

Laura Juvonen

# Odottavien äitien musiikkivalmennus

Kohdussa kuuluu

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikki

Opinnäytetyö

Päivämäärä 23.11.2015

Tekijä Otsikko  Sivumäärä Aika	Laura Juvonen Odottavien äitien musiikkivalmennus - Kohdussa kuuluu 31 sivua + 1 liite 23.11.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikki
Suuntautumisvaihtoehto	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja(t)	MuT Annu Tuovila
<p>Opinnäytetyö käsittelee odottavien äitien musiikillista valmennusta, joka on suunnattu odottaville vanhemmille ja heidän syntymättömille vauvoilleen. Toimintaa tarkastellaan neljän tavoitteen näkökulmasta: hyvän musiikkisuhteen pohjan luominen, varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisöllisen vertaistukiryhmän mahdollistaminen. Opinnäytetyössä esitellään yksi tapa suunnitella ja järjestää odottavien äitien musiikillisen valmennuksen neljän kerran kokonaisuus. Valmennuksessa käytettiin musiikkikasvatuksen työtapoja, kuten laulamista, rytmittelyä, soittamista sekä liikkumista ja tanssimista. Musiikillisen valmennuksen päätteeksi sävellytettiin äitejä, minkä tuloksena ryhmä sävelsi oman laulun.</p> <p>Kymmenen kuukautta valmennuksen jälkeen ryhmäläisille laadittiin kysely, jonka tarkoituksena oli kartoittaa äitien kokemuksia musiikillisesta valmennuksesta sekä vertailla toiminnan tavoitteiden toteutumista sekä ryhmäläisten että opettajan omiin kokemuksiin. Kyselyn tulokset osoittavat, että musiikkikasvatuksen monipuolisilla työtavoilla voidaan suunnitella ja toteuttaa odottaville vanhemmille eheä musiikillinen valmennuskokonaisuus, jossa annetaan tuleville vanhemmille musiikillisia keinoja tutustua uuteen perheenjäseneseen.</p> <p>Odottavien äitien musiikkivalmennus on tärkeä työmuoto, jota tulisi tarjota kaikille odottaville vanhemmille ja sille olisi varmasti kysyntää myös ulkomailla.</p>	
Avainsanat	Musiikki, musiikkikasvatus, varhainen vuorovaikutus, raskaus, sikiö

Author Title	Laura Juvonen Music with Mothers-to-Be -
Number of Pages Date	31 pages + 1 appendix 23 Nov. 2015
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Early Childhood Music Education and Community Music
Supervisor	Annu Tuovila, DMus
<p>The final project deals with music education in groups of expectant mothers and their unborn babies. The project report explains how music education methods can help with the early mother-child interaction, the overall wellness of the mother and her baby, and creating a good foundation for building a strong relationship to music. Musical training for pregnant women can also work as an excellent support group where mothers can share thoughts with each other.</p> <p>Musical methods include listening, singing, playing instruments, moving and dancing. This report suggests one way they can be used in groups with expectant mothers. The final project included a set of four 60-minute lessons with a group of six women. Many breathing and interaction exercises were also used in the training.</p> <p>Ten months after the lessons, the members of the group filled in a feedback form. According to the feedback, the lessons had a major positive impact on the mothers and their babies. The training provided the mothers with many musical methods and tools to get to know their unborn babies better. Overall, the expectant mothers were very touched and inspired by the group and the musical learning.</p> <p>Musical training can be very helpful and significant for many parents. It could also be a concept that could be exported to other countries. Finnish music educators and especially early childhood music educators have lots of skills and musical know-how to teach and educate other music teachers around the world in prenatal music education and training for expectant mothers.</p>	
Keywords	Music, music education, early mother-child interaction, pregnancy, fetus

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhainen vuorovaikutussuhde	3
2.1	Mitä on varhainen vuorovaikutussuhde?	3
2.2	Varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitys	4
3	Sikiön kehitys kohdussa	5
3.1	Kohdun äänimaailma	5
3.2	Sikiön kuulon kehittyminen	5
3.3	Musiikkimuistoja sikiöajalta	7
4	Laulamisen merkitys ja perinteet	8
4.1	Laulun merkitys vauvalle	8
4.2	Tuutulaulut	9
5	Odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteet	10
5.1	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen	11
5.2	Hyvän musiikkisuhteen pohjan luominen	11
5.3	Hyvinvoinnin edistäminen	13
5.4	Yhteisöllisen vertaistukiryhmän mahdollistaminen	13
6	Odottavien äitien musiikkivalmennuksen opetusprosessi	14
6.1	Musiikkivalmennuksen lähtökohdat	15
6.2	Musiikkivalmennuksen työtavat ja materiaali	16
6.3	Ääni- ja hengitysharjoitukset	17
6.4	Vuorovaikutusharjoitukset	18
6.5	Aktiivisen kuuntelun harjoitukset liikkeessä ja tanssissa	18
6.6	Rytmittely ja soittaminen	19
6.7	Improvisaatio ja sävellyttäminen	20
6.8	Teehetki ja tuutulauluja	20
7	Valmennuksen arviointi	21
7.1	Kyselyn toteuttaminen	21
7.2	Kyselyn tulokset	22
7.3	Ajatuksia valmennuksesta	24
8	Pohdinta	26

Liitteet

Liite 1. Kysely musiikkivalmennuksen ryhmäläisille

## 1 Johdanto

Aloitin opintoni Metropolia ammattikorkeakoulussa suuntautumisvaihtoehtona varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö syksyllä 2011. Ennen musiikkikasvatusopintojani en ollut aiemmin kuullut odottavien äitien ja vanhempien musiikkivalmennuksesta, mutta tiesin erilaisten synnytysvalmennuksien ja synnytyslaulukurssien olemassaolosta.

Kesällä 2012 sain osallistua Jasesoi ry:n järjestämälle Orff musiikkipedagogiselle kursille, jossa kouluttajamme Soili Perkiö vei meidät musiikin alkujuurille. Opetustilan täytti äänimaailma, jossa tunsimme vahvan sydämen sykkeen, jonka ympärillä suhisi ja kohisi hiljaa. Meidät oli saatettu kohdun äänimaailmaan. Opintojeni edetessä minua alkoi kiehtoa enemmän ja enemmän juuri musiikkikasvatuksen alkutaipale, jossa syke ja rytmi ovat luonnostaan vahvasti läsnä vastasyntyneen vauvan äänimaailmassa sekä kehossa.

Ensimmäisen vuoden opinnoissamme käsitelimme myös pintapuolisesti odottavien äitien muskareita eli masumuskareita. Syksyllä 2012 opettajani sekä kollegani Elisa Seppänen järjesti Porvoon seudun musiikkiopistossa neljän kerran odottavien äitien musiikkivalmennuskokonaisuuden. Sain osallistua ryhmään sekä toimia ryhmässä avustajana. Kokemukseni ja osallisuuteni ryhmässä vahvistivat minulle tunteen siitä, että olemme sellaisen tärkeän asian äärellä, jota haluan myös itse olla musiikkikasvattajana mahdollistamassa.

Syksyllä 2014 perustin odottavien äitien musiikkivalmennusryhmän, joka kokoontui neljä kertaa. Ryhmää perustaessani olivat asettamani tavoitteet ryhmälle ensisijaisesti hyvän musiikkisuhteen pohjan luominen, niin äidille kuin syntyvälle vauvalle, sekä varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen musiikin keinoin. Erityisesti minua kiinnosti näkökulma, miten musiikkikasvatus voi alkaa jo masuvauva-ajasta. Halusin ottaa selvää, miten odottavien äitien musiikkivalmennus voisi olla tukemassa varhaista suhdetta musiikkiin sekä edesauttaa musiikin luonnollista jatkuvuutta myös syntymän jälkeen. Näistä lähtökohdista lähdin rakentamaan odottavien äitien musiikkivalmennuskokonaisuutta, jossa työvälineinä käytin musiikkikasvatuksen työtapoja, kuten kuuntelemista, laulamista, liikkumista ja tanssimista, rytmittelyä sekä soittamista.

Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmän jälkeen palasin opinnäytetyön prosessissa toiminnan tavoitteiden äärelle. Pohdin tarkemmin toiminnan kokonaiskuvaa ja niitä tavoitteita, mille ryhmän toiminta tulisi perustua. Etsin tietoa ja aineistoa siitä, millaisia tavoitteita odottavien äitien musiikillisesta toiminnasta oli kokonaisuudessaan laadittu. Luin aihetta käsitteleviä ja sivuavia opinnäytetöitä, väitöskirjoja, musiikkikasvatuksen oppikirjoja sekä muita asioita käsitteleviä artikkeleita. Kaikissa lukemissani odottavien äitien musiikkiryhmien toimintaa käsittelevissä aineistoissa lähdettiin tarkastelemaan kyseistä toimintaa ensisijaisesti hyvinvoinnin tai varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön kirjoitusprosessissa alkoi minulle hiljalleen hahmottua ajatus, kuinka tärkeää olisi kirjata kaikki odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteet ylös, myös tulevaisuudessa järjestettäviä musiikkivalmennuksia varten. Pohdin, miten voisin tavoitteissa ottaa huomioon mahdollisimman kattavasti kaikki ne näkökulmat, joita musiikin keinoin valmennuksessa tuetaan. Päädyin tarkastelemaan odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteita opinnäytetyössäni neljän eri tavoitteen kautta. Jokainen tavoite tukee toinen toistansa tiiviisti. Tavoitteiksi muodostuivat: varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, hyvän musiikkisuhteen pohjan luominen, hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisöllisen vertaistukiryhmän mahdollistaminen. Näitä tavoitteita en kirjoittamisprosessini aikana löytänyt kirjattuna mistään yksittäisestä julkaisusta yhdessä, vaan kokosin opinnäytetyössäni tavoitteet yhteen eri lähteitä hyödyntäen.

Asettamiani toiminnan tavoitteita ja musiikkikasvatuksen työtapoja hyödyntäen esitän yhden tavan rakentaa odottavien äitien musiikkivalmennuskokonaisuus. Kun valmennusryhmästä oli kulunut 10 kuukautta, laadin ryhmäläisille myös kyselyn tavoitteiden toteutumisen arvioinnin pohjaksi. Analysoin näitä kyselyn tuottamia vastauksia esittämieni tavoitteiden valossa. Miten musiikkikasvatuksen työtavoilla voidaan tukea odottavien äitien musiikkivalmennuksen tavoitteita?

## 2 Varhainen vuorovaikutussuhde

### 2.1 Mitä on varhainen vuorovaikutussuhde?

Pieni vauva etsii heti syntymänsä jälkeen aktiivisesti vastavuoroisuutta. Vauva tarkkailee äidin sanatonta viestintää ja vastaa ruumiinkielellään. Liisa Keltikangas-Järvinen kuvailee kirjassaan *Pienen lapsen sosiaalisuus* vauvan ensimmäisenä askeleena kohti sosiaalista vuorovaikutusta hetkeä, jolloin vauva kääntää äidin sylissä päänsä kohti rintaa. Äiti vastaa vauvan pyyntöön ja ruokkii vauvan. Vauvan pään kääntäminen ei ole merkki vain nälästä vaan signaali huolenpidon pyynnöstä. Kun äiti vastaa signaaliin, vuorovaikutuksen hetki on syntynyt. Seuraavia vuorovaikutussuhteen signaaleja vauvalta vanhemmalle ovat itku ja hymy. Itkusta voidaan erottaa myös musiikillisia elementtejä, kuten rytmiä ja eri äänenkorkeuksia. Itkuilla on oma merkityksensä, jonka vanhemmat voivat oppia tunnistamaan, milloin itku merkitsee nälkää, milloin väsymystä. Itku on vauvan tapa kertoa, että kaikki ei ole hyvin. Aluksi itku ilmoittaa perustarpeista, mutta myöhemmin noin vuoden ikäisenä lapsi oppii itkun kommunikatiivisen arvon ja pyrkii ohjailemaan sekä ilmaisemaan sillä monia eri tunteita, kuten kiukkua, ärtymystä ja mielihapaa. Pienen vauvan hymy kiinnittää myös väijäämättä vanhempien huomion. Se herättää usein ihastusta ja johtaa vuorovaikutustilanteeseen, kun vauvalle jokellellaan ja hymyillään takaisin. (Keltikangas-Järvinen 2012, 52-54.) Psykoanalytikko Pirkko Siltala kuvailee varhaisen vuorovaikutuksen olevan äidin ja isän sekä vauvan välistä molemminpuolista kehitysmahdollisuuksien kohtaamista. Ei ole olemassa vain yhtä oikeaa, luonnonmukaista vuorovaikutusta, vaan jokainen vanhempi löytää oman tapansa. (Siltala 2003, 16).

