



Kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin

Hyvinvointia edistävää musiikkitoimintaa
odottaville äideille

Musiikki
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
22.11.2010

Jessika Lampi

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi
Tekijä Jessika Lampi		
Työn nimi Kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin. Hyvinvointia edistävää musiikkitoimintaa odottaville äideille.		
Työn ohjaaja/ohjaajat Annu Tuovila		
Työn laji Opinnäytetyö	Aika Marraskuu 2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 43+22
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyö käsitteli odottaville äideille ja syntymättömille lapsille suunnatun musiikkitoiminnan kehittämistä. Kyseistä toimintaa pyrittiin kehittämään hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyön raporttiosassa pyritään osoittamaan musiikin vaikutus hyvinvointiin sekä äidin hyvinvoinnin yhteys lapseen.</p> <p>Musiikkitoiminta toteutettiin kurssimuotoisesti yhteistyössä neuvolan kanssa. Kurssi koostui viidestä opetuskerrasta. Opetussuunnitelma rakennettiin varhaisiän musiikkikasvatuksen näkökulmasta, mutta suunnitelma sai vaikutteita myös muista odottaville äideille suunnatuista aktiviteeteistä: synnytyslaulusta, bailatinosta, joogasta. Kurssin tavoitteena oli edistää äitien hyvinvointia sekä tukea hyvän musiikkisuhteen rakentamista.</p> <p>Kurssipalautteen mukaan kurssille osallistuneet äidit viihtyivät tunneilla sekä kokivat saaneensa energiaa ja hyvän mielen toiminnasta. Informatiivisia osuuksia kurssin eri harjoituksista toivottiin enemmän. Myös kurssin kesto ja tunnin kesto tuntuivat liian lyhyiltä.</p> <p>Raporttiosassa pohdittiin, mitä lisää olisi kättilöopiskelijan panos voinut tuoda opinnäytetyöhön sekä kurssin sisältöön. Lääketieteellinen termistö ei ollut tuttua, joten musiikin vaikutuksista hyvinvointiin ja sikiöön olisi saatu täsmällisempää tietoa asiantuntijan avulla.</p> <p>Odottaville äideille ja syntymättömille lapsille suunnatulla musiikkitoiminnalla on hyvä suunta Suomessa. Järjestetty kurssi oli omannäköisensä ja sille on varmasti kysyntää tulevaisuudessakin. Opinnäytetyö auttaa myös kehittämään toimintaa eteenpäin varhaisiän musiikkikasvatuksen alalla.</p>		
Teos/Esitys/Produktio		
Säilytyspaikka Metropolia Ammattikorkeakoulu/kirjasto/Ruoholahti		
Avainsanat Varhainen vuorovaikutus, hyvinvointi, musiikki, raskaus, sikiö, varhaisiän musiikkikasvatus		

Degree Programme in Classical Music		Specialisation Music Education
Author Jessika Lampi		
Title When the Mother Is Well, the Child Is Well. Enhancing the Well-being of Mothers and Children through Music during Pregnancy		
Tutor(s) Annu Tuovila		
Type of Work Bachelor's thesis	Date November 2010	Number of pages + appendices 43+22
<p>The aim of the thesis was to develop and promote musical activities for pregnant women and their unborn children. The thesis shows how music affects the mother's well-being and how mother's well-being in turn affects the well-being of the unborn child.</p> <p>The final project included a music course for pregnant women and their unborn children. With five 60-minute lessons and a course booklet. The course design was based on the methodology of early childhood music education, but there were also influences from other free-time activities for pregnant women, such as prenatal singing and yoga. The course included singing, playing instruments, dancing and listening to music. The aim of the course was to enhance the well-being of the mothers and to create a positive relationship with music.</p> <p>According to the feedback, the mothers felt energetic and content after the music lessons. The course was successful. It enhanced the well-being and created a positive relationship with music. The mothers suggested that in the future the duration of the course as well individual lessons could be longer.</p> <p>In Finland, musical activities for pregnant women are based on solid methodology. The thesis gives a good foundation for further research or development of musical activities for the target group. In the future, cooperation with midwifery students should be considered in order to provide a more solid base for further scientific research.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences/library/Ruoholahti		
Keywords prenatal interaction, well-being, music, pregnancy, fetus, early childhood music education		

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	2
2	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sikiöaikana.....	4
2.1	Mitä on varhainen vuorovaikutus?.....	4
2.2	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys sikiöaikana	6
2.3	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen	7
2.4	Varhaisen vuorovaikutuksen musiikillisuus	8
3	Musiikki hyvinvointia edistämässä	9
3.1	Ääni värähtelee kehossamme	10
3.2	Hyvän olon hormonit ja musiikillisia odotuksia	11
3.3	Musiikki ja mieli.....	12
3.4	Musiikkikasvatus hyvinvoinnin kehittäjänä	13
4	Ideasta toteutukseen - kurssin kehittäminen	14
4.1	Kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin.....	14
4.2	MusaMasuihin inspiroineet aktiviteetit.....	17
4.3	MUSAMASUT – Taustalla tarve odottavien äitien musiikkitoiminnalle.....	19
5	Käytännön osio	20
5.1	Kurssin toteutus	20
5.2	Kurssin sisältö	22
5.3	Kurssin koonti.....	30
5.4	Omia oivalluksia tulevaa ajatellen.....	34
6	Yhteenveto	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	

1 Johdanto

*”Laulaminen on aina ollut ihmiselle keino päästä käsiksi syvimpään itsessään”
(Hilkka-Liisa Vuori & Marjaana Laitinen 2003, 19).*

Aloitin musiikkiopintoni Metropolia ammattikorkeakoulussa (silloisessa Stadiassa) 2006. Takanani oli tuolloin vain vuosi musiikkiopintoja. Musiikki oli kuitenkin ollut osa minua jo syntymästä lähtien, kun synnyin tanssivaan ja musisoivaan perheeseemme. Siitä kasvoi minulle voimavara, jonka avulla jaksoin läpi peruskoulun, läpi lukion.

Pyrin musiikin koulutusohjelmaan, sillä painaessani valkolakin päähän ymmärsin, etten halunnut tehdä muuta kuin musiikkia. Halusin myös jakaa myönteisiä musiikkielämyksiä muille ja auttaa heitä löytämään oman, henkisiä voimavaroja kasvattavan suhteensa musiikkiin.

Ennen ammatinvalintaani suunnittelin pyrkimistä kättilöopintoihin. Ala ei tuntunut kuitenkaan oikealta, joten jätin haaveeni urasta jo hyvissä ajoin. Tämän vuoksi kuitenkin raskausaika ja sikiön kehitys kiinnosti vielä aloittaessani opinnot musiikin parissa.

Tiesin siis jo oikeastaan tullessani kouluun, mistä tekisin opinnäytetyöni. Vaikken ollut vielä kuullut tieteellisistä tutkimuksista aiheeseen liittyen, olin varma, että lähdeaineistoa löytyisi. Opinnäytetyöaiheeseeni liittyviä opintoja löytyi hyvin vähän

korkeakoulustamme, joten suurimman osan faktoista tukemaan opinnäytetyötäni olen kerännyt opintojen ulkopuolisilta kursseilta sekä tieteellisistä teksteistä.

Opinnäytetyöni keskeisiä tavoitteita ovat musiikki hyvinvoinnin edistäjänä, varhainen vuorovaikutus sekä varhaisiän musiikkikasvatuksen kehittäminen, joka sisältää opinnäytetyöni käytännön osan MusaMasut-kurssin, joka tarjosi musiikkitoimintaa äideille.

Tavoitteena oli kehittää mielekästä ja hyvinvointia tukevaa musiikkitoimintaa odottaville äideille. Kurssin sisältö keskittyi lähinnä raskausaikaan, joten jätin synnytyksen ja syntymän jälkeisen elon lähes kokonaan pois. Annoin äideille muutamia vinkkejä tulevaa ajatellen.

