



Perustaitojen kehittämisen työkalupakki



Artistic Licence

Using Performing Arts for Building Key Competences

Perustaitojen kehittämisen työkalupakki

Musiikkiresurssien tuntisuunnitelmat

Johdanto

Artistic Licence -projektin perustaitojen kehittämisen työkalupakin tavoitteena on kehittää marginalisoituneiden aikuisten ja maahanmuuttajaopiskelijoiden avaintaitoja ja osaamista erilaisen luovan toiminnan, kuten draaman, musiikin ja tarinankerronnan avulla. Nämä tuntisuunnitelmat sisältävät erilaisia harjoituksia ja menetelmiä musiikkiin pohjautuvien menetelmien ja musiikin käyttämiseksi vaihtoehtoisten koulutusstrategioiden tukena maahanmuuttajille ja syrjäytyneille aikuisille.

Musiikki ja musiikkipohjaiset oppimistekniikat tarjoavat erinomaisen vaihtoehdon maahanmuuttaja- ja aikuisopiskelijoiden koulutukseen. Monien lähteiden mukaan nämä tekniikat ovat erittäin tehokkaita kiinnittämään oppijoiden huomion ja lisäämään heidän motivaatiotaan oppimista kohtaan. Lisäksi ne voivat olla erityisen tehokkaita kielen oppimisen kannalta, erityisesti työskenneltäessä maahanmuuttajaryhmien kanssa. Musiikki auttaa myös viestimään kulttuurisista arvoista ja eroista hyväksyttävämällä ja helposti lähestyttävällä tavalla. Musiikkiharjoitusten avulla maahanmuuttajaopiskelijat voivat helposti lisätä ymmärrystään isäntämaan sosiaalisista arvoista ja kulttuuriperinnöstä.

Artistic Licence

Harjoitus 1

Nimi	Kuinka musiikki voi kehittää taitojasi
Kohderyhmä	Syrjäytyneet aikuiset, aikuisoppijat, työnhakijat
Kesto	20-30 min, ryhmän koosta riippuen
Oppimistulokset	Muistin ja viestintätaitojen parantuminen
Taso(t)	Muistaminen, soveltaminen

Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
<p>Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää oppijoiden muistia ja viestintätaitoja. Tässä harjoituksessa osallistujat oppivat kuinka aloittaa keskustelu vieraalla kielellä, ottaen huomioon isäntämaan kulttuuriset tavat viestinnässä. Osallistujia rohkaistaan keskustelemaan toistensa kanssa. Tämä toimii hyvänä lämmittelyharjoituksena. Lisäksi osallistujat harjoittelevat kuuntelu- ja keskustelutaitojaan. Harjoitus sopii kaikille kielitaidon tasoille ja sitä voidaan muokata eri teemoihin sopivaksi.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Luokkahuone, jossa tuolit järjesteltynä puoliympyräksi ja vapaata tilaa kanssakäymistä varten• Tarralappuja, paperia ja kyniä osallistujille• Lista kysymyksistä

Ohjeet kouluttajalle

Harjoituksen nimi on 'Yhden kysymyksen haastattelu musiikista'. Tämän harjoituksen tavoitteena on opettaa keinoja, kuinka aloittaa keskustelu vieraan henkilön kanssa isäntämaassa. Oppijat harjoittelevat myös puhe- ja kuuntelutaitojaan, sillä heidän tulee esittää kysymys jokaiselle ryhmänjäsenelle ja kuunnella heidän vastauksensa. Tämän lisäksi oppijat harjoittelevat julkista puhumista, sillä harjoituksen päätteeksi he esittävät lyhyen yhteenvedon ryhmälle.

Harjoituksen ohjeet:

- 1) Ennen tunnin alkua, kouluttaja tekee valmiiksi kysymyslistan osallistujien musiikki mieltymyksistä, kokemuksista ja musiikista yleensä. Kouluttaja numeroi kysymykset osallistujien lukumäärän mukaan eli jokainen osallistuja saa yhden kysymyksen.

Kouluttajan tulisi mukauttaa kysymyksiä ryhmän kielitaidon tasolle sopivaksi. Aloittelijoille tarkoitettuihin kysymyksiin tulisi pystyä vastaamaan lyhyesti. Kouluttajan tulisi kuitenkin rohkaista kaikkia perustelemaan kyllä/ei vastauksensa tarkemmin. Kysymyksiä jakaessa kouluttajan tulee varmistaa, että kaikki ymmärtävät varmasti saamansa kysymyksen.