Varhaisesta vuorovaikutussuhteesta ja sen tärkeydestä kirjoitetaan monissa oppikirjoissa, artikkeleissa ja tutkimuksissa. Usein varhaisella vuorovaikutussuhteella tarkoitetaan vanhemman ja vauvan välistä viestintää heti syntymästä vuoden ja jopa kahden vuoden ikään. Monesti sitä tarkastellaan vasta vauvan syntymän jälkeen, vaikka varhainen vuorovaikutus voi kuitenkin alkaa jo raskausaikana. Sikiön kanssa voi kommunikoida jo kohtuun, niin äiti kuin muutkin ihmiset. (Vuori & Laitinen 2005, 111.) Vauva opettelee vastavuoroisuutta jo sikiöaikana esimerkiksi potkaisemalla kohdussa, jolloin äiti voi vastata viestiin koskettamalla mahaa ja vauvan jalkaa. Tällainen leikki on sikiölle hyvin luonteenomaista. (Huotilainen 2004). Siltala (2003) kirjoittaa varhaisen vuorovaikutussuhteen alkamisesta jo raskauden aikana, sikiövauvan ollessa vielä kohdussa.



Varhaista vuorovaikutusta rakentavat myös isän ja äidin mielikuvat masuvauvasta sekä muistot omien vanhempiensa hoivasta. (Siltala 2003, 19).

Odottavien äitien musiikkivalmennus auttaa tukemaan musiikin keinoin syntyvän lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta jo raskausaikana. Musiikkivalmennus antaa tuleville vanhemmille mahdollisuuksia ja musiikillisia keinoja kommunikoida sekä välittää tunteita pienelle masuvauvalle. Kun vanhemmat saavat tukea masuvauvansa tutustumiseen ja kommunikoimiseen, edesauttavat nämä kokemukset ymmärtämään vauvan viestejä ja tarpeita vauvan syntymän jälkeen. Musiikin keinoin vahvistetaan vanhempien ja syntyvän vauvan elintärkeää vuorovaikutussuhdetta.

## 2.2 Varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitys

Elämämme alkuvaihe on täysin riippuvainen huoltajastamme, eikä pieni vastasyntynyt vauva selviäisi ensimmäistä elinpäiväänsäkään ilman vuorovaikutusta. Vauva tarvitsee hoivaavan aikuisen, jonka kanssa hänelle syntyy tiivis suhde. Aluksi pieni vauva kiinnittyy vanhempaansa pysyäkseen elossa ja saadakseen turvaa sekä ravintoa. Vanhemman kyvyttömyys laadultaan heikkoon tai määrältään riittämättömään vuorovaikutukseen voi vaarantaa pienen vauvan aivojen kehitystä ja tunne-elämän säätelyä. (Sinkkonen & Kalland 2001, 199.)

Musiikkileikkikoulussa eli muskarissa pyritään musiikin sekä leikin keinoin tukemaan vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta. Musiikki, laulu- ja leikkihetket, yhdessä lapsen kanssa auttavat vanhempaa välittämään hänelle tunteita sekä välittävää läsnäoloa. Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa aloitetaan kiintymyssuhteen vahvistaminen musiikin keinoin jo äitien ollessa raskaana. Vanhemmat kohdistavat tuodittavat laulut, musiikin sekä hellyyden osoitukset suoraan vauvalle koskettaen hennosti mahaansa. Musiikkivalmennus auttaa tulevia vanhempia myös mielikuvien rakentamisessa; millainen vauva meille on tulossa?

Tasapainoinen kehitys ensimmäisten ikävuosien aikana turvaa ihmisen myöhempää elämää ja antaa paljon resursseja kasvuun sekä kehitykseen. Aivotutkimukset osoittavat, että lapsen kehitysvaiheiden perusta ovat vuorovaikutus ja kiintymyssuhde lasta hoitaviin, tunnetasolla oleviin tärkeisiin henkilöihin. Minuus syntyy lapsen saamista varhaisista hoivakokemuksista ja sen rakentuminen edellyttää elämistä symbioosissa en-

sisijaisen hoitajan kanssa ja myöhemmin irtautumista hoitajasta. Puutteelliset hoivakokemukset saattavat heijastua myöhemmin kielteisinä käsityksinä omasta itsestään ja muista ihmisistä sekä vuorovaikutustilanteista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 27.)

### 3 Sikiön kehitys kohdussa

#### 3.1 Kohdun äänimaailma

Kohdussa lasta ympäröi rikas äänimaailma. Äidin kehossa syntyvät luonnolliset äänet, tasainen sydämen syke, äidin suoliston pulputukset ja hengityksen sihinät sekä suhinat, ovat yhdessä kuin rytmisen sambakarkelo, joka ympäröi vauvaa kohdussa yhdeksän kuukautta. Kohdun sisäiseen äänimaailmaan yhdistyvät myös kohdun ulkopuolelta tulevat ääni-ilmiöt, jotka muodostavat vauvalle monipuolisen kuvan ympäröivästä maailmasta. Vaikka lapsivesi, sikiökalvot, kohtu ja vatsanpeitteet vaimentavat kohtuun kuuluvia ääniä, ei kohdussa ole koskaan hiljaista. Sikiön äänimaailmassa hallitsevin ääni on äidin sydämenlyönnit, jossa äidin keho toimii resonanssipohjana äidin sydämen sykkeelle. Sikiö pystyy aistimaan myös äidin kävelyn, päivärytmin, nukkumisen ja valveillaolon. (Vuori & Laitinen 2005, 108-109.)

Aivotutkija Minna Huotilainen kirjoittaa (2011, 121), että ”vastasyntynyt vauva ei ole tyhjä taulu, joka ryhtyy syntymänsä jälkeen käsittelemään ensimmäisiä musiikillisia tai äänihavaintojaan.” Raskausaikana sikiö kuulee kohtuun selvästi äidin puheen ja laulun, sillä äänet resonoivat äidin kehossa ja kantautuvat kohtuun myös ulkopuolelta. Tutkimukset osoittavatkin, että vaimennetut äänet kuuluvat kohtuun melko selkeinä ja vääristymättöminä. (Huotilainen 2011, 121.)

#### 3.2 Sikiön kuulon kehittyminen

Jo 5-12 viikon ikäinen sikiö on tietoinen äänenvärähtelystä. Sikiön kuulon kehityksestä tutkijat eivät ole täysin yksimielisiä, mutta keskimääräisesti ajatellaan rakenteellisesti sikiön kuulon kehittyneen viimeistään viikolle 24. Yleisesti ajatellaan, että sikiö pystyy kuulemaan ja erottelemaan erilaisia ääniä raskauden puolivälissä, aikaisintaan

kuitenkin noin viikolla 17. Sikiön kuulon kehittymisen vuoksi odottavien äitien musiikilliseen valmennukseen kutsutaan usein naisia ja vanhempia, joiden raskaus on jo ylittänyt puolivälin.

Äänenvärähtelyjen kautta sikiö saa ensimmäiset tietonsa ulkomaailmasta kuulo- ja tuntoaistien avulla. Muista ympäröivistä äänistä erottuu selvästi äidin ääni, joka kantautuu sikiölle äidin luuston ja lapsiveden värähtelyjen kautta. (Vuori & Laitinen 2005, 108-109.) Äidin ääni on sikiölle tunteiden kieli ja sen avulla äiti voi välittää sikiölle koko tunteiden kirjon, erilaisten rytmien ja sävelkulkujen vaihteluilla. (Huotilainen, 2011, 121). Tämän tiedon valossa rohkaistaan odottavien äitien musiikkivalmennusryhmässä odotettavia äitejä juuri omaan lauluun. Äidin oman laulun kautta kantautuu sikiölle selkeämmin laulun tunneyhteys sekä omalle äidinkielelle tyypilliset ominaispiirteet, kuten vokaalien ja konsonanttien äänteet sekä puheen nuottikuva. Nämä kuulokuvat omasta äidinkielestä jättävät sikiön aivoihin muistijälkiä, jotka edesauttavat lasta myöhemmin puheenkehityksessä. (Partanen 2013, 15-16.)

Tutkimukset osoittavat sikiön reagoivan eri tavalla korkeisiin ääniin kuin mataliin ääniin (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 52). Kohdun ulkopuoliset äänet vaimentuvat kohtuun ja vaimentumista tapahtuu ulkoapäin tulevien äänien kohdalla erityisesti ylä-ääniin eli korkeisiin taajuuksiin. Kohdun ulkopuolisesta puheesta karsiutuvat sikiölle ensimmäisenä konsonantit. Sen sijaan matalat äänet ja puheesta vokaalit erottuvat selkeämmin. (Huotilainen 2011, 121.) Odottavien äitien musiikkivalmennukseen on hyvä valita soittimia, joissa otetaan huomioon niiden värähtelytaajuus, sillä kaikista korkeaäänisten soittimien taajuudet saattavat jäädä äidin vatsanpeitteiden takia kohtuun kuulematta.

Sikiön ja vastasyntyneen vauvan kuulon erottelutarkkuus on hyvä ja riittävä havaitsemaan kaikkia musiikissa olennaisia olevia peruspiirteitä, kuten äänenvoimakkuuksia -, korkeuksia sekä erilaisia tempoja. (Huotilainen 2011, 122). Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa hyödynnetään musiikkiliikuntaa ja tanssia, jossa äidit rytmittelevät omaan kehoonsa, sekä ilmaisevat musiikkia omalla kehollaan. Musiikin tahtiin liikkues- sa vaihdellaan tempoa hitaasta nopeaan, keinuttelevasta liikkeestä kulmikkaampiin liikkeisiin, kuunnellen ja reagoiden musiikista saatuihin impulsseihin. Sikiön kuuloaistia vahvistetaan näin myös tuntoaistien havainnoilla, jotka se tuntee äidin liikkeiden laadusta.

### 3.3 Musiikkimuistoja sikiöajalta

Sikiöaikainen oppiminen ja eri aistien avulla kerätty informaatio valmistavat tien syntymänjälkeiseen elämään. Sikiö vastaanottaa tietoa kohdussa kaikilla aisteillaan, vaikkakin näköaistin informaatio ei vielä ole suurta. Tunto- ja kuuloaistit kehittyvät sikiölle aisteista ensimmäisenä. Neurofysiologi, professori Carla Hannafordin (2005, 25) sanon mukaan: ”Jo viiden viikon ikäinen sikiö vetäytyy välittömästi ja säpsähtää, kun hänen ylähuulensa koskettaa jotain kohdunsisäisessä maailmassa.” Pikku hiljaa sikiön kehittyessä koko keho alkaa reagoida kosketukseen. (Vuori & Laitinen, 2005, 25).

Sikiöllä on jo kohdussa kyky yhdistellä informaatiota hyödyntäen kaikkien aistien tuomaa tietoa. Aistien tuoma informaatio yhdistyy sikiön aivoissa hyvinkin kattaviksi kokemusmaailmoiksi. (Huotilainen, 2004.) Esimerkiksi, jos äiti rentoutuessaan kuuntelee musiikkia, istahtaa sohvalle ja juo vaikka kupin teetä, voi sikiö aistia kohtuun musiikin lisäksi äidin asennon, äidin autonomisen hermoston reaktiot, kuten pulssin hidastumisen, verenpaineen laskun sekä äidin mielihyvähormonit sekä jopa teen tuoksun ja maun. Jos nämä aistiärsykkeet toistuvat useasti yhdessä, erityisesti loppuraskauden aikana, saavat nämä elementit vauvan rentoutumaan vielä syntymänkin jälkeen. (Huotilainen 2011, 122.)