Koska olemassa olevaa musiikkitoimintaa odottaville äideille oli vaikea löytää ja käydä observoimassa, tyydyin kehittämään toimintaa täysin omannäköiseksi. Inspiroiduin erityisesti synnytyslaulusta, bailatinosta sekä joogasta. Tanssin ja venyttelyn merkityksen korostaminen oli minulle tärkeää omasta tanssitaustani johtuen.

Projekti konkretisoitui, kun olin käynyt hankepajassa ja sain neuvoja yhteistyötahon etsimiseen. Yhteistyötahon löydyttyä oli helppoa laittaa rattaat pyörimään. Neuvolan kanssa yhteistyössä tavoitimme kohderyhmän mainoksieni avulla ja saimme osallistujia. Kurssia varten kävin tutustumassa synnytyslauluun ja BailatinoMamaan sekä lainasin synnytyslaulu- ja äitiysjooga-kirjat. Kurssi pidettiin viitenä kertana, kerran viikossa marraskuun 2009 ajan.

MusaMasut-kurssi toteutettiin musiikkileikkikoulun mallin mukaan, jolloin tunnit sisälsivät ainakin laulua, liikuntaa, soittoa ja kuuntelua. Äidit oppivat kurssilta niin kehonhuoltoa, äänenkäyttöä sekä yhteissoittoa, joiden avulla tuettiin hyvän musiikkisuhteen rakentamista.

Kurssin jälkeen aloin oikeastaan vasta etsiä tarkemmin lähdeaineistoa raporttia varten. Olin saanut jo hieman aineistoa varhaisiän musiikkikasvatuksen lehtorilta, Laura Huhtinen-Hildéniltä. Lainasin kirjastosta myös synnytyslaulua ja joogaa koskevat kirjat. Tuota aineistoa pystyin hyödyntämään MusaMasut-kurssin mainostamisessa neuvoloihin sekä kohderyhmälle.

Kaarina Marjasen (2010) väitöskirjan mukaan prenataalilla musiikkikasvatuksella on huomattava vaikutus vauvan musiikillisiin valmiuksiin verrattuna postnataaliin musiikkikasvatukseen (Marjanen 2010, 26). Väitöskirjasta oli suuri hyöty niin aineiston kuin faktojenkin hankinnassa.

Hain lisää lähdeaineistoa ennen kurssia lainaamieni kirjojen avulla sekä kunnallisten että korkeakoulujen kirjastojen hakupalveluiden kautta. Käytin myös jonkin verran internettiä ja google-hakupalvelua avukseni. Minulla oli jonkin verran ongelmia löytää osuvia lehtiartikkeleita IIMP-tietokannan kautta. Lehtiartikkeleita löytyi kuitenkin myös lukemalla alan lehtiä sekä opettajieni avulla. Lähdeaineistoa riitti ja tuntui että sitä oli melkein liikaa, kuin liian vähän.

Aiheen rajaaminen tuotti hieman vaikeuksia, mutta päädyin keskittymään raportissani aiheeseen "kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin" ja korostan tämän vuoksi varhaisen vuorovaikutuksen sekä musiikin merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä. Tässä työssä käytän äidin mahassa elävästä vauvasta termiä sikiövauva.

2 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sikiöaikana

2.1 Mitä on varhainen vuorovaikutus?

Reijo A. Kauppila (2006) kertoo, että hyvä vuorovaikutus voi olla tehokasta tai ihmislähteistä. Lisäksi hän pohtii, voiko vuorovaikutus olla molempia samaan aikaan, mutta muistuttaa, että jos jäädään odottamaan vain tuloksia vuorovaikutuksessa, ihmissuhteet usein kärsivät. Kauppilan (2006) mukaan kuitenkin hyvään vuorovaikutukseen olennaisesti kuuluu luottamus, avoimuus, hyväksyminen, rehellisyys, tunneyhteys, havaitseminen, kiinnostus, aktiivisuus, ymmärtäminen. (Kauppila 2006, 71-72.)

Theraplay-terapeutit Saara Salo ja Kirsi Tuomi (2008) pelkistävät hyvän vuorovaikutuksen vanhemman ja vauvan välillä siihen, että vanhempi ymmärtää vauvan ilmaisemat tunteet ja reagoi niihin (Salo & Tuomi 2008, 9). Omasta mielestäni yllä mainittu voitaisiin ilmaista seuraavanlaisesti: hyvään vuorovaikutussuhteeseen kahden ihmisen välillä kuuluu aito kiinnostuminen toisesta osapuolesta, jonka

ymmärtämistä ja tuntemista syvennetään luottamuksen turvin sekä keskitytään myös tiedon antamiseen eikä vain sen vastaanottamiseen.

Pirkko Niemelän, Pirkko Siltalan ja Tuula Tammisen (2003) toimittama kirja "Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus" sisältää artikkeleita, jotka käsittelevät vanhemman - niin äidin kuin isänkin ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Tästä voi päätellä, että varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vauvaiässä tapahtunutta yksilön vuorovaikutusta vanhempien ja kenties muiden ihmisten kanssa. Vauvaiän kesto ei ole teoksessa kuitenkaan määritelty, mutta varhaisiän musiikkikasvattajalle vauva-aika tarkoittaa alle vuoden ikäisiä lapsia. Marja Hongisto-Åberg, Anne Lindeberg-Piironen sekä Leena Mäkinen (2001) viittaavat Barbara Cass-Beggsiin kirjassaan "Musiikki varhaiskasvatuksessa" puhuessaan ensimmäisen ikävuoden kohdalla vauvasta. Toista ikävuotta käsitellessään he puhuvat jo lapsesta. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 55-61.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa kuitenkin jo raskausaikana. Äänimaailman kautta äiti ja sikiö vuorovaikuttavat ensin kahdestaan. (Kaarina Marjanen 2009, 17; Salo & Tuomi 2008, 14; Siltala 2000, 25; Siltala 2003, 19; Giselle E. Whitwell 2010.) Siltala kirjoittaa myös äidin ja sikiövauvan ruumiillisesta dialogista, joka mielestäni käsittää enemmän kuin äänimaailman (Siltala 2000, 25; Siltala 2003, 19). Myöhemmin isä sekä kotiympäristön äänet osallistuvat vuorovaikutukseen sikiövauvan kanssa (Marjanen 2009, 17). Alessandro Piontelli käsittelee sikiövauvan elämää mentaalisenä eikä niinkään pelkästään fysiologisenä prosessina, kuten aikoinaan oli totuttu käsittelemään. Hän osoittaa, että jo raskausaikana objektiivinen – kahden subjektiivinen välinen suhde – on jo olemassa. (Siltala 2000, 26; Siltala 2003, 22.)

Minna Huotilainen (2004) yhtyy mielipiteeseen varhaisesta vuorovaikutuksesta raskausaikana. Hän osoittaa, että äidin ja sikiövauvan väliset alkeelliset kommunikaatiotilanteet ovat tieteellisesti toistettavissa ja perustuvat sikiövauvan reagoivuuteen tunto- ja muihin ärsykkeisiin. (Huotilainen 2004, 14.)

Varhainen vuorovaikutus ilmenee liikkeiden, rytmien, äänien, kosketusten sekä makujen avulla (David Chamberlain 2010; Siltala 2000, 26; Siltala 2003, 22.) Chamberlainin (2010) mukaan sikiövauva kiinnostuu ulkomaailmasta kahden kuukauden ikäisestä lähtien, kun hänen herkkyytensä ja reagoivuutensa kehittyvät.

Tuolloin sikiövauva on valmiina yksinkertaisiin vuorovaikutusleikkeihin vanhempensa kanssa. (Chamberlain 2010.)

