



Alamikkela Niklas

Musiikilliset mahdollisuudet tunteiden säätelytaitojen tukena esi- ja alkuopetuksessa

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Musiikilliset mahdollisuudet tunteiden säätelytaitojen tukena esi- ja alkuopetuksessa

(Alamikkela Niklas)

Kandidaatintutkielma, 26 sivua, 0 liitesivua

Kesäkuu 2022

Tavoitteena on kartoittaa, miten ja millaisin musiikillisten käytänteiden ja musiikkikasvatuksellisten sisältöjen avulla voidaan tukea sekä edesauttaa tunteiden säätelyn taitoja esi- ja alkuopetuksessa. Tutkimustuloksissa pyritään hyödyntämään musiikkikasvatuksen osalta niin musiikin terapeuttisia vaikutuksia, kuin myös sosioemotionaalisen ja vuorovaikutteisen oppimisen vaikutuksia tunteiden säätelytaitojen tukemisessa. Tutkimusaihe valikoitui oman mielenkiintoni, tunteiden säätelytaitojen tukemisen ajankohtaisen tarpeen ja varhaiskasvatuksessa ilmenneen heikon taidekasvatuksen laadun myötä.

Tutkielma on toteutettu integroivan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin, joka tavoitteiltaan ja menetelmiltään soveltuu tutkimukseni tavoitteisiin. Tutkimusaineistooni on valikoitu monipuolisesti musiikkikasvatusta, tunteiden säätelyä, musiikkiterapiaa sekä muita tutkimusaiheittani käsitteleviä kotimaisia sekä kansainvälisiä julkaisuja.

Tutkimustulokset osoittavat, että musiikin kuuntelun ja ilmaisun, kuten esimerkiksi laulamisen, kuuntelun, soittamisen, improvisoinnin, säveltämisen ja laulun kirjoittamisen avulla voidaan tukea tunteiden säätelyn taitoja moniulotteisesti. Tuloksissa tuli esille, että tunteiden säätelytaitoja voidaan tukea musiikkikasvatuksessa myös sosioemotionaalisen oppimisen keinoin. Keskeiseksi havainnoksi ilmeni musiikillisten vuorovaikutussuhteiden merkitys musiikkikasvatuksessa. Erityisesti opettajan ja opetettavien välinen laadukas kohtaaminen, sekä ryhmän ja yksilön välinen vuorovaikutus korostui keskeisenä tekijänä tunteiden säätelytaitojen tukemisessa.

Tutkimustulokset tuovat tunteiden säätelytaitoja tukevia musiikillisiä menetelmiä sekä musiikkiterapeuttisia näkökulmia opetuskäyttöön kokeiltavaksi, sekä lapsiryhmässä tai luokassa esiintyvien yksilöllisten tarpeiden ja ikä- ja kehitystasojen mukaan sovellettavaksi.

Avainsanat: esi- ja alkuopetus, musiikkikasvatus, tunteiden säätely, varhaiskasvatus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Teoreettinen viitekehys	7
2.1	Tunteiden säätelytaidot kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksen pedagogiikassa.....	7
2.2	Musiikkikasvatus kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksen pedagogiikassa	8
3	Tutkimuksen toteutus	10
3.1	Tutkimusongelma ja tavoitteet	10
3.2	Tutkimusmenetelmä	10
3.3	Aineistonkeruu	12
4	Tulokset	14
4.1	Musiikkituokioiden vuorovaikutussuhteet tunteiden säätelyn tukemisen kulmakivenä	14
4.1.1	<i>Opettajan terapeuttinen ja dialoginen lähestymistapa</i>	15
4.1.2	<i>Musiikin kokeminen yhdessä</i>	15
4.2	Musiikin kuuntelu ja ilmaisu tunteiden säätelyn tukena	16
4.2.1	<i>Musiikin kuuntelu</i>	16
4.2.2	<i>Musiikin ilmaisu</i>	17
4.3	Esimerkkimenetelmiä ja materiaaleja opetukseen	18
4.3.1	<i>Kuuntelu- ja lauluharjoitukset</i>	18
4.3.2	<i>Laulun kirjoittaminen</i>	19
5	Johtopäätökset ja pohdinta	21
	Lähteet	24

1 Johdanto

Tutkielman aiheena on tutkia esi- ja alkuopetuksen tunteiden säätelytaitoja tukevaan pedagogiikkaan soveltuvia musiikillisia menetelmiä ja musiikkikasvatuksellisia mahdollisuuksia. Tavoitteena on kartoittaa, miten ja millaisin musiikillisten käytänteiden ja musiikkikasvatuksellisten sisältöjen avulla voidaan tukea sekä edesauttaa tunteiden säätelyn taitoja esi- ja alkuopetuksessa. Aiheesta löytyvän vähäisen tutkimustiedon vuoksi pyrin tuomaan tutkielmassani esille sellaisia tunteiden säätelyn tukemiseen soveltuvia sekä esi- ja alkuopetuksen keskeisimpien opetus- ja toimintasuunnitelmien veloitteita (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018) mukailevia musiikkikasvatuksellisia menetelmiä, joita ei ole vielä kovin runsaasti tuotu käytäntöön suomalaisen esi- ja alkuopetuksen kentällä.

Tunteiden säätelytaitojen tukemisen tarve on korostunut ajankohtaisena ja relevanttina ilmiönä niin varhaiskasvatuksen kuin perusopetuksenkin pedagogiikassa. Tunteiden säätelyn taitoja edellyttäviä tilanteita, kuten lasten sekä lasten ja aikuisten välisiä erimielisyyksiä, turhautumisia tai keskittymisen haasteita on todettu esiintyvän jokapäiväisen varhaiskasvatuksen arjen toiminnan yhteydessä (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja, 2020). Tunteiden säätelytaitoja tukevilla pedagogisilla menetelmillä on myös todettu olevan moniulotteisia myönteisiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin ja oppimiseen. Esimerkiksi Kokkosen (2017) mukaan tunteiden säätelytaitoja tukevien pedagogisten menetelmien käyttöönotolla on onnistuttu kehittämään muun muassa kouluikäisten oppilaiden tunnepätevyyttä, emotionaalista tasapainoa, sekä vähentämään häiriökäyttäytymisiä ja poissaoloja.

Tutkielmassani lähestyn tunteiden säätelytaitojen tukemista taidelähtöisesti musiikillisten menetelmien kautta, joissa pyrin ottamaan huomioon erityisesti musiikkikasvatuksessa ja musiikinopetuksessa ilmenevät vuorovaikutussuhteet, musiikin monipuoliset käyttötavat, sekä musiikin sisältämät terapeuttiset ominaisuudet. Pitkäaikaisen muusikon ja soitonopettajan työkokemuksieni tuoman asiantuntijuuden sekä mielenkiinnon myötä musiikki on minulle taiteenlajina ja tutkimuskohteena luonnollisesti lähestyttävä. Musiikki on itsessään taiteenlajina ainutlaatuinen: musiikin keinoin on mahdollista jakaa sekä sisäistää tiedostamattomia, koskettaviakin tuntemuksia ja ajatuksia, joita on haastavaa tai jopa mahdotonta tavoittaa tai ilmaista puheen, sanojen tai rationaalisen ajattelun keinoin (Anttila, 2011; Poikela & Heikkilä, 2020; Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen, 1994). Musiikin ja tunteiden välisten yhteyksien lisäksi musiikki toimii monipuolisena tunteiden säätelyn keinona sen

moniulotteisten käyttömahdollisuuksien, kuten laulun, soiton, kuuntelun tai säveltämisen myötä (Poikela, 2020; Kokkonen, 2017, s. 65).