Sikiö tuntee kohtuun myös äidin liikkeiden laadun, liikkeuko äiti kenties hitaasti vai nopeasti, pehmeästi vai kulmikkaasti. Äidin liikekieli jää sikiön tuntomuistiin ja vauvan synnyttyä hän rauhoittuukin helpommin tutun kannattelijan käsiin ja liikehdintään. Äidin rinnalla vauva voi tuntea ja kuulla myös äidin rauhoittavan tutun sydämen sykkeen. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1998, 53.) Samalla tavalla sikiö pystyy aistimaan myös äidin stressitilanteen ja siihen liittyvät assosiaatiot, ympäröivät äänet, kireän puhutavan sekä stressihormonien viestit. Jos tietynlainen ääni, kuten esimerkiksi toistuvasti soiva puhelin, tuottaa stressiä raskaana olevalle äidille, vapautuu äidin kehossa tällöin stressihormoneja, jotka taas kulkeutuvat napanuoran kautta sikiölle. Kun nämä kaksi asiaa yhdistyvät sikiölle, ääni ja stressihormonit, saattaa puhelimen ääni muistuttaa vauvaa stressistä ja pahanolontunteesta vielä syntymänkin jälkeen. (Huotilainen 2011, 122.)

Helsingin yliopiston kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä tehty tutkimus osoittaa, että pieni vastasyntynyt vauva pystyy muistamaan tutun tuutulaulun tai lorun, jonka se on kuullut kohtuun useita kertoja raskauden aikana. Tutkimuksessa mukana olleita

raskaana olevia naisia pyydettiin soittamaan viidesti viikossa laulua 'Tuiki tuiki tähtönen' raskauden loppuvaiheissa. Tutkimus osoittaa, että laulua kohtuun kuulleet vauvat reagoivat voimakkaammin kyseiseen lauluun verrattuna vauvoihin, jotka eivät olleet kuulleet laulua kohtuun. Tutkimusryhmän äidit soittivat musiikkia kotonaan kaiuttimista, eivätkä he saaneet laulaa kyseistä laulua vauvalle. Näin pystyttiin rajaamaan tutkimus kohdun ulkopuolelta tulevaan ääneen. Tulokset osoittivat, että sikiö kykenee varhaiseen oppimiseen jo kohdussa ja pystyy muistamaan toistuvasti kuulemaansa melodiaa ainakin neljä kuukautta syntymän jälkeen. Sikiö ei siis vain nuku kohdussa ja odota passiivisesti omaa syntymäänsä. Tutkimuksen tulokset osoittavat myös, että vauvat kykenevät havaitsemaan pieniä niin sanottuja "musiikillisiä virheitä" tutusta musiikista. (Huotilainen & Partanen 2013.)

Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa on tärkeää hyödyntää näitä kognitiivisen aivotutkimuksen osoittamia tietoja. Kun vanhemmat laulavat masuvauvalle toistuvasti, esimerkiksi rauhoittumiseen tarkoitettua tuutulaulua ja silittelevät mahaan, voi tätä laulua käyttää myös syntymän jälkeen rauhoitellakseen pientä vauvaa. Vauva rauhoittuu helpommin tuttuun lauluun, ääneen sekä kosketukseen, jonka se on kuullut jo kohtukotiin. Tutkimuksissa on huomattu myös, että samassa sikiöpussissa kasvaneet kaksoset ovat synnyttyään motorisesti kehittyneempiä kuin kohdussa yksin kasvanut vauva, sillä he ovat saaneet enemmän tuntoaärsyksiä toisen vauvan läheisyydestä. (Huotilainen 2013.) Mahan silittely ja masuvauvan sekä käsien koskettelu mahan päältä voivat edesauttaa vauvaa näin myös motorisessa kehityksessä. Ennen kaikkea koskettelu vahvistaa ja opettaa masuvauvalle vuorovaikutuksen ensiaskeleita.

## **4 Laulamisen merkitys ja perinteet**

### **4.1 Laulun merkitys vauvalle**

Ennen kuin vauva oppii ymmärtämään laulujen sanojen merkityksen, ymmärtää hän puheen musiikin. Vauvan kuulo on hyvin tarkka ja taitava erottamaan puheäänien ominaisuuksia ja hänellä on kyky tulkita sanojen käsitiesisältöjä. Lastenpsykiatri Daniel Sternin mukaan äidin ja sikiön välisessä dialogissa sanoilla ei ole merkitystä vaan äänellisellä ilmaisulla. (Vuori & Laitinen 2005, 110). "Äänenrytmi ja sävelkulku tuovat sikiö-

ölle äidin tunteet, jotka vaikuttavat lapsen tunteiden ja minän varhaiseen kehitykseen.” (Vuori & Laitinen 2005, 110, 113). Tärkeää ei ole niinkään, mitä äidin sanat tarkoittavat, vaan miten sanat sanotaan. Lauluhetki vauvan kanssa on vuorovaikutusta sekä läsnäoloa, ja se luo vauvalle perusturvallisuuden tunnetta.

Kun äidit tynnyttelevät vauvojaan, tynnyttelevät he vauvaa usein rauhallisella ja hitaalla äänellä. Tällainen toiminta on äideille tietynlainen sisäänrakennettu ominaisuus, johon äidit ryhtyvät luonnostaan. Äidin ääni on usein myös erilainen lapselle laulettaessa, kuin äidin laulaessa itsekseen. Vauvalle äiti laulaa luonnostaan rytmisemmin, pehmeämmin sekä korkeammalla äänellä. (Vuori & Laitinen 2005, 108-109, 113, 117.) Laulu rauhoittaa myös laulajaa itseään ja näin ollen vauvakin rauhoittuu helpommin.

Vauvoille lauletaan tuutulauluja ja muita kerronnallisia lauluja myös ympäri maailmaa. Kaarina Marjasen väitöskirjassa *The Belly-Button Chord* kuvaillaan kauniisti Afrikkaan sijoittuvaa perinnettä, jossa lapsi saa oman laulun ollessaan vielä äidin ja isän toiveissa. Vanhemmat laulavat lapsen omaa laulua odotusaikana ja opettavat laulun kättilöille sekä kyläläisille. Laulua lauletaan syntymähetkellä ja siitä eteenpäin lapsen varttuessa aikuiseksi, niin iloissa kuin suruissa. Lopulta laulu lauletaan jäähyväisinä vielä kuolinvuoteella. (Marjanen 2009, 28.)

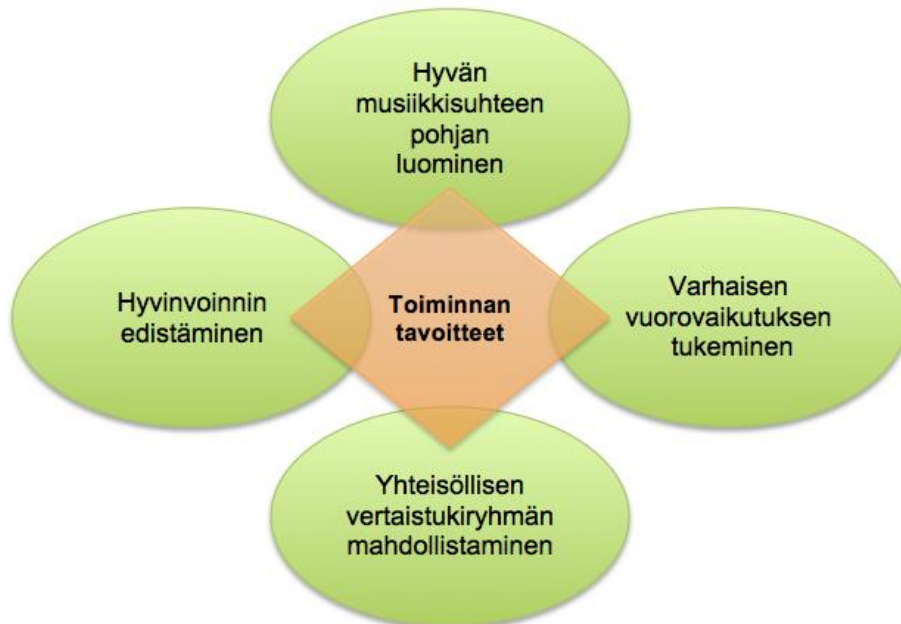
#### 4.2 Tuutulaulut

Kehtolauluja ja tuutulauluja on käytetty jo vuosisatoja nukuttamaan ja rauhoittamaan lapsia. Vanhimmat tallennetut tuutulaulut löytyvät tutkijoiden mukaan keskiajalta. Perinteisesti tuutulaulut eivät kuitenkaan käsitelleet vain vauvan tuudittamista uneen, vaan niitä pidettiin myös työlauluina raskaita töitä tehdessä. Tuutulaulujen tekstit saattoivat käsitellä esimerkiksi luontoa, päivänaskareita, kotia ja arkista elämää syntymästä kuolemaan. Niitä lauloivat äidit, vauvan sisaret sekä iäkkäämmät ihmiset, jotka eivät kyenneet enää raskaisiin, fyysisiin töihin. Ennen oli arkipäivää keksiä lauluja itse ja laulettiin sitä mitä nähtiin ja kuultiin. Joskus laulut olivat valittavia tai ohjeita antavia. Vanhempien laulut saattoivat valittaa huonoista oloista ja rukoilla parempaa elämää lapsille. Surullisissa kohtaloissa saattoivat laulut joskus valmistaa äitiä jopa pienen vauvan kuolemaan ja äidin laulu saattoi saattaa rukouksissa vauvan suojelijoiden huomaan. Laulut välittivät siis kaikenlaisia tunteita ilosta suruun. (Vuori & Laitinen, 2005, 119.)

Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa rohkaistaan jokaista äitiä laulamaan masuvauvalleen pienistä arkisista askareista aina rauhoitteleviin tuutulauluihin. Odottavien äitien musiikkivalmennus on hyvä paikka myös muistella yhdessä vanhempien kanssa, mitä tuutu- tai lastenlauluja heille on pienenä laulettu.

## 5 Odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteet

Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa pyritään musiikin avulla tukemaan vanhemman ja vauvan varhaista vuorovaikutussuhdetta sekä luomaan pohjaa hyvälle musiikkisuhteelle, niin vanhemmille kuin syntyvälle vauvalle. Musiikilla on tutkitusti myös hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Musiikkivalmennuksen yhtenä tavoitteena on lisätä äidin hyvinvointia, jotta raskausaika voisi sujua mahdollisimman rauhallisesti ja stressittömästi. Musiikkivalmennusryhmä voi toimia tuleville äideille myös hyvänä vertaistukiryhmänä, jossa uudesta elämän vaiheesta voi vaihtaa ajatuksia ja mietteitä yhdessä toisten kanssa. Nämä musiikkivalmennuksen tavoitteet liittyvät ja tukevat hyvin tiiviisti toisiansa, joten yhtä tavoitetta analysoidessa sivuaa välttämättä muitakin tavoitteita.



## 5.1 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Nykytutkimuksen mukaan tietoisuus tulevasta vauvasta ja omasta vanhemmuudesta syntyvät molemmilla vanhemmilla varhain, heti raskauden varmistumisen jälkeen. (Sinkkonen & Kalland 2011, 99). Varhainen suhde vauvaan voin syntyä jo raskausaikana. Vanhemmat luovat kiintymyssuhteensa tulevaan lapseensa tunteiden ja mielikuvien avulla. Lapseen tutustuminen on tärkeä osa sikiöaikaista kiintymyssuhdetta (Sinkkonen & Kalland 2011, 99-100). Tulevat vanhemmat pohtivat, millainen vauva heille on syntymässä ja millaisia vanhempia heistä mahdollisesti on tulossa. Vanhemmat saattavat usein myös muistella omaa lapsuuttaan sekä omia vanhempiaan. Jo viimeistään viiden raskauskuukauden jälkeen alkavat vauvan liikkeet jo mahassa tuntua. Äidit, joilla on lapsia entuudestaan, saattavat tunnistaa vauvan liikkeitä jo aikaisemmin. Tässä vaiheessa äidin tuntoaistit auttavat tutustumaan vauvaan esimerkiksi havainnoimalla, ovatko vauvan liikkeet teräviä vai pehmeitä? Tuntuuko vauvan rytmi aktiiviselta vai rauhalliselta? (Salo & Tuomi 2008, 16.) Äiti tunnistaa sikiön liikkeitä ja tämän mielialoja ja hyvinvointia, kun taas isät ja puoliset tyypillisesti koskettelevat lasta vatsanpeitteiden läpi ja kuuntelevat liikkeitä (Sinkkonen & Kalland 2011, 99-100).

