



**LAPSIKUORONJOHTAJA-  
LAPSEN LAULAMISEN OHJAAJANA JA KEHITTÄJÄNÄ**

**Mirja Multasuo**

**Pedagoginen opinnäytetyö**

**Tammikuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) MULTASUO, Mirja	Julkaisun laji Pedagoginen oppinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 21	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi LAPSIKUORONJOHTAJA – LAPSEN LAULAMISEN OHJAAJANA JA KEHITTÄJÄNÄ		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) MIETTINEN, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Pedagogisen oppinnäytetyön tavoitteena oli perehtyä lapsen laulamisen kehittymiseen lapsikuoronjohtajan ohjauksessa. Tarkoituksena oli tarkemmin tutustua lapsen laulamiseen ja lapsikuoronjohtamiseen erikoistuneisiin teoksiin ja tuoda esille niitä keskeisiä asioita, joita kuoronjohtajan on hyvä tietää ja huomioida lapsen laulamissa.</p> <p>Lapsikuorolaiset ovat iältään n. 7-13 vuotiaita. Työn alussa tarkastelen tämän ikäisten lasten yleistä- ja musiikillista kehitystä. Lapsen laulamisen kehittymistä lähdetään tarkastelemaan siitä, miten se kehittyy jo pienellä vauvalla aina murrosikästä asti. Miten ääni syntyy kehossa ja kuinka sitä käytetään laulaessa? Näihin kysymyksiin perehdyn tarkastellessani äänielimistön rakennetta ja sen toimintaa. Lapsikuoron toiminta on suunniteltua ja järjestelmistä, jolle on hyvä asettaa tavoitteita. Työssäni tuon esille niitä tavoitteita, joita taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmassa on kuorolaululle asetettu.</p> <p>Lapsikuoronjohtajalla on oma tärkeä merkityksensä lapsen lauluäänen kehittäjänä ja ohjaajana. Työssäni tuon esille lapsikuorojohtajan vuorovaikutustaidot ja mikä niiden merkitys on lapsen laulamisen ohjaamiselle. Lapsen oikeanlaisen lauluäänen löytymisen ohjaamisessa on hyvä huomioida myös lapsen lauluasento, äänenkäyttö, hengitys ja äänen tuottaminen.</p> <p>Työni osoitti sen, että lapsikuoronjohtajalla on suuri vastuu 7-13 vuotiaan lapsen lauluäänen kehittäjänä. Se, että ohjaaminen on oikeanlaista edellyttää sen, että lapsikuoronjohtajalla on selkeä perustieto äänielimistön toiminnasta, sen vaikutuksesta lapsen laulamiseen. Tärkeimmät ominaisuudet kuoronjohtajalle on luovuus ääniharjoitteiden keksimisessä ja ohjaamisessa sekä luonnollinen ja innostava asenne toimia lasten kanssa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) lapsikuoronjohtaja, lapset, lauluääni, ohjaus, kehittäminen		
Muut tiedot		

Author(s) MULTASUO, Mirja	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 21	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title CHILD CHORAL MUSIC DIRECTOR – AS TRAINER AND COUNCELOR OF CHILD SINGING		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) MIETTINEN, Raija		
Assigned by		
Summary <p>The target of the thesis was to familiarize with that how the singing of the child is advancing under the guidance of the child choral music director. The aim was to familiarize more intensive with the child singing and with the child choral music directing specialized books and furthermore to draw attention to those most important aspects which the music director has to know and to emphasize and to consider by child choral singing.</p> <p>The child choral singers are of the ages of about between seven and thirteen years. In the first part of my thesis I am considering the universal and musical advancement of the children of these ages. First of all there has been started to examine with the advancement of child singing about that, how it is growing up already as little baby until the puberty. How is the pitch shaping in the body and how it is used by singing? I am familiarizing with these questions by examining the construction of the vocal organism and the function of it. The child choral activities have been planned and well organized to which it is good to set goals. I am emphasizing in my thesis those goals, which has been set to choral singing in the curriculum of the general course of study at the basic training of art.</p> <p>The child choral music director is very important as trainer and counselor for pitch of the child. In my thesis has been shown the interaction skills of the child choral music director and that, what is the importance of these ones to the guidance of child singing. By the guidance of discovery of right child pitch is very good to pay attention also to the singing position of the child, the use of vocal, the respiration and the vocal producing.</p> <p>My thesis has pointed out, that the child choral music director has a great responsibility as pitch trainer of the children from 7 to 13 years. We can consider as focus for it that the guidance is the right kind of the one that the child choral music director has a clear basic knowledge about the function of vocal organism and about it's function to the singing of the child. We can see the creativity by founding vocal trainings and by guidance as well as the natural and inspiring attitude to work with the children as the most characteristics of the choral music director.</p>		
Keywords (Subjects) child choral music director, children, pitch, guidance, training		

## Sisältö

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>2</b>
<b>2 LAPSIKUORON JOHTAMINEN JA LAPSEN LAULUÄÄNEN KEHITYS.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Yleinen ja musiikillinen kehitys 7-13 vuoden iässä .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Lapsen laulamisen kehittyminen .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Äänielimistö.....</b>	<b>8</b>
2.3.1 Hengityselimistö .....	8
2.3.2 Äänentuottoelimistö.....	9
2.3.3 Ääntöelimistö .....	9
<b>2.4 Äänirefleksi.....</b>	<b>9</b>
<b>2.5 Lapsikuorolaulun tavoitteet.....</b>	<b>10</b>
<b>3 LAPSIKUORONJOHTAJA.....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Vuorovaikutustaidot .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Lapsen lauluäänen kehittämisessä huomioonotettavia asioita .....</b>	<b>12</b>
3.2.1 Lauluasento .....	12
3.2.2 Äänenkäyttö .....	13
3.2.3 Rentoutuminen ja oikea hengitystapa .....	13
3.2.4 Äänen tuottaminen.....	14
<b>4 POHDINTA .....</b>	<b>16</b>

# 1 JOHDANTO

Lapsen laulaminen perustuu vapaaseen ja luonnolliseen äänen käyttöön. Sen kehittäminen ja oikeanlainen ohjaaminen on avainasemassa siinä, että lapsi myös oppii käyttämään lauluäänensä oikein. Mitkä ovat ne keinot, joita käytetään lapsen äänen kehittämiseen ja kuka vastaa siitä, että lapselle kohdennettu oikeanlainen ohjaus saavuttaa ne tavoitteet, mitkä lapsen laulamiselle on asetettu. Opinnäytetyössäni haen vastauksia näihin kysymyksiin.

