, Anna saa siitä heti mielikuvan ja näkee kappaleen kuin elokuvana."*

### 5.5.3 "Pomppujousi ja tärinäkäsi."

Oman oppilaani tunnilta:

*"Mikael kuuli kerran tunnilla kun pomputin jousia kielellä. Soitin siis Ricoschetto jousituksella, jossa samaan suuntaan jousi pomppaa itsekseen. Siitä Mikko saikin heti idean, että hän voi soittaa osan kappaleesta pomputtamalla ja siitä hän keksi rokkiversion eräästä kappaleesta, johon kuului Ricoschettoa. Sen jälkeen hän omatoimisesti keksi miten Spiccato soitetaan. Sama tapahtui kun aloin puhua vibratosta. Kerroin miten äänen saa lisää sävyä vibratolla ja hän oli heti avoin kokeilemaan. Kun muutaman kerran näytin liikkeen, niin hän osasi sen jo itse."*

Herkillä ihmisillä on usein myös luontaista taipumusta luoviin kykyihin, kuten hyvään mielikuvitukseen ja herkät ihmiset keksivät helposti ratkaisuja arjen ongelmiin (Heiska-

nen, 2016,26.) Olen itsekin saanut huomata herkkien oppilaiden käyttävän luovuuttaan ehkä luontevammin kuin vähemmän herkät lapset.

## 5.6 Tunteet

### 5.6.1 ”Aina se pillittää.”

Kun tein soitonopettajille haastattelua, hyvin moni opettaja käsitti herkkyyden juurikin sanoilla *hauras, herkästi särkyvä ja voimakkaasti reagoiva*. Tästä voi vetää johtopäätöksen siitä, että herkällä lapsella ja herkällä aikuisellakin on itku hyvin yleinen reagointikeino. Jollakin ulkoisesti, jolloin alkavat itkeä helposti ja joillakin on taipumus piilottaa itku sisäänsä.

Haastattelussa eräs opettaja kuvasi erästä tunteetilannetta, jossa lapsi alkaa itkeä seuraavanlaisesti. Opettaja kuulosti mielestäni kovinkin hämmentyneeltä siitä, kuinka intensiivisiä hermän lapsen tunnereaktiot voivat joskus olla.

*”Moni alkaa pillittää helposti ja itku voi tulla melkein mistä vaan. Joskus on melkein mysteeri mistä se itku oikein edes tulee. Mä yritän olla sitten huomioimatta sitä. Että tehdään jotain muuta. Mä tarjoan vaikka nenäliinaa oppilaalle tai kysyn pitäisikö käydä vessassa? Mä yritän vaan ottaa luonnollisena sen tilanteen, enkä tee siitä semmoista numeroa. En halua, että lapsi kokisi sen itkun jotenkin häpeällisenä.”*

Hyvin herkkä lapsi alkaa itkeä helposti ja monenlaisissa erilaisissa tilanteissa. Esimerkkejä itkettävistä asioista on paljon. Hyvin monesti silloin, kun herkkä oppilas on alkanut itkemään, tilanne on ollut sellainen, jossa hän ei ole kokenut oloaan turvalliseksi. Se on saattanut liittyä rutiinien muutokseen, liialliseen perfektionistisuuteen tai yliviirittyneeseen oloon. Erityisherkkä lapsi kokee hyvin laajaa tunneskaalaa (Aron,2015,75). Nauru ja itku tulevat yhtä herkästi ja opettajan tulisi tämä jollain lailla huomioida tekemättä siitä kuitenkaan numeroa. Silloin, kun erityisherkkä lapsi tulee johonkin uuteen tilanteeseen, tunteet ovat voimakkaita, niin negatiiviset kuin positiivisetkin (Aron,2015,75).

### 5.6.2 ”Voimakkaita reaktioita.”

Opettaja E kertoi itkemisestä seuraavanlaisesti:

*”Soittotunnilla herkkä lapsi alkaa soittaa ja epäonnistuu. Reaktio on silloin voimakas. Lapsi alkaa itkeä. Se on jokin reaktio jostakin. Usein lapsi myös häpeää sitä, että alkoi itkemään. Se on sellaista tunnetilojen vaihtelevuutta. Mun mielestä se on vain voimakasta tunnereagointia asioihin.”*

Jotta herkkäkin lapsi pystyisi tulemaan voimakkaiden tunteidensa kanssa, lapsen olisi tärkeä oppia omilta vanhemmiltaan, ja joskus myös opettajiltaan, oikeanlaista tunteesäätelyä.

Riitta-Leena Metsäpelto ja Taru Feldt kirjoittavat kirjassaan onnistuneesta tunteesäätelystä. Kun ihminen osaa säädellä tunteitaan, hän ei koe omia tunteitaan stressaaviksi, eikä tunteista seuraava käyttäytyminen ole silloin häiritsevää niin itselle kuin hänen lähipiirinsä ihmisille. Onnistuneen tunteiden säätelyn ansiosta ihminen pystyy toimimaan joustavasti ja vastuullisesti. Silloin kun tunteiden säätely ei ole onnistunut, ihminen ei pysty erottamaan ja huomioimaan tilanteen vaatimuksia, eikä hallitsemaan tunteiden vaikutusta toimintaansa ja ajatuksiinsa. (Metsäpelto & Feldt 2009, 146.)

Asia, joka saa herkän lapsen usein itkemään, on hermostuminen. Tunne siitä, ettei hallitse tilannetta ja pysty toimimaan siinä. Herkkä lapsi hermostuu hyvin monesta asiasta kuten olen aiemmissa tunteitilanteiden esimerkeissä kuvannut. Yleensä niissä on kuitenkin kokemukseni mukaan yhdistävänä tekijänä ennalta-arvaamattomuus. Lapsi ei ole silloin pystynyt ennakoimaan tilannetta ja reagoi hermostumalla esimerkiksi pillahdattaa itkuun, tai saa raivokohtauksen. Kun asiat ja tilanteet tulevat tutuksi, lapsi yleensä rauhoittuu.

Positiivisten tunteiden lisäksi erityisherkkä lapsi kokee negatiiviset asiat hyvin voimakkaasti. Voimakas tunteiden kokeminen alkaa jo vauvaiässä, jolloin lapsella ei ole kykyä sanoittaa niitä ja tulla niistä tietoiseksi (Aron 2015, 47). Lapsi saattaa alkaa torjua tunteitaan, joka johtaa siihen, että torjutut tunteet tulevat esiin esimerkiksi fyysisinä oireina kuten kipuina tai hengityksen pidättelynä (Martin 2010, 87). Voimakkaiden tunteiden kokeminen aiheuttaa helposti yliviirityksen. Kerroin opinäytetyöni luvussa neljä yliviirit-

tymisestä ja tavoista lievittää sitä. Opettaja voi opettaa oppilasta keskittymään hengittämiseen silloin kun lapsi alkaa ylivilittyä tai hermostua.