Esimerkkejä listan mahdollisista kysymyksistä: *Oletko hyvä laulaja? Oletko koskaan ollut konsertissa? Mikä on lempiyhtyeesi? Kuunteletko yleensä musiikkia .. (jossakin) tai omalla kielelläsi?*

- 2) Kouluttaja aloittaa harjoituksen kertomalla tavoista aloittaa keskustelu vieraan kanssa kyseisessä maassa. Kouluttaja rohkaisee osallistuja yksinkertaiseen dialogiin; kuinka vierasta tervehditään, kysytään kysymys ja hyvästellään isäntämaassa. Jos mahdollista, kouluttaja voi kirjoittaa taululle esimerkkikeskustelun.

- 3) Tämän jälkeen kouluttaja jakaa kysymykset osallistujille (yksi per osallistuja) ja kysymyksen numeron listasta. Osallistujat tekevät lyhyen tutkimuksen, ja kirjoittavat kysymyksensä listan otsikoksi ja osallistujien numerot kysymyksen alle vastauksia varten.

- 4) Osallistujat kirjoittavat tarralapulle kysymyksensä numeron ja kiinnittävät sen näkyvälle paikalle vaatteisiinsa. Tämän jälkeen osallistujat kiertävät luokassa tutkimuslomakkeidensa kanssa ja kysyvät jokaiselta osallistujalta saman yhden kysymyksensä ja kirjoittamalla vastaukset lomakkeelle jokaisen oman numeron kohdalle. Osallistujien tulisi harjoitella samalla keskustelutaitojaan käyttämällä tehtävän alussa harjoittamaansa dialogia. Kouluttaja tukee ja varmistaa, että jokainen osallistuja ymmärtää kysymykset, joita häneltä kysytään.

- 5) Kun kaikki osallistujat ovat saaneet kysytyä kysymyksensä kaikilta osallistujilta, jokainen esittää yhteenvedon tuloksista koko ryhmälle. Esimerkiksi: *‘Kolme ihmistä sanoi olevansa hyviä laulajia ja yksi sanoi olevansa erittäin huono laulamaan.’*

Harjoituksen variaatiot

- 1) Tämän harjoituksen aiheena on musiikki, mutta aihetta voidaan muuttaa tarpeen mukaan riippuen sanavaraston laajuudesta tai käsiteltävästä aiheesta. Esimerkiksi, jos koulutuksen tarkoituksena on valmistella osallistujia työhaastatteluun, kysymykset voivat liittyä enemmän isäntämaan työympäristöihin, työkokemukseen tai oppijan odotuksiin.

Tässä tapauksessa kouluttajan tulisi harjoituksen alussa kertoa työhaastattelun perusteista isäntämaassa ja osallistujat voivat harjoitella keskustelua haastateltavana ja haastattelijana.

Lisäksi, kielitaidosta riippuen, kouluttaja voi tehdä avoimia kysymyksiä, jolloin vastaukset ovat hieman haastavampia. Ellei ryhmän koko ole liian suuri, heiltä voidaan kysyä 2-3 lisäkysymystä. Tällöin myös yhteenvedon tulisi olla yksityiskohtaisempi.

Artistic Licence

Harjoitus 2

Nimi	Musiikin universaali kieli
Kohderyhmä	Aikuiset, syrjäytyneet maahanmuuttajaopiskelijat
Kesto	20-30 min, ryhmän koosta riippuen
Oppimistulokset	Kulttuurisen tietouden kehittäminen
Taso(t)	Ymmärtäminen, Arviointi
Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
<p>Tämän harjoituksen tarkoituksena on tukea maahanmuuttajia ja aikuisoppijoita kulttuurisen tietouden kehittämisessä ja kielellisten ja kulttuuristen esteiden murtamisessa. Lisäksi harjoituksessa tarvitaan tunneälykkyyttä. Tässä harjoituksessa osallistujat luovat yksinkertaisia lauseita ja oppivat lukemaan ja ilmaisemaan tunteitaan, jotka liittyvät musiikin kuunteluun. Tämän harjoitus antaa osallistujille mahdollisuuden oppia sanastoa ja kielipin rakenteita innostavalla tavalla. Lisäksi maahanmuuttajat oppivat isäntämaan musiikkikulttuurista.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Luokkahuone, jossa tuolit puoliympyrässä• Laite, jolla voi soittaa musiikkia internetistä• Tarralaput ja kynät osallistujille
Ohjeet kouluttajalle	
<p>Harjoituksen nimi on 'Kuuletko minkä minä kuulen?' Sen tarkoituksena on esitellä musiikki universaalina kielenä, mikä voi auttaa maahanmuuttajia ja aikuisia murtamaan kielellisiä ja kulttuurisia esteitä ja ymmärtämään paremmin uutta isäntämaata. Lisäksi maahanmuuttajaopiskelijat kehittävät sanavarastoaan</p>	

musiikista ja tunteistaan ja oppivat muodostamaan yksinkertaisia lauseita paikallisella kielellä.