2.2 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys sikiöaikana

Äänimaailma, jossa sikiövauva elää ennen syntymää on äärimmäisen merkittävä, sillä nuo äänet ovat mukana luomassa vauvan ja äidin välistä kommunikaatiota ja sitoutumista toisiinsa (Whitwell 2010). Pehdodyn myöhemmin kuvailemaan lisää, miten äänellinen vuorovaikutus toimii sikiövauvan ja äidin välillä hyvinvointia edistävänä. Nykypäivänä on pystytty todistamaan, että äiti ei kykene suojelemaan sikiövauvaansa kaikelta pahalta (Chamberlain 2010).

Hormonien ja aineenvaihdunnan kautta siirtyy äidin stressi myös sikiövauvaan (Huotilainen 2009, 122; Matti Huttunen 2000 Siltalan 2003 mukaan, 19). Masentuneen äidin masennus siirtyy myös sikiövauvaan, mikä ei pelkästään kemiallisten toimintojen kautta vaan myös käyttäytymisen kautta vaikuttaa äidin ja sikiövauvan suhteeseen. Väsynyt ja masentunut äiti ei jaksakaan tai halua reagoida sikiövauvan aistimuksellisiin ilmaisuun ja elämään. (Siltala 2000, 26-27; Siltala 2003, 22.)

Jokainen meistä toivoisi tekevänsä aina jotain toisin, kuin omat vanhempansa. Raskauden alkuvaiheissa heräävät mielikuvat omasta lapsuudesta ja vanhemmista. (Salo & Tuomi 2008, 14.) Äitien (sekä isien) mielikuvat menneestä vaikuttavat heidän oman sikiövauvan väliseen ruumiilliseen dialogiin (Siltala 2000, 35; 2003, 19). Koviakin kokeneet vanhemmat saattavat kuitenkin olla kelpoisia vuorovaikutuksen rakentajia, sillä omista kokemuksistakin he ovat voineet oppia. He pyrkivät välttämään näitä huonoja kokemuksia tuolloin nykyisessä vuorovaikutussuhteessa. (Siltala 2003, 17.)

Siltalan (2003) mukaan tasapainoinen äiti tunnistaa sikiövauvansa liikkeitä, päivärytmin sekä mielentilat ja pystyy vastaamaan niihin omalla tavalla.

"Äidin mielihyvä ja mielihyvä valuvat sikiövauvaan ja tämän äitiin. Yhteiset hetket ja tunnetilat löytyvät jo kohtuajana."
(Siltala 2003, 22.)

Eikä sikiövauva ainoastaan nauti saamastaan huomiosta, vaan se on meille sisäänrakennettu välttämättömyys, jonka edestä olemme valmiita ponnistelemaan (Ann M. Jernberg & Phyllis B. Booth 2003, 68).

Hyvän vuorovaikutuksen merkitys sikiövauvalle on tulevaisuuden kannalta merkittävä. Sikiövauvat, jotka kuulevat normaalisti ja kehittyvät virikkeisessä ympäristössä, ovat valmiita lähettämään ja vastaanottamaan sanattomia viestejä. Heidän kommunikaationsa muodostuu oma-aloitteisista ja reaktiivisista viesteistä, jotka ilmaisevat heidän tarpeitaan, mielenkiinnon kohteitaan sekä tunteitaan. (Chamberlain 1995a.)

Lisäksi varhaisella vuorovaikutuksella on todettu olevan merkitystä neurobiologian säätelytapahtumaan (ja päinvastoin), mikä tarkoittaa, että vuorovaikutus todella jättää jäljet lapsen ruumiiseen (Siltala 2003, 17).

2.3 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Vuorovaikutusta rakennetaan päivittäisissä arjen tilanteissa olemalla läsnä, vastaamalla vauvan viesteihin ja keksimällä yhteisiä leikkejä. Näistä kokemuksista sikiövauva tuntee tulevansa rakastetuksi ja ymmärretyksi. (Salo & Tuomi 2008, 9-10).

Toisinaan varhainen vuorovaikutus kaipaa tukea ulkopuolelta. Theraplay on Yhdysvalloissa kehitetty leikkisä terapiamuoto, joka tunnetaan Suomessa paremmin nimellä vuorovaikutusleikki (Jerberg & Booth 2003, 17; Jernberg & Booth 2010, xxii). Theraplayn periaatteet ovat helposti sisällytettävissä myös musiikkikasvatuksen maailmaan.

Theraplayssä eri leikkien avulla tuodaan vanhempaa ja lasta lähemmäksi toisiaan ja ohjataan heitä vuorovaikutukseen. Terapiaan sisältyy neljä osa-aluetta, jotka ilmenevät leikeissä: rakenteellisuus, yhteisyys, hoivaavuus sekä haastavuus. Näiden avulla vanhemmat herkistyvät vuorovaikutustilanteille ja ottavat ohjat käsiinsä niissä. Heistä kehittyy vanhempina luotettavia, ennustettavia, haasteita tarjoavia ja niihin rohkaisevia sekä hoivaavia. (Jernberg & Booth 2003, 20, 40-41; Jernberg & Booth 2010, 20, xxvi.)

Tuorein painos Jernbergin & Boothin (2010) Theraplayn käsikirjoista esittelee myös aktiviteetteja odottavalle äidille ja sikiövauvalle. Terapiaan kuuluu aina sitä edeltävä vuorovaikutusarvio, jossa vanhemmalle ja lapselle annetaan erilaisia tehtäviä. Arvion avulla suunnitellaan tulevat terapiakerrat. (Jernberg & Booth 2003, 85.) Raskaana olevien on pyydetty juttelemaan sikiövauvalle ja kertomaan, minkälainen vauvasta tulee isona yms. Yhtenä tehtävänä löytyy myös: laula vauvallesi. (Jernberg & Booth 2010, 522.)

Ulkoisen tuenkaan avulla ei tietenkään voida taata tasapainoista vuorovaikutussuhdetta. Siltala muistuttaa, ettei ole mahdollista ennustaa, mitä varhaisessa vuorovaikutuksessa tulee tapahtumaan. Jukka Mäkelä (1999 & 2000) on osoittanut, että pienetkin positiiviset kokemukset voivat kuitenkin vaikuttaa heikkoon vuorovaikutussuhteeseen eheyttävällä tavalla. (Siltala 2003, 17.)

Yhtä tapaa ei ole vuorovaikutuksen rakentamiseen. Jokainen vanhempi ja vauva löytävät omanlaisensa vuorovaikutussuhteen. Suurena voimavarana on myös vanhempien ja vauvojen spontaanius korjata vaikeuksiaan vuorovaikutuksessa. (Siltala 2003, 16.)

2.4 Varhaisen vuorovaikutuksen musiikillisuus

Jo edellisten alalukujen perusteella voimme tehdä johtopäätöksen varhaisen vuorovaikutuksen musiikillisuudesta. Tässä alaluvussa perustelen asiaa vielä tarkemmin. Palaan myös aiheeseen uudelleen luvussa neljä.

Alussa elämä sykkii. Sykkimisen sikiövauva voi tuntea äidin sydämen lyöntinä, verenkierron ääninä sekä äidin liikkeiden keinuvina rytmeinä. (Inkeri Ruokonen 2007, 74.) Julia Kristeva puhuu rytmien ja sykkeiden maailmasta (Kirsti Määttänen 2003, 60). Myös äidin sikiövauvalle suuntaamasta puheesta on löydettävissä enemmän musiikillisia elementtejä kuin äidin muille suuntaamasta puheesta (Marjanen 2009, 32).

Siltala (2003) kirjoittaa äidin äänestä soinnukkaana vaippana, joka ympäröi ja hoivaa sikiövauvaa (Siltala 2003, 37). Marjanen (2009) myös allekirjoittaa musikaalisen vuorovaikutuksen lisäen kehollisuuden merkityksen (Marjanen 2009, 32).