Molemmat seuraavista esimerkeistä kertovat tilanteista, joissa lapsi on ollut ylivilittyneessä tilassa. Tämä ylivilittyminen on vaikeuttanut soittoon keskittymistä, jolloin lapsi saattaa alisuoriutua. Opettajan on silloin tärkeää huomata lapsen kuormittunut tila ja yrittää rauhoittaa sitä. Usein riittää esimerkiksi koskettaminen olkapäälle ja ystävällinen katse.

### 5.6.3 ”Ihme kaaos.”

Tapaus oman oppilaani tunnilta:

*”Oppilaani kertoi kerran kansanmusiikkitapahtuma Näppäreistä seuraavalla tavalla: ”Mä en tykkää niistä näppäreistä, kun siellä on aina alussa sellainen ihme kaaos.” Hänen mielestään liian paljon lapsia oli soittamassa yhtä aikaa. Alussa kaikki soittivat myös ihan väärin ja väärään aikaan ja hänen oli vaikea keskittyä soittamiseen ja omaan stemmaan.”*

### 5.6.4 ”Hermostuu ja hosuu.”

Haastateltava B kertoi hermostumisesta:

*”Hän niin kuin hosuu ja hätiköi silloin kun on epävarma. Jotenkin lapsi ei pysty keskittymään siihen, mitä tekee. Jalat saattaa täristä, tai oppilaalla on muuten vaan jotenkin hermostunut olotila.”*

### 5.6.5 ”Draamakuningattaret ja kovat kapinalliset”

Kuten kaikilla lapsilla myös herkillä lapsilla on vaikeuksia ja kehittymättömyyttä tunteidensa säätelyssä. Elaine Aron kertoo, että joillakin herkillä lapsilla on taipumusta esittää ”draamakuningattarta” tai ”kovaa kapinallista” Lapsi saattaa käyttäytyä ulospäin hyvinkin suorasukaisesti joka johtuu siitä, että hän vaistoa toisen tunteita tarkasti ja on psyykkisesti erittäin haavoittuva. Kun aikuinen on lempeä, mutta luja ja asettaa rajat selkeästi, lapsi tuntee turvaa ja välittämistä. Näin on myös herkkien lasten kohdalla. Lasta tulee ohjata tiedostamaan omia tunteitansa ja tapahtumakulkuja, eli kun käyttäy-

tyminen menee epätoivottuun toimintamalliin, niin aikuisen tulee tiedostaa syy ja seuraus ja opettaa lapselle tunnereaktioon johtaneita syitä. (Aron 2015, 196.)

Keltikangas-Järvisen mukaan epätoivottu käyttäytyminen on tottelemattomuutta (Keltikangas-Järvinen 2006, 48). Olen kuitenkin huomannut, että ne oppilaani jotka ovat jossain määrin käyttäytyneet tavoilla joita en ole toivonut tai aiheuttaneet esimerkiksi jotain häiriötä esimerkiksi ryhmätuntitilanteissa soittamalla eri tempoilla kuin muut tai jollain tavalla toimivat ”vastakarvaan”, ovatkin osoittautuneet lahjakkaimmiksi oppilaikseni. Minulla oli joitakin vuosia sitten oppilas, joka oli yksi ahkerimmin ja nopeimmin edistyviä soitto-oppilaitani. Hän kuitenkin käyttäytyi tunnilla usein hyvin epäkunnioittavasti minua kohtaan, jos en perustellut vaatimiani asioita tarkasti. Huomasin hänen olevan hyvin älykäs lapsi ja osaavan käyttää sitä hyväkseen. Tuntitilanteet olivatkin jatkuvaa taistelua siitä kuka saa sanoa viimeisen sanan. Yleensä se olin kuitenkin minä, mutta sallin hänelle myös erilaisia toimintatapoja, jos hän perusteli ne. Hän kykeni siihen jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja se oli minulle opettajana hyvin opettavaista. Ymmärsin, että yksi tärkeä seikka soitossa menestymiseen on itsepäisyys.

Olen herkkänä ihmisenä joutunut paljon pohtimaan, millä lailla omassa olemisessäni toteutuu terve jäämäkkyys ja hyvä tai huono omien rajojen pitäminen. Lapsena varsinkin negatiivisten tunteiden ulospäin näyttäminen tuntui pelottavalta. Olenkin tullut siihen johtopäätökseen, että itsepäisyys on suorittamisen ja miellyttämisen vastakohta. Itsepäisyys on silloin lapsessa positiivista ja negatiivista. Negatiivista se on silloin, jos lapsi tekee sen tahallaan estääkseen esimerkiksi opettajan työn. Tämä raja on kuitenkin veteen piirretty. Positiivinen itsepäisyys on omien rajojen hallintaa ja niiden oikeanlaista asettamista. Soittotunneilla positiivinen itsepäisyys tarkoittaisi sitä, että opettaja sallii lapsen tuoda esiin myös omat mietteensä soiton tulkinnallisesta ja teknisistä asioista.

Mielestäni keino kokea oman elämänsä hallintaa ja siten onnellisuutta, on osata asettaa terveet ja toimivat rajat suhteessa toisiin ihmisiin. Koen että, musiikissa ja sen tulkitsemisessä paras tulos tulee yleensä silloin, kun soittajalla itsellään on siitä vahva ”visio” tai ajatus, jonka hän haluaa tuoda esiin. Lapsen luontaista omapäisyyttä ei sen takia saisi liiaksi kitkeä pois.

### 5.6.6 ”Enpäs tee niin kuin sanot!”

Opettaja E:kertoi seuraavanlaisesti itsepäisyydestä:

”Mun mielestä tottelemattomuus on hyve! Joskus pitää ihan kaivaa sieltä oppilaasta niitä tunteita. Laittaa vaikka se huutamaan. Terve itsepäisyys auttaa soiton tulkinnassa.”

### 5.7 Aistit

Otteita soittotuntipäiväkirjastani jota olen pitänyt syksystä 2016.