Harjoituksen ohjeet:

- 1) Ennen tuntien alkua, kouluttajan tulee etsiä netistä 5-10 musiikkikappaletta, jotka ovat ominaisia kyseiselle maalle tai alueelle. Kappaleiden ei tulisi olla liian pitkiä, ettei opiskelijat pitkästy. Sopiva pituus olisi 1-2- minuuttia/kpl. Kappaleiden tulisi herättää erilaisia tunteita - surusta jännitykseen ja onnellisuuteen. Lisäksi musiikin tulisi vastata erilaisiin tarkoituksiin paikallisen maan kulttuurissa – siihen voi sisältyä juhliin liittyvää musiikkia tai hämmusiikkia, tanssi- ja populaarimusiikkia, lasten musiikkia, tuutulauluja, kansanmusiikkia jne.
- 2) Harjoitus alkaa lyhyellä sanastolämmittelyllä. Kouluttaja kysyy jokaiselta osallistujalta nimeämään yhden soittimen paikallisella kielellä. Tämän jälkeen osallistujat pyrkivät keksimään ryhmissä niin monta soittimen nimeä kuin mahdollista. Tarvittaessa kouluttaja voi myös esittää kuvia maan tyyppillisistä tai perinteisistä soittimista ja kirjoittaa nimet taululle. Harjoituksesta voidaan pitää myös toinen kierros, jolloin osallistujia pyydetään nimeämään esimerkiksi musiikkityylejä tai sanoja, joilla musiikkia voidaan kuvata.
- 3) Tämän jälkeen, kun osallistujat ovat harjoitelleet musiikkiin liittyvää sanastoa, kouluttaja pyytää osallistujia työskentelemään pareittain tai pienissä 3-4 hlön ryhmissä osallistujien kokonaismäärästä riippuen. Kouluttaja selittää, että hän soittaa erilaisia melodioita ja kappaleita ja osallistujien tehtävänä on kuvata mitä musiikki saa heidät tuntemaan – esimerkiksi rentoutumista, jännitystä, rauhallisuutta, surua, innostusta jne. Kouluttajan tulisi pitää tauko jokaisen kappaleen välissä, jotta osallistujilla on aikaa kirjoittaa vastauksensa. Tämän jälkeen kouluttaja pyytää kunkin ryhmän jäsentä kirjoittamaan ajatuksia siitä, mikä kyseisen kappaleen tarkoitus voisi olla – *esimerkiksi: kappale, jota soitetaan häissä, kansasävelmä, tuutulaulu jne.*

- 4) Kun kaikki laulut on kuunneltu, kouluttaja soittaa kappaleet uudelleen kappale kerrallaan, mutta tällä kertaa pyytää jokaista ryhmää esittämään lyhyesti vastauksensa. Osallistujien tulisi kuvailla musiikin herättämiä tunteita, mikä musiikin tarkoitus paikallisessa kulttuurissa voisi olla ja mitä soittimisia he kuulevat. Esimerkiksi: *Tämä kappale oli iloinen ja innostava. Se oli syntymäpäivälaulu. Melodiasta voi erottaa pianon ja viulun.*
- 5) Todennäköisesti suurin osa osallistujista kokee samanlaisia tunteita kuunnellessaan tiettyjä kappaleita ja osaa arvata kappaleen käyttötarkoituksen oikein. Kouluttajan tulisi painottaa, että musiikki voi toimia yleisenä kielenä viestiä ja ymmärtää paremmin isäntämaan kulttuuria. Kouluttajan tulisi tarvittaessa selittää kappaleiden merkitys paikallisessa kulttuurissa.

Harjoituksen variaatiot

- 1) Tämän harjoituksen variaationa kouluttaja voi etsiä 5-10 valokuvaa tai kuvaa jokapäiväisistä tilanteista kyseisessä maassa, sekä 5-10 kappaletta/melodiaa, jotka liittyvät näihin tilanteisiin.