Teoreettisessa osassa tutkin lapsikuoroikäisen 7-13 vuotiaan lapsen yleistä -ja musiikillista kehitystä, lapsen lauluäänien kehittymistä vastasyntyneestä aina murrosikästä asti, lapsen lauluäänien syntymistä, tuottamista ja äänielimistöä. Lapsikuorossa laulavien lasten lauluäänien kehittämisen ja ohjaamisen on tärkeää perustua sille, että erilaisten harjoitteiden ja laulujen suunnittelussa ja valinnassa huomioidaan kehityksen eri vaiheissa olevat lapset. Olennaista on myös lapsen lauluäänien kehittämisen tiedostaminen lapsen oikean äänenkäytön ohjauksessa. Lauluäänien syntymiseen ja sen tuottamiseen osallistuu ihmisen koko keho. Perehdyn tarkemmin äänielimistön kolmeen eri osaan: hengityselimistöön, äänentuottoelimistöön ja ääntöelimistöön. Pohdin myös, mikä merkitys äänirefleksillä on lapsen äänen tuottamiseen.

Kuorotoiminnalle on hyvä asettaa monenlaisia tavoitteita. Kuorossa olevat lapset ovat eri-ikäisiä ja myös erilaisista sosiaalisista lähtökohdista tulleita, joten luonnollista on, että kuorolle asetetaan erilaisia tavoitteita kuoron realiteetit huomioon ottaen. Teoreettisen osan lopussa tuon esille taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman pohjalta kuoronlaululle asetettuja tavoitteita.

Kuoronjohtajalla on suuri merkitys lapsikuoron johtajana kehittää ja ohjata lasta oikean laulutavan löytämiseen. Mitkä ovat ne keskeiset taidot ja mihin lapsikuoronjohtajan on hyvä kiinnittää ohjauksessaan huomiota? Keskeisiä kuoronjohtajan taitoja on osata toimia lasten kanssa ja luoda onnistunut vuorovaikutussuhde kuoronjohtajan ja kuorolaisen välillä. Luotettava yhteistyö antaa hyvän mahdollisuuden toimivalle ja tavoitteelliselle kuorotoiminnalle. Kuoronjohtajan tärkeimpiä lapsen äänen kehittämiseen liittyviä tavoitteita on kiinnittää huomio ohjauksessa lapsen oikeaan lauluasentoon, äänenkäyttöön, hengitykseen ja äänen tuottami-

seen. Näiden merkitystä käyn läpi työssäni sekä tuon esille joitakin esimerkkejä lapsille tarkoitettuista ääniharjoitteista.

## **2 LAPSIKUORON JOHTAMINEN JA LAPSEN LAULUÄÄNEN KEHITYS**

### **2.1 Yleinen ja musiikillinen kehitys 7-13 vuoden iässä**

Lapsen elämän tässä ikävaiheessa painopiste on nopeassa oppimisessa ja erilaisten asioiden tehokkaassa omaksumisessa. Lapsi oppii asioita vaivattomasti ja on innokas. (Arajärvi 1988, 33.) Ajattelu on vielä konkreettista ja tosiasioihin suhtautuminen realistista (Rödstan 1992, 39). Aikakäsitteet tulevat ymmärretyksi ja jossain määrin lapsi osaa erottaa toisistaan sen, mikä on mahdollista ja mikä ei. Looginen ajattelu kehittyy ja käsitys siitä, missä todellisuuden ja mielikuvituksen väliset rajat kulkevat, selkeytyy. (Rödstan 1992, 38.) Lapsen muisti kehittyy nopeasti 6-10 vuoden iässä ja 10-vuotiaana muisti on yhtä hyvä kuin aikuisella (Arajärvi 1988, 83).

Lapsi kehittyy fyysisesti monessa eri suhteessa. Kouluikäinen lapsi on erittäin aktiivinen liikkuja ja kehittyy näin fyysisesti, siitä seuraa se, että lihaskunto kasvaa ja lapsi hallitsee kehoansa paremmin. (Juvonen 2004, 7.) Kehon hallitsemisesta seuraa, että lapsen motoriset taidot kehittyvät ja monelle lapselle tärkeäksi tulee jonkinlainen liikuntaharrastus (Rödstan 1992, 67). Tässä iässä tyttöjen ja poikien kehon rakenne ja koko sekä motoriset valmiudet ovat hyvin samanlaiset (Juvonen 2004,8 ). Lapsi ei välttämättä tiedosta sitä asiaa, että voisi vahingoittaa itseään erilaisilla rohkeilla ja huimapäisillä teoilla. Hienomotoriikan puolella sorminäppäryys kehittyy ja se antaa valmiuksia piirtämiseen, kirjoittamiseen, askarteluun ja soittimien soittamiseen. (Rödstan 1992, 67,68.)

Sosiaalinen kanssakäyminen kehittyy. Koulukavereista tulee tärkeä osa lapsen elämää. Erilaiset leikit, pelit ja tavaroiden vaihto kavereiden kanssa on tärkeää. Ensimmäisillä luokilla tytöt ja pojat voivat olla hyviäkin ystäviä ja kavereita keskenään sekä leikkiä yhdessä. Myöhemmässä vaiheessa se muuttuu selkeästi niin, että pojat ovat poikien kavereita ja tytöt tyttöjen. Myös selkeä ero on siinä, että pojat yleensä leikkivät isossa ryhmässä kun taas tytöillä on yksi tai kaksi hyvää ystävää. Ryhmään kuuluminen ja siihen hyväksytyksi tuleminen on tärkeää.