Aiheen taidelähtöisen näkökulman valintaan vaikutti henkilökohtaisten motiivien lisäksi myös kasvatusalalla esiintynyt pedagogisesti laadukkaana taidekasvatuksen tarve. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi on vuonna 2019 toteuttamassaan varhaiskasvatuksen toiminnan sisällön arvioinnissaan esittänyt erityistä huolenaihetta varhaiskasvatuksessa toteutettavaan taidekasvatukseen laatuun liittyen (Repo ym., 2019; Ruokonen, 2020b). Arvioinnin myötä esille tulleiden huolestuttavien tulosten myötä laaja-alaista oppimista tukevaan pedagogisesti laadukkaaseen taidekasvatukseen ollaan pyritty kiinnittämään huomiota muun muassa Opetushallituksen rahoittamassa Rinnalla-hankkeessa, jonka yhtenä lähtökohdista on ollut kokonaisvaltaisen varhaiskasvatuksen pedagogiikkaan sisältyvä taidelähtöinen sosioemotionaalisten taitojen tukeminen, sisältäen myös musiikillisia tunteiden säätelyä ja vuorovaikutustaitoja tukevia menetelmiä (Ruokonen, 2020a; Poikela & Heikkilä, 2020).

Varhaiskasvatuksen henkilöstöä on myös pyritty lähivuosina konsultoimaan esittämällä heille toimintamalleja lasten tunteiden säätelyn taitojen tukemista varten. Tästä potentiaalisena ja ajankohtaisena esimerkkinä mainittakoon TunTuVa-hanke ja siihen kehitetty 4T-toimintamalli, jonka tarkoituksena on pyrkiä antamaan päiväkodeille ja varhaiskasvatuksen työntekijöille pedagogisia keinoja lasten arkielämässä esiintyviin tunteiden säätelyyn liittyvien haasteiden käsittelyyn (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja, 2020).

Olen rajannut tutkittavaa aihettani esi- ja alkuopetusikäisille soveltuvaan pedagogiikkaan. Tämän myötä tutkimukseni kohdistuu erityisesti esiopetukseen sekä peruskoulun ensimmäisiin (1–2) luokkiin eli toisin sanoen alkuopetukseen (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018). Varhaiskasvatuksen koulutuksen suuntautumisestani huolimatta päätin ottaa tutkittavaksi kohteeksi esiopetuksen lisäksi myös alkuopetuksen, sillä ne nivoutuvat monilla tavoin yhteen lapsen kehityksen vaiheiden sekä esi- ja alkuopetuksen välisen siirtymävaiheen osalta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa mainitaan, että esiopetuksen ja perusopetuksen välisessä siirtymävaiheessa edellytetään toimintatapojen, oppimisympäristöjen, sekä ohjaavien asiakirjojen molemminpuolista osaamista ja tuntemista (Opetushallitus, 2014b). Täten myös oman asiantuntijuuteni kehittymisen kannalta on tärkeää perehtyä myös alkuopetuksen pedagogiikkaan ja toimintatapoihin. Ikävalintaani vaikuttaa myös lapsen kasvun kehityksen eri vaiheet, jotka korreloivat niihin yksityiskohtiin, mitä lapsi osaa tunnistaa tai ottaa huomioon

kuullessaan tai esittäessään musiikkia. Esimerkiksi esikouluikäisten lasten voidaan tutkitusti todeta jo tunnistavan sekä osaavan nimetä ja kuvailla musiikista moniulotteisesti erilaisia tunteita, kuten iloa, surua, pelkoa ja vihaa (Sena Moore & Hanson-Abromeit, 2015).

Taidelähtöinen tunteiden säätelyn tukeminen tukee moniulotteisesti myös esi- ja alkuopetuksen pedagogista toimintaa ohjaavien asiakirjojen velvoitteita. Esimerkiksi valtakunnallisen Varhaiskasvatussuunnitelman, Esiopetuksen opetussuunnitelman, sekä Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa korostetaan muun muassa kokonaisvaltaiseen ja laaja-alaiseen oppimiseen sisältyvää työtapojen monipuolisuutta, taidekasvatuksen moniaistillisuutta, sekä tunteiden käsittelyn, tunnetaitojen harjoittamisen ja tukemisen kasvatuksellisia merkityksiä muun muassa oppimiseen, hyvinvointiin sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiseen liittyen (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018)

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Tunteiden säätelytaidot kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksen pedagogiikassa

Tässä tutkielmassa tunteiden säätelytaitojen käsitteellä tarkoitetaan kykyä havaita, tunnistaa, käsitellä ja hallita omia tunteitaan, sekä niihin kytkeytyvää toimintaa (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja, 2020; Kokkonen, 2017, s. 43-50). Tunteiden säätelytaitoihin liitetään myös kyky käyttää omia tuntemuksiaan ajattelun apuna, joka voi käytännössä esiintyä esimerkiksi tunteiden kehittämisessä samaistukseen muihin, jonka myötä voi kehittää empaattisuuttaan sekä saada uusia näkökulmia erilaisiin arkielämässä esiintyviin asioihin ja päätöksentekoon (Kokkonen, 2017, s. 28-36) Tunteiden säätely voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta, sekä tahdonalaista tai automatisoitunutta ja sen avulla voidaan ehkäistä, tehostaa tai muuttaa koettuja tunteita sekä tunteiden ilmaisua (Neitola & Aerila, 2020). Nurmi ja kumppanit (2021, s. 118-121) korostavat myös, että tunteiden säätely ei tarkoita esimerkiksi tunnetilan tukahduttamista, vaan sellaisia strategioita, joiden avulla käsitellään tunnetiloja mielen tasapainon ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Tunteiden säätelytaitojen harjoitteluun on syytä kiinnittää huomiota jo mahdollisimman varhaisessa iässä: esimerkiksi varhaislapsuudessa heikosti kehittyneet tunteiden säätelyn taidot voivat ilmetä aikuisiässä jopa pysyvinä käyttäytymisen haasteina, vaikuttaen etenkin sosiaalisissa tilanteissa selviytymiseen (Neitola & Aerila, 2020). Epätyypillistä tunteiden säätelytaitojen kehittymistä pidetään myös riskitekijänä mielenterveyden ongelmien puhkeamisen osalta (Sena Moore & Hanson-Abromeit, 2015). Sena Moore ja Hanson-Abromeit (2015) toteavat artikkelissaan, että tunteiden säätelytaidot kehittyvät eniten varhaislapsuuden aikana, vaikka tunteiden säätelytaidot kehittyvätkin jatkuvasti koko ihmiselämän ajan. Voidaankin todeta, että varhaiskasvatuksesta asti toteutettava tunteiden säätelytaitojen harjoittelu on hyvinkin merkittävää lasten tunne-elämän kehittymisen kannalta. Varhaislapsuudesta asti hyvin kehittyneet tunteiden säätelyn taidot ovat osana ylläpitämässä ihmisen kokonaisvaltaista tunne-elämää joustavana sekä avoimena, vaikuttaen myönteisesti yksilön sekä yhteisön toimintakykyyn ja hyvinvointiin (Kokkonen, 2017, s. 19-20).

Lisäksi on vartenotettavaa ottaa huomioon, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun panostettaisiin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen jälkeen myös alkuopetuksessa. Esimerkiksi Kokkonen (2017, s. 108-109) mukaan tunteiden säätelyä kehittävien pedagogisten interventioiden avulla on tutkitusti edesautettu koululaisten tunnepätevyyttä, tunteiden

säätelykyvyn kehittymistä, jonka lisäksi koulupoissaolojen määrä sekä opintojen keskeyttämiset ovat vähentyneet huomattavasti.

2.2 Musiikkikasvatus kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksen pedagogiikassa

Esi- ja alkuopetukseen soveltuvan musiikkikasvatuksen pedagogiikka on menetelmiltään moniulotteista, sekä opetus- ja toimintasuunnitelmien tavoitteiltaan hyvin samankaltaista (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018). Musiikin perustoimintojen, kuten laulamisen, soittamisen ja kuuntelun lisäksi esi- ja alkuopetukseen soveltuvassa musiikkikasvatuksessa korostetaan taiteidenvälisyyttä sekä monipuolista tyyllilajeihin, musiikin ominaisuuksiin ja kulttuureihin tutustumista (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018). Taiteidenvälisyyttä voidaan toteuttaa integroimalla musiikkiin myös muita taiteenlajeja, joita voivat olla esimerkiksi kuvataide, draama, musiikkiliikunta ja tanssi (Poikela, 2020; Ruokonen, 2009).