Odottavien äitien musiikkivalmennuksen yhtenä toiminnan tavoitteena on tukea varhaisesta kiintymyssuhdetta ja antaa musiikillisia välineitä omaan masuvauvan tutustumiseen. Musiikkivalmennuksessa odottavat äidit saavat keskittyä omaan itseensä ja vauvaan sekä juuri siihen hetkeen, missä he nyt ovat. Erilaisilla ääniharjoitteilla ja kosketuksella viestitään vauvalle tunteita ja läsnäoloa. Tuutulauluilla rauhoitellaan ja kohdennetaan ajatukset pieneen syntyvään lapseen ja kuunnellaan, sekä tunnustellaan masuvauvan reaktioita. Musiikin avulla, laulaen, liikkuen, tanssien ja yhdessä soittaen, välitetään vauvalle tietoa eri aistien välityksellä turvallisesta ympäristöstä.

Tutustumme laulamiseen rennosti; miten laulaminen voisi olla vauvan kanssa kommunikointia ja tunteiden välittämistä, jossa sanoilla ei ole niinkään merkitystä, vaan se miten lauluja laulamme ja sanoja puhumme.

## 5.2 Hyvän musiikkisuhteen pohjan luominen

Vastasyntyneen vauvan ensimmäiset tärkeimmät musiikkikasvattajat ovat hänen omat vanhempansa, aivan kuten muussakin kasvatuksessa. Jos vanhemmille on luontaista



laulaa tai soittaa, kuunnella kotona musiikkia tai käydä nauttimassa musiikista konserteissa, saa pieni lapsi luonnostaan itsekkin osansa tästä musiikin kulttuurista. Vauva syntyy perheensä tapoihin ja kulttuuriin. Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa on mahdollisuus luoda pohjaa hyvälle musiikkisuhteelle, niin vanhemmille kuin uudelle pienokaiselle. Musiikkivalmennuksessa äidit/vanhemmat pääsevät nauttimaan yhdessä laulamista, liikkumisesta ja soittamisesta, jotka synnyttävät innostuksen kipinän musiikkiin. Yhtenä musiikkivalmennuksen toiminnan isona tavoitteena on auttaa tulevia vanhempia ymmärtämään, että jokaisella meistä on oma ainutlaatuinen ääni ja lauluääni. Äidin ääni on vauvalle mitä huumaavin ääni, huolimatta siitä laulaako äiti juuri puhtaasti nuotilleen.

Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa on tärkeää olla myös haastetta, niin että vanhemmat oppisivat jotain uutta musiikista ja sen tekemisestä, eikä toiminta olisi odotaville niin sanotusti valmiiksi pureskeltua. On tärkeää huomioida ryhmän edistymistä, varioida tekemistä ja haastaa oppijoita, jotta iloiset oppimistilanteet mahdollistuisivat. Kun oppijat itse huomaavat oman kehityksensä, tulee tekemisestä vielä mielekkäämpää. Kun vanhempien musiikillinen osaaminen laajenee, vahvistaa se heidän myönteistä suhdettaan musiikkiin ja luo pohjaa myöhemmälle musiikin harrastamiselle, yksin ja yhdessä lapsen kanssa. Huumorilla on myös tärkeä osansa musiikin oppimisessa. Virheiden tekeminen eli niin sanottu mokaaminen on sallittua ja musiikkikasvattaja voikin tarttua näihin niin sanottuihin mokiin. Mitä uusia mahdollisuuksia niistä voisi syntyä? Musiikkivalmennuksen sanoma tulisi näkyä yhdessä tekemisessä ja musiikkikasvattajan arvoissa niin, että jokaiselle osallistujalle välittyisi tunne siitä, kuinka ryhmässä soittamiseen ja musiikin tekemiseen ei tarvita aikaisempia kokemuksia. Miten musiikki voisi olla väline vuorovaikutukseen ja antaa meille enemmän mahdollisuuksia kuin rajoituksia.

Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmä on myös loistava mahdollisuus musiikkiopistoille jatkumona musiikkileikkikouluun. On hienoa, jos sama valmennusryhmä voi jatkua yhdessä vauvamuskariryhmänä vauvojen syntymänkin jälkeen. Tällöin ryhmän aikuiset ovat toisilleen jo ennestään tuttuja ja ryhmä on valmiiksi ryhmäytynyt. Musiikkivalmennuksessa vauvat ovat vielä äitiinsä mahassa, mutta synnyttyään he jatkavat vauvamuskarissa siinä yhteisössä, jossa musiikin yhdessä tekemisen kulttuuri voi luonnollisesti jatkua. Ryhmän äideille voi olla myös luonnollisempaa olla osana ryhmää ilman vauvaa, jos esimerkiksi vauvan päiväunet sattuvat juuri muskarin kohdalle. Äidin osallistuminen ryhmään ei siis luonnollisesti vaadi vauvan valveilla oloa, vaan hän voi

tuntea olonsa turvalliseksi ja osaksi ryhmää omana itsenäänkin. Usein uusissa vauva-ryhmissä on muskarin keskiössä vauva ja aikuisten kanssa saa pidempään työstää toimintamallia, jossa he ovat osa ryhmää myös omana itsenään. Ryhmän kannalta on oikein hyvä, jos sama musiikkivalmennuksen opettaja voi jatkaa vielä vauvamuskarin kanssa.

### 5.3 Hyvinvoinnin edistäminen

Musiikki virkistää kehoa sekä mieltä ja sitä voidaan käyttää avuksi myös rauhoittumiseen. Musiikki voi auttaa laskemaan sykettä, helpottaa stressiä ja erilaisia kiputiloja. Odottaville äideille onkin tärkeää kuunnella itselleen mieleistä musiikkia. Sikiötä ei voi niin sanotusti 'hujata' nauttimaan musiikista, josta ei oikeasti itse välitä. Äidin mielimusiikki kehittää kehossa mielihyvähormoneja, jotka välittyvät myös napanuoran kautta sikiölle. Vauvan synnyttyä äidin lempimusiikki on aluksi myös vauvan lempimusiikkia. (Huotilainen 2004.)

Äidin elintavat vaikuttavat sikiön kasvuun raskauden aikana ja myös henkisellä hyvinvoinnilla on todettu olevan suuri merkitys sikiön kasvun kannalta. Äidin äkillinen stressi voi supistaa napaverenkiertoa ja altistaa sikiötä hapenpuutteelle. Äidin terveys ja käyttäytyminen sekä vaaralliset ympäristötekijät lisäävät pienipainoisuuden ja keskosuuden mahdollisuutta. (Sinkkonen & Kalland 2011, 103.) Jotta odottavien äitien musiikkivalmennuksessa voisi lähteä musiikin keinoin tukemaan varhaista vuorovaikutussuhdetta ja luomaan pohjaa hyvälle musiikkisuhteelle, täytyy ajattelussa lähteä ensiksi liikkeelle äidin hyvinvoinnista. Kun äiti voi hyvin ja mieli on levollinen, on hänellä ja syntyvällä vauvalla paremmat olosuhteet, sekä enemmän vastaanottokykyä uuden oppimiselle ja yhteisten vuorovaikutushetkien vaalimiselle.

### 5.4 Yhteisöllisen vertaistukiryhmän mahdollistaminen

Uudessa elämänvaiheessa korostuu myös tuleville uusille vanhemmille vertaistuen tarve. On tärkeää saada jakaa omista tuntemuksistaan ja vaihtaa ajatuksia ihmisten kanssa, jotka käyvät elämässään samansuuntaisia muutoksia ja kehityksiä. Odottavien äitien toisilleen antama vertaistuki onkin hyvin arvokasta. Vaikka jokaisen tuntemukset

raskauden aikana ovat hyvin yksilöllisiä, uuden elämänvaiheen pohtimista on usein helpompi käydä läpi niiden kanssa, jotka kulkevat samanlaisessa elämänvaiheessa.

Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa musiikki toimii tärkeänä vuoropuhelun mahdollistajana. Musiikin vuorovaikutukselliset elementit auttavat tulevia uusia äitejä vahvistamaan myös omaa minäkuvaansa: minut hyväksytään osana ryhmää ja minun tehtävänä tässä ryhmässä on tärkeä. Jokainen osallistuu vuorovaikutuksellisen musiikin tekemiseen. Uusi elämänvaihe, hormonit ja erilaiset kasvunvaiheet aiheuttavat varmasti kaikissa tulevissa äideissä monia kysymyksiä ja epävarmuuksia omasta itsestään. Riitänkö minä, entä jos epäonnistun? Yhdessä musisoimalla ja ryhmän tuella luomme ja opettelemme sallimisen kulttuuria sekä uuden opetteluun mielekkyyttä.

## **6 Odottavien äitien musiikkivalmennuksen opetusprosessi**

Musiikkikasvatus on kokemista yksin ja yhdessä. Se on aitoa ja toisista välittävää. Tärkeää on osata kuunnella ja arvostaa toinen toistaan. Aivan kuten ilmisuhteissakin, varauksellinen lähestymistapa ja huonommuuden tunne hidastavat etenemistä, kun taas avoin mieli ja kiinnostus sekä hyväksyntä edesauttavat kehittymään. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-piironen & Mäkinen 1998, 17).

Oma arvomaailmani musiikkikasvattajana nojaa Orff pedagogisiin arvoihin ja niihin olen saanut koulutautua monipuolisesti, niin Suomessa Jasesoi ry:n järjestämällä Orff kursseilla kuin San Franciscossa kansainvälisillä Orff kursseilla. Orff pedagogisen opetusprosessin elementtejä musiikkikasvatuksessa ovat kokeilu ja elämys, ja näitä elementtejä lähdetään tutkimaan musiikkikasvatuksen työtapojen avulla. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 28.) Suunnittelin odottavien äitien musiikkivalmennuksen opetusprosessin niin, että jokainen harjoite ja toiminta valmistavat aina seuraavaa tapahtumaa; hengityksestä ääniharjoituksiin, aktiivisesta kuuntelusta liikkeeseen, rytmistä soittamiseen sekä improvisaatiosta sävellyttämiseen. Kaikilla on oma tärkeä tehtävänsä ja ne ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Seuraavissa työvaiheissa kuvaan opetusprosessia sekä sen työtapoja ja harjoitteita neljän viikon ajalta. Esittelen myös valmennuksessa käyttämäni materiaalin. Kerron myös ryhmän perustamisen alkuvaiheista sekä yhteistyömahdollisuuksista.

## 6.1 Musiikkivalmennuksen lähtökohdat

Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmää perustaessa aloin kartoittamaan mahdollisia yhteistyökumppaneita. Mietin haluaisinko tehdä yhteistyötä esimerkiksi Metropolia ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoiden kanssa, mutta halusin suunnitteluvaiheessa keskittyä musiikkikasvatukseen ja yksin työskentely tuntui silloin helpommalta. Päätin siis, että toteutan ryhmässä opettamisen yksin. Tarvitsin ryhmälle myös tilan ja aloin tiedustella alustavasti aineryhmältäni Itä-Helsingin musiikkiopistossa sekä Roihuvuoren seurakunnalta mahdollista yhteistyötä. Molemmissa paikoissa opetin musiikkileikkikoulua syksyllä 2014. Sain osakseni kummastakin paikasta positiivista vastaanottoa, mutta käytännön tila-asioiden takia päädyin yhteistyöhön Roihuvuoren seurakunnan kanssa.