Lapsen empaattinen kyky kehittyy ja se näkyy muiden lasten tunteiden ja tarpeiden huomioon ottamisessa. Kouluelämä tuo tullessaan erilaisia sääntöjä. Niistä neuvottelu ja sopiminen yhdessä lasten kanssa ovat tärkeitä. Tässä iässä lapsi pohtii sääntöjä ja hänellä on melko hyvä kuva oikean ja väärän erosta. (Arajärvi 1988, 32–33).

Lapsen musiikillisen kehityksen kannalta olennaista on, että lapsi syventää ja monipuolistaa aikaisempia musiikillisia taitojaan ja tietojaan musiikillisen toiminnan ja ilmaisun kautta. Kouluiässä asioiden omaksuminen, näin myös musiikin säveljärjestelmän, on tehokasta ja vaivatonta. (Ahonen 2004, 84.) Tärkeää on antaa lapsen käyttää omaa luovuuttaan kannustamalla erilaiseen musiikilliseen improvisointiin. Erilaiset musiikkiin liittyvät opetusasiat pyritään opettamaan ja ohjaamaan visuaalisten keinojen avulla. Tarkasteltaessa 7-13 vuotiaiden lasten musiikillista kehitystä laulamisen näkökulmasta, voimme ajoittaa sen tonaalisuuden omaksumisen vaiheeseen. Siinä lapsi alkaa hahmottaa melodiasta diatonisen asteikkohahmon, joka on melodian oppimisen pohjana. Tässä lapsen musiikin kehityksen vaiheessa laulamisesta voidaan arvioida se, kuinka lapsi pysyy laulaessaan sävellajissa ja millainen on suorituksen sävelpuhtaus. ( Ahonen 2004, 88,89.) Yleisesti on todettu, että lapsen ikä ja laulamisen sävelpuhtaus kulkevat käsi käden. On tutkittu (Ahonen 2004, 89), että 7-vuotiaista epäpuhtaasti laulavien osuus on 35 %, kun taas vastaavasti 11-vuotiaista enää 7 %.

Lapsen musiikillista kehitystä voidaan tarkastella myös musiikin elementeistä käsin, lähinnä melodian, rytmin ja harmonian pohjalta. Pieni lapsi hahmottaa laulamisesta jo hyvin nuorena melodian kaarroksen eli kontuurin. Sillä tarkoitetaan sävelten muodostamaa figuratiivista hahmoa, nousevien ja laskevien sävelhahmojen piirtämää ylimalkaista ääriiviivaa (Ahonen 2004, 96). Melodiasta puhuttaessa olennaisena osana ovat säveltasosuhteet eli intervallit. Sillä tarkoitetaan kahden sävelen välistä korkeuseroa. Lapsen musiikillinen kehitys etenee melodian kaarroksen kautta hiljalleen intervallien täsmällisempään erotteluun. (Ahonen 2004, 97.) Melodioiden improvisointi luonnistuu hyvin jo 7-12 vuotialta lapsilta, vaikka he eivät olisi saaneet siihen mitään erityistä ohjausta ja valmennusta (Ahonen 2004, 87).

Tonaalisuus, joka on sävelten ja sointujen välinen suhdejärjestelmä, määrittelee perussävelen ja muiden sävelten suhteen siihen (Juvonen 2004, 10.) Tämän hallinta alkaa selkeästi näkyä



lapsen ollessa kouluiässä. Se ilmenee siinä, että lapsi pyrkii päättämään laulunsa sävellajin perussäveleen eli toonikaan (Ahonen 2004, 100).

Rytmi on musiikin tärkeimpiä elementtejä. Se on mukana kaikissa musiikkiin liittyvässä tapahtumassa. Olennaista rytmisten taitojen omaksumiselle on lapsen motorinen kehitys, joka puolestaan kytkeytyy kypsyymiseen ja keskushermoston kasvuun. (Ahonen 2004, 91.) Lapsen ollessa noin viiden vuoden ikäinen, musiikille olennainen perusrytmi alkaa hahmottua. Se näkyy lapsen omassa musisoinnissa, muun muassa oman laulunsa perusrytmien taputuksen hallitsemisessa. Sen sijaan rytmien taputtaminen kuunneltavan musiikin yhteydessä ei ole vielä hallittua. Tämän lapsi hallitsee myöhemmässä kehitysvaiheessa. Lapsen varttuessa rytmien varmuus lisääntyy ja lapsi hallitsee monenlaisia rytmillisiä muotoja ja rakenteita.

Harmoniolla ymmärrämme samanaikaisesti soivien erikorkuisten äänten eli sointujen käyttämistä musiikissa. Yleisesti harmonian taitojen on todettu kehittyvän myöhemmin kuin melodia- ja rytmitaidot. Myös niiden taitojen tietämystä on todettu tutkimusten mukaan vasta 7-vuotiailla. (Ahonen 2004, 103.) On myös tutkittu sitä, missä vaiheessa lapsi hahmottaa sointukadenssin loppuvan toonikaan eli perussäveleen. 6-vuotiaiden mielestä oli samantekevää, miten sävelmä loppui. 10-vuotiaat näyttivät perustavan havaintonsa selkeästi harmoniaan ja 12-vuotiaat olivat vain vähän parempia kuin 10-vuotiaat. (Ahonen 2004, 106.)

## **2.2 Lapsen laulamisen kehittyminen**

Lapsen laulamisen kehityksessä voidaan erottaa kolme funktionaalisesti erilaista vaihetta: 1) spontaanin laulun vaihe, 2) jäljittelyvaihe ja 3) tonaalisuuden omaksumisen vaihe (Ahonen 2004, 84).

Vauvan ensimmäiset musiikiksi tulkittavat laulut ovat jokertelulauluja. Vauva laulaa niitä ennen puheen alkamista. Jokertelulauluissa äänen korkeus vaihtelee ja niitä hyristään yleensä yhdellä tai parilla tavulla. Lauluissa ei ole mitään tiettyä rytmiä eikä länsimaiselle kulttuurille tuttua säveljärjestelmää. Eli melodiasta ei löydy meille tuttuja intervaleja ja yleisesti käytössä olevia asteikkoja. Melodiat ovat liu`unomaisia siirtymiä, mikrointervalleja. Jokertelulaulut ovat hyvin yleisiä vauvan ollessa vuoden ikäinen. (Ahonen 2004, 85.)