#### 5.7.1 ”Hartsinlaittokutitus.”

Tapaus oman oppilaani tunnilta:

*”Anna sanoo aina hartsia laittaessaan, että hänen selkäänsä kutittaa hartsinlaittoääni. Anna ei myöskään mielellään soittaisi huiluääniä sellostaan. Ne tuntuvat hänestä liian korkeilta ja epämiellyttäviltä korville.”*

Olemme kuitenkin todenneet oppilaan kanssa, että vaikka hartsinlaittoääni tuntuu hasulta ja vähän epämiellyttävältä, se ei ole kuitenkaan äänistä niitä pahimpia. Olemme myös totutelleet huiluääniin niin, että oppilas soittaa ensin ihan vähän ja tosi hiljaa ja olen antanut esimerkiksi ylimääräisen tarran jos hän suostuu soittamaan niitä enemmän ja kovempaa.

#### 5.7.2 ”Remmit kiristää.”

Opettaja B kertoo:

*Kyllä mä huomaan usein kun yksi oppilaani kiemurtelee siinä penkillä. Kuitenkin yritän auttaa häntä niin, että katson, onko esimerkiksi harmonikan remmit tarpeeksi pehmeät ja että niissä on tarpeeksi säätövaraa. Autan sen mukaan miten se on mahdollista, mutta en tee siitä kuitenkaan numeroa. Kun keskitytään kivaan soittokappaleeseen, pieni epämiellyttävä unohtuu.*

Se, että asioista ei tehdä suurempaa numeroa on tärkeää. Opettaja kuitenkin esimerkkitapauksessa suhtautui oppilaaseen empaattisesti ja huomioiden hänet aidosti

### 5.7.3 ”Mikä ihme säröääni.”

Opettaja E:n kertomaa:

*Mulla on yksi oppilas, joka säikähtää joka kerta, kun viulusta kuuluu jokin asiaankuulumaton säröääni.*

Säröäänistä olen itsekin lapsena hämmentynyt suuresti. Vieläkin yritän välttää selloa soittaessani kaikenlaisia kirskahduksia joita vahingossa saattaa tulla. Barokkisellon soittaminen on kuitenkin auttanut minua tehokkaasti sietämään tietynlaista rahinaa ja virityksen ajoittaista katoamista.

### 5.7.4 ”Hirveen kova ääni ja pumpulit korvissa.”

On paljon keinoja auttaa kun lapsi kärsii soittimensa kovista tai korkeista äänistä. Opettaja D kertoo esimerkissä, miten hän voisi tehdä oppilaan olosta helpomman, jos tämä on arka soittamaan tarpeeksi kovaa tai korkealta.

”Pienten lasten kanssa voi olla niin, että pitää ehkä soittaa niille vähän hiljempaa. Joskus voi laittaa vaikka pumpulia korvaan...Suzuki esimerkiksi laittoi omat kädet lapsen korville ja pyysi soittamaan niin kovaa kun pystyy silloin kun harjoiteltiin kovaa soittamista. Kyllä ne siinä tottuu kun pienenä aloittaa, vaikka aluksi ne viulun äänet voi tuntuakin tosi korkeilta.”

### 5.7.5 ”Tyhmä tuoli.”

Omia muistiinpanojani tunneilta:

*”Alisa ei pidä istua sellotunnilla sellaisella tuolilla, jossa on hänen omien sanojensa mukaan muhkurainen pehmuste. Hän ottaa pehmusteen pois tuolista joka tunti.”*

Tuoli on sellistille hyvin tärkeä työväline. Opettajan tulee olla tarkka oikeankokoisen tuolin valitsemisessa. Epämukava tuoli häiritsee valtavasti soittoon keskittymistä. Eri-tyysherkin lapsen soittotuntitilanteesta voi tulla yksinkertaisen asian kuten muhkuraisen penkin takia todella epämiellyttävä tilanne ja opettajan pitää se ymmärtää ja pyrkiä löytämään esimerkiksi parempi tuoli oppilaalle.



Seuraavassa kappaleessa on Opettaja D:n pohdinta tuntoherkkyyden vaikutuksesta soittoteknisessä asiassa ja miten sitä voisi helpottaa. Haastattelutilanteessa oli ihana huomata kuinka empaattisesti haastateltavani osasi suhtautua lapseen silloin, kun tämä valittaa kipua tai kokee soittamisen jossain määrin hankalaksi:

”Kyllä mä olen huomannut, että jotkut ovat tuntoaistiltaan herkempiä kuin toiset. Eivät anna esimerkiksi koskettaa niin helposti. Tai jotenkin tuntee koskettamisen epämiellyttäväksi jos vaikka pitää näyttää kädestä pitäen jotain asentoja. Yleensä kuitenkin auttaa, jos tekee sen kosketuksen vaikka jonkun lelun avulla. Käsinuket ovat aika hyviä apureita silloin, kun pitää näyttää jotain, jos pieni lapsi varoo sitä kosketusta...Mun mielestä fyysinen kipu, jos lapsi sitä valittaa, pitää ottaa todesta...Joskus voi esimerkiksi venytykset tuntua lapsesta sellonsoitossa ikäviltä. Tai vaikkapa viidennen ja kuudennen aseman soitossa käden asento. Sitten opettajan pitää kyllä miettiä, että miten sen venytyksen voisi tehdä niin, että se ei tee sitä fyysistä kivun tunnetta lapsen käteen. Että opettaja auttaa laittamaan ne sormet lapsen kädelle sopivaksi, vaikka se nyt ei olisikaan ihan koulukunnan mukainen asento. Soittoasentoa voi sitten sitä mukaa muokata paremmaksi, kun käsi tottuu ja jaksaa tehdä sen paremmin... Mun mielestä siinä auttaa myös, jos voi jakaa lapselle ajatuksia omista kokemuksistaan. Opettaja voi vaikka kertoa, jos itsellä on ollut joskus lapsena joku asento tai asemanvaihto vaikeaa. Opettaja voi myös kertoa, miten sitä on sitten harjoitellut niin, että siitä onkin tullut helppoa. Pitää kertoa lapselle, että mikään ei välttämättä onnistu heti. Ja että harjoittelu on tärkeää. Ihan kuin vaikka urheilulajeissa ja niiden harjoittelussa.”

Opinnäytetyöni pääasiallinen tarkoitus on pystyä tarjoamaan tulevaisuudessa erityisherkillä oppilaille mahdollisimman hyvät ja temperamentin piirteet huomioonottavat soittotunnit. Seuraava luku kertoo ideaalista soittotunnista erityisherkillä. Olen analysoinut seikkoja, jotka auttaisivat opettajaa tekemään soittotunnista parhaiten erityisherkillä lapselle sopivan.