Suunnittelin ryhmää varten mainoksen, jota jaettiin mm. alueen neuvoloihin, perhekerhoihin, seurakunnan päiväkerhoihin sekä perhekerhomuskareihin. Ryhmää mainostettiin myös Kirkko & Kaupunki lehdessä, Roihuvuoren seurakunnan nettisivuilla sekä tietenkin niin sanotussa puskaradiossa. Näinkin monessa paikkaa mainostamisen jälkeen totean, ettei odottavien äitien musiikkivalmennusryhmän kokoon saaminen ollut helppoa. Ryhmä oli osallistujille täysin ilmainen, joten hinta ei voinut olla osallistumiselle este. Asetin ryhmän minimikooksi viisi äitiä, ja saimme ryhmän juuri ja juuri kasaan, kun ryhmään ilmoittautui 6 naista. Musiikkivalmennusryhmä kokoontui arki-iltaisoin klo 18, joten myös päivisin työssäkäyvillä oli parempi mahdollisuus päästä ryhmään.

Tila, jossa ryhmää pidin oli pieni, eikä olisi kovin montaa puolisoa mahdollistanut mukaan erityisesti, jos ryhmästä olisi tullut kovin suuri. Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmiä järjestettäessä on hyvä ottaa huomioon, millainen opetustila on käytössä ja kuinka monta osallistujaa se mahdollistaa? Jos tila on kovin pieni, voi olla parempi kutsua ja mainostaa ryhmää erityisesti odottaville äideille ja esimerkiksi halutessaan kutsua yhdelle kerralle puoliset mukaan. Näin puoliset pääsevät luontevasti myös mukaan vuorovaikutustilanteisiin ja musisointiin. Puolisoiden mukaan pyytämisestä kannattaa kuitenkin keskustella yhdessä ryhmän kanssa, sillä kaikki eivät välttämättä halua puolisojaan mukaan ryhmään.

## 6.2 Musiikkivalmennuksen työtavat ja materiaali

Musiikkikasvatuksen monipuolisiin työtapoihin kuuluvat: rytmittely, laulaminen, liikkuminen ja tanssiminen, kuunteleminen sekä soittaminen. Rythmi on elämää, aktiivista kielen, musiikin ja liikkeen yhteistä energiaa ja sitä pidetään kaiken musiikin perustana ja lähtökohtana. (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 28). Laulaminen on kautta aikojen ollut ihmisten tapa ilmaista tunteita sekä myös yksi tärkeä musisoimisen muoto. Laulaminen on yhtä luonnollinen tapa käyttää ääntämme kuin puhuminenkin. Odottavien äitien ryhmässä laulaminen auttaa yhdistämään ryhmää ja se rentouttaa sekä virkistää koko kehoa. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-piironen & Mäkinen 1998, 106.) Musiikkiliikunnan kautta tutustumme omaan kehoon ja sen avulla voimme nauttia musiikista sekä ilmentää musiikkia omalla kehollamme. Musiikkiliikunta kehittää myös rytmikasvua, keskittymis- ja kuuntelukykä, reaktio- ja koordinaatiokykyä sekä kontakti- ja kommunikointikykyjä. Kaikenlaiset kehonhallinnan harjoitteet musiikin tahdissa edesauttavat odottavia äitejä uudenlaisiin koordinaatiohaasteisiin ison mahan kanssa. Liike vapauttaa myös kehoa ja kehittää luontevasti luovaa ilmaisua. Kehon vapautuessa ja rentoutuessa myös sikiö rauhoittuu helpommin. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 156-157.) Jokaisen keho toimii myös hyvänä rytmisoittimena ja onkin monipuolinen soitin taputuksineen, napsutuksineen ja erilaisin läpsyttelyin. Kehorytmeistä rytmit siirtyvät helposti erilaisille puisille perkussiosoitimille, rummuille ja laattasoitimille. Kun musiikkivalmennuksessa odottavat äidit rytmittelevät omaan kehoon, tuntuvat nämä rytmit vauvalle vahvasti äidin kehon kautta.

Odottavien äitien musiikkivalmennusryhmän opetusprosessia suunnitellessa ymmärsin, että neljän kerran prosessin voi lähteä suunnittelemaan monin eri tavoin, monesta eri elementistä. Tapoja tehdä odottavien äitien musiikkivalmennusta on varmasti yhtä monta kuin on opettajaakin. Päätin jo suunnittelun aluksi, etten halua lähteä käyttämään synnytyslaulun ääniharjoitteita tavoitteena synnytykseen valmentautuminen, sillä ajattelin, että se ei kuulu osaamisalueeseeni. Ajatus synnytykseen tukevista harjoituksista tuntui minulle silloin vierailta. Päättarkoitus ääniharjoitteissa oli johdatella äitejä oman äänen löytämiseen ja sen vahvistamiseen sekä rentoutumiseen ja keskittymiseen. Kerroin kuitenkin synnytyslaulun olemassa olosta ja mahdollisuudesta tutustua siihen tarkemmin.

Opetusmateriaalina käytin Johanna Venhon runoa *Syksyvauva* sekä suomalaisia kansanlauluja: *Nuku, nuku nurmilintu, Pii, Pii pikkuinen lintu, Tuu, tuu tupakkarulla, Lapin*

*äidin kehtolaulu* sekä Soili Perkiön *Vauva tuli maailmaan* - laulua. Kun suunnittelen opetuskokonaisuutta, on minulle hyvin tyypillistä yrittää löytää materiaalia, joka kestää monet toistot ja variaatiot. Koko neljän viikon prosessi kietoutui *Syksyvauva* runon ja muutamien tuutulaulujen ympärille. Materiaalia ei tämänkaltaiselle toiminnalle siis suuria määriä tarvita. Tärkeämpää on muodostaa niistä tiivis ja yhteneväinen kokonaisuus, joka kantaa alusta loppuun saakka.

Syksyllä 2014 järjestämäni odottavien äitien musiikkivalmennusryhmä koostui siis kuudesta odottavasta äidistä, joiden raskaus sijoittui noin 20-34 raskausviikoille. Neljä äitiä kuudesta odotti ensimmäistä lastansa. Mainoksessa olin asettanut rajaksi noin 20+ viikkoisille raskauksille, jotta sikiön kuulo olisi kehittynyt tarpeeksi. Yksi opetuskerta oli 60 minuuttia ja tapasimme kerran viikossa. Ensimmäisellä musiikkivalmennuskerralla kerroin selkeästi kuka olen ja mikä on taustani. Kerroin, että asiantuntijuuteni ja osaamisalueeni olevan musiikkikasvatus ja musiikin opettaminen. Keskustelimme lyhyesti siitä, kuinka kaikkien ryhmäläisten kokemukset ovat tärkeitä, yksilöllisiä ja kaikki yhtäläillä oikeilla. Kerroin myös toivovani, että ryhmäläiset voisivat jakaa kokemuksiaan omista tuntemuksistaan ryhmässä, jos se on heille luontevaa. Musiikkivalmennusryhmä oli hyvin motivoitunut ja heidän kanssaan oli helppo lähteä työskentelemään.

### 6.3 Ääni- ja hengitysharjoitukset

Lähdin rakentamaan musiikkivalmennusryhmän opetusprosessia hengitysharjoitusten ja ääniharjoitteiden ympärille. Aloitimme tunnin aina keskittymällä hengitykseen ja kuuntelemalla omaa kehoa sekä tiedostamalla ympäröivää tilaa. Tämän harjoitteen tärkeänä tavoitteena oli rauhoittaa kehoa ja mieltä sekä tiedostaa, miten hengitys omassa kehossa kulkee. Kun hengitämme, laajenevatko kyljet, ylä- tai alaselkä vai kenties rintakehä? Minne voimme suunnata hengityksen kehossamme? Syvensimme hengitystä ja lisäsimme siihen ulos hengityksellä erilaisia ääniä. Lähdimme lämmittelemään ääntä ja äänihuulia eri vokaaleilla, kuten A- E- U sekä hyminällä. Ääniharjoitteiden avulla oli tavoitteena myös rentouttaa koko kehoa. A-vokaalia tehdessämme kerroin sen erityisesti rentouttavan lantionpohjalihaksia, kun leuka vapautuu, rentoutuvat myös lantionpohjalihakset. Ohjasimme ääntä myös suoraan kohtuun asettamalla kädet mahan päälle.

Jatkoimme hengitysharjoituksia liikkuen samalla tilassa, jokainen omaan tahtiin, tehden

harjoitteita tiedostaen ensiksi oman itsensä, sitten myös ympäröivän tilan sekä toiset ihmiset. Pikku hiljaa etsimme yhteisen sykkeen kävelyymme.

#### 6.4 Vuorovaikutusharjoitukset

Yhteisessä sykkeessä käveltäessä ohjeistin ryhmäläisiä huomioimaan ohi kulkevat ihmiset ja hymyilemään heille sekä tervehtimään heitä haluamallaan tavalla. Tässä vuorovaikutusharjoitteessa sai ryhmän helposti nauramaan ja nauru kevensi huomattavasti tunnelmaa, jossa ryhmäläiset eivät tunteneet hyvin toisiaan.

Sykkeessä käveleminen kehittyi vuorovaikutusharjoituksiin, jossa ryhmäläiset tulivat enemmän tietoisiksi toisistaan. Harjoituksessa tuli liikkeessä tarkkailla muita. Jos joku ryhmästä pysähtyi, kaikki pysähtyivät. Kun yksi taas lähti liikkeelle, jatkoivat muut myös liikettä. Näin ryhmä tuli tarkkaavaiseksi ja tietoiseksi jokaisen ryhmäläisen osasta osana ryhmää. Yhteisen sykkeen löytäminen valmisti tien myöhemmin yhdessä laulamiseen ja soittamiseen. Yhdessä musisoimiseen tarvitsimme yhteisen sykkeen sekä toisten huomioonottamista. Tämän harjoitteen toistimme joka kerta varioiden sitä eri tavoin.

#### 6.5 Aktiivisen kuuntelun harjoitukset liikkeessä ja tanssissa

Toisella valmennuskerralla lisäsin tilassa liikkumiseen aktiivisen kuuntelun harjoituksia, jossa esimerkiksi kehärumpu antoi liikkeelle impulsseja. Kuuntelemalla tuli tarkkailla liikutaanko eteen - vai taaksepäin, hitaasti – nopeasti ja milloin pysähdytään. Kuunteluharjoitukset aktivoivat ryhmäläisiä kuuntelemaan ja reagoimaan kehollaan kuulemaansa. Näiden harjoitusten avulla aktivoitiin myös sikiön aisteja vahvistamalla musiikillisia vastapareja kuulo- ja tuntoaistien avulla; liike yhdistyy kuuloärsykkeeseen.

Viimeisillä kerroilla lisäsimme harjoitteen loppuun myös rytmisempää liikkumista djembe-rummun säestyksellä, kun ryhmä oli jo ryhmäytynyt paremmin ja he uskaltautuivat enemmän heittäytymään omaan ilmaisuun ja liikehdintään. Tässä harjoitteessa moka oli lahja. Jaoin ryhmän pienempiin ryhmiin ja annoin ryhmille ensiksi pieniä impulsseja, josta he saivat kehitellä liikkeensä sekä liikesarjansa. Esimerkiksi ohjeena saattoi olla:

maha tai nenä edellä liikkuen. Ryhmäläiset saivat itse myös antaa ideoita liikkeille, joita muut sitten imitoivat ja tekivät perässä. Näissä yhteisissä musiikkiliikunnallisissa harjoitteissa tutustuimme omaan keksimiseen, jossa luovuudella ei ollut rajoja. Kaikki liikkeet olivat sallittuja ja jokaista rohkaistiin omaan keksimiseen. Oma keksiminen valmisti ryhmää improvisoimiseen ja auttoi luomaan ryhmään kulttuuria, jossa kaikkien ideat kuullaan sekä nähdään. Tanssimiseen heittäytymisen tavoitteena oli myös auttaa kehoa ja mieltä rentoutumaan sekä ilmaista musiikkia koko keholla.

## 6.6 Rytmittely ja soittaminen

Neljän kerran kokonaisuus kietoutui Johanna Venhon runon *Syksyvauva* (Puolukka-varvas 2011) ympärille, joka lähti viemään musiikillista prosessia eteenpäin.