Spontaanisen laulun tuottaminen alkaa lapsen ollessa n.1 - 1,5 vuoden ikäinen. Laulut ovat lapsen itsensä keksimiä ja laulamia ilman vanhempien aloitetta ja ohjausta. Ne ovat usein mukana lapsen liikkuesssa ja leikkiessä. Melodiat useimmiten rakentuvat suppeista, yleensä suunnaltaan laskevista intervaleista. Tavallisesti ne ovat myös sävellajittomia. Lapsen varttuessa 2-3 vuoden ikäiseksi spontaanisen laulun luonne muuttuu. Laulu rakentuu lyhyistä säkeistä, joita lapsi toistaa monia kertoja. Melodian rakenteista alkaa löytyä tonaalista sävelkulkua. Myös lapsi voi laulamissa käyttää tuttuja melodioita, joita hän on aikaisemmin kuullut. (Ahonen 2004, 85–86.) Varsinaisten lastenlaulujen opettelu ei kiinnosta tässä vaiheessa, vaan lapsi laulaa mieluummin omia melodioita (Ahonen, 2004, 86).

Nummisen (2005, 30) mukaan mitä pienempi lapsi on, sitä suppeampi on hänen lauluäänialansa: 3 -vuotiailla noin kvintti, 4 -vuotiailla noin pieni seksti ja 5 -vuotiailla noin suuri seksti. 6 - 7 vuotiaana lapsen ääniala on jo oktaavi. Lapsen äänen ulottuvuus voidaan mitata joko kokonaisäänialana tai musikaalisena äänialana. Kokonaisääniala on alue, jolta ääni pystytään tuottamaan ilman laadullisia vaatimuksia. Musikaalisena äänialue on alue, jolta ääni pystytään tuottamaan helposti niin, että se soi hyvin. 7 - 13 vuotiaiden kokonaisääniala on noin g (jopa e) - g2. Lapsen vanhetessa ääniala laajenee vuodessa n. sävelaskeleen ylös- että alaspäin. (Koistinen 2003, 95.) Tonaalisen järjestelmän ja asteikkorakenteen omaksuminen ja hallitseminen tapahtuu selkeästi jo 7-vuoden iässä (Numminen 2005, 102). Kuitenkin lasten ääniala ja äänen hallinta tässä iässä vaihtelee suuresti (Koistinen 2003, 95 ). Lasten äänialan kehittymiseen vaikuttavat myös aikaisemmat musiikilliset harrastukset sekä yhteys lapsen yleiseen kypsymiseen (Linnakivi, Tenkku & Urho 1988, 16.) Harjoittelulla pystytään vaikuttamaan lapsen äänialan laajentumiseen. Alkuvaiheessa erilaiset lauluharjoitteet ja laulut liikkuvat suppealla ääniala-alueella. Hiljalleen harjoitteita tulee ääniala-alueelta laajentaa. Näiden harjoitusten ohella on myös hyvä laulattaa laajemmalla alalla liikkuvia lauluja, jotta lapsella olisi mahdollisuus kehittää äänialaansa. (Linnankivi ym.1988, 16 ).

Lapsen ääni on kapea, heleä ja yläsävelrikas. Usein lasten ääntä on verrattu naisääneen. Lapsen ääni soi kuitenkin n. kvartin korkeammalta kuin naisääni. Tämä johtuu siitä, ettei lapsen rintaresonanssi ja rintaääni ole vielä yhtä kehittynyt kuin aikuisella. (Koistinen 2003, 95.) Tyttöjen ja poikien ääni on samanluonteinen ja -korkeinen ja kehittyy yhdensuuntaisesti aina äänenmurrokseen asti (Linnankivi ym.1988,145).

## 2.3 Äänielimistö

Laulamisen ohjaamisessa ja opettamisessa on olennaista, että ohjaaja tuntee äänielimistön ja sen rakenteen ja toiminnan. Äänielimistö jakautuu kolmeen osaan: 1. Hengityselimistö (respiraatio), 2. Äänentuottoelimistö (fonaatio) ja 3. Ääntöelimistö (artikulaatio). (Koistinen 2003, 12.)

### 2.3.1 Hengityselimistö

Laulamisen kannalta olennaista on oikean hengitystavan löytäminen. Laulamissa käytetään ns. ääntöhengitystä, jossa tärkeää on se, kuinka laulaja oppii säätelemään ja kontrolloimaan ulos tulevan ilman määrää (Koistinen 2003, 30). Laulaessa sisäänhengitys on normaalia lepo-hengitystä nopeampi. Sisäänhengityksessä otettava ilma täyttää keuhkot kokonaan alaosia myöten. Oikein hengittäessä ihminen ”lihoo”, ei kasva (Linnankivi ym.1988, 149). Tämä aiheutuu siitä, että pallea, joka on tärkein sisähengityselin, laskeutuu alaspäin ja leviää ulospäin työntäen vatsalihaksia, alaselän lihaksia ja sisäelimiä; erityisesti maksaa ja osaa vatsalaukkaa; alas ja ulospäin. Uloshengityksessä ilman määrä tulee ulos sopivalla paineella, tasaisena ja jatkuvana rauhallisena virtana. Ulos tulevan ilman määrää ja nopeutta säädellään tietoisesti uloshengityksenlihasten avulla. Näitä lihaksia ovat eri vatsalihakset, sisimmät kylkivililihakset, rintakehän poikittainen lihas ja kylkiluiden aluslihakset. Uloshengityksen aikana pallea rentoutuu ja nousee ylös omalle paikalleen. (Koistinen 2003, 35.) Hengityksen Koistisen (2003, 37) mukaan pitäisi laulajan ajatuksissa olla päättymätön, ympyrän muotoinen prosessi, missä jokainen ajatus, lihas ja toiminto limittyvät sulavasti ja työskentelevät sulassa sovussa toistensa kanssa.

Hengityksen yhteydessä puhutaan usein laulajan ”tuesta”. Laulajan ”tuki” on uloshengityksen aikana tapahtuvan ilmanpaineen säätelyä ja pidättelyä. Uloshengityksen nopeuteen vaikuttavat vatsalihasten ja leveiden selkälilihasten jännittäminen. (Rautiainen 2008, 23.) Koistinen (2003, 39) toteaa, että laulajan tuen sijaan on parempi puhua ääntöhengityskontrolista tai hengitystuesta.