MusaMasuissa tarjosin äideille mahdollisuuden hiljentyä, jolloin he herkistyivät myös tarkkailemaan sikiövauvaansa. Myös tuutulaulut laulettiin suoraan sikiövauvoille. Tanssissakin vuorovaikutus oli mukana, vaikkei ajatusta suunnattu tietoisesti sikiövauvaan. Äidin kehonliike houkutteli sikiövauvaa tanssiin.

Musiikin psykoanalyttikot uskovat varhaisen vuorovaikutuksen olevan perustana musiikilliselle elämys- ja merkitysmaailmalle. Mitä musikaalisempaa on äidin ja sikiövauvan dialogi, sitä musikaalisemmaksi vauva kehittyy. (Hannu-Ilari Lampela 2006.) Jos asia todella on näin, musiikkikasvatuksella on entistäkin suurempi rooli varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa.

3 Musiikki hyvinvointia edistämässä

*”Äänessä yhdistyvät meidän fyysinen, tunteellinen,
älyllinen ja henkinen minämme”
(Vuori & Laitinen 2003, 18).*

Egyptistä löydettyssä papyruksessa, kirjoitettiin musiikin vaikutuksesta lääketieteeseen. Se löydettiin Kahumin haudasta vuonna 1888 ja sitä pidetään noin 4500 vuotta vanhana. Haudasta löydettyssä papyruksessa mainittiin melodia, jolla uskottiin olevan vaikutus naisen hedelmällisyyteen. (Vuori & Laitinen 2003, 12.)

Kaikista kulttuureista löytyy viittauksia musiikin käytöstä parantamiseen, pahojen henkien karkottamiseen yms. tarkoituksiin (Kimmo Lehtonen 2007, 36). Vuori & Laitinen (2003) kirjoittavat musiikin parantavista ja harmonisoivista vaikutuksista ja osoittavat, että jo Platon on ottanut kantaa musiikin vaikutukseen hyvinvoinnin edistäjänä (Vuori & Laitinen 2003, 11-12). Musiikilla on uskottu olevan vaikutus niin meidän fyysiseen, psyykkiseen, tunne-elämän että hengelliseen hyvinvointiimme. Vasta kuitenkin tällä vuosisadalla sitä on alettu tutkia tieteellisesti, joten musiikkia tullaan hyödyntämään lääketieteellisesti varmasti vasta tulevaisuudessa. (Whitwell 2010.)

3.1 Ääni värähtelee kehossamme

Jaakko Erkkilän (1996) mukaan musiikin vaikutusten fysiologisissa tutkimuksissa ollaan tuloksista harvinaisen yhdenmukaisia. Samanaikaisesti Erkkilä kuitenkin kritisoi, että se on myös hyvin kiistanalainen tutkimuksen ala. (Erkkilä 1996, 23.)

Muun muassa Phares (1934), Langer (1953), Destunis ja Seebandt (1958) sekä Henkin (1957) ovat tutkineet laitteiden avulla musiikin vaikutuksia sydämenlyöntiin, hengitystiheyteen, pulssiin, verenpaineeseen ja aineenvaihduntaan (Erkkilä 1996 24). Heidän tuloksistaan on ilmennyt, että sekä melodialla, että rytmillä on vaikutusta edellä mainittuihin elintoimintoihin. Kiihdyttävä musiikki on nostanut verenpainetta ja hidastanut hiilihydraatti-aineenvaihduntaa. Rauhallinen musiikki on puolestaan alentanut verenpainetta ja rauhoittanut pulssia. (Erkkilä 1996 24-25: Vuori & Laitinen 2003, 16.)

Lisäksi Pertti Korpinen (2005) kirjoittaa äänen hierovasta vaikutuksesta (Korpinen 2005). Vuori ja Laitinen (2003) kirjoittavat myös musiikin vaikutuksesta lihasjännitykseen sekä kortisoli-nimisen stressihormonin eritykseen (Vuori & Laitinen 2003, 16).

Vuoren ja Laitisen (2003) mukaan ihmisen äänellä on oma terapeuttinen erityislaatunsa. Tuottaessamme ääntä se värähtelee koko kehossamme, joka resonoi kuin soitin. Värähtely voi välittyä toiselle ihmiselle ja voimme myös tuntea sen omilla käsillämme - kurkussa, poskissa, niskassa ja päässä. Ääni tuntuu myös sitä syvemmillä rintakehässä ja lantiossa, mitä rentoutuneempia olemme ääntä tuottaessamme (Vuori & Laitinen 2003, 12).

Vuori ja Laitinen (2003) kirjoittavat äänestä fysikaalisena ilmiönä, joka kulkee ihmiskehon lävitse vaikuttaen sen nesteisiin, soluihin ja aivoaaltoihin. Oikeanlainen äänenvärähtely ihmiskehossa voi edistää kudosten elpymistä, palautumista sekä toipumista jostakin häiriötilasta. Tähän perustuu myös synnytyslaulu, josta enemmän luvussa 4.2.1. Vuori ja Laitinen uskovat äänen parantavan vaikutuksen ulottuvan jopa solutasolle saakka (Vuori & Laitinen 2003, 13, 16).

Heidi Ahonen-Eerikäinen tiivistää musiikin fysiologiset vaikutukset keskushermostosysteemin prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. Hän myös mainitsee musiikin vaikutukset aivoihin. (Vuori & Laitinen 2003, 108). Vuori ja Laitinenkin (2003) täsmentävät, että kehon harmonisoituessa myös mieli sekä sielu tasapainottuvat. Keho, mieli ja sielu ovat näin ollen vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Vuori & Laitinen 2003, 12, 18-19.)

3.2 Hyvän olon hormonit ja musiikillisia odotuksia

Edellisessä kappaleessa käsiteltyjä tieteellisiä tutkimuksia musiikin vaikutuksista fysiologiaan oli kritisoitu, sillä ne pois sulkivat tunteiden merkityksen musiikin vaikutuksissa (Erkkilä 1996, 23). Psykofysiologia ottaa kehon ja mielen vuorovaikutuksen paremmin huomioon.

Aivotutkijoiden mukaan musiikin aiheuttamat mielihyvätuntemukset liittyvät kemiallisiin reaktioihin aivoissa. Aivot tuottavat erinäisiä kemiallisia yhdisteitä, kuten endorfiineja ja "endomorfineja", jotka toimivat ikään kuin huumausaineina edistämällä hyvänolontunnetta sekä lievittämällä kipua. (Lehtonen 2007, 17.)

Sloboda on tutkinut musiikin aiheuttamia fyysisiä reaktioita perustuen Meyerin musiikilliseen emootioteoriaan. Tutkimuksessaan Sloboda on vastannut lähinnä kysymykseen mitä kuin miten. Hän totesi, että yleisimpiä reaktioita olivat väreet selkäpiissä, nauru, kyyneleet sekä pala kurkussa.

Reaktiot pystyttiin jopa yhdistämään erilaisiin musiikillisiin kohtiin: "kyyneleet esiintyvät luotettavimmin musiikkiteoksen kohdissa, jotka sisälsivät sävelsarjoja ja etuheleitä, kun taas väreet ilmenivät useimmiten uusien ja odottamattomien harmonioiden kohdalla." Tästä johtopäätöksenä odotuksen luominen ja sen toteutumattomuus musiikillisissa rakenteissa aiheuttaisi reaktioita. (Erkkilä 1996, 25-27.)

Musiikillinen rakenne voi myös auttaa meitä järjestämään ja palauttamaan tietoa. Cathy Durhamin (2002) mukaan hänen potilaansa ovat löytäneet uudelleen kävelykykynsä vahvasti rytmisen musiikin avulla. (Durham 2002, 117.)

3.3 Musiikki ja mieli

Musiikin vaikutuksesta psyykeeseen on olemassa jonkinlaista näyttöä. Tämän mukaan musikaaliset taidot sijaitsisivat tietyissä alueissa aivoja. Näyttö ei ole kuitenkaan riittävän kattavaa. Durham (2002) muistuttaakin, että aivot ovat monimutkainen kompleksin, jota on syytä tarkastella kokonaisvaltaisesti, kun käsitellään ja tutkitaan musikaalisuutta. (Durham 2002, 116.)