## 6 Minkälainen olisi ideaali soittotunti herkälle lapselle?

Edellisissä luvuissa olen esitellyt erityisherkan lapsen temperamenttityylin ja pohtinut oikeanlaisia tapoja opettaa ja etsiä haasteellisiin opetustilanteisiin parempia toimintamalleja. Pohdin tässä luvussa, millaisia asioita kuuluisi parhaiten onnistuneeseen erityisherkan lapsen soittotuntiin. Tässä luvussa olen käyttänyt aineistona kyselyä oppilaille. Kyselylomakkeessa kysyin oppilailtani muun muassa: miksi he soittavat selloa, mikä on soittamisessa mieluisinta ja mikä ikävintä? Kysyin lisäksi konsertissa soittamisesta, ryhmätunneilla olemista ja lasten mielipidettä parhaasta soitonopettajasta tai opettajasta ylipäätään.

Olen opinnäytetyössäni esitellyt paljon erilaisia tapoja opettaa erityisherkkää lasta. Oppaita ja kirjallisuutta lukemalla voi saada välineitä omaan työhön, mutta jokainen erityisherkkä oppilas on yksilö kuten muutkin oppilaat, olivat he erityisherkkiä tai eivät. Erehdyksen ja onnistumisen kautta, olen löytänyt minulle sopivat työtavat opettaa erityisen herkkää lasta. Tämä prosessi on käynnistänyt minussa kiinnostuksen temperamentteihin ja niiden vaikutukseen oppimisessa ja toimimisessa. Olen raapaissut tähän mennessä kuitenkin vain pintaa siitä analyysityöstä, jota tulen jatkamaan vielä kauan opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen. Seuraavaksi tässä luvussa esittelen arvoja, jotka muodostavat hyvin onnistuneen soittotunnin.

### 6.1 Lapsen aito kohtaaminen sekä luova kaaos

Jotta ideaali soittotunti voisi toteutua, opettajan tulisi mielestäni olla hyvin kiinnostunut siitä persoonasta jota opettaa. Pitäisi olla halua tutustua lapsen elämään. Kysynkin usein lapselta ensimmäisinä soittotunneilla aivan ”ulkomusiikillisia” asioita. Voimme alkaa keskustella esimerkiksi lemmikeistä, muista harrastuksista tai vaikkapa sisaruksista. Näin otan selvää, miten lapsi kokee asioita ja miten hän pystyy kertomaan niistä minulle. Jos opettajan ja oppilaan välissä on liian suuria ”muureja”, soittotunnista ei voi muodostua mukavaa oppimistilannetta.

Jos opetustyö toimisi kuten muusikon työ, toimintakuvio menisi luultavasti seuraavalla tavalla: Kun olen harjoitellut tarpeeksi kauan erityisherkkän lapsen opettamista ja ottanut tietotaidon hallintaan teoreettisestikin, olen kykeneväinen tarjoamaan ideaalin soittotuntitilanteen sellaiselle lapselle. Käytäntö on kuitenkin opettanut minulle ihan muuta. Opettajan urani alkuvaiheessa tein esimerkiksi selloryhmätunneille ranskalaisilla viivoilla tuntisuunnitelmat. Ne eivät ikinä toimineet sillä tavalla kuin toivoin, tai olin suunnitellut. Kuitenkin lopputulos on ollut pienestä kaaoksesta huolimatta lähes poikkeuksetta hyvä, ellei jopa parempi mitä oli tarkoitus. Opettajan tulisi olla itse avoimena ideoille, jotka tulevat suoraan lapsilta. Kun ymmärsin tämän, olen nauttinut opettamisesta paljon enemmän kuin aiemmin. Ryhmätuntien ilmapiiriä kuvastaa seuraavat erityisherkkien lasten kommentit. Niistä heijastuu iloinen vuorovaikutus ja tekemisen meininki kaikessa epätäydellisyydessään:

”Mun mielestä ryhmätunneilla on sekavaa mutta silti tosi hauskaa!”

”Siellä on kivaa niissä ryhmissä, ei haittaa jos tippuu kyydistä, voi hypätä mukaan.”

## 6.2 Kiireettömyys soittotunnilla

Muita tärkeitä asioita soittotunnin onnistumisen kannalta ovat mielestäni aika ja sen onnistunut käyttäminen. Joissakin musiikkiopistossa suositaan lyhyitä soittotuntihetkiä. On varsin ymmärrettävää markkinoinnin takia tarjota kotisivuilla edullisempia 15 minuutin soittotuntihetkiä kuin kalliita 45 minuutin soittotunteja. Erityisherälle lapselle tämä aiheuttaa kuitenkin kiireen tunnun, josta seuraa ylivirittyminen, jolloin soittotunnista jää lapselle epämiellyttävä olo. Varsinkin nuorempana soitonopettajana koin tietynlaiset tulospaineeet ulkoapäin. Minun tulisi kyetä lyhyessäkin ajassa saada lapsi oppimaan mahdollisimman paljon. Nykyään arvoni ovat muuttuneet kuitenkin toiseen suuntaan. Haluan ensisijaisesti kohdata lapsen ja tarjota sellaisen ilmapiirin jossa hän kokee olonsa turvalliseksi. Jos pienessä hetkessä olen pystynyt opettamaan jonkin pienenkin asian lapselle, on se merkki onnistuneesta soittotunnista. Tässäkin pätee hyvin sanonta: *”Ei määrä vaan laatu”*. Opettajana toivon kuitenkin pidempiä soittotuntihetkiä oppilailleni. Soittotunnin tulisi minusta kestää vähintään puoli tuntia. Tässä ajassa lapsi tulee kohdatuksi ja oppii soittamiseen liittyviä asioita.

Aina ei ole kuitenkaan kyse konkreettisesti ajasta, kun puhutaan kiireettömyydestä. Kyse voi olla myös opettajan omasta nopeasta temperamentista ja sitä kautta oppilaalle välittyvästä kiireen tuntuista energiasta, jos oppilas on hitaampi perusolemukseltaan. Opettaja voi silloin tahattomasti yrittää nopeuttaa lapsen perusrytmiä, joka saattaa johtua opettajan omasta turhautumisesta oppilaan hitaaseen energiaan. Tästä kerroin myös viidennessä luvussa, jossa pohdin opettajan ja oppilaan vuorovaikutusta. Asioita ja edistystä tapahtuu myös hitaan lapsen kanssa. Siitä ei mielestäni opettajan tulisi huolehtia. Tärkeämpää on tiedostaa, mitä on mahdollista tehdä hyvin lyhyessäkin soittotuntihetkessä. Kiireettömään tunnelmaan liittyy opettajan kyky ennakoida asioita. Kuinka paljon voi ottaa tunnin aikana uusia ja vaikeitakin asioita? Onko aikaa kertaamiselle? Kuinka valmistaa lasta esiintymiseen? Kuinka kauan opettaja voi vaatia lapselta sellaisia asioita, jotka lapsi kokee hankalaksi ennen kuin hermostuminen tapahtuu tai jopa mahdollinen raivokohtaus? Nämä ovat kysymyksiä joihin olen törmännyt lukuisia kertoja soittotunteja pitäessäni. Niiden ratkaiseminen vaatii opettajalta herkkiä tuntosarvia ja tilannetajua. Onnistunutta ajankäyttöä on mielestäni myös se, että vaativia ja helppoja tehtäviä olisi lapselle sopivassa suhteessa. Soittotuntikerran jälkeen toivottavaa olisi, jos lapsi toteaisi tuntikerran olleen liian lyhyt. Silloin opettajana tietäisin, että asioita oli tehty sopivassa suhteessa verrattuna lapsen jaksamiseen.