### 2.3.2 Äänentuottoelimistö

Äänentuottamisen kannalta tärkeä elin on kurkunpää. Se sijaitsee henkitorven yläpäässä nieluontelon pohjalla. Kurkunpää on muodostunut useasta rustosta, joita päällystää limakalvo. (Rautiainen 2008, 12.) Kurkunpää laskeutuu iän myötä alaspäin ja n.15–20 vuoden iässä kurkunpää on asettunut lopulliselle paikalleen suunnilleen seitsemannen kaulanikaman kohdalle. (Koistinen 2003, 47.) Suurin rusto on kilpirusto, jonka sisällä sijaitsevat äänihuulet. Ne ovat pieni ja joustava kudospoimupari, jotka ovat edestä kiinnittyneenä kilpiruston ulkonemaan eli aataminomenaan ja takaosiltaan kannusrustoihin, jotka liikkeillään aikaansaavat mm. äänihuulten pituuden muutoksia. Kannusruston ja äänihuulten väliin jää äänirako. Äänihuulet muodostuvat erilaisista kudoksista, joista syvin osa, lihaskudos muodostaa äänihuulten ytimen. Ääni syntyy äänihuulten värähtelyn tuloksena. Sen aiheuttaa keuhkoista ulos tuleva ilmapirta. Äänihuulten liikkeitä säätelevät kurkunpäässä olevat sisäiset lihakset. Äänihuulissa syntyvä ääni on heikko ja väritön. (Koistinen 2003, 49–51.) Ääni vahvistuu pään, nenän ja suun onteloissa. Äänen vahvistumista näissä onteloissa sanotaan kajeeksi eli resonanssiksi (Linnankivi ym.1988, 125.)

### 2.3.3 Ääntöelimistö

Ääntöelimistöksi kutsutaan ihmisen elimistön niitä osia, jotka osallistuvat puheen tuottamiseen. Tärkeimmät osat sijaitsevat ääntöväylässä, joka ulottuu äänihuulista huuliin ja jossa ääntäminen eli artikulaatio tapahtuu. Äänneiden syntymisen kannalta tärkeä merkitys on pehmeällä suulaella eli kitapurjeella. Liikuttamalla ja jännittämällä sitä, se laajentaa ja sulkee nieluontelon tilaa ja ohjaa ilmapirran kulkua nenänieluun ja nenäonteloon. (Koistinen 2003, 71.) Artikulaatioelimistä suurin ja tärkein on kieli, jolla on suuri merkitys sanojen muodostuksessa. Huulten liike ja lihakset vaikuttavat äänneiden syntyyn ja artikulointiin. (Koistinen 2003, 79.)

## 2.4 Äänirefleksi

Äänirefleksi on äänen tuottamista koko keholla. Ihmisen elimet: kurkunpää, nenäontelo, äänihuulet, rintakehä ja pallea muodostavat suuren instrumentin, jota ääni soittaa. Vauvalla äänirefleksi toimii aivan luonnostaan ja vauvan ei tarvitse miettiä miten hän äänen tuottaa. Eli äänirefleksi perustuu sille, että vauvana äänen tuottaminen on synnynnäinen, refleksinomainen

toiminta. Kasvaessa se kuitenkin hiljalleen häviää ja aikuisella sitä ei enää ole. Jos äänirefleksi ei toimi, niin siitä voi aiheutua se, että jotkut äänielimet yllirasittuvat. (The Secrets of the Tapiola Sound, 2006.) Äänirefleksin löytäminen uudelleen on lapsen lauluäänen tärkeimpiä tavoitteita.

## **2.5 Lapsikuorolaulun tavoitteet**

Tavoitteellisen kuorotoiminnan edellytys on se, että kuorolle asetetaan tavoitteita. Niiden asettamisessa on hyvä huomioida kuoron resurssit sekä kuoron musiikillinen taso. Kuoronjohtajalla on vastuu siitä, että kuorolle asetetut tavoitteet ovat oikeat ja realistiset. Ne on hyvä olla myös sekä lasten että vanhempien tiedossa. ( Koistinen 2003, 92.) Monet suomalaiset lapsikuorot toimivat erilaisten musiikkioppilaitosten alaisena. Niissä kuoron tavoitteet asetetaan taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman pohjalta. Jokaisen lapsikuoron toiminnan kannalta on tärkeää asettaa kuorolle tavoitteet. Tarkoituksena on omaksua ne valmiudet, joita tarvitaan oman äänen ja yhteissoinnin kehittämiseen, oppia äänen hallintaa ja laulamista osana kokonaisuutta sekä oppia kuorolaulussa tarvittavaa nuotinlukutaitoa ja tuntemaan ja esittämään monipuolista kuoromusiikkia. Tärkeää on myös se, että lapsi kokee yhteismusisoinnin iloa ja yhteisiä elämyksiä. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005, 9.)

### 3 LAPSIKUORONJOHTAJA

Toimiva ja hyvä lapsikuoro tarvitsee hyvän johtajan. Lasten kanssa toimiessa tärkeiksi asioiksi nousevat johtajan ja kuorolaisten välinen vuorovaikutus sekä sen tuoma keskinäinen luottamus. (Aaltonen 2004, 35.) Kuoronjohtajan tärkeitä ominaisuuksia ovat äänielimistön tunteminen ja lyöntitekniikan hallitseminen. Pitää osata käsitellä laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyviä sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä (Koistinen 2003, 92). Lapsikuoro on joukko monenlaisia, eri-ikäisiä, musiikillisesti eritasoisia lapsia. Sen vuoksi heidän kanssaan työskenteleminen on erittäin haastavaa ja myös motivoivaa. Koistinen (2003, 92) kirjoittaa, että lapsikuoron johtaminen vaatii johtajalta paljon suunnittelua, hyvää huumorintajua, rautaista pedagogista otetta, lasten tuntemista, positiivisuutta, hyvää organisointikykyä ja pitkää pinnaa. Usein lapsikuoron johtaja on myös esikuvana kuorolaisilleen. Monesti kuorolaiset voivat peilata johtajan kautta omaa osaamistaan ja onnistumistaan. Lapsikuoron johtaminen on myös tavoitteellista musiikkikasvatusta. Näin on myös erittäin tärkeää kuoronjohtajan asettaa kuorolle taiteellisia, kasvatuksellisia ja sosiaalisia tavoitteita (Koistinen 2003, 92.)