Osallistujien tulisi työskennellä pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokainen ryhmä saa erilaiset valokuvat. Osallistujien tehtävänä on kuunnella kappaleita yksi kerrallaan ja valita ne kappaleet, jotka sopivat heidän kuviinsa. Osallistujien tulisi perustella lyhyesti valintansa.

- 2) Toisena variaationa tästä harjoituksesta, kouluttaja voi pyytää osallistujia valmistelemaan esimerkkejä tietyn kategorian kappaleista omasta maastaan – esimerkiksi häät, syntymäpäivät, lasten musiikki jne. seuraavaan tapaamiseen mennessä. Sitten oppijat voivat verrata ja keskustella eri maiden musiikista, jotka palvelevat samaa tarkoitusta eri kulttuureissa.

Harjoitus 3

Nimi	Kielenoppiminen laulujen sanoitusten avulla
Kohderyhmä	Aikuiset, maahanmuuttajaopiskelijat
Kesto	20-30 min
Oppimistulokset	Kielitaidon rakentaminen
Taso(t)	Ymmärtäminen

Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
Tämä harjoituksen tarkoituksena on kehittää aikuisten ja maahanmuuttajien kielitaitoa. Tämän harjoituksen avulla osallistujat oppivat uutta sanastoa ja kieliopin rakenteita. Osallistujat oppivat ymmärtämään myös sanojen merkityksen kontekstista. Lisäksi he kehittävät ja harjoittavat kuuntelu- ja puhetaitojaan.	<ul style="list-style-type: none">• Luokka, tuolit ja pöydät osallistujille• Laite musiikin soittamista varten internetistä• Valmiiksi tehdyt tehtävämonisteet osallistujille, kynät

Ohjeet kouluttajalle

Harjoituksen nimi on 'Täytä sanat', jossa osallistujat täyttävät puuttuvat sanat tekstiin.

Harjoituksen ohjeet:

- 1) Tässä harjoituksessa tarinan teksti korvataan kappaleen sanoituksella. Kouluttajan tulisi valmistella ennen tuntia jokaiselle osallistujalle moniste, jossa on valitun kappaleen sanat. On suositeltavaa valita kappale, joka kertoo tarinan, koska osallistujien on todennäköisempää muistaa uusia sanoja ja lauseita, jos he voivat yhdistää ne juoneen. Lisäksi tämä harjoitus toimii hyvin, kun poistetaan sanojen riimit.
- 2) Valmisteltujen sanojen tulee sisältää tyhjiä kohtia, jotka osallistujat myöhemmin täyttävät. Aloittelijoille kouluttaja voi koota poistetut sanat

sanastoksi. Tässä versiossa kouluttajan ei tulisi kuitenkaan poistaa sanoja satunnaisesti, vaan poistaa sellaisia sanoja tai lauseita, joita hän haluaa tarkastella tunnin aikana esim. aikamuodot, prepositiot jne. Kouluttajan ei tulisi poistaa enempää kuin 10% sanoista. Harjoituksen helpottamiseksi kouluttaja voi ehdottaa puuttuvan sanan ensimmäistä kirjainta tai kirjainten lukumäärää.

- 3) Osallistujat työskentelevät yksin tai pareittain. Kouluttaja kertoo, että osallistujat kuuntelevat kappaleen ja kuulemansa perusteella täyttävät puuttuvat sanat tai lauseet monisteeseen.
- 4) Kouluttajan tulisi selittää, että osallistujien ei tarvitse ymmärtää jokaista tekstin sanaa, vaan heidän tulisi keskittyä tekstin keskeisiin kontekstiin viittaaviin avainsanoihin.
- 5) Kouluttaja soittaa kappaleen luokalle 1-2 kertaa ja pyytää osallistujia täyttämään puuttuvat kohdat kuuntelun aikana.
- 6) Harjoituksen päätteeksi kouluttajan tulisi soittaa kappale vielä kerran ja antaa osallistujien tarkistaa ovatko he saaneet vastaukset oikein. Nyt on aika kääntää puuttuvat sanat/lauseet sekä koko kappale.
- 7) Harjoituksen lopussa kouluttajan tulisi rohkaista osallistujia laulamaan tai lukemaan musiikin tahdissa sanoitukset ääneen, koska tämä auttaa heitä muistamaan ne. Kouluttajan tulisi korjata osallistujien ääntämistä.