Lisäksi musiikkiin on mahdollista integroida teknologiatuettuun oppimiseen pohjautuvia monilukutaidon, ongelmanratkaisun sekä digitaalisen osaamisen tavoitteistoa (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018), esimerkiksi musiikkitekniikan keinoin (Riikonen, 2007). Musiikin moniulotteisten integroinnin mahdollisuuksien myötä musiikkikasvatuksen voidaankin ajatella olevan kytköksissä useisiin eri oppiainekokonaisuuksiin ja siten musiikin avulla voidaankin toteuttaa hyvinkin moniulotteisesti esi- ja alkuopetuksen pedagogista toimintaa ohjaavien asiakirjojen velvoitteita (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018).

Musiikilla on merkittävä asema myös monipuolisena ja -ulotteisena vuorovaikutuksen ja auditiivisen viestinnän välineenä, jonka avulla voidaan purkaa sekä vastaanottaa erilaisia tunteita sekä ajatuksia (Poikela, 2020; Ruokonen, 2009). Musiikillisessa toiminnassa, kuten yhdessä musisoinnissa ja laulamissa kiinnitetään huomiota erityisesti ryhmän jäsenenä toimimisen taitoihin (Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018). Poikelan (2020) mukaan kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksen musiikkikasvatuksessa korostuu ryhmässä musisoimisen tuomat yhteisöllisyyden sekä osallisuuden tunteet, joiden on todettu vahvistavan muun muassa itsetuntoa sekä minäpystyvyyden tunteita. Myös Huhtinen-Hildén (2019) toteaa artikkelissaan, että jo pelkkä musiikin kuunteleminenkin yhdessä toisten kanssa luo vankan yhteisöllisen kokemuksen, joka poikkeaa runsaasti siitä, millaista musiikin kuuntelu on yksin. Artikkelin mukaan yhteisölliset musiikilliset kokemukset vahvistavat yksilön tunnetta omista

voimavaroistaan ja luo positiivista energiaa toiminnan mukana tuoman nautinnon myötä (Huhtinen-Hildén, 2019).

Musiikin sisältämien vuorovaikutuksellisten mahdollisuuksien lisäksi musiikin avulla on myös mahdollista kehittää luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja sekä mielikuvitusta esimerkiksi laulamisen, säveltämisen tai improvisoinnin kautta (Paananen-Vitikka, 2020). Tunnekokemuksena musiikki voi herättää niin riemua kuin rauhallisuudenkin tunteita, jonka lisäksi musiikin avulla voidaan purkaa myös vaikeampiakin tuntemuksia, kuten surua, vihaa ja ahdistusta (Poikela, 2020). Kokonaisvaltaisessa esi- ja alkuopetuksessa onkin laajat mahdollisuudet oppia ja kehittää musiikin kautta muun muassa omaa emotionaalista tasapainoa, empatiaa, ongelmanratkaisutaitoja sekä erilaisia kielellisen ja äänellisen viestinnän taitoja (Ruokonen, 2020b).

Musiikki esiintyy runsaasti esi- ja alkuopetuksen pedagogisessa arjessa myös ohjatun toiminnan ulkopuolellakin, jonka myötä ohjattujen musiikkituokioiden ohella on suotavaa kiinnittää huomiota ohjatun toiminnan ulkopuolella toteutuviin omaehtoisen musiikillisen ilmaisun ja kuuntelun tunne-elämyksiä tarjoaviin mahdollisuuksiin. Kuten Ruokonen (2009) toteaa artikkelissaan, musiikin auditiivisia vaikutuksia voidaan hyödyntää monenlaisissa arkipäivän toiminnoissa, kuten ruokailutilanteissa, lepohetkillä, tai pukeutumisen apuna erilaisten tunnekokemusten luomisessa. On todettavissa, että musiikilla on kiistaton asema monipuolisena tunteiden herättäjänä ja niiden välittäjänä, jonka myötä musiikin voidaankin todeta olevan pedagogisesti potentiaalinen osa esi- ja alkuopetuksessa toteutettavaa tunnekasvatusta.

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimusongelma ja tavoitteet

Tutkielmani tutkimuskysymykseen sekä tavoitteisiin vaikuttaa tutkielmani luonne laadullisena tutkimuksena sekä kirjallisuuskatsauksena, jonka myötä tutkimuskysymyksiin vastaaminen sekä tavoitteiden toteuttaminen jää ennalta tutkitun tiedon varaan (Kiviniemi, 2018). Tutkimuskysymykseni on muotoiltu siten, että se vastaa tutkielmani aiheeseen ja siihen sisältyviin tavoitteisiin. Olen pohtinut tutkielmaani seuraavan tutkimuskysymyksen:

Millä tavoin musiikillisten menetelmien avulla voidaan tukea tunteiden säätelytaitoja esi- ja alkuopetuksessa?

Tutkimuskysymykseeni vastaamalla pyrin vastaamaan tutkimuksessa esittämiini tavoitteisiin. Tavoitteenani on pyrkiä löytämään esi- ja alkuopetusikäisille soveltuvia musiikkiin sekä musiikkikasvatukseen pohjautuvia, käytännönläheisiä sekä taidelähtöisiä menetelmiä tunteiden säätelytaitojen tukemiseen osana kokonaisvaltaista esi- ja alkuopetuksen pedagogikkaa. Vaikka käsittelemäni tunteiden säätelyn käsite ja siihen liittyvät taidot viittaavat runsaasti ihmisten välisiin vuorovaikutteisiin tilanteisiin, tavoitteenani on löytää aineistooni sekä tuloksiin myös musiikin terapeuttisiin ja taiteellisiin ulottuvuuksiin pohjautuvia tunteiden välisiä yhteyksiä sekä niiden hyödyntämisen mahdollisuuksia esi- ja alkuopetuksen musiikkikasvatuksen toteutusta ja kehittämistä varten.

Koska esi- ja alkuopetuksen musiikkikasvatus sisältää kokonaisvaltaisuutensa (Poikela, 2020; Opetushallitus, 2014a; 2014b; 2018) vuoksi runsaasti myös sellaisia pedagogisesti tavoitteellisia piirteitä, jotka eivät suorastaan kytkeydy tunteiden säätelytaitojen tukemiseen, on tutkimusaineistoa analysoidessa tärkeää ottaa huomioon, että vastaukset sekä tulokset pohjautuisivat erityisesti tunteiden säätelyyn liittyvään informaatioon.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessani on tavoitteena kerätä kirjallisuuskatsauksen tavoin tarpeeksi laaja otos tietoa jo ennalta tutkitusta tiedosta, jonka avulla voidaan kehittää, rakentaa sekä arvioida teorioita

(Salminen, 2011). Tutkimukseni toteutuu täten myös laadullisena tutkimuksena, jolloin tutkimusaineisto ja siitä havainnoitavat tulokset ilmenevät tekstimuodossa (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen & Karvinen, 2009). Tavoitteenani on muodostaa tutkimusaiheestani uusia teorioita sekä kokonaiskuvaa ennalta tutkitun tiedon pohjalta. Salmisen (2011) artikkeliin nojaten, kirjallisuuskatsaukseni toteutuu täten integroivana kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja koen sen parhaiten soveltuvaksi menetelmäksi tutkimukseni tavoitteisiin sekä aihepiiriin liittyen. Tavoitteenani on kartoittaa kokonaiskuvaa siitä, miten musiikillisten menetelmien avulla voidaan tukea tunteiden säätelytaitoja esi- ja alkuopetuksessa, sekä muodostaa esille tulleiden tulosten pohjalta uusia tutkimusaiheeseeni liittyviä kehitys- ja tutkimusideoita.

Vaikka kirjallisuuskatsaukseni voidaan määritellä integroivana kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, on tutkimusmenetelmässäni sekä tutkimusprosessissani myös piirteitä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodeista. Esimerkiksi aineistonkeruun prosessissa olen käyttänyt systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ominaispiirteisiin kuuluvia hyväksymis- ja poissulkukriteerejä, joiden avulla olen rajannut tuloksissa käyttämäni aineiston määrää (Metsämuuronen, 2011). Olen esimerkiksi poissulkenut aineistostani sellaiset julkaisut, joita en ole kokenut tarpeeksi luotettavaksi kirjoittajan, julkaisijan tai vertaisarviointien puuttumisen seurauksena.