Ensin oli vain teksti, jota lähdimme puheella tavailemaan. Otimme kädet mukaan taputtamaan tekstin sanarytmiiä tekstiä tavaillessamme. Seuraavaksi ilman sanoja, jolloin kädet taputtivat vain sanarytmit. Tämä haastoi ryhmäläisiä aktiiviseen kuunteluun ja keskittymiseen. Varioimme tekemistä niin, että jokainen sai valita kerrallaan runosta vain esimerkiksi kolme sanaa, jotka hän sai ainoastaan sanoa niiden esiintyessä runossa. Kasvatimme pikku hiljaa sanamäärää, kunnes saimme täytettyä koko runon. Näin huomaamattamme opimme sanarytmit varioiden tekstiä eri tehtävänäannoilla.

Muodostimme runosta tekstin avulla rytmisiä ostinatoja, joita soitimme päällekkäin ensin kehorytmeihin ja sitten pikkuperkussiosoitimilla. Esimerkkinä sanarytmistä ja ostinatosta voisi olla: Puus-ka-tuu-li. Rytmiset ostinatot toimivat runon säestyksenä, joista syntyi svengaava kokonaisuus. Haastoimme tilannetta liikkumalla tilassa soittaen samalla rytmistä ostinatoa puisilla perkussioilla.

Siirsimme rytmit puisilta perkussiosoitimilta melodisille soittimille: ksylofoneille, alto- sekä bassopaloille. Jokainen sai rakentaa rytmistä oman melodisen ostinaton opettajan lyhyellä opastuksella. Kun rytmit olivat alustettu hyvin, niiden löytäminen ksylofoneilta kävi yksinkertaisesti ja nopeasti. Käytimme ksylofoneissa doorista asteikkoa, jossa pohjasävelenä oli d.



## 6.7 Improvisaatio ja sävellyttäminen

Kolmannella valmennuskerralla etenimme *Syksyvauva* -tekstin kanssa sävellyttämiseen, jossa sävelsimme yhdessä ryhmän kanssa tekstille melodian. Kun taustalla soi kaunis äänimaailma melodisista ostinatoista, annoin improvisaatiovuoroja jokaiselle vuorollaan. Kerroin, että muut säestävät heitä ja näytin esimerkilläni, kuinka jokainen vuorollaan saisi keksiä omia melodisia kulkua eli improvisoida. Oma keksiminen ja improvisaatio olivat yksi vaihe sekä askel kohti yhteistä sävellysprosessia. Improvisatiota olimme tehneet ensimmäisestä kerrasta alkaen. Oma keksimistä olimme alustaneet monin eri tavoin myös musiikkiliikunnassa omaa kehoa hyödyntäen. Improvisatioon johdattelu on luontevampaa ensiksi siten, että kaikilla on niin sanotusti samankaltainen soitin käytössään. Vaikka jokaisen keho on omanlaisensa ja ainutlaatuinen, käy improvisatioon johdattelu helpommin oman kehoinstrumentin kautta. Improvisaatio on tie omaan keksimiseen, säveltämiseen, ja se opettaa aluksi ottamaan riskejä sekä sietämään epävarmuutta. Anna Kuoppamäki (2013) kirjoittaa improvisoinnin toimivan hyvänä työkaluna dialogisen ja yhteisöllisen oppimisympäristön rakentamisessa. Musiikin yhdessä tekeminen mahdollistaa hyvän maaperän musiikillisen keskustelun käymiselle sekä vuorovaikutuksen harjoittamiselle. (Kuoppamäki 2013, 148).

Johanna Venhon runon pohjalta prosessi eteni melodian säveltämiseen. Sävellytys tapahtui niin, että melodisten ostinotojen äänimaailman päälle jokainen vuorollaan sai kokeilla omalla ksylofonillaan, miten melodia voisi runossa mennä. Pyysin heitä myös aina laulamaan saman, jonka olivat juuri soittaneet. Muutamien kokeilujen jälkeen vaihtuimme aina yhden melodisen osan laulusta. Näin etenimme koko tekstin kanssa, kunnes lopulta meillä oli kasassa yhteinen melodia nelitahtiselle runolle. Viimeiselle kerralle nuotinsin yhdessä tekemämme melodian kaikille ryhmäläisille muistoksi.

## 6.8 Teehetki ja tuutulauluja

Jokaisen musiikkivalmennuskerran loppuun keitin teetä ja istuimme hetkeksi alas teen äärelle. Luin ryhmässä Minna Huutilaisen (2009) artikkelia Musiikkikasvatuskirjasta *Musiikillinen vuorovaikutus ja oppiminen sikiö- ja vauva-aikana*. Keskityimme erityisesti osioihin, jossa Huutilainen kirjoittaa sikiön kuulosta sekä musiikkimuistoista sikiöajalta. Huutilainen on artikkelissaan kiteyttänyt mielestäni selkeästi asiat arkikielellä, joten koin mielekkäänä lukea ryhmässä tieteellisesti tutkitun osion suoraan kirjasta. Minna Huuti-

laisen sanat selittivät ja koostivat jotain pientä siitä, miksi me olemme tässä ryhmässä, ja kuinka masuvauvan kanssa voi alkaa kommunikoimaan jo raskausaikana. Lukuhetken jälkeen keskustelimme lyhyesti asiasta ja ryhmäläiset saivat esittää halutessaan kysymyksiä.

Tunnin lopuksi kokoonnuimme jokaisella valmennuskerralla piiriin laulamaan tuutulauluja. Ensimmäisellä kerralla lauloimme suomalaista kansanlaulua *Nuku, nuku nurmilintu*. Hyräilimme laulua myös ilman sanoja. Toisella valmennuskerralla muistelimme, mitä lauluja ryhmäläisille oli lapsuudessa laulettu tai mitä tuutulauluja he ylipäättänsä muistivat. Näitä lauluja olivat muun muassa *Tuu, tuu tupakkarulla*, *Aa-aa Allinlasta*, *Pii, Pii pikkuinen lintu* sekä *Lapin äidin tuutulaulu*. Ryhmäläiset kokivat, että muita lastenlauluja oli helpompi muistaa kuin tuutulauluja. Pyysin ryhmäläisiä vielä muistelemaan seuraavaksi kerraksi tuutulauluja, joita heille oli pienenä laulettu. Uutena tuutulauluna opeitin Soili Perkiön säveltämän *Vauva tuli maailmaan* -laulun, jonka tekstin on kirjoittanut Hannele Huovi.

Viimeisellä kerralla prosessi tuli päätökseen ja kertasimme yhdessä mitä olimme ryhmässä neljän viikon aikana tehneet. Kokosin ryhmäläisille pienen materiaalipaketin, jossa oli mukana uusi tuutulaulu *Vauvavoimaa* sekä nuotinnettuna heidän säveltämänsä laulu *Syksyvauvasta*.

## 7 Valmennuksen arviointi

### 7.1 Kyselyn toteuttaminen

Luvussa viisi olen määritellyt odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnalle tavoitteet. Jotta voisin analysoida ja pohtia näiden toiminnantavoitteiden tuloksia suhteessa syksyllä 2014 pitämääni musiikkivalmennuskokonaisuuteen sekä miettiä, miten valmennuksessa käyttämäni musiikkikasvatuksen työtavat ovat edesauttaneet tavoitteiden toteutumisessa, oli tärkeää teettää ryhmäläisille kysely. Kun noin kymmenen kuukautta oli kulunut odottavien äitien musiikkivalmennusryhmästä lähetin ryhmäläisille sähköpostilla kyselyn tiedustellen kuulumisia sekä erityisesti heidän kokemuksiaan musiikki-

valmennuskokonaisuudesta. Syyskuussa 2015 kyselyä lähettäessäni olivat ryhmän nuorimmat vauvat juuri täyttäneet puoli vuotta.

Laatiessani kyselykaavaketta, pohdin, mitkä asiat ovat olennaisia tavoitteiden tuloksien vertailussa. Pääpiirteittäin halusin tietää ajasta ennen vauvan syntymää. Millaisin odotuksin ryhmään tultiin? Millaisena musiikkivalmennus koettiin? Huomasivatko itsessään kehitystä valmennuksen aikana? Rohkaistuivatko ryhmäläiset laulamaan masuvauvalle myös kotona? Vauvan syntymän jälkeisestä ajasta minua kiinnosti erityisesti, olivatko yhteiset lauluhetket jatkuneet musiikkivalmennuksen jälkeenkin ja olivatko ryhmäläiset halukkaita jatkamaan vauvansa kanssa esimerkiksi vauvamuskarissa. Kyselyä laatiessani en halunnut laatia liian tarkkoja kysymyksiä, jotta en määrittäisi liikaa vastauksien muotoa. Pyrin kysymyksillä johdattamaan ryhmäläisiä erityisesti omaan pohdintaan, jolloin vastauksetkin muodostuisivat heidän näköisikseen. Toivoin, että ryhmäläiset uskaltautuisivat reflektoimaan valmennuksen kokonaisuutta, itseään sekä suhdettaan vauvaan hyvin omakohtaisesti. Muutamia kysymyksiä tarkensin kyselyssä pienemmillä jatkokysymyksillä. Kyselyyn vastasi neljä ryhmäläistä kuudesta. (Liite 1. Kysely ryhmäläisille)

## 7.2 Kyselyn tulokset

Kyselyn vastauksia lukiessani olin hyvin kiitollinen ja samalla yllättynyt, kuinka moninaisesti ja tarkasti ryhmäläiset olivat kyselyyn vastanneet. Huomasin vastauksissa monia yhtäläisyyksiä, jotka toistuivat useissa vastauksissa. Kaikki kyselyyn vastanneista kertoivat esimerkiksi kokeneensa pientä jännitystä tullessaan ryhmään, sillä he kokivat, etteivät omanneet musiikillisia taitoja entuudestaan. Yksi kyselyyn vastanneista odottavista äideistä kertoi ensimmäisestä musiikkivalmennuskerrastaan näin: ”Tulin mukaan hieman jännittyneenä sillä en ole kovin musikaalinen ihminen enkä ole lapsena itse ollut muskarissa tai soittanut mitään. Tulin kuitenkin avoimin mielin ja innostuneena kokeilemaan jotain uutta. Ajattelin myös, että masumuskarari voisi vaikuttaa positiivisesti sikiöön.”

Muutama vastanneista oli aikaisemmin kuullut masumuskarista, mutta ei tiennyt, millaisista työtavoista toiminta koostuu. Kaikilla ryhmäläisillä tuntui kuitenkin olevan hyvä usko siihen, että musiikki on hyväksi heidän vauvalleen ja vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin. Ryhmässä toimiminen oli kyselyn vastauksien mukaan kaikille hyvin mielekäs-

tä sekä innostavaa, ja moni kirjoitti olleensa yllätynyt siitä, miten musisoiminen yhdessä tuntui niin helpolta. Eräs äiti kommentoi näin: ”Ryhmässä musisoiminen oli mahtavaa! Oli hieno huomata, että saimme hienoja melodioita ja musiikkitiloja soittelemalla vain yksinkertaisia juttuja. Tämä innosti ja inspiroi itseäni paljon.”

Osa kyselyyn vastaajista huomasi itsessään myös kehittymistä rytmisesti. Yksi vastaajista kirjoitti musiikin tahtiin liikkumisen sekä motoristen harjoitteiden auttaneen häntä myös tasapainon hallinnassa. Ison vatsan kanssa liikkuminen oli aiheuttanut hänelle haasteita liikkumiseen, mutta hän koki saaneensa siihen apua ja tukea odottavien äitien musiikkivalmennusryhmästä. Moni ryhmäläisistä kirjoitti myös laulamisen tuntuksen heistä helpommalta, kun laulaminen tapahtui yhdessä ryhmän kanssa.

Kyselyn vastauksia lukiessani huomasin, että kaikille vastanneille odottavien äitien musiikkivalmennus on selkeästi auttanut hyvän musiikkisuhteen pohjan luomista tai sen vahvistamista. Yksi ryhmäläisistä kirjoitti musiikin auttaneen myös kiintymyssuhteen vahvistumisessa: ”Odottavien äitien musiikkivalmennuksessa suhteeni sikiöön syveni ja koin, että itse kokemani ilo musisoinnista välittyi häneen ja hänelle. Samoin uskoin rytmien tarttuvan ja edistävän hänen musikaalisuuttaan.”