### 6.3 Lujasti lempeä

Opettajan lempeys on tärkeää kun työskennellään erityisherkin lapsen kanssa. Millä äänensävyllä opettaja esittää asiat? Koskettaako opettaja kovakouraisesti vai hellästi kun korjaa esimerkiksi soittoasentoja? Ymmärtääkö opettaja myös välttää koskettamasta lasta silloin, kun lapsi selvästi kehonkielellään kertoo, ettei halua tulla kosketetuksi? Silloin opettajan tulisi ymmärtää se ja keksiä muita keinoja ratkaista kosketukseen liittyvä ongelma. Soitonopettaja voi pyytää esimerkiksi vanhempaa jäämään tunnille, jolloin asentoja voisi soittotunnin aikana korjata opettajan ohjauksella oppilaan vanhempi. Tämä vaatii opettajalta myös paljon kekseliäisyyttä. Joskus lapsi kokee vastenmieliseksi asiat, joita ei omasta mielestään osaa, tai joista ei tykkää. Varsinkin erityisherkin oppilaan kanssa tilannetta pahentaa, jos opettaja pakottaa lapsen tekemään jotain väkisin tai uhkailee esimerkiksi tutkinnon huonolla arvosanalla. Tai pahimmassa tapauksessa menettää itse malttinsa, korottaa ääntänsä tai katsoo vihaisesti lasta. Asiat pitää esittää herkälle lapselle mahdollisimman lempeästi. ”Lempeän lujasti” on tapa, jota itse käytän kun erityisherkin lapsen käytöksessä on jotain ”moitittavaa”. Erityisherkit lapset eivät ainakaan omissa oppilaissani eroa millään tavalla vähemmän herkistä lapsista, kun kyse on huonosta käytöksestä. Epätoivottua käytöstä soittotunneilla voi olla esimerkiksi harjoittelemattomuus tai ”näsäviisas” käyttäytyminen. Usein negatiivisetkin asiat tai opettajan antama kritiikki on huumoriin sävytettyinä herkin lapsen helpompi ymmärtää ja kokea. Seuraavassa on tapoja joita voisin käyttää puhuessani asteikkosoitosta jonka oppilaat usein kokevat tylsäksi:

”Meidän ei ole pakko soittotunneilla soittaa asteikkoja, mutta olen kuullut että asteikkosoittaminen on nyt viimeisintä muotia, ja haluan että et jää missään nimesä pois sellaisesta, jota kaikki muutkin tekee soittotunneilla.”

Toinen tilanne voisi olla esimerkiksi etydissä väärin soitettut jousitukset. Voisin todeta seuraavanlaisesti:

”Taisit nyt todella hienosti soittaa kaikki jousitukset erilailla kuin nuotissa on merkitty?”

Olen melkein varma, että saisin oppilaani yllä olevalla kommentilla nauramaan. Erityisherkit lapset osaavat yleensä hyvin ymmärtää opettajan ikäväksikin koetun pyynnön, jos opettaja selittää ja perustelee asian hyvin ja sisällyttää siihen jonkun hauskan kommentin, joka rentouttaa ylivirittyneen erityisherkin lapsen.

On tilanteita, jolloin lapsi ei millään usko, että soitti väärin jossain kohdassa ja väittää opettajalle vastaan. Yleensä oppilaan aloitettua tämän tyyppistä väittelyä, opettajan on turha lähteä siihen mukaan, vaikka mieli tekisikin. Ajattelen nykyään kaikenlaisesta ”uppiniskaisuudesta” niin, että oppilas tuntee silloin olonsa soittotunneilla niin turvallisiksi, että uskaltaa väittää jopa vastaan opettajalle. Esimerkkinä ”uppiniskaisuudesta” voin kertoa eräästä oppilaastani, jota olen opettanut jo vuosia. Olen kokenut lapsen hyvin suloiseksi sello-oppilaaksi. Hän on ollut kiltti ja tunneilla on ollut positiivinen ilmapiiri. Olen käyttänyt häneen hyvin paljon energiaa keksiessäni juuri hänelle toimivia opetusmenetelmiä. Lapsella on erityisiä vaikeuksia rytmien käsittelyssä ja melodiamuisti hänellä on melkoisen rajoittunut. Edistymistä on kuitenkin vuosittain tapahtunut tasaiseen, mutta hitaaseen tahtiin verrattuna suurimpaan osaan samanikäisistä soittoppilaistani. Nyt kun oppilas on kasvanut varhaiseen teini-ikään, on hän alkanut tiedostaa oman hitauden soittoharrastuksessa edistymisessä. Sitä hän ei oikein halua ilmeisesti käsitellä muuten, kuin negatiivisella tunneilmaisulla minua kohtaan. Saan usein soittotunneilla myös kuulla, että hänen vanhempansa ovat hyvin myöhään töissä, jolloin lapsi on yksin kotona. Koen hänen opettamisensa hyvin hankalaksi tällä hetkellä. Olen kuitenkin päättänyt, että opettajana tehtäväni on ottaa vastaan tämäntyyppinen vastustelu. On tärkeää, että en opettajana anna lapsen tunnetilan vaikuttaa tai tarttua minuun. Työroolini ja henkilökohtaiset ajatukseni lapsesta eivät saa mennä sekaisin. Joidenkin lasten kanssa omaa vaatimustasoa opettajana on vain ajoittain laskettava. Minun olisi kuitenkin tehtävä lapselle tuntitilanteesta sellainen oppimistilanne, jossa tarkoituksena olisi saada jokaisesta pienestäkin onnistumisesta lapselle iloinen asia. Vuorovaikutustilanteessa perusturvallinen, hyväksyvä ja arvostava ilmapiiri on edellytys yleisen itsetunnon kehittymiselle (Alila & Parrila 2011, 47).