Kirjallisuuskatsauksessa on tärkeää huomioida myös tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus, joiden varmistamiseksi täytyy korostaa kriittisyyttä aineiston tulkinnassa. Erityisesti tutkimusaiheeseeni pohjautuva tunteiden ja kokemusten tutkiminen liittyy vahvasti yksilöllisiin kokemuksiin, joka tuo tutkimukseen omat eettiset haasteensa. Koska tutkittavan tiedon omaksuminen, sekä lähdeaineiston tutkijoiden ja muiden kirjoittajien johtopäätökset voivat aiheessani pohjautua eri ihmisten omiin kokemuksiin sekä ihmiskäsityksiin, täytyy tutkielmassa korostaa tulkinnan sekä ennako-oletusten sulkemisen merkitystä (Laine, 2018). On myös otettava huomioon, että tutkielmani aiheeseen liittyy vähäisen suomenkielisen tutkimustiedon myötä runsaasti vieraskielistä tutkimustietoa, joten itsessään vieraan kielen ymmärtämisessä ja tulkitsemisessä täytyy myös olla tarkkana johtopäätöksiä tehdessä.

3.3 Aineistonkeruu

Tutkimusaineistonani sekä lähdemateriaalinani olen käyttänyt tutkimustietoon pohjautuvia kotimaisia sekä ulkomaisia tieteellisiä artikkeleita, väitöskirjoja, sekä kasvatustieteen ammattikirjallisuutta. Aineistonkeruussa on pyritty huomioimaan mahdollisimman relevantteja julkaisuja, joista löytyisi vankan ja luotettavan teoreettisen pohjan lisäksi myös käytännön opetustyöhön soveltuvia musiikkipedagogisia interventioita. Tavoitteenani on, että tutkimustuloksiani voisi hyödyntää ja soveltaa esittämäni teoreettisen tiedon ohella myös käytännönläheisesti valmiiksi suunniteltujen menetelmien avulla.

Alan kirjallisuutta, sekä tieteellisiä artikkeleita ja muita lähdemateriaalinani käyttämiäni teoksia olen kerännyt suurimmilta osin Oula-Finnan tietokannan avulla. Suurin osa käyttämästäni tieteellisestä kirjallisuudesta on löytynyt fyysisinä teoksina, mutta osa kirjoista ovat löytyneet myös sähköisinä e-kirjoina. Kansainvälisistä tietokannoista olen käyttänyt Ebsco- sekä Google Scholar -tietokantoja, joista olen etsinyt tutkimuksia sekä tieteellisiä artikkeleita käyttäen näitä edellä olevia hakusanoja: *music**, *emotion**, *emotional regulation*, *child**, *kid**, *music education**, *preschool**, *music therapy*, *therapeutic**.

Aineiston luotettavuuden ja relevanttiuden takaamiseksi olen aineistooni valitsemien tieteellisten artikkeleiden osalta etsinyt vain vertaisarvioituja, mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Pysin aluksi rajaamaan valitsemani julkaisut alle 5 vuotta vanhoihin teoksiin. Aiheeseen liittyvän vähäisen viime vuosina tehdyn tutkimustiedon myötä aineistoon täytyi kuitenkin valita myös vanhempia julkaisuja, jotta aineistossani olisi käytettävissä riittävä määrä tutkimustietoa sekä pedagogisia menetelmiä, joka soveltuu tutkimusaiheeseeni ja sen sisältämiin tavoitteisiin.

Vertaisarvioitujen artikkeleiden sekä väitöskirjojen lisäksi tuloksissani on myös ammattikirjallisuutta, joiden luotettavuutta olen tarkastellut niiden julkaisijoiden sekä kirjoittajien koulutus- ja tutkimustaustan kautta. Tuloksissa käyttämässäni ammattikirjallisuudessa kirjoittajat ovat korkeasti koulutettuja tutkijoita ja teokset ovat julkaistu luotettavien organisaatioiden toimesta. Käyttämässäni kirjoissa julkaisijoita ovat muun muassa Opetushallitus sekä Suomen Musiikkikasvatusseura FisME Ry, sekä kansainvälisestikin tunnettu Oxford University Press.

Koska aineistossani viitataan monella tapaa musiikkiterapiaa käsitteleviin teoksiin, olen rajannut tarkastelemiani musiikillisia menetelmiä siten, että ne ovat käytettävissä ja sovellettavissa myös kasvatus- ja opetustyössä. Musiikkiterapia sisältää kuitenkin runsaasti opetustyössä käytettäviä musiikillisia menetelmiä, kuten musiikin kuuntelua, laulamista, soittamista, musiikkimaalausta, improvisaatiota sekä laulujen tekemistä, poissulkien ainoastaan musiikkiterapiassa käytetyt menetelmät, kuten esimerkiksi fysioakustinen hoito (Suomen musiikkiterapiayhdistys, 2015). Vaikka musiikkikasvatus ja musiikkiterapia eroavat merkittävästi tavoitteiltaan, ei niiden menetelmissä ole todetusti juurikaan eroa (Salo, 2009).

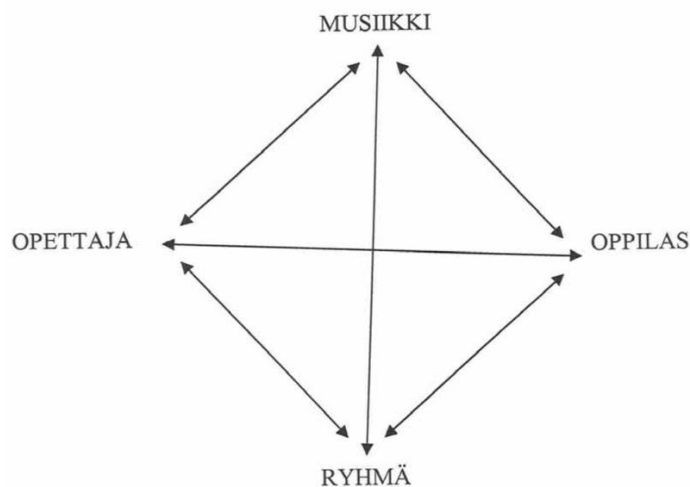
Aineistossani käsittelemieni menetelmien kasvatus- ja opetustyöhön soveltuvuutta varmistaakseni pyrin löytämään valitsemistani julkaisuista pedagogista tarttumapintaa myös varhaiskasvatuksen sekä esi- ja alkuopetuksen toimintaa velvoittaviin asiakirjoihin, kuten valtakunnalliseen Varhaiskasvatussuunnitelmaan (Opetushallitus, 2018), Esiopetuksen opetussuunnitelmaan (Opetushallitus, 2014a) ja Perusopetuksen opetussuunnitelmaan (Opetushallitus, 2014b). Täten musiikkiterapian, sekä muiden tieteenalojen viitekehysesä käytetyt menetelmät sekä tutkimustulokset voivat olla monilta osin sovellettavissa myös musiikkikasvatukseen sekä muuhun opetus- ja kasvatustoimintaan.

Tutkielmani sisältävän opetus- ja kasvatustyön näkökulmasta tarkastelen musiikkiterapian sijasta pikemminkin musiikin terapeuttisuutta ja musiikin terapeuttisten ulottuvuuksien hyödyntämistä kasvatuksessa. Pusan (2009) mukaan tämänkaltaisen terapian ja terapeuttisuuden välisten erojen rajaaminen on olennaista, koska musiikkiterapia on siihen koulutettujen musiikkiterapeuttien toteuttamaa hoito- ja kuntoutustyötä ja täten eroaa vaatimalta koulutukseltaan sekä tavoitteiltaan opetus- ja kasvatustyöstä. Vaikka musiikkiterapiassa hyödynnetäänkin taiteen terapeuttisuutta, on musiikin terapeuttisuus ja sen ulottuvuudet kuitenkin olemassa myös ilman terapiaa ja täten taiteen terapeuttisuutta onkin mahdollista hyödyntää myös esi- ja alkuopetuksen pedagogisessa toiminnassa (Pusa, 2009).