Kaikki vastanneista ovat jatkaneet vauvansa kanssa vauvamuskariin tai muuhun toimintaan, jossa järjestetään musiikki- sekä lauluhetkiä. Kaikki kirjoittavat kokevansa lapselleen laulamisen tärkeäksi asiaksi, milloin rauhoittamiseen, milloin seurusteleminen vauvansa kanssa. Yhteisien lauluhetkien jatkuminen perheissä tuottaa itselleni myös opettajana paljon onnistumisen iloa, ja on mahtavaa huomata, että musiikkivalmennuksen tavoitteet lauluun rohkaisemisessa ovat tuottaneet tulosta.

Yksi ryhmäläisistä kertoi nauttineensa odottavien äitien vertaistuesta sekä onnistumisen kokemuksistaan yhdessä musisoitaessa: ”Masumuskarissa tutustuin uusiin ihmisiin, ja sain jakaa odottamisen onnea muiden kanssa. Meillä oli hyvä yhteishenki. Laura (opettaja) onnistui pedagogisesti saaden meidät kaikki laittamaan itsemme likoon ja osallistumaan vapautuneesti. Kukaan ei todellakaan jäänyt reunalle tumput suorana ujustelemaan. Saimme onnistumisen kokemuksen, kun soittomme ja laulumme kuulosti hyvältä.” Toinenkin äiti kuvaili kauniilla tavalla ryhmän laulu- ja musisointihetkiä: ”Liikuin muskarissa, koska äidit yhdessä laulamassa masuvauvoilleen oli niin kaunista. Ilmassa oli hellyyttä ja myös yhdessä kokemisen iloa. Ihmettelin, kuinka vapautuneesti liikuimme ja lauloimme ja otimme kontaktia toisiimme”.

Musiikkivalmennuksella on ollut syvempi vaikutus myös naisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä ihmissuhteisiin. Eräs äideistä kirjoitti, miten musiikkivalmennuksesta nauttineena hän lähti kotiin aina rentoutuneena, mikä vaikutti positiivisesti myös hänen parisuhteeseensa. Kaikki vastanneista kertoivat kuunnelleensa musiikkia raskauden aikana rentoutuakseen. Eräs vastaajista kertoi tehneensä jopa soittolistan, jota hän kuunteli useasti raskaana ollessaan. Soittolistasta oli tullut hänelle niin tärkeä, että he vieläkin kuuntelevat yhdessä soittolistaa vauvan ja koko perheen voimin. Kaikki äidit kertoivat laulavansa vauvojen kanssa päivittäin syntymänkin jälkeen. Osa samoista lauluista on jatkunut vauvan syntymän jälkeen uni- tai rauhoittumislauluna.

Vaikka ryhmää perustaessani en asettanut ensisijaisiksi tavoitteiksi hyvinvoinnin näkökulmaa oli kyselystä hieno huomata, että yhdessä laulamisella sekä musisoimisella on ollut pitkäaikaisia vaikutuksia myös hyvinvointiin, ja ajatukset ovat olleet positiivisempia ryhmästä kotiin lähtiessä. Kun tunneside omaan masuvauvaan on vahvistunut, on äitien hyvinvointi ja mieli ollut selkeästi myös positiivisempi ja iloisempi. Opettajana iloitsen siitä, että yhdessä musisoimisella on ollut näin konkreettisia vaikutuksia myös muihin ihmissuhteisiin. Hienoa on myös se, että kyseinen äiti on itse reflektoinut musiikin vaikutuksia myös laajemmin elämässään kuin vain suhteessa omaan masuvauvaansa.

Ryhmän vertaistuen merkitystä valmennusryhmän jälkeen on vaikea arvioida, sillä ryhmäläiset asuivat eri alueilla ympäri pääkaupunkiseutua. Ryhmä ei jatkanut toimintaansa valmennusryhmän päätyttyä. Osa äideistä kirjoitti kuitenkin, että koki mielekkääksi kuulla ryhmässä ajatuksia äideiltä, joilla oli jo ennestään lapsi. Tärkeänä pidettiin myös kokemusten vaihtoa oman vauvan liikkeistä ja niiden tuntemuksista. Kyselyn vastauksia lukiessani uskon ryhmän toimineen valmennuksen aikana hyvänä vertaistukiryhmänä ja vuoropuhelun paikkana, vaikka ryhmä ei odottavien valmennusryhmän jälkeen jatkanut enää yhtenäisenä vauvamuskariryhmänä. Jatkoryhmälle oli ryhmän päätyttyä kysyntää ja pohdimme sen mahdollisuuksia yhdessä. Käytännön syistä vauvaryhmä ei kuitenkaan toteutunut vauvojen syntymän jälkeen.

### 7.3 Ajatuksia valmennuksesta

Kun syksyllä 2014 aloitimme musiikkivalmennuskurssin, koki moni ryhmäläisistä, ettei omannut niin sanottuja musikaalisia kykyjä tai minkäänlaista laulutaitoa. Kerroin ryh-

mässä, että aiempaa tieto-taitoa musiikista ei tarvittu, vaan sen sijaan avoin mieli edesauttaisi kaikkien tekemistä ja ryhmässä yhdessä toimimista. Pohdin ryhmän alettua, kuinka arvokkaana pidin sitä, että ryhmässäni oli juuri naisia, jotka kokivat omalle vauvalle laulamisen aluksi haasteena ja omasivat pieniä ennakkoluuloja omia musiikillisia taitojaan kohtaan. Erilaista olisi musiikkikasvattajana opettaa ryhmää, jossa jokaisella lähtökohtaisesti olisi jo pohja hyvälle musiikkisuhteelle. Näin minulla on myös paremmat mahdollisuudet analysoida esimerkiksi hyvän musiikkisuhteen kehittymistä.

Minulle musiikkikasvattajana oli innostavaa huomata, kuinka naiset heittäytyivät musiikin tekemiseen. Koen rohkaisevana sen, miten hyvin suunnitelluilla ja valmistetuilla harjoitteilla pääsimme mielekkäällä tavalla nopeasti musiikin tekemiseen. Jos olisimme lähteneet esimerkiksi opettelemaan soittamista nuotista ja olisin jokaiselle opettanut kädestä pitäen monimutkaiset rytmit, olisi siinä hukkaantunut paljon aikaa, enkä usko oppimisen olleen niin mielekästä ja tehokasta. Musiikin tekemisen niin sanottu flow olisi tällöin katkennut.

Koen, että kyselyn vastaukset kertovat toiminnan tavoitteiden täytyneen todella hyvin. Muutamat ryhmäläisten kirjoittamat kommentit yllättivät itsenikin, erityisesti ne, joissa äidit kertoivat musiikin syvemmistä vaikutuksista aina kotiin saakka. Sellaisista vaikutuksista voi musiikkikasvattajana aina vain toivoa, että pääsee niistä kuulemaan. Ryhmän vertaistuki taas täytti tavoitteensa, kun ryhmäläiset vielä tapasivat valmennuksessa. Tavoitteena, jossa ryhmä voisi jatkaa vielä valmennuksen jälkeen, ei tässä tapauksessa täytynyt. Sille annettiin kuitenkin mahdollisuus.

Uskon, että hengitys- ja ääniharjoitukset sekä yhdessä laulaminen ryhmässä ovat rohkaisseet äitejä omaan lauluun sekä ymmärtämään laulun kommunikatiivisen arvon suhteessa omaan vauvaan; miten juuri laulun keinoin voi välittää tunteita vauvalle. Tämä näkyy myös kyselyn vastauksista, miten tärkeänä he ovat lauluhetkiä oman vauvansa kanssa pitäneet. Koen myös, että yhteismusisoiminen ja musiikin tuomat mielekkäät rytmiset sekä motoriset haasteet ovat herättäneet äideissä positiivisia ajatuksia. Jokainen sai olla osana musiikin tekemistä monella eri tapaa, soittaen, laulaen ja liikkuen. Tärkeää on myös, että he nauttivat musiikin tekemisestä ja harjoitteet olivat ryhmäläisille mielekkäitä. Ajattelen, että tämä musiikista nauttiminen ja uuden oppiminen on myös saanut äidit hakeutumaan pienen vauvansa kanssa muskariin.

Uskon siihen, että musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteet saavutetaan monipuoli-

silla työtavoilla: kaikki työtavat valmistavat ja tukevat toinen toistaan. Mielestäni olisi kovin yksipuolista musiikkivalmennusta, jos ryhmässä keskityttäisiin esimerkiksi vain laulamiseen. Silloin toiminnantavoitteet ainakin olisivat hyvin erilaiset. Kuinka staattisempaa olisi työskentely ryhmässä, jossa koko tunnin esimerkiksi istuisimme vain paikallamme emmekä pääsisi ilmentämään ja tulkitsemaan musiikkia kehollamme? Kun musiikki on kehossamme, on sitä helpompi työstää myös muilla työtavoilla. Silloin monimutkaisemmat rytmitkin taittavat helpommin. Näiden ajatusten valossa uskallan siis sanoa, että käyttämäni monipuoliset musiikkikasvatuksen työtavat ovat edesauttaneet näiden hyvien ja positiivisten tulosten saamisessa. Kaikille osallistuneille odottaville naisille oli jäänyt kyselyn mukaan kokonaisuudesta hyvä ja innostava kokemus ja sen pystyin aistimaan myös opettajana ryhmätilanteissa. Opettajana en voisi olla tyytyväisempi ryhmän kokonaisuuteen ja ryhmäläisten mukaan heittäytymiseen. Toiminnantavoitteiden täyttymisen kannalta olen opettajana entistäkin tyytyväisempi ja vakuutuneempi siitä, että odottavien äitien musiikkivalmennuksella on tärkeä paikkansa musiikkikasvatuksen kentällä ja sitä tulisi edelleen kehittää.

## 8 Pohdinta

Kun lähdin perustamaan odottavien äitien musiikkivalmennusryhmää syksyllä 2014 oli ryhmän nimen pohtiminen mainonnan kannalta yksi tärkeimpiä ja minulle haastavimpia kysymyksiä. Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnoissamme Metropolialla puhuimme luontevasti odottavien äitien musiikkivalmennusryhmistä nimillä odottavien äitien muskari tai masumuskari. Meille alaa opiskeleville, jotka olemme perehtyneet varhaisiän musiikkikasvatuksen monipuolisiin työtapoihin ja tavoitteisiin, sana muskari oli luonteva ja mielestämme toimintaa hyvin kuvaava. Kuitenkin jutellessani minulle tuttujen rakkaana olevien naisten sekä kollegojeni kanssa, ymmärsin sanaan muskari liittyvän ennakoluuloja. Musiikkileikkikoulua eli muskaria harrastaa Suomessa viikoittain noin 50 000 lasta (Varhaisiän musiikinopettajat ry, 2015), joten muskari on harrastuksena ja toimintana suomalaisille hyvin tuttu. Nimiasiaa pohdittuani ajattelen nimeen muskari liitettävän enemmän lasten kanssa toimimisen ja näin ollen nimi odottavien äitien muskari saattaisi vieraannuttaa osaa aikuisista. Mainosta laatiessani päädyin käyttämään nimeä odottavien äitien musiikkiryhmä ja ryhmässä sivusin myös nimeä masumuskari.