Brenner kuvaa emootiota seuraavasti:

*”Kompleksinen henkisen elämän ilmiö, joka sisältää
a) tunteet mielihyväästä ja mielihäpästä tai näiden sekoituksista sekä
b) ajatukset, muistot ja toiveet”
(Erkkilä 1996, 34).*

Erkkilän (1996) mukaan emotionin käsitettäkin leimaa kuitenkin teoreettinen ristiriitaisuus ja epäselvyys. Teoriataustan, joka selittäisi musiikin ”tunteiden kielenä” kattavasti, löytäminen on erittäin vaikeaa. (Erkkilä 1996, 1.) Sen vuoksi musiikin vaikutuksia mieleen ja tunteisiin on vaikea tutkia.

Mielialalla tarkoitetaan emootioita kattavampaa ja pysyvämpää tilaa. Myös musiikin vaikutuksista mielialaan on useita tutkimuksia. Näistäkin on valitettavasti myös ristiriitaisia tutkimustuloksia. (Erkkilä 1996, 126, 128.)

Tutkimustulosten ristiriitaisuudesta ja epäselvyyksistä huolimatta musiikin mielenterveydellisiin ja psykoterapeuttisiin vaikutuksiin luotetaan (Hongisto-Åberg ym. 2001, 208). Musiikilla on kyky parantaa mielikuvitusta ja kannustaa leikkiin (Hongisto-Åberg ym. 2001, 208) sekä ilmaista sellaista, mitä sanoin ei pysty kertomaan (Lehtonen 2007, 37). Jälkimmäiseen näkemykseen yhtyy myös muita psykodynaamisesti orientoituneita tutkijoita (Erkkilä 1996, 42-44).

Lehtonen (2004) vielä täsmentää, että musiikin perusluonne on kokemuksellinen, minkä takia se vaikuttaa suoraan erilaisiin tunteisiimme ja tuntemuksiimme, joita emme pysty sanallisesti ilmaisemaan (Lehtonen 2004, 20). Tähän varmasti vaikuttaa se, miten paljon yhtäläisyyksiä on musiikin kokemisessa kuin tavassamme kokea

vuorovaikutussuhteitamme, niihin liittyviä kokemuksia sekä mieltemme sisältöjä ja tunteitamme (Lehtonen 2004, 19).

3.4 Musiikkikasvatus hyvinvoinnin kehittäjänä

"Vivaldilla ja Mozartilla on rauhoittava vaikutus, kun taas esimerkiksi Beethoven ja Brahms saavat sikiön levottomaksi ja jopa tolaltaan."
(Lampela 2006)

Lampelan (2006) esittämä väite eri säveltäjien vaikutuksista sikiövauvaan on melko jyrkkä ja vaikeasti perusteltavissa. Sen sijaan varhaisiän musiikkikasvatus voi hakea perustelua musiikin vaikutuksista sikiövauvan hyvinvointiin musiikkiterapian kautta.

Hongisto-Åberg ym. (2001) kirjoittavat musiikin kyvystä tuottaa lapselle riemua ja vapautumisen kokemuksia, mutta myös sen kyvystä avata vaikeita kokemuksia kivusta sekä ahdistuksesta. Lapsen persoona ei kuitenkaan muutu, vaikka musiikki suo lohtua ja eheyden tunnetta. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 206-207.)

Vuori ja Laitinen (2003) pohtivat miten monenlainen musiikki voi olla hoitavaa. He mainitsevat musiikkiterapiassakin käytetyt eri toimintamuodot: soittamisen, kuuntelemisen ja laulamisen. (Vuori & Laitinen 2003, 12.) Näitä edellämainittuja toimintamuotoja sekä liikuntaa käytetään myös varhaisiän musiikkikasvatuksessa. Siitä lisää luvussa 5.2.

Mikä on sitten musiikkikasvatuksen rooli, kun puhutaan musiikin vaikutuksista hyvinvointiin? Hongisto-Åberg ym. (2001) viittaavat psykologi Lehtoseen kirjoittaessaan, miten musiikkikasvatuksessa voidaan käyttää hyväksi musiikin uudistavaa voimaa, joka eheyttää ihmistä sekä vahvistaa tunne-elämää (Hongisto-Åberg ym. 2001, 17). Rechartin mukaan tämä on mahdollista, sillä musiikki on turvallista. Se vahvistaa olemassaoloamme eikä uhkaa minuuttamme. (Lehtonen 2007, 87).

Musiikilla on uudistava ja tasapainottava vaikutus vaikka kuuntelisimme tai tuottaisimme sitä itse (Hongisto-Åberg ym. 2001, 17). Lisäksi luomalla myönteisiä etukäteisodotuksia ja -toiveita esim. erilaisista musiikkiesityksistä tai säveltäjistä on

mahdollista edesauttaa lasten endorfiinin eritystä (Lehtonen 1982 Lehtosen 2007 mukaan, 87).

Äänien ja liikehdinnän avulla yritin MusaMasuissa saada odottavien äitien kehot soimaan, jolloin musiikki vaikuttaisi kehon toimintaan ja mieleen. Kurssilla oli nähtävissä näitä musiikin hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Äidit esimerkiksi reagoivat moniin lauluihin - varsinkin tuutulauluihin – vahvasti, mm. kyynelehtimällä.

Toimiva musiikkikasvatus on avaintekijänä luodessamme elinikäistä suhdetta musiikkiin. Saavuttaessamme tuon suhteen pystymme hyödyntämään sitä vaikeidenkin tunteiden rakentavassa käsittelyssä. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 17.)

4 Ideasta toteutukseen - kurssin kehittäminen

On kerrottu, että Jeanne d'Albertin odottaessa tulevaa Ranskan kuningasta Henrik IV:tä (1553) kuunteli hän joka aamu musiikkia. Jo tuohon aikaan oli uskomuksia, että sikiö voi kuulla musiikin kohtuun ja että musiikin kuunteleminen vaikuttaa lapsen temperamenttiin. Näin ollen lapsesta ei tulisi pahantuulista. On kerrottu myös, että Henrik IV ei koskaan menettänyt malttiaan hallitsijana. (Jean Pierre Lecanuet 2000, 3)

4.1 Kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin

Lause ”kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin” on runsaassa käytössä internetin vauvupalstoilla. Tämä on varmasti monen suomalaisen tuntema viisaus, joka on välittynyt äidiltä äidille. Raskausaikana äiti ja sikiövauva ovat yhtä. Tässä luvussa keskityn nimenomaan musiikin vaikutuksiin raskausaikana sekä äidin ja sikiövauvan yhteyteen.

Äitiä ja sikiövauvaa yhdistää konkreettisesti istukasta kulkeva napanuora. Istukan avulla sikiövauva saa tarvittavia ravinteita, mutta se välittää myös äidin verenkierron hormonaalista toimintaa sikiövauvan verenkiertoon (Huotilainen 2009, 122). Sikiövauvan ollessa äidin vatsassa he ovat erottamat ja äidin tunteet eivät välity vain kemiallisesti, mutta myös kehollisesti. He jakavat toistensa elämät ja näin ollen äidin

hyvinvointi edesauttaa sikiövauvan hyvinvointia. (Riina Holkkola 2007, 10; Marjanen 2009, 12, 70-73; Marjanen 2010, 22; Vuori & Laitinen 2003, 110.)

Marjasen (2009) mukaan musiikki on yksi tapa vuorovaikuttaa ja kommunikoida (Marjanen 2009, 12, 16). Myös Ruokosen (2001) mukaan musiikin liittäminen vuorovaikutukseen voi mahdollistaa tasapainoisemman kehityksen hermostollisesti sekä jopa kokonaisvaltaisesti. Musiikilla on tasoittava vaikutus kehityksessä ilmeneviin vaihteluihin. (Ruokonen 2001, 120).