4 Tulokset

4.1 Musiikkituokioiden vuorovaikutussuhteet tunteiden säätelyn tukemisen kulmakivenä

Aineistoni pohjalta voidaan todeta, että musiikkituokioiden sisältämillä vuorovaikutussuhteilla on keskeisin merkitys tunteiden säätelytaitoja tukevassa musiikkikasvatuksessa. Musiikkikasvatuksen terapeuttisesta ja tunteiden säätelytaitoja tukevasta näkökulmasta ajatellen lasten musiikilliset kokemukset rakentuvat musiikillisen vuorovaikutuksen kautta (Edwards, 2016, s. 17-18; Lilja-Viherlampi, 2007). Musiikilliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat taas musiikkikasvatuksen sisältämät vuorovaikutussuhteet, joiden keskeisimpinä osapuolina voidaan ajatella olevan opettaja, musiikki, ryhmä sekä oppilas/lapsi yksilönä. Näiden edellä mainittujen musiikkikasvatuksellisten vuorovaikutussuhteiden ja niiden välisten osapuolten havainnollistamisen avuksi esitän seuraavan kuvion Lilja-Viherlammen (2007) väitöskirjasta:



”Vuorovaikutuskenttiä musiikkikasvatuksessa” (Lilja-Viherlampi, 2007)

Seuraavaksi esitän yllä olevan kuvion pohjalta keskeisimpiä vuorovaikutussuhteita, sekä niiden osapuolten merkitystä musiikkikasvatuksen ja sen sisältämän tunteiden säätelyn tukemisen mahdollisuuksien näkökulmasta.

4.1.1 Opettajan terapeutinen ja dialoginen lähestymistapa

Mikäli musiikkikasvatuksessa tavoitellaan sen terapeuttien ulottuvuuksien, kuten esimerkiksi tunteiden säätelyn tukemisen pedagogista hyödyntämistä, voidaan keskeisimmän ja vaikutusvaltaisimman osapuolen ajatella olevan opettaja sekä hänen roolinsa musiikkikasvattajana. Opettajan vastuulla on tiedostaa ja ymmärtää, miten ja millaisia pedagogisia interventioita sekä musiikillisia menetelmiä hän käyttää, jotta ne ovat soveltuvia lapsen kehityksellisiin haasteisiin tai muihin tarpeisiin suhteutettuna (Lilja-Viherlampi, 2007). Huhtinen-Hildén (2013) toteaa myös artikkelissaan, että opettajan toiminnalla on merkittävä vaikutus lapsen muodostamaan käsitykseen musiikista ilmiönä. Sekä Huhtinen-Hildén (2013) että Lilja-Viherlampi (2007) korostavat, että opetukseen sisällytettävän musiikin toimiminen hyvinvointia ja tunne-elämää edistävänä tekijänä edellyttää lapsi- ja oppijälähtöistä pedagogista lähestymistapaa. Tämänkaltaisessa lapsi- ja oppijälähtöisessä lähestymistavassa lasten oppimista ja hyvinvointia parhaiten tukevat pedagogiset menetelmät ovat lähtöisin lasten tarpeista, joiden tiedostaminen edellyttää opettajalta uteliaisuutta sekä aitoa kiinnostusta kohdata ja ymmärtää erilaisia oppijoita sekä heidän oppimispolkujaan (Huhtinen-Hildén, 2013). Opettajan sekä opetettavien välinen vuorovaikutussuhde musiikkikasvatuksessa kulminoituu siten laadukkaaseen kohtaamiseen ja dialogisuuteen, joka mahdollistaa osapuolten molemminpuolisen oppimisprosessin pedagogisissa tilanteissa (Jordan-Kilki & Pruuki, 2013; Lilja-Viherlampi, 2007; Huhtinen-Hildén, 2013). Musiikkituokioiden vuorovaikutussuhteissa ilmenevässä dialogisuudessa sekä laadukkaassa kohtaamisessa tärkeinä seikkoina pidetään muun muassa vuorovaikutustilanteiden tuomia mielikuvia tilanteen tärkeydestä, opettajan kiireettömyyttä, sekä opetettavan omaan pohdintaan tilaa antavaa ja ilmaisulle avointa läsnäoloa (Jordan-Kilki & Pruuki, 2013).

4.1.2 Musiikin kokeminen yhdessä

Musiikkikasvatuksessa musiikillisiin sekä tunteiden säätelytaitoja tukeviin kokemuksiin vaikuttaa myös yksilön ja hänen ympäröimän ryhmän välinen vuorovaikutus. Musiikillisten taitojen kehittymisen ohella musiikin ryhmäopetuksessa korostuu myös sen sosiaalisen vuorovaikutuksen ulottuvuus. Yhdessä musisoiminen on sosiaalista, yhteisöllistä ja vuorovaikutteista toimintaa ihmisten välillä, jonka myötä lapset voivat kehittää musiikkituokiollaan sosiaalisia sekä emotionaalisia taitojaan (Louhivuori, 2009). Ryhmässä toimimisen tuoman yhteisöllisyyden myötä lapselle tarjoutuu mahdollisuuksia erilaisuuden

hyväksymiselle, toisten huomioimiselle sekä toisten tunteisiin samaistumiselle ja ryhmän vaikutukset voivat näin ollen olla myös muun muassa oppimismotivaatiota sekä sosiaalisia taitoja edistävä tekijä (Lilja-Viherlampi, 2007). Musiikin ryhmäopetuksessa tunteiden säätelytaitoja tukevana keskeisenä tekijänä voidaan taten pitää sosioemotionaalista oppimista. Varner (2020) esittää artikkelissaan, että yhdessä musisoinnin, kuten ryhmäsoiton, -laulun ja musiikin kuuntelun avulla lasten on todettu oppivan yhteistyön, kommunikoinnin, positiivisen vertaisvuorovaikutuksen, kognitiivisen ja emotionaalisen itsesäätelyn, sekä päätöksenteon taitojaan. Musiikkituokioissa tunteiden säätelytaitoja tukevien tekijöiden osalta on yksilön musiikillisen toiminnan, kuten musiikin kuuntelun ja ilmaisun tuomien vaikutusten lisäksi myös huomioitava sosioemotionaalisen oppimisen kautta tapahtuva tunteiden säätelytaitojen oppiminen.

4.2 Musiikin kuuntelu ja ilmaisu tunteiden säätelyn tukena

Seuraavaksi esitän aineistossani esille tulleita musiikillisia käytänteitä, joiden vaikutuksia voidaan hyödyntää tunteiden säätelytaitoja tukevassa pedagogiikassa. Olen jakanut tulokset musiikin kuunteluun ja musiikin ilmaisuun:

4.2.1 Musiikin kuuntelu

Musiikin kuuntelua sisältäviä tilanteita voidaan monin tavoin hyödyntää tunteiden säätelyn tukemisessa. Lilja-Viherlampi (2007) esittää musiikkikasvatuksen terapeuttisuutta käsittelevässä väitöskirjassaan musiikin kuuntelun terapeuttisia vaikutuksia, joista merkittävä osa liittyy tunteiden säätelyn taitoihin ja niihin vaikuttamiseen. Tunteiden säätelytaitojen peruspäiiteitä, kuten tunnetilojen herättämistä, säilyttämistä, purkamista ja muuntamista, omien tunnetilojen tiedostamista ja ymmärtämistä, ristiriitojen läpikäymistä, sekä ongelmanratkaisua ja toisten ihmisten näkökulmien ja ajatusten tarkastelua voidaan terapeuttisesti toteuttaa musiikin kuuntelun avulla (Lilja-Viherlampi, 2007).