Harjoituksen variaatiot

- 1) Tämä harjoitus voi toimia hyvin harjoituksena, ennen musiikin kuuntelua. Tässä variaatiossa kouluttajan tulee ensin antaa osallistujille monisteet, joissa musiikkikappaleen sanat, joista osa puuttuu. Kouluttaja pyytää osallistujia täyttämään lomake sanoilla tai lauseilla, jotka heidän mielestään ovat sopivimpia asiayhteyteen. On tärkeää muistuttaa osallistujia, ettei heidän tarvitse ymmärtää jokaista tekstin sanaa ymmärtääkseen kontekstia.

Tehtävän helpottamiseksi kouluttaja voi ehdottaa kunkin puuttuvan sanan ensimmäistä kirjainta tai kirjainten lukumäärää.

- 2) Toinen muunnelmä tästä harjoituksesta voisi olla, että osallistujat saavat laulun sanat, joissa jotkut sanat/lauseet on korvattu homonyymeillä (sanoilla, jotka on kirjoitettu samoin kuin joku toinen sana, mutta merkitys on eri). Alussa kouluttajan tulisi varmistaa, että kaikilla osallistujilla on yleinen ymmärrys sanoituksesta pystyäkseen tekemään harjoituksen. Tämän jälkeen kouluttaja soittaa kappaleen 1-2 kertaa ja pyytää osallistujia merkitsemään sanat/lauseet, jotka on muutettu alkuperäisestä sanoituksesta. Tämän jälkeen kouluttaja soittaa kappaleen vielä kerran ja pyytää osallistujia korjaamaan sanoitukset kirjoittamalla kappaleen oikean sanat. Harjoitus voidaan lopettaa laulamalla/lukemalla kappaleen sanat ääneen.
- 3) Tämän harjoituksen kolmas variaatio on saneluharjoitus. Osallistujat työskentelevät 3-4 hlön ryhmissä:
 - Kouluttaja laatii kullekin ryhmälle monisteen, jossa osa kappaleen sanoista on tyhjiä kohtia.
 - Puuttuvat sanat/lauseet sijoitetaan erilliselle paperille, jotka on jaettu satunnaisesti ryhmien kesken.
 - Kouluttaja soittaa osallistujille kappaleen ja osallistujien on täytettävä laulun sanat aikajärjestyksessä.
 - osallistujat täyttävät sanoja ryhminä kuunnellessaan musiikkia. Kun jokainen ryhmä on valmis, ryhmät sanelevat vuorollaan koko laulun sanat muulle ryhmälle.
 - Kouluttaja soittaa musiikin vielä kerran sanojen tarkistamista varten.

Harjoitus 4

Nimi	Musiikin käyttäminen itsetuntemuksen ja -luottamuksen kehittämiseen
Kohderyhmä	Syrjäytyneet aikuiset, maahanmuuttajaopiskelijat, työnhakijat
Kesto	20-30 min, ryhmän koosta riippuen
Oppimistulokset	Itseluottamuksen ja itsetuntemuksen lisääminen
Taso(t)	Ymmärtäminen, soveltaminen
Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
<p>Tämä viihdyttävä harjoitus voi auttaa syrjäytyneitä aikuisia ja maahanmuuttajaopiskelijoita rakentamaan itsetuntemustaan ja vahvistamaan luottamustaan kykyihinsä. Osallistujilla on mahdollisuus harjoitella taitojaan, kuten työskentelyä paineessa, suullista ja sanallista viestintää, päätöksentekemistä, riskien ottamista ja tiimityöskentelyä. Lisäksi tämä harjoitus auttaa osallistujia oppimaan uutta sanastoa ja muodostamaan monimutkaisempia lauseita paikallisella kielellä. Tämä harjoitus toimii parhaiten, silloin kun osallistuja tietää kappaleen jo entuudestaan – esimerkiksi edellisistä harjoituksista.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Luokka, tuolit järjestettynä kahdelle ryhmälle• Laite musiikin soittamista varten internetistä• Ennakkoon valmistellut kortit• Peliin kuuluvat kappaleet• Ajastin
Ohjeet kouluttajalle	
<p>Tämän harjoituksen nimi 'Päihitä kello' ja sen tarkoituksena on auttaa itseluottamuksen ja -tietoisuuden rakentamisessa. Osallistujilla on mahdollisuus harjoitella taitojaan, kuten työskentelyä paineessa, suullista ja sanallista viestintää,</p>	

päätöksentekemistä, riskien ottamista ja tiimityöskentelyä. Tämä harjoitus auttaa osallistujia itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistamisessa, koska se auttaa löytämään omat vahvuuden ja heikkoudet. Lisäksi se kehittää osallistujien kielitaitoa.