Sellonsoiton opettajana koen ensisijaisesti olevani lapselle kasvattaja. Sellainen ihminen joka omalla toiminnallaan tukee lapsen persoonallisuuden kehitystä positiiviseen suuntaan. Turvallinen aikuinen ihminen, jonka hän voi kohdata viikoittain. Sellainen ihminen, joka voi olla joskus jopa tärkeämmässä asemassa kuin omat vanhemmat. Joskus, kun lapsi kokee vanhempien avioeron tai jotain muuta vakavaan kriisiin verrattavaa, soitonopettaja saattaa olla silloin ainut ihminen lapsen elämässä, joka edustaa pysyvyyttä ja siten turvallisuutta. Tämän asian tiedostaminen ei tulisi kuitenkaan lisätä soitonopettajan kokemaa painetta työstään, emmehän ole terapeutteja tai psykologeja. Olemme kuitenkin tärkeitä ihmisiä lapsen elämässä. Myös silloin, kun lapsen ensisijainen motiivi ei ole tulla soittotunnille oppiakseen soittamista, vaan tulla tapaamaan mukavaa aikuista ihmistä. Shinichi Suzuki kiteyttää soitonopettajan tehtävän minusta hy-

vin yhteen lauseeseen: ”Soitonopetuksen ansiosta lapsesta kasvaa hyvä ihminen” (Suzuki 1983, 26).

Olen pohtinut usein, tarvitseeko minun opettajana pitää jokaisesta lapsesta, jota opetan? Riikka Riihonen, erikoistumisvaiheen lääkäri neuvola- ja koululääkärinä kertoo, että kun työskennellään palveluammattissa, kaikista asiakkaista ei voi tykätä. Työt pitää vain hoitaa ärsyttävienkin asiakkaiden kanssa niin hyvin kuin pystyy. Sama on silloin kun työskennellään varhaiskasvatuksessa opettajana. Kaikista lapsista ei voi pitää samalla tavalla. Riihonen jatkaa, että silloin kun työskennellään sellaisen lapsen kanssa, joka herättää opettajassa negatiivisia tunteita olisi tärkeä, että opettaja yrittää tiedostaa millaisia ne tunteet, jota kokee ovat ja miksi kokee niin. Olisiko silloin negatiivisten tunteiden taustalla jokin asia menneisyydessä, josta lapsen käytös muistuttaa? (Riihonen 2013, 41-42.)

Opettajana minun tehtävänäni on saada lapsi oppimaan ja nauttimaan musiikista. Opettajana minun pitäisi olla sellainen aikuinen, joka elää myös henkilökohtaisessa elämässä elämää joka ei ole liian kuormittavaa. Vaikeat elämäntilanteet, kuten kriisi perheessä vaikuttaa väistämättä opetustilanteessa. Erityisherkkä lapsi vaistoo tämän hyvin helposti. Silloin kun lapsi huomaa opettajan olevan erilainen kuin aiemmin, lapsi usein miettii johtuuko muutos opettajan käytöksessä hänestä itsestään. Onkin todella tärkeää, että jos opettaja on vaikka pahantuulinen, voi hän avoimesti kertoa lapselle, että kotona on nyt tiukka tilanne ja opettajan väliaikainen kireys ei johdu lapsesta. Näin olen joskus sanonut oppilaalle. Olen myös sanonut, että musiikki auttaa aina, jos harmittaa tai vaikkapa vatsaa särkee, jolloin olemme tilanteessa yhdessä ja lapsi on kokenut yhteisen avoimen hetken, jolloin tulevaisuudessa hän tietää, että minullekin voi kertoa, jos joskus hänellä on elämässään tilanne, joka vaikuttaa negatiivisesti soittotilanteeseen. Erityisen herkällä lapsella jokin elämässä vaikuttava negatiivinen asia voi vaikuttaa lapseen enemmän kuin vähemmän herkkään, joten opettajan tulisi saada siitä tietää edes jonkin verran. Jos vanhemmat eivät kerro asioista, jotka vaikuttavat lapseen aiheuttaen harmituksen tunteita, voi käydä niin, että lapsi heijastaa pahan olonsa suoraan opettajaan. Näin luulen, että oppilaani kanssa, josta kerroin kappaleen alussa, on käynyt. Vaistoan, että taustalla on jotain josta minulle ei kerrota.

#### 6.4 Paras ope

Riihonen kertoo, että ammattikasvattajan ei tule kuitenkaan toimia teflonpintana. Opettaja ei voi olla irrallaan omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Riihosen mukaan jokainen tuo mukaan vuorovaikutukseen oman elämäntarinansa ja siitä muodostuneen minuutensa. Kun toimitaan lasten kanssa, se on Riihosen mukaan jopa reilua, sillä lapsetkin ovat aidosti omia persoonia. ( Riihonen 2013, 46.)

Paras opettaja erityisherkillä ja kaikille muillekin on mielestäni opettaja, joka ei tiedä olevansa hyvä opettaja, vaan kokee jatkuvan tarpeen kehittyä. Alla olevassa laatikossa on kooste niistä avainsanoista, jotka auttavat soitonopettajaa luomaan onnistuneen soittotunnin erityisherkillä lapselle:

Annan aikaa	Oppituntien kiireetön tunnelma
Ennakointi	Positiivisuus
Lempeys	Avoimuus
Ymmärtäminen	Kekseliäisyys
Ilo ja huumori	Herkkyden näkeminen positiivisena asiana
Turvallisuus	Aistit ja tunteet

Millaista opettajaa lapset pitävät parhaana? Seuraavat lainaukset ovat oppilaideni täyttämästä kyselylomakkeesta. Ne tiivistävät suurelta osin minunkin määritelmäni hyvästä opettajasta.

”Mun mielestä ihanin soitonopettaja on rauhallinen, mukava, ei liian vaativa, ystävällinen, reilu.”

”Sellainen joka antaa tasoonsa sopivia kappaleita ja auttaa jos esimerkiksi orkesterissa on vaikeita kappaleita.”

”Sellainen kuin sä olet!”

”Sellainen joka auttaa, jos ei osaa, joka kuuntelee, pitää kurin, ei anna liikaa läksyjä. Sellainen joka huomioi oppilaan kehittymistä.”

”Ei mene liian nopeasti uuteen kappaleeseen tai liian hitaasti ja neuvoo, jos on tarpeen.”

”Sellainen, joka ei koskaan huuda mulle, jos mä teen jotain väärin.”

”Mä en ole varma millainen olisi paras...Ehkä sellainen, joka opettaa hyvin ja voi kertoa virheistä ja miten ne voi korjata.”