Aineistossani tuli esille, että musiikin auditiivisia ja kuunteluun pohjautuvia vaikutuksia pyritään monilta osin käyttämään tunnetilojen saavuttamiseksi tai muuntamiseksi. Tämä perustuu luultavammin musiikin ja tunteiden väliseen ilmiöön, jonka mukaan esimerkiksi taustalla soivassa musiikissa tai opettajan toteuttamassa musisoinnissa esiintyvät tunteet, kuten rauhallisuus tai ilo voivat assosioitua kuulijan itse kokemiksi tunteiksi (Edwards, 2016, s. 1-3). Käytännössä musiikin kuuntelu tunteiden säätelyä tukevana pedagogisena menetelmänä

korostuu joko osana ohjattua toimintaa, kuten musiikkimaalauksessa tai kuunteluharjoituksissa (Poikela & Heikkilä, 2020; Lilja-Viherlampi, 2007) tai ohjatun opetuksen ulkopuolella taustamusiikin keinoin, kuten esimerkiksi ruokailun tai lepohetken taustalla (Ruokonen, 2009).

Musiikkia voidaan täten käyttää yhtenä välineenä erilaisten tunnelmien luomiseen tarkoitukseen soveltuvan musiikkivalinnan avulla. Sena Moore ja Hanson-Abromeit (2015) esittävät esikouluikäisten musiikkiterapiaa ja tunteiden säätelytaitoja käsittelevässä artikkelissaan, että musiikin kuuntelun tunnevaikutukset voidaan jakaa sekä stimuloiviin että rauhoittaviin vaikutuksiin, joka voi käytännön opetustyössä konkretisoitua esimerkiksi rauhoittumisena tai toimintaan aktivoimisena. Lilja-Viherlampi (2007) toteaa myös, että musiikin äärellä voidaan harjoitella rauhoittumisen taitoja sekä kokea aktiivisuuden ja levollisuuden välistä vaihtelua. Musiikin kuuntelu soveltuu erilaisten tunnetilojen, kuten iloisuuden, pelon ja vihan herättämiseen, jonka lisäksi stimuloivaa sekä rauhoittavaa musiikkia vuorottelemalla voidaan musiikkilähtöisesti tukea tunteiden säätelytaitojen harjoittelua (Sena Moore, Hanson-Abromeit, 2015). Musiikki voi Saarikallion (2009) mukaan toimia keskeisenä osana esimerkiksi rentoutustuokioissa ja tätä olen itsekkin kokeillut onnistuneesti omilla työkokemuksissani esikouluikäisten kanssa. Lisäksi myös Poikela ja Heikkilä (2020) mainitsevat Rinnalla-hankkeeseen sisältyvän Silkkitie-menetelmänsä pohjautuen, että toimintaan rauhoittuminen ja esimerkiksi musiikkimaalaukseen sisältyvä kuvataiteellisten mielikuvien luominen onnistuu luontevasti taustalla soivan musiikin pohjalta.

4.2.2 Musiikin ilmaisu

Musiikin ilmaisuun pohjautuva tunteiden säätelytaitojen tukeminen pohjautuu erityisesti luovaan toimintaan, kuten soittamiseen, laulamiseen, improvisointiin, laulun kirjoittamiseen ja säveltämiseen. Lilja-Viherlammen (2007) mukaan musiikin ilmaisu toimii moniulotteisena kommunikoinnin välineenä, jonka ydin on musiikin ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa, mutta laajenee ryhmässä toimimisen ohella myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Musiikin ilmaisullisessa toiminnassa korostuu erityisesti kehollisuuden tuomat myönteiset vaikutukset tunne-elämään ja tunteiden säätelyyn. Esimerkiksi kokemus omien tunteidensa ilmaisusta ja niiden jakamisesta voi toteutua laulamisen tai soittamisen keinoin (Lilja-Viherlampi, 2007). Varner (2020) mainitsee artikkelissaan, että musiikissa tai sen lyriikoissa esiintyvien tunteiden tunnistamisen ja oman laulamisen sisällön ymmärtämisen myötä lapsi voi kehittää myös omia empatian taitojaan toisia samoin tuntevia kohtaan. Myös musiikkiterapiassa

runsaasti käytettynä menetelmänä improvisaation hyödyntäminen musiikinopetuksessa voi spontaaniutensa myötä tarjota mahdollisuuksia muun muassa ongelmanratkaisutaitojen ja luovan ajattelun kehittämiseen (Paananen-Vitikka, 2020). Improvisoinnin ohella musiikin luovista menetelmistä myös säveltäminen ja laulun kirjoittaminen ovat esiintyneet potentiaalisina tunteiden käsittelyn ja tunteiden ilmaisun menetelminä, etenkin musiikkiterapian kontekstissa (Edwards, 2016, s. 640-642)

On myös todettu, että musiikillista ilmaisua käytetään stressinhallinnan välineenä. Esimerkiksi laulamiseen ja soittamiseen liittyvää palleahengitystä, venyttelyä ja kehollista liikettä pidetään stressin aiheuttamia tunnereaktioita lieventävinä tekijöinä (Varner, 2020). Täten musiikillisen ilmaisun monet muodot ovat varteenotettavasti tarkasteltavissa myös tunteiden säätelytaitoja tukevien menetelmien näkökulmasta.

4.3 Esimerkkimenetelmiä ja materiaaleja opetukseen

Lopuksi esittelen muutamia esi- ja alkuopetuksen tunteiden säätelytaitoja tukevaan pedagogiikkaan soveltuvia musiikkipedagogisia esimerkkimenetelmiä, joiden on tarkoitus tuoda teoreettisen tiedon ohella käytännönläheisempää lähestymistapaa musiikkilähtöiseen tunteiden säätelytaitojen tukemiseen. Seuraavien esimerkkimenetelmien osana kandidaatintutkielmaani on tarkoitus toimia ikään kuin pedagogisena ”materiaalipankkina”, jota on mahdollista hyödyntää kasvatus- ja opetustyössä sellaisenaan lapsiryhmän tai luokan tarpeisiin sovellettuna.

4.3.1 Kuuntelu- ja lauluharjoitukset

Tässä esimerkkinä Lilja-Viherlammen (2007) väitöskirjasta mukailtu kuunteluharjoitus, jonka tunteiden säätelytaitojen kehittymisen näkökulmasta toteutuvia tavoitteita ja merkityksiä: omille tunteille tilan antaminen, jaettu elämyksellisyys ja samaistuminen toisten kuulijoiden kanssa, toisten näkökulmien huomiointi ja kuulluksi tuleminen.

1. Musiikin valinta (jokin instrumentaalinen kappale, esimerkiksi Rossini: Wilhelm Tell -kappaleen alkusoitto)
2. Kuunnellaan kappale silmät kiinni, jonka jälkeen keskustellaan muiden ryhmän jäsenten kanssa musiikin herättämistä tunteista, ajatuksista ja mielikuvista

3. Lisäksi yhteistä keskustelua voidaan jatkaa myös muista oppimissisällöistä, mikäli musiikki on integroitu johonkin oppimiskokonaisuuteen.

Lilja-Viherlampi (2007) esittää väitöskirjassaan myös lauluharjoituksen, joka voidaan toteuttaa lähes samalla tavalla kuin edellä mainitsemani kuunteluharjoitus. Laulamisen myötä harjoituksessa korostuu edellä olevan harjoituksen tavoitteiden lisäksi myös kehollisuuden ja ilmaisuuden tuomat tunnekokemukset, kuten liikkeen ja palleahengityksen tuomat tunteiden säätelyä tukevat vaikutukset muun muassa edellisessä kappaleessa mainitsemani stressinhallintaan liittyen (Varner, 2020).

1. Musiikin valinta (opettavien ikä- ja kehitystasoon soveltuva lastenlaulu)
2. Lauletaan laulu yhdessä opettajan säestyksellä, jonka jälkeen keskustellaan muiden ryhmän jäsenten kanssa siitä, mitä tunteita, ajatuksia ja mielikuvia laulu sekä laulaminen itsessään herätti.

4.3.2 Laulun kirjoittaminen

Laulun kirjoittaminen soveltuu myös terapeutteihin musiikki- ja tunnekasvatukselliseen käyttöön ja on myös yksi musiikkiterapian käytetyimmistä menetelmistä (Edwards, 2016, s. 640-641) Tunteiden säätelytaitojen tukemisen näkökulmasta arkielämässä esiintyvien tunteiden ilmaisu, käsittely ja jakaminen onnistuu musiikkilähtöisesti laulun kirjoittamisen kautta.