Harjoituksen ohjeet:

- 1) Ennen tuntien alkua kouluttajan tulisi laatia kortit, joihin hän kirjoittaa tunnettujen kappaleiden nimiä ja 5-10 sanaa tai lausetta kappaleen sanoituksista, joita voidaan käyttää kappaleen kuvaamiseen (lista voi sisältää myös tekijän nimen, elokuvan missä kappale esiintyy jne. Mitä enemmän sanoja/lauseita on kortilla, sitä vaikeampi osallistujien on arvata kappaleen nimi). Kouluttajan tulee myös etsiä kyseiset kappaleet internetistä ja kappaleiden sanat valmiiksi, ennen tunnin alkua.
- 2) Osallistujat työskentelevät kahdessa keskenään kilpailevassa ryhmässä. Kilpailun voittaa ryhmä, jolla on enemmän pisteitä harjoituksen päättyessä.
- 3) Kouluttaja selittää pelisäännöt: Ensimmäisen ryhmän edustaja valitsee satunnaisen kortin korttipinosta. Hän lukee korttiin kirjoitetun kappaleen nimen ja sen alla olevat sanat hiljaa itsekseen. Hänen tehtävänsä on saada tiiminsä arvaamaan kappaleen nimi käyttämättä korttiin kirjoitettuja sanoja/lauseita. Hän voi siteerata lyriikoita, kertoa kappaleen tarinan, hyräillä sävelmää tai näytellä sanoja. Kiellettyä on ainoastaan käyttää kortissa olevia sanoja. Kouluttaja laittaa ajastimeen 1 min aikaa. Jos aika loppuu ennen kuin ryhmä on arvannut kappaleen nimen, toinen ryhmä saa pisteet. Ryhmät arvaavat vuorotellen kappaleiden nimeä. Harjoituksen tulee kestää niin kauan kuin jokaisella osallistujalla on ollut mahdollisuus esittää ainakin yksi kappale ryhmälleen.
- 4) Jokainen ryhmä saa 10 pistettä harjoituksen alussa. Jos heillä on vaikeuksia arvata kappaleen nimeä, he voivat saada vihjeen, mutta se maksaa heille vastaavasti pisteitä:
 - Yksi kortin sana ryhmänjohtajan kortista – 1 piste

- Yksi laulun säe – 2 pistettä.
- Yksi ylimääräinen minuutti – 4 pistettä
- 30 sekuntia kappaleen kuuntelua – 5 pistettä.

5) Jos ryhmä arvaa kappaleen nimen, he saavat 10 pistettä

6) Kouluttaja tulisi valvoa pelin kulkua ja kirjoittaa pisteet paperille tai taululle.

Seuraava harjoitus

- 1) Harjoituksen jälkeen tulisi pitää lyhyt yhteenveto molempien ryhmien vahvuuksista ja heikkouksista. Osallistujien tulisi keskustella siitä, miten tässä tehtävässä harjoitetut avaintaidot voivat olla hyödyllisiä työympäristössä ja miten työnhakijat voivat esitellä niitä työhaastattelun aikana.

Harjoitus 5

Nimi	Musiikin käyttö luovuuden ja kekseliäisyyden kehittämiseen
Kohderyhmä	Aikuiset, maahanmuuttajaopiskelijat
Kesto	30-40 min
Oppimistulokset	Luovan ajattelun opiskeleminen, mielikuvituksen kehittäminen
Taso(t)	Luominen
Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
Tämän harjoituksen tarkoituksena on kannustaa osallistujia ajattelemaan luovasti ja luottamaan mielikuvitukseen. Tässä harjoituksessa osallistujat harjoittavat suullista ja kirjallista kielitaitoaan lisää. Lisäksi he vahvistavat ryhmätyöskentelytaitojaan.	<ul style="list-style-type: none">• Luokkatila, tuolit ja pöydät osallistujille• Laite musiikin soittamista varten internetistä• Muistiinpanovälineet osallistujille• Purkki ja tarralaput

Ohjeet kouluttajalle

Tämän harjoituksen nimi on 'Omien laulunsanojen kirjoittaminen. Tässä harjoituksessa osallistujat saavat käyttää mielikuvitustaan ja ajatella luovasti. Lisäksi osallistujat harjoittelevat viestintä ja tiimityöskentelytaitojaan, sillä he heidän panoksensa ryhmän jäsenenä vaikuttaa koko ryhmän lopputulokseen.