Yllämainittujen tutkimusten lisäksi on tehty myös erityisesti sikiövauvaa koskevia tutkimuksia musiikin vaikutuksesta hyvinvointiin. Ensinnäkin nykypäivänä ollaan yksimielisiä siitä, että ulkopuoliset äänet kantautuvat sikiövauvan korviin äidin vatsapeitteiden läpi (Huotilainen 2004, 15; Huotilainen 2009, 121-122; Lecanuet 1996, 24-25).

Sikiövauvan korvat kehittyvät neljännellä raskauskuukaudella (viikot 13-16) ja noin 17.lla raskausviikolla se kykenee kuulemaan äidin sydämen äänen (Stakes 2003, 10-11). Myöhemmin siis erottuvat ulkopuoliset äänet. Niiden kuuluvuus on pystytty todistamaan mm. käyttämällä kehittyneitä vedenalaisia mikrofoneja tutkimuksissa sekä soittamalla sikiövauvalle musiikkia siten, että äiti ei kuule sitä (Holkkola 2007, 6; Huotilainen 2004, 15; Huotilainen 2009 121-122; Whitwell 2010).

Raskauden loppuvaiheessa (yli viikkojen 28-30) sikiövauva reagoi ääniin (Lecanuet 1996, 24-25). Soitettaessa sikiövauvalle musiikkia tämä on tuottanut samanlaisia reaktioita kuin musiikki äidissäkin tuottaisi. Musiikin tempolla on vaikutuksia sikiövauvaan myös riippumatta äidin tunnetiloista (Whitwell 2010). Osin sikiövauvan reaktiot ääniin ovat kuitenkin myös äidin reaktioista riippuvia. (Huotilainen 2009, 122; Whitwell 2010.)

Vastasyntynyt pystyy yhdistämään muistamansa äänen äidin tunnetilaan. Tämä on havaittu tutkimuksissa, joissa äiti on loppuraskaudestaan seurannut tiettyä tv-sarjaa. Sarjan tunnusmusiikki on yhdistynyt äidin rauhoittumiseen: matalaan pulssiin ja matalaan stressihormonien tasoon. Soitettaessa vastasyntyneelle tätä samaista musiikkia aiheuttaa sama musiikki vauvassa saman reaktion kuin äidissäkin raskausaikana. (Huotilainen 2006, 82, 86.)

*”Elämä sykkii alusta alkaen; lapsi kokee sykkeen sydämen lyöntiääninä ja liikkeen verenkierron ääninä sekä äidin liikkeiden keinuvina rytmeinä.”
(Ruokonen 2007, 74)*

Ennen syntymää vauvan kokemismaailma jäsentyy äidin elämän kautta (Määttänen 2003, 62). Syntymän jälkeen vauvalla on mielikuva myös ulkopuolisesta maailmasta kuukausia kestäneen äänimaailman ansiosta (Huotilainen 2009, 121). Lapsen persoonallisuudenkin perusta muotoutuu jo sikiökaudella. (Marjanen 2010, 22.) Viimeksi mainittu tukee myös siis musiikin vaikutusta persoonallisuuden muotoutumiseen, jolla perusteltiin myös Henrik IV:n hyväntuulisuus.

Marjanen (2009 & 2010) painottaa vuorovaikutustaitojen merkitystä äidille ja sikiövauvalle. Vuorovaikutustaitojen hallitsemiseen tarvitaan tervettä itsetuntoa, joka heijastuu ensin lähiympäristöön ja lopulta ympäröivään yhteiskuntaan. Tämän vuoksi ne ovat ensiarvoisen tärkeitä yksilöille.

Äiti-vauva –suhdetta, ennen syntymää kuin sen jälkeenkin, ei pystytä korvaamaan millään muulla toiminnalla. (Marjanen 2009, 161; Marjanen 2010, 21, 26.) Myös Huotilainen (2004) kirjoittaa äiti-vauva-suhteen erityisestä merkityksestä, jossa äidin laulu ja puhe toimii välineenä lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi (Huotilainen 2004, 16).

Äidin raskauden aikaisilla tunnetiloilla on kiistanaton vaikutus sikiön hyvinvointiin, jonka vuoksi voimavaroja äidin ja vauvan psyykkiseen hyvinvointiin tulisi suunnata mahdollisimman pian (Marjanen 2010, 27.) Nykypäivänä ihailaan uurastusta ja aikaansaamista. Tämän vuoksi monet ovat kiireisiä ja rauhoittuminen raskausaikana saattaa helposti unohtua, joka aiheuttaa mm. stressiä.

Lisäksi elimistöämme rasittaa häiritsevät taustäänet (kuten koneiden hurina) ja muu melu, jota emme välttämättä aina edes huomaa, sillä olemme niihin jo sopeutuneet. Ääniä emme voi välttämättä sulkea pois, mutta sen sijaan voimme oppia hoitamaan itseämme lempeällä ja hiljaisella äänellä. (Vuori & Laitinen 2003, 15.)

Sikiön kokema äänimaailma muodostuu musiikillisista elementeistä. Siellä on erotettavissa rytmi, melodia, harmonia, sointiväri, dynamiikka, muoto ja kesto.

Marjanen (2010) pitää rytmiä erityisen tärkeänä elementtinä, sillä se auttaa jäsentämään maailmaa. (Marjanen 2010, 22; Whitwell 2010.)

Kuten jo totesin, niin äidin laulamien laulutkin kuin myös hänen kuuntelema musiikki tuo sikiövauvalle turvallisen olon (Huotilainen 2004, 16; Huotilainen 2009, 123; Ruokonen 2007, 74; Salo & Tuomi 2008, 17). Kohdusta tutut äänelliset ärsykkeet rauhoittavat tai aktivoivat syntynyttä lasta. Lapsi suosii tuttua ja turvallista tuntemattomien äänien sijaan. (Chamberlain 1995a; Chamberlain 1995b; Lecanuet 1996, 20; Määttänen 2003, 62; Huotilainen 2009, 123; Vuori & Laitinen 2003, 108-109; Whitwell 2010.) Myös Marjanen (2009) kuvaa musiikin vaikutusta sikiövauvan aivoihin omassa väitöskirjassaan (2009, 44-52).

Tutkittaessa sikiön kehitystä joidenkin tutkimusten mukaan raskauden aikainen äänimaailman puute saattaa jopa viivyttää auditiivisen herkkyyden kehittymistä (Lecanuet 1996, 18). Musiikkia on puolestaan helppo liittää kaikennäköisiin arjen hetkiin, niin spontaanisti kuin suunnitellustikin (Ruokonen 2007, 73). Niinpä musiikkitaustoihin katsomatta kannattaisi jokaisen vanhemman yhdistellä musiikkia ja arkea; lauluja ja leikkejä; ääniä ja kohtaamisia.

4.2 MusaMasuihin inspiroineet aktiviteetit

Toimintaa odottaville äideille on tarjolla monipuolisesti jo ainakin liikunnan ja synnytysvalmennuksen kentillä. Itsekin inspiroidun muutamasta odottaville äideille suunnatuista toiminnoista ja integroin omaan musiikkikurssiini.

4.2.1 Synnytyslaulu

Äänenkäyttö apuna synnytyksessä eli synnytyslaulu perustuu rukouksilauluun. Musiikkipedagogi Hilikka-Liisa Vuori (2010) on kehittänyt synnytyslaulun omia lapsia odottaessaan. Synnytyslaulu-kursseilla harjoitellaan äänenkäyttöä rentouttamassa äitiä, jolloin siitä on apua niin raskausaikana, synnytyksessä kuin synnytyksen jälkeenkin. Synnytyksessä rentouttava ääni lievittää kipua. (Vuori 2010; Vuori & Laitinen 2003, 13.) Itse kävin synnytyslaulu-kurssin syyskuussa 2009 ja löysin apua rentouttavasta äänenkäytöstä jopa vatsakipuihin (Jessika Lampi 2009b).