Laulun kirjoittamisprosessin helpottamiseksi opettaja voi toteuttaa valmiin sanoituspohjan, johon lapsi saa täyttää vain niin sanotut avainsanat (*engl. "fill-in-the-blank"*). Arkielämässä esiintyvien tunteiden ilmaisu ja käsittely toteutuu täten luontevasti musiikin ja kirjoittamisen keinoin (Edwards, 2016, s. 641). Valmiiksi kirjoitetun laulun jälkeen musiikillista prosessia voi viedä myös eteenpäin säveltämällä tai lisäämällä musiikkia lauluun. Mikäli musiikkia ei sävelletä itse, voi kappaleen myös tehdä ikään kuin ”parodiana”, jolloin kappaleeksi valitaan jokin tuttu ja valmis sävellys säestettäväksi ja kappaleen alkuperäiset tekstit muokataan kirjoittamista varten avainsanoiltaan puuttuvaksi tai kirjoitetaan kokonaan uudelleen. (Edwards, 2016, s 640-641). Tämänkaltaiset laulun kirjoittamisen menetelmät ovat käytettyjä erityisesti musiikkiterapian kontekstissa, mutta ovat sovellettavissa myös musiikkikasvatuksen menetelmiksi. Esimerkiksi Lilja-Viherlammen (2007) väitöskirjassa esiintyneen musiikkiluokanopettajan toteuttaman opetuskokeilun arvioinnissa esitettiin, että ryhmässä laulun kirjoittamisen avulla oppilaat ovat todetusti prosessoineet ja jakaneet tunteitansa, saaneet

kosketuspintaa arkielämässä esiintyviin tunteisiin ja muistoihin, sekä kehittäneet yhteistyön ja vuorovaikutuksen taitojaan.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Edellisessä luvussa esittämiäni tutkimustulosten pohjalta voidaan päätellä, että musiikillisiin menetelmiin pohjautuva tunteiden säätelytaitojen tukeminen kulminoituu musiikillisiin vuorovaikutussuhteisiin opettajan, opetettavan, ryhmän ja musiikin välillä. Täten erityisesti opettajan ihmiskäsityksellä sekä oppija- ja lapsilähtöisellä asennoitumisella on merkittävä vaikutus pedagogisen toiminnan laatuun. Musiikinopetuksessa yksilöllisten tarpeiden huomioiminen on ehdotonta, mikäli toiminnan tavoitteena on hyödyntää musiikin eheyttäviä vaikutuksia, kuten esimerkiksi tunteiden säätelytaitojen tukemista. Opetettavien lasten yksilöllinen huomioiminen ja oppijalähtöinen näkökulma pedagogiikassa tarkoittaa myös sitä, että opettajan käyttämät musiikkipedagogiset menetelmät eivät välttämättä toimi samoilla tavoin kaikkien kanssa, vaan menetelmät vaativat ryhmä- ja yksilökohtaista kokeilua ja oman toiminnan reflektointia.

Voidaan todeta, että niin aikuiset kuin lapsetkin kokevat ja tuntevat musiikin hyvin yksilöllisesti. Tunteiden säätelytaitoja tukevassa musiikkikasvatuksessa on siten tärkeää ottaa huomioon, että opettaja ei voi esimerkiksi soittamallaan musiikilla tuoda suoraan haluamaansa tunnekokemusta lapselle, vaan lapsen tunteet rakentuvat hänen oman kokemusmaailmansa ja mielenmaisemansa kautta (Lilja-Viherlampi, 2007). Esimerkiksi rauhoittavan taustamusiikin soittaminen voi opettajan kokemusmaailman pohjalta toimia keskittymistä ja rauhoittumista tukevana tekijänä, kun taas jollekin toiselle musiikin kuuntelu voi ilmentyä epämiellyttävänä tekijänä. Kuten on jo todettu, yksilöllisen kokemusmaailman ja tarpeiden lapsilähtöisen huomioimisen voidaan ajatella olevan edellytys musiikin terapeuttisten ulottuvuuksien, kuten sen tunteiden säätelyä tukevien mahdollisuuksien hyödyntämiseen.

Koska musiikin kokeminen on hyvin yksilöllistä, voidaan tutkimustuloksissani esiintyviä menetelmiä tarkastella ikään kuin virikkeinä ja ideoina musiikkilähtöiseen tunteiden säätelytaitojen tukemiseen esi- ja alkuopetuksessa. Uskon, että mainitsemani menetelmät ovat eriytettävissä ikä- ja kehitystasoltaan soveltuvaksi myös pienemmille lapsille varhaiskasvatukseen käyttöön, sekä myös vanhemmille oppilaille koulun musiikinopetukseen. Tutkimustulokseni tuovat näin ollen menetelmiä sekä musiikkiterapeuttisia näkökulmia opetuskäyttöön kokeiltavaksi sekä lapsiryhmässä tai luokassa esiintyvien yksilöllisten tarpeiden ja ikä- ja kehitystasojen mukaan sovellettavaksi.

Tutkielman teon aikana minulle havainnollistui myös musiikkikasvatuksen tunteiden säätelytaitoja tukevat eri näkökulmat: musiikkituokioissa tunteiden säätelyä tukevat tekijät voivat pohjautua musiikin terapeuttisuuteen pohjautuviin ilmaisullisiin tai auditiivisiin kokemuksiin, jonka lisäksi yksilöä ympäröivän ryhmän myötä tapahtuva sosioemotionaalinen oppiminen toimii osana musiikkikasvatuksen sisältämää tunteiden säätelytaitojen tukemista ja oppimista. Tämä havainto konkretisoi minulle myös musiikin ainutlaatuisuutta taiteenlajina: musiikki on sekä yhdessä jaettuja kokemuksia ja vuorovaikutusta, kuin myös yksilön mielensisäisesti tapahtuvaa tunteiden, muistojen ja ajatusten välistä kommunikointia.

Olen tyytyväinen, että sain tutkimustuloksissani tuotua esille esi- ja alkuopetuksen pedagogikkaan soveltuvia, tunteiden säätelytaitoja tukevia musiikin terapeuttisia ulottuvuuksia. Musiikillisiin menetelmiin pohjautuva tunteiden säätelytaitojen tukeminen ei tutkimustuloksissani rajoittunut täten vain sosioemotionaaliseen oppimiseen, vaan musiikkia voidaan hyödyntää myös terapeuttisena, tunteiden säätelyä tukevana välineenä kasvatuksessa ja opetuksessa. Tuloksissani esiintyneiden musiikillisten menetelmien avulla voidaan moniulotteisesti tukea tunteiden säätelyn taitoja, kuten tunnistaa, käsitellä, säädellä ja muokata koettuja tunteita, sekä kehittää empaattisuutta ja toisten tunteisiin samaistumista.

Kirjoitusprosessin aikana huomasin myös, että musiikin terapeuttisia ulottuvuuksia hyödynnetään hyvin vähäisesti varhaiskasvatuksen kentällä. Olisikin toivottavaa, että musiikin terapeuttisia ulottuvuuksia voisi hyödyntää enemmän kasvatuksessa ja opetuksessa. Tutkielmassani esille tulleiden tulosten valossa minua jäi pohdituttamaan, voisiko ajankohtaisena päiväkotien ja koulujen arjessa haasteenakin esittäytyneisiin puutteellisiin tunteiden säätelyn taitoihin puuttua myös musiikkiterapeuttisin keinoin.