#### 3.1 Vuorovaikutustaidot

Lapsikuorosta voidaan puhua musiikkiyhteisönä. Sillä voidaan tarkoittaa joko yhteisen musiikkiperinteen rajoittamaa ryhmää tai vastaavasti yhdessä musiikkia aktiivisesti harrastavaa joukkoa (Aaltonen 2004, 33). Lapsikuoron johtajalla on suuri merkitys ryhmän toimivuudelle ja lasten kuorossa laulamisen motivoinnin ylläpitämiselle. Hyvän kuoronjohtajan tärkeä ominaisuus on vuorovaikutustaito. Lasten ja kuoronjohtajan välinen työskentelysuhde tulee perustua keskinäiselle kunnioitukselle ja luottamukselle. (Aaltonen 2004, 35). Mitkä ovat ne vuorovaikutustaidot, jolla kuoronjohtaja saavuttaa kuorolaisten arvostuksen? Kuoronjohtajalle on tärkeää se, että hän kokee työskentelyn lasten kanssa itsellensä tärkeäksi ja läheiseksi. Kuoronjohtajan oma innostus ja positiivinen asenne kuoroharjoituksissa ja esiintymistilanteissa luo motivoidun ilmapiirin kuorolaisten joukossa. Se ei kuitenkaan riitä kuorolle, jonka pyrkimys on edistää lasten laulamisen kehitystä sekä tavoitteellista kuorotoimintaa. Tämä edellyttää sitä, että kuoronjohtajalla on vahva osaaminen lasten kuoron ohjaamisessa.

Kuorolaisten tunteminen ja heidän musiikillisen osaamisensa tunnistaminen luonnistuu parhaiten siten, että kuoronjohtaja mahdollisimman paljon omalla olemuksellaan luo kuorolaisissa sellaista ilmapiiriä, joka antaa heille mahdollisuuden olla oma itsensä ja hyväksyä myös muut kuorolaiset. (Koistinen 2003, 93.) Kuoronjohtajalle tärkeää on myös tavoitteiden asettaminen kuorolle. Se onnistuu parhaiten siten, että johtaja tuntee kuorossa olevat lapset, heidän osaamisensa ja motiivinsa laulaa kuorossa. Yhteinen työskentely kuorolaisten ja myös heidän odotustensa pohjalta rakentaa ne realistiset tavoitteet, jotka kuoronjohtaja asettaa kuorolle. (Aaltonen 2004, 36.) Kun tavoitteet on saavutettu, niin kuoronjohtajan tulee osata iloita niistä tuloksista yhdessä kuorolaisten kanssa (Aaltonen 2004, 35).

Kuorolaululle tärkeää on palautteen saaminen ja myös antaminen. Kuoronjohtajan keskeisiin vuorovaikutustaitoihin kuuluu positiivisen ja kannustavan palautteen antaminen kuorolaisille. Se myös osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka kuorolainen motivoituu jatkamaan aktiivista kuorolaulun harrastamista. (Aaltonen 2004, 27.)

## **3.2 Lapsen lauluäänien kehittämisessä huomioonotettavia asioita**

### **3.2.1 Lauluasento**

Laulaminen on kokonaisvaltaista, siihen osallistuu ihmisen koko keho. Laulaminen muodostuu kehon osien yhteydestä, yhteistyöstä ja tasapainosta. Laulajalle tärkeimmät kehon osat ovat jalat, polvet, lantion seutu, vatsa, selkä, rintakehä, olkapäät ja niska-hartiaseutu sekä kädet ja pää. (Koistinen 2003, 19.) Hyvä malli on tärkeää, mutta olennaista on kuitenkin se, että jokainen meistä on rakenteeltaan erilainen, joten ohjaajan tai opettajan asennon kopiointi ei auta löytämään sitä omaa, oikeaa lauluasentoa. Koistinen (2003, 19) vertaa sitä hyvin suunniteltuun rakennukseen, jossa jokainen yksityiskohta on tarkoin liitetty kokonaisuus. Lisäksi hänen mukaansa (2003, 18) hyvä lauluasento on joustava, elävä, miellyttävä, hengittävä, iloinen, positiivinen, avoin, valpas ja vapaa liikkumaan.

Lauluasennolla on myös tärkeä ulkoinen merkitys. Se kertoo paljon siitä asenteesta millä kuorolaiset laulavat. Hyvä lauluasento on merkki vireästä ja kiinnostuneesta asenteesta (Linnan-  
kivi ym.1988, 147). Kuorossa laulaminen tapahtuu useimmiten istuen, mutta äänen tuottamisen kannalta selkeästi parempi on laulaa seisten. Oikean lauluasennon löytäminen, niiden har-

joittaminen ja siihen tarkoitetut ohjeet soveltuvat sekä lasten että aikuisten kuoroihin. (Krokkfors 1985, 53). Lapsikuoron johtamisessa on tärkeää painottaa lapsille oikean lauluasennon löytymistä. Varsinkin silloin, kun laulaminen tapahtuu istuen. Lapsi on luonteeltaan eläväinen ja myös välillä hiukan rauhaton. Tämä voi aiheuttaa sitä, että oikea lauluasento unohtuu ja äänenkäyttö sen seurauksena voi vaikeutua. (Krokkfors 1985, 53.)

### **3.2.2 Äänenkäyttö**

Lapsen luonnollinen ja terve äänenkäyttö sekä puheessa että laulamissa on erottamaton osa lapsen kehittyvää persoonallisuutta (Koistinen 2003, 95 ). Sen vuoksi on tärkeää, että kiinnitetään huomiota lapsen oikeaan äänenkäyttöön jo pienestä (Juvonen 2004,13). Terve puheääni ja luonnollinen äänenkäyttö puheessa ovat hyvän laulamisen perusta (Linnankivi ym. 1988, 144 ).