Kun keskitymme tietoisesti kuuntelemaan ja tuntemaan kehoamme, pystymme suuntaamaan ääntä eri puolille kehoamme vaihtelemalla äänenkorkeutta (Vuori & Laitinen 2003, 13). Äänen vaikutusta voimme tehostaa lisäämällä kosketuksen. (Vuori & Laitinen 2003, 20-21). Hoivaava kosketus kuuluu olennaisesti myös vuorovaikutukseen (Jernberg & Booth 2003, 23).

Erityisesti synnytyslaulu korostaa matalien äänien merkitystä. Ylä-äännet sekä konsonantit vaimentuvat matkallaan kohtuun ja sikiön korviin (Huotilainen 2009, 121). Suurempi syy on kuitenkin matalien äänien hyväilevä luonne. Ne resonoivat matalammalla kehossamme ja rentouttavat tuolloin juuri kohdunsuuta ja alavatsaa, jotka ovat kovan rasituksen alla synnytyksessä. (Vuori & Laitinen 2003, 58.)

Korpisenkin mukaan vaimea, matala ja tasainen ääni rauhoittaa ja lievittää kipua. Matalat äänet vaikuttavat tuntoaistimuksiimme, aiheuttavat psykofyysisiä reaktioita sekä saattavat vaikuttaa jopa tasapainoaistiimme. (Korpinen 2005.)

4.2.2 Äitiysjooga

Joogan venytyksillä ja liikkeillä on apua raskausajan fyysisiin haasteisiin, kun ääreisverenkierto ei kulje normaalisti, selkä on rasituksella ja vauva vaatii tilaa äidin masusta. Liikkeissä on aina tärkeää muistaa pakoton hengitys. (Malla Rautaparta 2003, 20-21.)

Synnytyslaulussakin lähdetään ensiksi liikkeelle hengityksestä, joka kulkee vapaasti ja omaan tahtiin. Aloittaessaan synnytyslaulu-kursseja Vuori toimi joogaopettaja Malla Rautaparran kanssa samoissa tiloissa. Rautaparta tarjosi Vuorelle neuvojaan erityisesti hengityksen yhdistämisestä lauluun. (Lampi 2009b.)

Joogan nelivaiheisesta "täydellisestä hengityksestä" on hyötyä verenkierrolle sekä aineenvaihdunnalle. Lisäksi syvähengittäminen vähentää väsymystä sekä rauhoittaa koko olemusta. (Rautaparta 2003, 39.) Palaan "täydelliseen hengitykseen" tarkemmin luvussa 6.2.1.

4.2.3 BailatinoMama

Linda Ahonen on tanssinopettaja, joka kehitti BailatinoMama tanssilajin raskaana oleville odottaessaan esikoistaan. Bailatino-tunneilla opetellaan latinalaisia tansseja – kuten cha cha, bachataa ja rumbaa. Raskaana olevien bailatino-tunneilla tuntien tempo on rauhallinen, tanssilajit pehmeäpiä eikä aikaisempaa tanssikokemusta vaadita. (Linda Ahonen 2009.)

Tunneilla kiinnitetään huomiota tärkeisiin kehon osiin – kuten lantionpohjan lihaksiin ja selkään - , liikkeisiin ja asentoihin. Veren endorfiiniarvot nousevat säännöllisen liikunnan myötä raskausaikana, jolla voi olla vaikutusta myös synnytyskipujen vähenemiseen. (Ahonen 2004 & 2009)

4.3 MUSAMASUT – Taustalla tarve odottavien äitien musiikkitoiminnalle

”Laulavasta sylistä nousee laulava lapsi.”

(Ruokonen 2001, 120)

Lapsen musiikillisen ympäristön rakentuminen on aikuisen vastuulla jo ennen tämän syntymää. Kun aikuisen korvat herkistyvät kuuntelemaan, säilyy myös lapsen herkkyyks kuunnella. (Ruokonen 2001, 73, 120.)

Musiikki ei ainoastaan ole hauskaa vaan sen ilmaisuun liittyy inhimillinen perustarve (Lehtonen 2007, 22). Jo Platon painotti musiikin merkitystä kasvun edistäjänä sekä tunne-elämän kehittäjänä (Lehtonen 2007, 36). Parhaimmillaan musiikkiharrastusta edistämällä luodaan lapselle pysyvästi ”itseterapeuttinen” kyky hakeutua mielekkään musiikin ja musiikkitoiminnan pariin (Lehtonen 2007, 19).

Musiikilla on merkittävä asema myös varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen minuuden rakentajana sekä kiintymyssuhteiden vahvistajana (Marjanen 2010, 25-26; Ruokonen 2001, 120).

MusaMasut -kurssi kehittyi kolmen odottaville äideille suuntautuvan aktiviteetin inspiroimana, joista kerroin edellisessä luvussa 4.2. Kurssin tavoitteena oli tukea äidin ja sikiövauvan hyvinvointia musiikin keinoin. Nimi toiminnalle syntyi perheen avulla,

kun pyörittelimme sanoja suussamme. Odottaville äideille suunnatusta toiminnasta on käytetty myös nimeä mammamuskari, mutta mielestäni nimi on hieman harhaanjohtava eikä välttämättä tarpeeksi monia puhutteleva. "Mammaksi" eivät välttämättä kaikki nuoret äidit koe itseään ja "muskarista" moni saattaa saada käsityksen, että ohjelmisto on enemmän lapsille suuntautuvaa. Näin toiminta sai nimekseen "MusaMasut."

Opinnäytetyössään Holkkola (2007) jakaa samoja näkemyksiä kanssani odottavien äitien musiikkitoiminnasta. Hän kirjoittaa, että jo 2000 odottavien äitien musiikkitoiminta on ollut nykypäivää. (Holkkola 2007, 2, 15-18.) Nyt vuonna 2010 ovat kuitenkin odottavien äitien musiikkiryhmät edelleen harvassa.

Marjasen (2010) väitöskirja pre- ja postnataalista musiikkikasvatuksesta on ensimmäinen laatuaan varhaisiän musiikkikasvatuksessa Suomessa, ellei jopa maailmanlaajuisesti. Tutkimuksessaan Marjanen mittasi musikaalisuuden määrää äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. (Marjanen 2010, 20.) Hänen musiikkitoimintansa odottaville äideille oli lähempänä perusmuskaritoimintaa, kuin minun MusaMasut-kurssini. Marjanen käytti enemmän lastenlauluja ja leikkejä, joita vauvamuskareissakin käytetään. (Marjanen 2010, appendix 4.)

Mielestäni on kuitenkin rikkaus, että markkinoilta löytyvät musiikkitoiminnot eroavat toisistaan. Tärkeintä on musiikin siirtyminen sukupolvelta toiselle.

Syntymää edeltävälle musiikkikasvatukselle tulisi antaa huomattavasti enemmän painoarvoa ja voimavaroja. Marjasenkin (2010) tutkimusten mukaan prenataalin musiikkikasvatuksen vaikutukset näkyivät voimakkaammin äidin ja vauvan musiikillisessa vuorovaikutuksessa kuin postnataalin (Marjanen 2010, 26).

5 Käytännön osio

5.1 Kurssin toteutus

Ensimmäiseksi etsin käsiini hankkeistajan eli sopivan yhteistyötahon. Koska neuvoloiden kautta olisi luonnollinen kontakti kohderyhmään, kävin läpi lähinnä Espoon seudun neuvoloita. Yhteistyötahon löytäminen puhelimitse oli yllättävän vaikeaa, kun

monilla esimiehillä oli erineviä mielipiteitä, kuten saako kyseistä toimintaa edes mainostaa neuvolan seinällä. Kyseessä oli väärinkäsitys siitä, että olisin tehnyt tieteellistä tutkimusta, johon olisi vaadittu mm. potilastietoja.