Kandidaatintutkielman laatimisen suurimmaksi haasteeksi koitui aiheeni terapeuttiseen näkökulmaani sekä kasvatus- ja opetusalan kentälle soveltuvan relevantin tutkimustiedon riittävän määrän löytyminen. Toisaalta käyttämäni tietokannat rajoittuivat Ebsco- ja Google Scholar -tietokantoihin sekä Oula-Finnan tietokannasta löytyviin teoksiin, jonka myötä relevanttia tutkimustietoa olisi voinut olla mahdollista löytää enemmänkin muista tietokannoista. Lisäksi englannin- sekä suomenkielisten julkaisujen valinta rajoitti muiden vieraskielisten aineistojen tarkastelua. Esittämäni tuloksien ja menetelmien on tarkoitus antaa havainnollistavaa ja yleisluontoista kokonaiskuvaa musiikillisista mahdollisuuksista tunteiden säätelytaitojen tukemisessa, joiden avulla pyrin tuomaan esille musiikkilähtöistä ja -terapeuttista tunteiden säätelytaitoja tukevaa näkökulmaa kasvatus- ja opetustyöhön. Uskon

myös, että aiheeseen muotoutuneet näkökulmat voivat myös tarkentua ja muuttua tulevaisuudessa jatkotutkimuksen myötä.

Tutkielman tuloksia ja kokonaisvaltaista sisällön määrää rajoitti myös kandidaatintutkielman luonne kirjallisuuskatsauksena, jonka lisäksi aikataulullisia rajoitteita aiheutti opiskelun ohessa tehtävä työ sekä kevään valmistumisaikataulu. Tutkielman tekoprosessista jäi voimakas tiedon jano, koska mielenkiintoni kumpuaa myös syvällisempään aiheeseen perehtymiseen. Pyrin jatkamaan aiheitani myös tulevassa Pro gradu -tutkielmassani, jonka tulevaa aihetta ja näkökulmaa kandidaatintyön ohella toteutunut aiheeseen perehtyminen ohjasi runsaasti. Kandidaatintyön laatimisprosessia voikin ajatella myös ikään kuin oppimisen polkuna. Pro gradu -työssä aihetta voisi soveltaa esimerkiksi tutkimalla musiikin terapeuttisten ulottuvuuksien hyödyntämistä varhaiskasvatuksen musiikkikasvatuksessa, sekä havainnoimalla varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä musiikin terapeuttisuudesta ja sen ulottuvuuksien pedagogisesta hyödyntämisestä. Aiheesta löytyy myös vain vähäisesti kotimaista tutkimustietoa, joten aihe olisi siten innovatiivinen ja opetuskentällä vallitsevien pedagogisten menetelmien kehittämiseen pyrkivä terapeuttisella näkökulmallaan.

Henkilökohtaisesta musiikillisesta harrastuneisuudestani ja asiantuntijuudestani huolimatta olen kandidaatintutkielmani teon myötä laajentanut runsaasti käsitystäni musiikista ilmiönä sekä saanut paljon uusia näkökulmia musiikkikasvatuksen vuorovaikutuksellisuuteen ja tunteiden säätelytaitojen tukemiseen. Tutkielman teon myötä asiantuntijuuteni tulevaisuuden musiikki- ja varhaiskasvattajana voidaan täten ajatella olevan kehittynyt monesta eri näkökulmasta tarkasteltuna. Sain itse paljon myös käytännönläheisiä eväitä varhaiskasvatuksen sekä esi- ja alkuopetuksen musiikkikasvatukseen ja tunteiden säätelytaitojen tukemiseen. Toivoisin, että myös tutkielmani lukijat voisivat vastaavasti hyödyntää tutkielmasta löytämäänsä tietoa ja käytänteitä työssään, tai miksei muutoinkin vain omassa arkielämässään.

Lähteet

- Anttila, E. (2011) Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa Anttila, E. (toim.) Taiteen jälki – Taidepedagogiikan polkuja ja risteytyksiä.
- Edwards, J. (2016) The Oxford Handbook of Music Therapy. Oxford University Press.
- Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen, A., Mäkinen, L. (1994) Musiikki varhaiskasvatuksessa – Hip hoi, musisoi! -käsikirja. Fazer Musiikki.
- Huhtinen-Hildén, L. (2013) Kanssakulkijana musiikin alkupoluilla. Teoksessa Juntunen, M-L., Nikkanen, H., Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvattaja – kohti reflektiivistä käytäntöä. PS-Kustannus.
- Huhtinen-Hildén, L. (2019) Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.) Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jordan-Kilkki, P., Pruuki, L. (2013) Miten tehdä tilaa kohtaamiselle? Dialoginen työskentely opettajan työssä. Teoksessa Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E., Viitasalo-Korolainen, E. (toim.) Musiikkipedagogin käsikirja – vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Opetushallitus.
- Kiviniemi, K. (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus.
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Näykki, P., Järvenoja, H. (2020). Arjen sosioemotionaaliset haasteet oppimistilanteina. 4T-toimintamalli lapsen kehittyvien tunteiden säätelytaitojen tukemiseksi. Oulun Yliopisto.
- Kokkonen, M. (2017) Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. PS-Kustannus.
- Laine, T. (2018) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus.
- Lilja-Viherlampi, L-M. (2007) ”Minunkin sisällä soi!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turun Yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta.

- Louhivuori, J. (2009) Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim.) Musiikkikasvatus – Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura FISME r.y.
- Metsämuuronen, J. (2011) Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp Oy.
- Neitola, M., Aerila, J-L. (2020) Sosioemotionaalisia taitoja taiteiden keinoin. Teoksessa Neitola, M., Aerila, J-L., Kauppinen, M. (toim.) Rinnalla – Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Painotalo Grano Oy.
- Opetushallitus (2014a) Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
- Opetushallitus (2014b) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
- Opetushallitus (2018) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.
- Paananen-Vitikka, P. (2020) Säveltämisen ja improvisoinnin arviointi: tutkimuksen ja opetuksen näkökulmia. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Poikela, L. (2020) Kuuntelen sinua, sinä kuuntelet minua - musiikillisia kohtaamisia taiteen keinoin. Teoksessa Kyrönlampi, T., Mäkitalo, K., Uitto, M. (toim.) Esi- ja alkuopetuksen käsikirja. PS-Kustannus.
- Poikela, L, Heikkilä, M. (2020) Silkkitie – ”Mä silitän sua tällä musiikilla” Teoksessa Neitola, M., Aerila, J-L., Kauppinen, M. (toim.) Rinnalla – Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Painotalo Grano Oy.
- Pusa, T. (2009) Taide kestää läpi elämän – taiteen terapeuttisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S., Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkänen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A., Hjelt, H. (2019) Varhaiskasvatuksen laatu arjessa – Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Kansallisen arvioinnin koulutuskeskus.
- Riikonen, H. (2007) Virtuaalista äänimatka ilua - Äänikasvatuksen digitaalisia ulottuvuuksia. Teoksessa Juntunen, M-L., Westerlund, H. (toim.) Musiikkikasvatus (The Finnish Journal Of Music Education) vsk. 10 nro 1-2. Hakapaino.
- Ruokonen, I. (2009) Musiikillista oppimisympäristöä luomaan. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S., Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- Ruokonen, I. (2020a) Alkusanat. Teoksessa Neitola, M., Aerila, J-L., Kauppinen, M. (toim.) Rinnalla – Taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa. Painotalo Grano Oy.
- Ruokonen, I. (2020b) Varhaiskasvatuksen taidekasvatus – Leikkiä, lumousta, oppimista ja hyvää elämää. Varhaiskasvatuksen opettajien liitto.
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A., Kuula, A., Rissanen, R., Karvinen, I. (2009) Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampereen Yliopisto.
- Saarikallio, S. (2009) Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim.) Musiikkikasvatus – Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura FiSME r.y.
- Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? - Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin.
- Salo, J. (2009) Musiikinopetusta vai erityismusiikinopetusta? Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim.) Musiikkikasvatus – Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Suomen musiikkikasvatusseura FiSME r.y.
- Sena Moore, K., & Hanson-Abromeit, D. (2015) Theory-guided therapeutic function of music to facilitate emotion regulation development in preschool-aged children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 572.
- Suomen musiikkiterapiayhdistys (2015) Mitä on musiikkiterapia? – Musiikkiterapian menetelmistä. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Haettu osoitteesta: <https://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>
- Valli, R. (2018) Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus.
- Varner, E. (2020) General Music Learning Is Also Social and Emotional Learning. *General music today*. 33(2), 74-78