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen samaan aikaan päätoimisen opetustyön lisäksi on ollut ajoittain hyvin raskas prosessi. Olisin kaivannut joskus pidempää etäisyyttä opinnäytetyöhöni. Mitä enemmän olen reflektoinut opetustyötäni pohtien kuinka voisin ottaa erityisherkit oppilaani paremmin huomioon, sitä enemmän on herännyt myös uusia kysymyksiä, joihin minulla ei vielä ole antaa vastauksia. Iso kysymys, joka minua opettajana kiinnostaa, on erot erityisherkkien poikien ja tyttöjen välillä. Tarvitsevatko erityisherkit pojat musiikkiopistossa erilaista huomioimista kuin erityisherkit tytöt? Minua kiinnostaisi tutkia myös, kuinka paljon nykyisistä musiikkiopiston poikaoppilaista jatkaa ammattiotintoihin ja onko ammattiotintoihin jatkavia poikia enemmän vai vähemmän suhteessa erityisherkkiin tyttöihin? Millainen on jakauma musiikkiopistossa sukupuolten kesken? Maailma on muuttunut kovinkin paljon ajoista, jolloin suurin osa sinfoniaorkestereiden viroista oli miehillä. Onko erityisherkillä pojilla vaikeampaa elämässä kuin tyillä? Kiinnostavia kysymyksiä, joihin haluaisin saada tulevaisuudessa vastauksia.

Opinnäytetyöni on kehittänyt minua opettajana ja antanut itsevarmuutta asiantuntijuudestani. Tunnen, että osaan paremmin huomioida erityisherkkiä oppilaitani kuin aiemmin. Aiemmin erityisherkkien oppilaideni tunneilla kokemani haasteet ovat lähes poikkeuksetta kadonneet. Pystyn ennakoimaan tulevia ongelmatilanteita nykyään paremmin. Toivon, että olen voinut tehdä erityisherkkyydestä helpommin lähestyttävän aiheen soitonopettajille antaen opettajan työhön lisää välineitä. Erilaisuus usein ärsyttää tai hämmentää, mutta sen tulisi kuitenkin olla pääosin neutraali asia (Cantel, 2010,135).

Herkkyys on käsitteenä valtavan arka aihe. Mietin pitkään ennen opintoihin hakemista, voinko käsitellä tätä aihetta, joka varmasti kiinnostaa hyvin monia, mutta harva haluaa aiheesta puhua tietynlaisen negatiivisen leimautumisen pelossa. On surullista, että usein edelleen törmään esimerkiksi tutkintotilanteissa siihen, että reipas ulospäin suuntautunut rohkea lapsi saa paremmat pisteet soitosta kuin ulkoiselta olemukseltaan enemmän sisäänpäin kääntynyt lapsi, vaikka soittotaito ja kuultu tulos olisivat samalla viivalla molemmilla.

Uudessa opetushallituksen taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteiden luonnoksessa korostetaan arvioinnin tehtävänä tukea oppilaan oppimista ja edistymistä opinnoissa. Arviointi on oppimiseen kannustavaa, monipuolista ja



oikeudenmukaista (Ops perusteet luonnos, 2017). Tuleeko tämä muuttamaan esimerkiksi tutkintojen järjestelyitä jää nähtäväksi. Olen kuitenkin kuullut, että moni musiikkiopisto on jo alkanut muuttaa tutkintokäytäntöjä ja oppilaiden edistymisen arviointia. Enää ei useinkaan ole käytäntönä pelkälle lautakunnalle tutkintosuorituksen esittäminen, vaan konserttimuotoiset tilaisuudet ovat tulleet tilalle. Joissain opistoissa on luovuttu tutkinnoista kokonaan, jolloin arvioinnista on ensisijaisesti vastuussa oma opettaja. Tämä tulevaisuuden näkymä vaikuttaa minusta hyvältä ja ottaa erityisherkkätkin oppilaat hyvin huomioon.

Arviointihetket ovat juuri niitä asioita, joissa erityisherkkä temperamentti tulisi ottaa huomioon. Tavat miten lasta arvostellaan, voivat vaikuttaa lapseen pitkälläkin ajalla. Tätä arviointia teemme joka kerta, kun lapsi tulee tunnille. Miten asetamme äänenpainot? Miten kosketamme ja katsomme lasta? Nämä asiat vaikuttavat erityisherkkään lapseen paljon enemmän kuin vähemmän herkkään lapseen.

Haluan tehdä soittotunneista vuorovaikutushetkiä, joissa oppivat sekä oppilas, että opettaja. Opetan soittotaitoa, mutta samalla opiskelen oppilastani saadakseni tietoon ne asiat, joilla voin häntä opettaa parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä kaikki on kuitenkin ajoittain uuvuttavaa. Huomaan useinkin miettiväni oppilaitani vapaa-ajallakin. Yritän kuitenkin muistaa, että tehtävänäni ei ole suunnitella oppilaan kulkemaa polkua valmiiksi. Voin olla suunnannäyttävä ja tarjota keinot onnistuneeseen lopputulokseen, mutta meille kaikille on suunniteltu matkan varrelle myös epäonnistumiset. Ilman niitä emme olisi kokonaisia.

Kirjassa *Musiikkikasvattaja, kohti reflektiivistä käytäntöä* kehoitetaan näkemään kaikissa oppilaissa potentiaalia ja arvostamaan jokaisen oppimismahdollisuutta (Juntunen, Nikkanen & Westerlund 2013, 112). Tämä on lause, jonka haluaisin kehystää luokkani seinälle itselleni muistutukseksi. Toinen lause samaisesta kirjasta, joka koskettaa minua erityisesti on: *”Hae itsellesi kollegiaalista tukea ja tarjoa apuasi muille”* (Juntunen, Nikkanen & Westerlund, 2013, 112). Ilman YAMK-kurssin opiskelukavereideni tukea en luultavasti olisi jaksanut tehdä opinnäytetyötäni loppuun. Oman opetuksen jatkuva reflektointi on raskasta. Toisaalta prosessi on ollut minulle niin antoisaa, että jatkan työtäni jossain muodossa varmasti vielä tulevaisuudessa. Opettajien koulutusten järjestäminen tai tulevien soitonopettajien kurssittaminen erityisherkkän lapsen opettamisesta olisi antoisaa, jos sellainen mahdollisuus minulle tarjoutuisi. Kun itse lähdin vastavalmistu-

neena sellonsoitonopettajana ”kentälle” olisin toivonut enemmän työvälineitä haastaviin soittotuntitilanteisiin.