Harjoituksen ohjeet:

- 1) Ennen harjoitusta kouluttajan on valittava 3-4 suosittua kappaletta. On suositeltavaa valita kappale, joka kertoo tarinan, koska osallistujien on helpompi luoda näin oma versionsa siitä. Tässä harjoituksessa osallistujat työskentelevät pareittain tai pienissä 3-4 hlön ryhmissä.
- 2) Kouluttaja aloittaa harjoituksen selittämällä, että oppijoiden tehtävänä on muokata laulujen sanoja valitun aiheen mukaan. Alussa kouluttaja pyytää kaikkia osallistujia kirjoittamaan muistilapulle yhden satunnaisen sanan, joka heille tulee ensin mieleen. Sanojen tulisi olla vain joko substantiiveja tai adjektiiveja tai verbejä jne. Tämän jälkeen kouluttaja pyytää taittamaan paperin, jotta kukaan ei voisi lukea sanaa ja kerää ne purkkiin.
- 3) Seuraavaksi kouluttaja pyytää neljä vapaaehtoista ryhmästä valitsemaan yhden muistilapun purkista. Osallistujat lukevat sanat ääneen ja kouluttaja kirjoittaa ne taululle ja selittää tarvittaessa mitä ne tarkoittavat. Tämän jälkeen kouluttaja valitsee yhden valmistelluista kappaleista, jakaa sanat osallistujille ja soittaa kappaleen.
- 4) Osallistujien tehtävänä on työskennellä pareittain tai pienissä ryhmissä ja vaihtaa kappaleen sanat niin, että valitut neljä sanaa esiintyy kappaleessa vähintään kaksi kertaa kukin. Kun osallistujat ovat valmiita, kukin ryhmä esittelee uudet laulun sanat. Osallistujat voivat laulaa tai lukea ääneen laulun sanat.

- 5) Harjoituksen tulisi kestää korkeintaan 3-4 kierrosta, koska se harjoitus voi olla vaativa joillekin oppijoille ja he saattavat uupua tai tylsistyä siihen. Jokaisella kierroksella kouluttajan tulisi esitellä eri kappale ja pyytää osallistujia miettimään eri sanoja. Myös sanoituksessa vaadittavien muutosten tulisi olla suurempi jokaisella kierroksella. Kunkin kierroksen lopussa osallistujat voivat päättää, mikä kappaleen versiosta he pitävät eniten.

Harjoituksen variaatiot

- 1) Tämän harjoituksen variaationa osallistujat voivat sanojen keksimisen sijaan luoda musiikkia erilaisilla esineillä. Tätä versiota varten kouluttajan on valmisteltava luokkaan paljon erilaisia arjen esineitä, joita voidaan käyttää instrumentteina – kuten esimerkiksi tyhjiä lasipulloja, alumiinifolioita, muovimukeja, pahvilaatikoita jne. Jos mahdollista, kouluttaja voi pyytää myös osallistujia tuomaan soveltuvia esineitä mukaan tunnille.
- Osallistujat työskentelevät ryhmissä keksien soittimia ja esittelevät ja kertovat niiden käytöstä muulle ryhmälle.
 - Osallistujat keksivät erilaisia sanoja ja valitsevat arpomalla niistä neljä Sanaa. Sitten vuorotellen kukin ryhmä luo yhden säkeen yhdestä valitusta sanasta. Seuraava ryhmä luo seuraavan säkeen, kolmas ryhmä kolmannen säkeen jne. Jokaisen säkeen tulisi jatkaa loogisesti edellistä säettä.
 - Kun lyhyet säkeet ovat valmiita, ryhmät esiintyvät bändinä ja laulavat kappaleen soittimiensa säestyksellä.

Kouluttaja voi näyttää osallistujille inspiraationa videon *The Blue Man Band* esityksestä, joka käyttää arjen esineitä musiikin luomiseen.