Lapsen äänen kehittäminen kohdistuu lapsen koko kehoon, ei ainoastaan äänihuuliin. Lapsen äänen kehittämisessä tärkeää on löytää lapsen oikeanlainen äänenkäyttö niin puhuessa kuin laulaessa. Silloin on tärkeää, että lapsi käyttää koko kehoa eli lauluinstrumenttiansa nauttiakseen laulamisesta ja onnistumisen tunteesta. Laulamissa lasta on ohjattava oikeaan äänenkäyttöön mm. neuvomalla lasta oikean lauluasennon, hengityksen löytämisen ja äänenkäytön avulla. (Koistinen 2003, 94,95). Leikinomaiset, kokonaisvaltaiset ääniharjoitukset kehittävät ja vapauttavat lapsen ääntä ja auttavat säilyttämään myös äänen ilmeikkyyden. Lapsen äänenkäytön harjoittamisessa on lähdettävä lapsen omista lähtökohdista käsin ja lapsen maailmaan kuuluvien mielikuvien avulla. (Juvonen 2004, 13).

### **3.2.3 Rentoutuminen ja oikea hengitystapa**

Äänentuoton kannalta tärkeää on ihmisen kehon rentous. Lihasten rentouttaminen ja lihaksiston herkistäminen ja niihin kuuluvat erilaiset harjoitteet on luonnollisen ja vapaan äänenkäytön perusta (Krokkfors 1985, 147). Rentoutumista voidaan verrata urheilijaan, joka ennen suoritusta verryttelee laukaistakseen lihaksistaan liikajännityksen pois ja näin hankkiakseen herkin suoritusvalmiuden (Krokkfors 1985, 149). Laulamissa on tärkeää rentouttaa ja herkistää artikulaatioelinten toimintaa, jotta laulun sanoista saa selvää. Lapsille kohdennetut rentoutusharjoitteet poikkeavat jonkin verran aikuisten harjoitteista. Olennaisista harjoitteista on he-



rättää lapsen mielenkiinto kuoroharjoituksia kohtaan, lämmitellä laulamissa tarvittavia eri osa-alueita, aktivoida lapsen keho ja mieli ja harjoituttaa hänen keskittymiskykyään (Koistinen 2003, 93). Kuoronjohtajalla on tärkeä tehtävä siinä, että hän löytää oikeita harjoitteita, jotka saavat lapsen vapautuneeseen eläytymiseen ja kiinnostumaan harjoitteista (Krokkfors 1985, 149). Hyviä lasten rentoutumisharjoitteita ovat erilaiset tarinat, jotka voidaan erilaisin liikkein ja äänin toteuttaa.

Lasten laulamissa on tärkeää löytää vapaa ja oikea hengitystapa. Koistinen (2003, 94) korostaa lasten laulamisen yhteydessä tehtyä pitkäjänteistä ohjausta oikean hengityksen ja sen tuntemiseen kehossa. Erilaisten hengitysharjoitusten ympärillä voi kehittää pieniä tarinoita, leikkejä ja liikkeitä, jotta lapset jaksavat keskittyä hengityksen opettelemiseen (Koistinen 2003, 94). Esimerkkinä rantapallon tai ilmapallon puhaltaminen, joka auttaa lasta konkreettisesti tuntemaan hengitystukeen tarvittavat lihakset. Tärkeää on joka harjoituksen yhteydessä kiinnittää huomiota oikeaan hengitystapaan (Koistinen 2003, 94). Lisäksi hengitysharjoituksen yhteyteen voidaan liittää läheisesti myös erilaisia rentoutumisharjoitteita.

### **3.2.4 Äänen tuottaminen**

Äänen tuottamisen peruslähtökohta on äänirefleksin löytäminen. Lasta voidaan auttaa löytämään se erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten avulla. Konkreettisesti erilaiset ääniharjoitukset auttavat äänirefleksin löytämisessä.

Koistinen (2003, 94) pitää kirjassaan tärkeänä sitä, että lapsen on hyvä tietää, miksi erilaisia ääniharjoituksia tehdään ja mitä tapahtuu, kun ääntä harjoituttaa. Lasten kanssa tehtävien ääniharjoitusten on lähdettävä yksinkertaisista harjoitteista, joissa lapsi pystyy käyttämään koko kehoaan luonnollisesti, nauttimaan laulamisesta ja samaan onnistumisen kokemuksiin (Koistinen 2003, 94). Kuinka lapselle äänentuottamista ohjataan ja opetetaan? Lähtökohta sille on, että ääniharjoitteet ovat mielekkäitä, innostavia ja monipuolisia. Kuoronjohtajalla, hänen ohjaamisellaan ja johtamisella on suuri merkitys siinä, kuinka lapset ottavat vastaan ääniharjoitukset. Koistinen (2003, 94) mainitsee myös, että lasten mielikuvitusmaailma on rajaton ja sen vuoksi myös heiltä tulleita ideoita äänentuottoharjoituksiin kannattaa ottaa vastaan. Hän (2003, 94) toteaa myös, että ääniharjoitusten yhteydessä on hyvä opettaa musiikin peruskäsitteitä, kuten kolmisoinnut, duuri, molli ja eri intervallit.

Tärkeää äänen tuottamisessa on myös resonanssiharjoitteilla. Resonanssilla tarkoitetaan äänihuulien synnyttämän äänen vahvistumista ja väritymistä pään, nenän ja suun onteloissa (Krokkfors 1985, 152). Lasten kanssa tehtävät resonanssiharjoitteet kuuluvat ääniharjoitteiden yhteyteen.

## 4 POHDINTA

Opinnäytetyössäni tarkastelin tarkemmin sitä, mikä on lapsikuoronjohtajan merkitys lapsen laulun kehittäjänä ja ohjaajana. Esille nousi se, että lapsen laulamisen tärkein tavoite on luonnollisen ja vapaan lauluäänen löytäminen. Lapsikuoronjohtajan oikeanlainen ohjaaminen on avainasemassa tämän tavoitteen saavuttamisessa. Ohjaamisen lähtökohdaksi nousi esiin se, että lapsikuoronjohtajalta edellytetään monenlaista tietämistä ja osaamista liittyen lapsen kehitykseen, vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja oikeanlaisen äänenkäytön opettamiseen.