Haluaisin, että avoimuus opettajien kesken lisääntyisi. On normaalia kokea ajoittain oman ammattitaidon rajoitteet. Mielestäni se on jopa ajoittain hyvä asia. Erinomaiseksi opettajaksi itsensä tunteva on harvoin sitä oikeasti. Opettajien tulisi panostaa enemmän keskinäiseen vuorovaikutukseen. Opistoissa pitäisi olla aikaa järjestää pedagogisia kokouksia, joissa olisi mahdollisuus avoimeen keskusteluun opettamisesta ja oppilaista: tilaisuuksia, joissa vaikeaksi koetut tilanteet yritettäisiin ratkaista kollegion voimin. Kollegio on asia, joka hyvin toimiessaan edistää opettajan viihtyvyyttä työssä. Hyvin työssään viihtyvä opettaja heijastaa positiivisen energian myös oppilaisiinsa. Eri-tyysherkkään opettajaan työympäristön avoin ja positiivinen ilmapiiri vaikuttaa paljon. Työviihtyvyys on kuitenkin kaikkien opettajien työssä kantava voima. Olemme kaikki omalta osaltamme vastuussa työympäristön ilmapiiristä. Eri-tyysherkkä lapsi vaistoa opettajan tunnetilat helposti ja kokee opettajan negatiivisen olotilan oppimistaan vaikeuttavaksi tekijäksi.

Reflektio, jota olen oppinut käyttämään työssäni yhä enemmän YAMK-opintovuoteni aikana, on asia, joka on edistänyt minua opettajana eniten. Olen vastuussa jokaisesta tunnetilastani ja tehtäväni on ne tiedostaa ja käsitellä. Jos soittotuntitilanteen vuorovaikutuksessa on jatkuvasti jotain negatiivista energiaa on tämä asiantila tiedostettava ja mahdollisesti ratkaistava. Itselläni tarve ratkaista vaikeaksi kokemieni oppilaiden herättämiä negatiivisia tunnereaktioita käynnisti prosessiin, joka on opettajana kehittänyt minua valtavasti.

Toivon, että työni on purkanut niitä ennakkoluuloja, joita herkkyyteen usein liitetään. Toivon myös, että tietous erityisherkkyydestä helpottaisi opettajien kohtaamia ongelmatilanteita, jotka usein johtuvat ymmärtämättömyydestä. Jos lapsi kokee olevansa hyväksyty, oppiminen saa mielestäni silloin paremmat lähtökohdat. Tämä kaikki vaatii opettajalta jonkin verran enemmän vaivannäköä kuin vähemmän herkkien lasten opettaminen, halua katsoa silloin vähän kauemmaksi, halua nähdä opettajan työn arvo muussakin kuin pelkästään soittotaidon opettamisessa. Ajattelen niin, että soitonopettajan tärkein tehtävä soittotaidon lisäksi on auttaa lasta rakentamaan positiivinen minäkuva

## Lähteet

Alila, Kirsi & Parrila, Sanna (toim.). 2011 Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006-2010. Oulu. Uniprint.

Aron, Elaine N. 2014. HSP erityisherkkä ihminen. Suom. Linteri, Sini. Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Nemo, Otavan kirjapaino.

Aron, Elaine N. 2015 HSP erityisherkkä Lapsi. Suom. Tielinen, Kirsimarja. Helsinki Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Autismin ominaispiirteet. [www.autismisaatio.fi](http://www.autismisaatio.fi) Luettu 5.5.2017

Cantell, Hannele, 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus, kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa. Juva. Ps kustannus.

Erytyisherkyys, Mitä erityisherkyys ei ole? HSP-Suomen Erytyishervät ry, Högkänsliga i Finland rf. <https://www.erityisherkat.fi>. Luettu 5.5.2017.

Hazell, Jonathan. June 2001. Enviromental sound enrichment. [www.tinnitus.org](http://www.tinnitus.org) Luettu 14.4.2017.

Heiskanen, Heli. 2016. Opas omannäköiseen elämään. Origo Nova. Keuruu. Otavan Kirjapaino

Ikonen, Oiva & Krogerus, Annaliisa. 2012. Ainutlaatuinen Oppija, erilaisuuden ymmärtäminen ja kohtaaminen. Vantaa. PS-kustannus.

Juntunen, Marja-Leena. Nikkanen, Hanna & Westerlund, Heidi (toim.). 2013. Musiikkikasvattaja kohti reflektiivistä käytäntöä. Juva. Ps kustantaja.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1994. Hyvä Itsetunto. Juva. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki. WSOY yhteistyössä Bonnier Book Finland.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2015. Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. Helsinki WSOY.

Manninen, Sylvi-Sanni. 2016. Outolintu-Erilainen, tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Vantaa. Päivilän Sanktuaari.

Martin, Minna. Seppä, Maila. Lehtinen, Päivi. Törö Tiina & Lillrank, Benita. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere. Mediapinta

Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.). 2009. Meitä on moneksi, Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva. Ps. Kustannus. WS Bookwell Oy.

Opetushallitus, Taiteen perusopetus, laaja oppimäärä opetussuunnitelmaluonnos vuonna 2017.

Oulasmaa, Minna & Riihonen, Riikka. 2013. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. VL-kustantaja. Fram Oy.

Palomäki, Karita & Siira, Juha. 2016. Kehon viisaat viestit, vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista. Helsinki. Kirjapaja.

Pupita-Mattila, Kati. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä. Ps kustannus.

Simojoki, Pirkko. Pedagoginen luento, 9.8.2016, The Colourstings, kansainvälinen kurssi. Helsinki. IHMO.

Satri, Janna. 2014. Sisäinen Lepatus-herkän ihmisen tietokirja. Helsinki. Basam Books Oy.

Sivistyssanakirja 2002. nyky-suomen opas. Helsinki. WSOY.

Suzuki. 2000. Rakkaudella kasvatettu - Tie luonnolliseen oppimiseen musiikkikasvatuksessa. suom. Sari Helkala-Koivisto. Tampere. Vihreälinja Oy.

Tahokallio, Keijo 1998. Peruna kerrallaan, Älyä tunteittesi taika. Juva, WSOY.

Tasoruositukset taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelma.  
[www.musicedu.fi](http://www.musicedu.fi) Luettu 5.5.2017.

Viksten, Heidi. 2009. Opettajasta ohjaaksi - Colourstrings-metodin äärellä. Amk opinnäytetyö. Helsinki: Ammattikorkeakoulu. Metropolia. Musiikin koulutusohjelma.

Yle Teema, Erityisherät, 23.3.2017 (Sensitive-The Untold Story)