Harjoitus 6

Nimi	Musiikin käyttäminen stressin lievitykseen
Kohderyhmä	Syrjäytyneet aikuiset, maahanmuuttaja ja työnhakijat
Kesto	10-20 min
Oppimistulokset	Stressinhallinta
Taso(t)	Soveltaminen
Tarkoitus	Tarvittavat materiaalit
Tämän harjoituksen tarkoituksena on opastaa rentoutusharjoituksia, jotka voivat lievittää stressiä vieraassa ympäristössä ja koti-ikävä. Myös työnhakijat voivat käyttää sitä vähentääkseen ahdistusta, joka liittyy työhaun aiheuttamaan jännitykseen.	<ul style="list-style-type: none">• Luokkatila, jossa vapaata tilaa osallistujille• Laite musiikin soittamista varten internetistä• Ajastin
Ohjeet kouluttajalle	
<p>Tämän harjoituksen nimi on 'Ravistele stressi pois. Sen tarkoituksena on auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta. Harjoitus toimii hyvin myös lämmittelyharjoituksena.</p> <p>Harjoituksen ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Tässä harjoituksessa kouluttaja soittaa energistä, muttei liian nopeaa musiikkia. Osallistujat voivat seistä harjoituksen ajan. Heidän tulisi varmistaa ympäröivän tilan riittävyys – kurottamalla käsiään ja varmistamalla, etteivät he yllä koskettamaan vierustoveria.2) Kouluttaja ohjeistaa, että mikäli osallistujat tuntevat olonsa epämukavaksi, he voivat sulkea silmänsä harjoituksen ajaksi. Kun kouluttaja soittaa musiikkia, osallistujilla on 30 sekuntia aikaa ravistella stressi ja jännitys pois kehostaan – heidän tulisi rentoutua ja ravistella kehon osia musiikin rytmiin alkaen	

päästä ja päättyen varpasiin. On hyvä, jos osallistujat pystyvät ravistelemaan stressiä pois kehostaan mahdollisimman paljon, mutta jopa hitaiden ja pienten liikkeiden pitäisi voida vähentää osallistujien stressiä ja ahdistusta.

- 3) 30 sekunnin kuluttua kouluttaja pyytää osallistujia seisomaan paikallaan ja taputtamaan käsiään niin voimakkaasti kuin mahdollista kolme kertaa. Tämän tarkoituksena on ohjata osallistujien huomio negatiivisista tunteista. Tämän jälkeen kouluttaja ohjeistaa heitä hengittämään syvään sisään ja ulos.
- 4) Kouluttajan tulisi ohjeistaa osallistujia toistamaan harjoituksen 2-3 kertaa, riippuen heidän stressitasostaan.

Harjoituksen jälkeen

- 1) Edellistä harjoitusta voi seurata hengitysharjoitus, joka opastaa osallistujille huomion kiinnittämistä haluttuun asiaan.

Harjoituksen ohjeet:

- Osallistujien tulisi istua tuolilla, selkä suorana (jos mahdollista, osallistujat voivat istua myös lattialla, jalat ristissä).
- Kouluttaja soittaa rauhallista taustamusiikkia, jossa esim. luonnon ääniä.
- Kouluttaja kehottaa osallistujia keskittämään huomionsa omaan syvään hengitykseensä – kun he hengittävät, heidän tulisi keskittyä vatsansa ylös ja alas -liikkeisiin, sekä ilman virtaukseen nenästä sisään ja ulos.
- Viiden hengityksen jälkeen, osallistujien tulisi kiinnittää huomionsa musiikin ääniin. Kouluttaja pyytää osallistujia miettimään ääniä, joita he kuulevat - mistä äänet tulevat, missä ne kuuluvat. Osallistujilla on noin 30 sekuntia aikaa keskittyä tähän, sen jälkeen kouluttaja pyytää heitä taas keskittymään hengitykseen uudelleen. Harjoitus tulisi toistaa 2-3- kertaa.

Materiaalien ja ideoiden lähteet:

Harjoitus 1: <https://sandraheyersongs.com/one-question-interview-on-music/>

Harjoitus 3: <https://sandraheyersongs.com/activity-1-the-targeted-cloze-exercise/>

Harjoitus 4: <https://www.livestrong.com/article/176328-games-to-build-self-confidence/>

Harjoitus 6: <https://britannicalearn.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>
<https://positivepsychologyprogram.com/relaxation-exercises-techniques-music-meditations/>





Artistic Licence

INNEO

fip
Future In
Perspective

creative
exchange

HUBKARELIA

RightChallenge

HUB
NICOSIA

ALK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-047923