Lauluäänen kehittämisen kannalta oli tärkeää tutkia ja perehtyä tarkemmin äänielimistön rakenteeseen ja sen toimintaan. Tutkimuksen kautta nousi selkeästi esille se, että lapsikuoronjohtajan on tärkeää omaksua, tietää ja tuntea mitä kehossa tapahtuu lauluääntä tuottaessa. Laulamista on vaikea ohjata, jos ei ole sisäistänyt sitä tietoa, mikä läheisesti liittyy lauluäänen kehittämiseen.

Työni osoitti sen, että lapsikuoron johtaminen on omanlaisensa haaste kuoronjohtajalle. Kuoro on joukko eri-ikäisiä, luonteeltaan ja musiikintasoltaan erilaisia laulajia. Lapsen lauluäänen kehittäminen ja ohjaaminen edellyttää lapsikuoronjohtajalta järjestelmällistä, hyvin suunniteltua ja pitkäjänteistä työtä. Sen edellytyksenä on, että lapsikuoronjohtaja on ammattitaitoinen, innokas ja halukas työskentelemään lasten kanssa. Oman tavoitteensa kuoronjohtajalle antaa se, että saa lapsikuorolaiset pysymään kuoroharrastuksen parissa ja näin luomaan edellytykset lauluäänen kehittämiselle.

Työssäni nousi esille kuoronjohtajan vuorovaikutustaitojen merkitys lapsen laulamisen ohjaamisessa. Onnistunut vuorovaikutus syntyy molemminpuolisen luottamuksen ja kunnioituksen kautta. Kuoronjohtajan oma positiivinen ja innokas olemus antaa hyvän pohjan onnistuneelle yhteistyölle yhdessä lapsikuorolaisten kanssa. Näin myös hyvin toimiva yhteistyö motivoi lasta laulamaan kuorossa, vastaanottamaan opetusta ja ohjeita ja saavuttamaan ne tavoitteet, jotka kuoronjohtaja on asettanut kuoron toiminnalle.

Lapsen lauluäänen kehittyminen tarvitsee monipuolisia äänentuottoharjoitteita. Työssäni tuli esille se, että mikäli ääniharjoitteet ovat innostavia, leikinomaisia, mukaansa tempaavia, ne motivoivat lasta harjoittamaan omaa lauluääntään. Tärkeäksi nousi myös kuoronjohtajan luovuus ja mielikuvitus erilaisten ääniharjoitteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Lisäksi korostettiin sitä, että ääniharjoitteet ovat mieluisia, sopivia ja oikeanlaisia ajatellen lapsen sen hetkistä kehitystä. Olennaisena kuoronjohtajan ohjaamisessa on myös se, että hän eläytyy ja näyttää omalla olemuksellaan, että ääniharjoitteet ovat hauskoja ja mukaansa tempaavia ja myös tärkeitä äänen kehittymisen kannalta. Monipuoliset, kiinnostavat ääniharjoitteet auttavat lasta parhaiten löytämään sen vapaan ja oikean äänenkäytön, joka on jokaisen lapsikuoron johtajan kuorolle asetettu tavoite.

Olen työssäni monien vuosien ajan ohjannut ja johtanut lapsikuoroja. Selkeänä ajatuksena on ollut se, että 7-13 vuoden ikäiset lapset samassa lapsikuororyhmässä ovat haastava ja myös vaikeasti ohjattava ja johdettava ryhmä. Työni vahvisti sen, että mikäli mahdollista, niin lapsikuororyhmä voitaisiin jakaa kahteen eri-ikäisten ryhmään. Esim. 7-9 vuotiaat ja 10–13 vuotiaat. Tällainen ratkaisu auttaisi kuoronjohtajaa huomioimaan lasten kehityksen suunnitellessaan sopivia ääniharjoitteita ja lauluja lapsille.

Koistinen (2003, 92) mainitsee monia ominaisuuksia, jotka kuoronjohtajan on hallittava ja tiedettävä. Opinnäytetyössäni halusin kuitenkin perehtyä niihin muutamaankin keskeiseen asiaan, jotka itse koen tärkeänä kuoronjohtajalle. Lapsen laulamisen kehittäminen ja sen ohjaaminen on lapsikuorotyön tärkeimpiä ja keskeisimpiä asioita.

Työni aihe liittyi läheisesti työhöni kanttorina. Tutkimuksesta saatu tieto syventää osaamistani lasten kuoronjohtajana ja uskon, että työni antaa itselleni lisää motivaatiota kehittää lapsikuorotoimintaa ja sen tärkeintä tavoitetta eli oikeanlaisen lapsen lauluäänen löytymistä monipuolisilla ääniharjoitteiden ja laulujen avulla.

## LÄHTEET

- Aaltonen, A. 2004. Tapiolan kuoron pedagoginen merkitys vuosina 1963–2003. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos
- Ahonen, K. 2004. Johdatus musiikin oppimiseen. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Juvonen, M. 2004. Laulaen iloa, lasten laulutyöprojekti Kuopion konservatoriossa. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu Kuopion Musiikki- ja Tanssiakatemia. Musiikin koulutusohjelma. Musiikkioppilaitoksen opettajan suuntautumisvaihtoehto
- Koistinen, M. 2003: Tunne kehosi – vapauta äänesi. 3 p. Helsinki: SULASOL.
- Krokfors, M.1985. Lapsi ja musiikki, laulaminen. Porvoo: WSOY
- Linnankivi, A., Tenkku, L., Urho, E. 1988. Musiikin didaktiikka. Juva: WSOY:n graafiset laitokset
- Numminen, A. 2005: Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Studia Musica 25. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Rautianen, L. 2008. Tuki laulu- ja puheäänessä. Opinnäytetyö. Stadia, Helsingin ammattikorkeakoulu, pop/Jazz-musiikkipedagogi, pop/Jazz koulutusohjelma
- Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005. Opetushallitus.
- The Secrets of the Tapiola Sound, Tapiola Choir Kari Ala-Pöllänen, TC-DVD 001, DVD video