Kun odottavien äitien musiikkiryhmäkokonaisuus päättyi syksyllä 2014, jäin vielä pohtimaan ryhmän nimiasiaa. Erään kollegani kanssa mietimme, miten isien tai odottavien äitien kumppanien läsnäoloa voisi myös edesauttaa ryhmissä ja mietin tulevaisuuden ryhmille nimeksi odottavien vanhempien musiikkiryhmä. Nimi-asia jatkoi kuitenkin hautumistaan ja viimeisenä pitkän pohtimisen jälkeen halusin vakiinnuttaa omaan käyttööni nimen odottavien äitien/vanhempien musiikkivalmennus. Sana valmennus kuvaa mielestäni kauniilla tavalla valmentautumista vanhemmuuteen sekä valmistautumista uuden pienokaisen syntymään, jossa musiikki on arjessa mukana. Päädyin siis tässä opinnäytetyössäni käyttämään nimeä odottavien äitien musiikkivalmennus sisältäen ajatuksen siitä, että jokainen opettaja ja valmennusryhmä tekee oman päätöksensä siitä, haluavatko he kutsua myös puoliset mukaan ryhmään. Näin ollen opettaja voi miettiä ryhmää perustaessaan, haluaako hän suunnata ryhmän mainostuksen erityisesti odottaville äideille ja ryhmän kokoontuessa sopia yhdessä, kutsutaanko tulevat isät ja kumppanit myös mukaan, vai mainostaa alusta alkaen ryhmän olevan molemmille vanhemmille esimerkiksi nimellä odottavien vanhempien valmennus. Omassa tapauksessani halusin tietoisesti suunnata ryhmän mainostuksen odottaville äideille ja sopia puolisoasiasta yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmän alettua sopi kyseiselle ryhmälle paremmin, että puoliset eivät osallistu ryhmään säännöllisesti.

Odottavien äitien musiikkivalmennusta on järjestetty Suomessa varmaan jo yhdeksänkymmentäluvulta asti, ellei aikaisemmin. Nämä valmennusryhmät ovat varmasti kulkeet monilla eri nimillä ja monet masuvauvat saavat kulkea mukana myös isojen sisaruksiensa muskarissa äitiensä mahassa. En kuitenkaan usko, että toimintana odottavien äitien musiikkivalmennus olisi yleisesti kovin tuttua, tai ainakaan sen tavoitteet ja työtavat. Synnytysvalmennusta tarjotaan Suomessa kaikille raskaana oleville ja sen vuoksi se toimintana onkin suomalaisille varmasti hyvin tuttua. Kuinka hienoa olisikin, jos odottavien musiikkivalmennusta voisi tarjota kaikille suomalaisille naisille ja heidän puolisoilleen. Voisiko näitä toimintamuotoja esimerkiksi jotenkin yhdistää siten, että terveydenalan ammattilaiset valmentaisivat vanhempia synnytykseen ja uuteen elämänvaiheeseen, ja musiikkikasvattajat saisivat olla edesauttamassa varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymistä, sekä ehkäistä samalla kiintymyssuhteen syntymisen mahdollisia häiriötekijöitä. Voisiko näinkin varhainen työmuoto ja musiikkikasvatus edesauttaa sekä ennalta ehkäistä osaa tulevaisuuden mielenterveys sairauksista?



Aikaisemmin toiminnan tavoitteita määrittellessäni kerroin, että odottavien äitien musiikkivalmennus tulisi olla tärkeä työmuoto myös musiikkiopistoissa. Joissain musiikkiopistoissa sitä järjestetäänkin, aina kun ryhmä saadaan kasaan. Kun hyvä suhde musiikkiin voidaan luoda ja mahdollistaa jo niinkin varhaisessa vaiheessa lapsen elämää, miten se voisikin rikastuttaa tulevaisuudessa monen lapsen suhdetta musiikkiin. Uskon, että tätä työtä edesauttaisi myös musiikkiopistoissa työskentelevien varhaisiän musiikinopettajien koulutus. Suuri osa ammattikunnastamme varmasti tietää kyseisen toiminnan merkityksen, mutta opettajat saattavat kokea, etteivät tiedä, kuinka tällaista valmennusta järjestetään. Monilla varhaisiän musiikinopettajilla on jo olemassa hyvä osaaminen musiikkikasvatuksen työtapojen parissa, he vain tarvitsisivat koulutusta, jossa näytettäisiin, miten niitä hyödynnetään odottavien äitien musiikkivalmennuksessa. Myös valmennuksen toiminnan tavoitteet olisi hyvä tuoda esiin tällaisessa koulutuksessa.

Olen varma, että odottavien äitien musiikkivalmennuksesta oltaisiin kiinnostuneita myös ulkomailla. Ylipäättänsä suomessa hyvin tuttu musiikkileikkikoulutoiminta sekä alle kolmevuotiaiden musiikkikasvatus on jopa Euroopan mittakaavassa hyvin vähän tunnettua. Perhemusiikkitoimintaa järjestetään muuallakin, mutta koulutusta tai ammatin valmistavaa koulutusta opettajille varhaisiän musiikinopettamisesta on ymmärtääkseni hyvin vähän ja Suomessa olemmekin siinä kärkipäässä. Näen, että tässä on myös loistava tilaisuus kouluttaa odottavien äitien musiikkivalmennuksen ohjausta musiikinopettajille ulkomailla.

Kyselystä saadun palautteen kautta ajatukseni musiikkikasvatuksen työtapojen hyödyntämisestä tämän kaltaisessa valmennuksessa on vain vahvistanut uskoani myös siihen, kuinka musiikkikasvatuksen työtapoja voidaan hyödyntää monenlaisissa työmuodoissa. Musiikin ja yhdessä soittamisen kautta voidaan olla rakentamassa ja vahvistamassa myös monenlaisia yhteisöjä sekä suhteita. Odottavien äitien musiikkivalmennus on hieno mahdollisuus olla edesauttamassa pienen ihmisen elämän tärkeää kiintymyssuhdetta antamalla vanhemmille musiikillisia keinoja vuorovaikutustilanteisiin.

Olen tämän opinnäytetyöni aikanani oppinut paljon myös ammattisanastoa ja käsitteistöä opinnäytteeni aiheesta sekä koko musiikkikasvatuksen alalta. Ymmärrän laajemmin odottavien äitien musiikkivalmennuksen toiminnan tavoitteita sekä musiikkikasvatuksen moninaisia vaikutuksia. Suunnittelemani ja kouluttamani odottavien äitien musiikkivalmennuskokonaisuus opetti minulle paljon siitä, kuinka valmennusta voi järjestää myös

käytännössä. Miten suunnitella toimintaa aikuisille, mutta ottaen huomioon kuitenkin, että materiaalina käytämme vauvan kanssa laulettavia lauluja, ja miten nämä yhdistetään sopivaksi kokonaisuudeksi?

Tulevaisuudessa aion järjestää odottavien äitien musiikkivalmennuskokonaisuuksia aina tilanteen ja työmahdollisuuksien mukaan. Haluan ehdottomasti päästä työstämään valmennuskokonaisuutta lisää sen pohjalta, mitä olen tämän opinnäytetyön pohjalta saanut tutkia, pohtia sekä oivaltaa. Koen, että pitämäni valmennuskokonaisuus oli oikein onnistunut, mutta mielestäni ei ole hyvä tuudittautua siihen, että se jokin, mikä silloin oli hyvää, toimii varmasti nyt myös sellaisenaan jatkossakin. On hyvä pohtia, miten toimintaa voisi kokemuksen kautta vielä kehittää. Toki ryhmässä vuorovaikutuksen kautta prosessi muodostuu aina ryhmänsä näköiseksi, eikä samanlaista kokemusta ja kokonaisuutta voi koskaan täysin toisintaa. Tulevaisuudessa haluan itse olla viemässä juuri tätä osaamista myös ulkomaille ja kouluttaa musiikinopettajia odottavien äitien musiikkivalmennuksen ohjaamiseen.

## Lähteet

Hongisto-Åberg Marja, Lindeberg-Piiroinen Anne & Mäkinen Leena, 1998. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Espoo: Fazer Musiikki.

Huotilainen Minna, 2011. Musiikillinen vuorovaikutus ja oppiminen sikiö- ja vauva-aikana. J. Louhivuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.): Musiikkikasvatus. Jyväskylä: Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y. 121-129.

Huotilainen Minna, 2004. Sikiöaikainen tie valmistaa tien syntymänjälkeiseen elämään. Tieteessä tapahtuu. 4/2004, 14-16.

<<http://www.tieteessatapahtuu.fi/0404/huotilainen.pdf>> (luettu 15.6.2015)

Huotilainen Minna ja Partanen Eino 2013. Lapsi muistaa vauvana kohdussa kuulemansa sävelmän. Helsingin sanomat. 1.11.2013 (luettu 19.9.2015)

Saatavilla www- muodossa: <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1383276381024>>

Huotilainen Minna, 2013. Luentomateriaali.

Juntunen Marja-Leena, Perkiö Soili & Simola-Isaksson Inkeri, 2010. Musiikkia liikkuen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Keltikangas-Järvinen Liisa, 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kuoppamäki Anna, 2013. Säveltäminen yhteisöllisen vuorovaikutuksen ja toimijuuden rakentajana. Tarinoita musiikin perusteiden tunneilta. J. Ojala & L. Väkevä (toim.) Säveltäjäksi kasvattaminen. Helsinki: Opetushallitus. 148-162.

Marjanen Kaarina, 2009. The Belly-Button Chord, Connections of Pre- and Postnatal Music Education with Early Mother-Child Interaction. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Siltala Pirkko, 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. T. Tamminen, P. Niemelä & P. Siltala (toim.). Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY. 16-43.

Partanen Eino, 2013. The neural basis of speech sound discrimination from infancy to adulthood. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki.

Salo Saara & Tuomi Kirsi, 2008. Hoivaa ja leiki. Helsinki: Hogrefe Psychologien kustannus.

Sinkkonen Jari, Kalland Mirjam (toim.), 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen Jari, Kalland Mirjam (toim.), 2001. Varhaiset ihmissuhteet. Helsinki: WSOY.

Varhaisiän musiikinopettajat ry, 2015. Varhaisiän musiikinopetus esite, 2015. [www.vamory.fi](http://www.vamory.fi) (luettu 15.4.2015)

Vuori Hilkka-Liisa & Laitinen Marjaana, 2005. Synnytyslaulu. Helsinki: Edita Publishing.

## Kysely musiikkivalmennuksen ryhmäläisille

Tässä muutamia pohdintaa auttavia kysymyksiä, joita toivoisin, että mieltisitte ja vastaisitte sitten kyselyyn. Hyödynnän kyselyn vastauksianne opinnäytetyössäni arvioiden asettamiani toiminnantavoitteita suhteessa vastauksiinne.

Yhtenä isona kysymyksenä minua kiinnostaa erityisesti se, miten *odottavien äitien musiikkivalmennus on tukenut sinun ja vauvasi välistä varhaista vuorovaikutusta* jo raskaudesta alkaen ja vauvan syntymän jälkeen. Onko musiikki jäänyt perheenne arkeen, joko yhdessä kotona laulaen, musiikista nauttien, tai esimerkiksi muskarissa tai muissa kerhoissa? Tässä alhaalla siis muutamia kysymyksiä, joiden toivon auttavan teitä pohtimaan syksyn 2014 musiikkivalmennuskokonaisuutta.

### RASKAUDEN AIKANA

Millaisia odotuksia ja ajatuksia sinulla oli, kun tulit odottavien äitien musiikkivalmennusryhmään? Olitko aikaisemmin kuullut odottavien äitien musiikkivalmennuksesta tai masumuskarista?

Miltä ryhmässä musisoiminen tuntui; liikkuminen, laulaminen soittaminen?

Huomasitko itsessäsi kehitystä musiikkivalmennuksen aikana?

Lauloitko masuvauvalle raskauden aikana valmennusryhmän ulkopuolellakin, yksin tai esimerkiksi yhdessä puolisesi kanssa? (*Tuntuiko luontevalta?*)

Kuuntelitko musiikkia rentoutuaksesi?

## VAUVAN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Koetko tärkeänä laulaa vauvalle unilauluja, rauhoittumis- tai aktivoimislauluja tai muita lastenlauluja? Tuntuvatko lauluhetket luontevilta?

Oliko joku laulu, joka jatkui raskauden ajalta syntymänkin jälkeen yhteisissä hetkissä?

Koetko, että odottavien äitien musiikkivalmennus, jossa olit mukana syksyllä 2014, innosti sinua jatkamaan lapsesi kanssa muskariin tai johonkin muuhun vuorovaikutusta tukevaan harrastukseen?