Valmistin neuvoloille myös esitteen toiminnasta (LIITE 1: Tietoisku neuvolaan), mutta en saanut usein mahdollisuutta edes esitellä sitä, kun neuvotteluita käytiin lähinnä puhelimitse.

Hankkeistajaksi löytyi lopulta Laajalahden neuvola, Espoosta. Yhteyshenkilöni, terveydenhoitaja Satu Permi, opiskeli parhaillaan musiikkiterapiaa, joten hänestä oli suuri tuki ja apu toiminnan markkinoinnissa. Laajalahden neuvola toimi yhteistyössä myös Mankkaan neuvolan kanssa, joten saimme kurssilaisia myös sieltä. Mainokset kurssista tein itse ja niiden jakamisessa auttoi neuvola (LIITE 2: MusaMasut-mainos). Kurssia ennen lähetin osallistujille myös tervehdyskirjeen, jossa oli hieman ohjeita kurssia varten (LIITE 3: Tervehdys osallistujille).

Neuvolan kautta löytyivät myös tarvittavat tilat ja jotakin tarpeistoa kuten cd-soitin ja patjat. Käytimme heidän melko ahdasta odotushuonettaan opetustilana. Permi osallistui myös ensimmäiselle tunnille, mutta hänen roolinsa oli lähinnä osallistua ja observoida.

Soittimistoa toin omasta takaa sekä lainasin mm. oppilaitokseltamme, Metropolia ammattikorkeakoulusta. Sain myös erityissopimuksella käyttööni kaksi subkontrabassoksylofonipalaa. Soittimet valitsin resonoinnin mukaan. Suurin osa käyttämästäni soittimista soi matalalta. Matalalla soivilla instrumenteilla hain hyvinvointia tukevaa vaikutusta. Niiden lisäksi oli valittu muutamia muita perkussioita. Soittimista lisää vielä luvussa 6.2.3. Lisäksi käytin opetuksessa äänitteitä, nuotteja sekä sifonkihiveja, jotka olivat omasta takaa.

Kurssiin sisältyi viisi tuntia (ä 60 min) ja ne pidettiin marras-joulukuussa 2009. Osallistujia oli kahdeksan ja he kaikki olivat raskausviikoilla 17-33, kun kurssi alkoi. Suosittelin, että osallistujat olisivat ainakin raskausviikolla 17, kun sikiön korvat ovat alkaneet kehittyä.

Kurssin jälkeen jaoin äideille myös MusaMasut-oppaan, jossa kerrattiin kaikkea kurssilla opittua ja tarjottiin myös vinkkejä tulevaa varten (LIITE 4: MusaMasut-opas). Oppaan tekeminen sujui melko mutkattomasti, vaikka kuvittelin sen olevan työläämpi. Kirjoittaessani huomasin, että vaikka en uskonut löytäväni kaikelle perusteluja, niin ne tulivat kuitenkin melko itsestään. Tämä johtui siitä, että opetussuunnitelmakin oli tehty ajatuksella.

Oppaassa en ole viitannut lähdeaineistoihin, vaan olen sen sijaan päätenyt suosittelemaan kirjoja, joista olen saanut faktoja tukemaan toimintaa. Oletin myös, että äidit luottavat asiantuntijuuteeni, kuten minä luotin Vuoren asiantuntijuuteen synnytyslaulu-kurssilla. Vuorikaan ei merkinnyt lähdeaineistoa kurssilla jakamiinsa monisteisiin.

Alunperin oli tarkoitus videokuvata kaikki viisi tuntia. Teknisten ongelmien vuoksi sain kuitenkin taltioitua ainoastaan kaksi tuntia. Niitä ei liitetä opinnäytetyöhön, mutta ne ovat toimineet dokumentointina kurssista. Lisäksi keräsin kurssin lopuksi palautteen sähköpostitse.

5.2 Kurssin sisältö

Lähtökohtana opetussuunnitelman suunnittelussa pidin musiikillisten työtapojen – soitto, laulu, liikunta ja kuuntelu (Hongisto-Åberg ym. 2001, 85-170) – käytettävyyttä. Synnytyslaulun, äitiysjoogan ja BailatinoMaman integroiminen tarjosivat luonnostaan laulua, liikuntaa ja kuuntelua opetussuunnitelmaan. Soitto-osion toteuttamisessa sain siis päästää asiantuntijuuteni valloilleen.

Taiteen perusopetuksen suunnitelma mainitaan varhaisiän musiikkikasvatuksen tavoitteina musiikillisten elämysten tarjoamisen sekä valmiuksien ja taitojen saavuttamisen, jotka luovat pohjaa myös hyvälle musiikkisuhteelle (Marjanen 2009, 395.) Tätä halusin myös tarjota äideille, sillä kuten jo aikaisemmin todistettiin, musiikkiharrastus siirtyy äidiltä lapselle.

Musiikki ei tarkoita ainoastaan teoksia vaan musiikissa toiminnallisuus, tekeminen ja kuunteleminen kietoutuvat saumattomasti toisiinsa (Mikko Anttila & Antti Juvonen 2002, 21). MusaMasuissakin musiikillisia asioita opeteltiin usein liikkeiden tai tanssien

sekä sanarytmien kautta. Varhaisiän musiikkikasvatuksessa liikkeiden tai puheen kautta opettamista ovat harjoittaneet Jaques Dalcroze (1865-1950) sekä Carl Orff (1895-1982) jo 1900-luvulla (Hongisto-Åberg ym. 2001, 195, 195).

Hyvä musiikkituokion luomiseksi on merkittävää luoda positiivinen tunnelma tunnille. Sen lisäksi musiikkituokion onnistumiseen auttavat esimerkiksi pysyvä alku- ja loppulaulu (lähinnä lapsille tuomaan turvaa) sekä sujuvat siirtymät. (Hongisto-Åberg ym. 2001, 178.) Positiivisen tunnelma luominen on opettajallekin helpompaa, kun osallistujat ovat paikalla vapaaehtoisesti ja suhtautuvat toimintaan avoimesti. Myönteinen suhtautuminenkin tuottaa jo itsessään hyvää mieltä ja onnea. (Kurkeal 1994 Marjasen 2009 mukaan, 394.)

Viiden opetuskerran kurssi muodostui tunneista, jotka pysyivät rakenteellisesti muuttumattomina (LIITE 5: Tuntisuunnitelma nro 3). Alussa meillä oli lämmittely- eli kehon herättely -osio, johon sisältyi hengittelyä, synnytyslaulua sekä joogaliikkeitä. Siitä etenimme tanssiosioon. Bailatino-lajien lisäksi opettelimme musiikillisia asioita musiikkiliikunnan kautta. Musiikkiliikunnasta siirryimme soittamiseen ja soittamisesta rentoutumiseen sekä rauhoittumiseen. Rentoutumiseen liittyi aina staattisempia venytyksiä, tuutulaulua sekä kuuntelua.

Suunnittelin aluksi keskittyväni jokaisella kerralla yhteen osioon vuorollaan enemmän. Opetettavia asioita oli kuitenkin sen verran, että joka osioon löytyi joka tunnille jotain uutta. Jos ei uutta asiaa varsinaisesti opetettu, niin vanha asia tehtiin hieman uudella tavalla.

Opetuksen tavoitteina oli tarjoilla positiivisia musiikkielämyksiä äideille eri tavoin, jotta jokaiselle löytyisi joku tarttumapinta musiikkiin. Tällä tavoin pyrin vahvistamaan äitien musiikkisuhdetta. Näin kyettäisiin myös tukemaan äitien hyvinvointia ja näin ollen syntyvän lapsen musiikkisuhdetta sekä hyvinvointia.

Seuraavaksi selitän tarkemmin eri osioiden sisällöistä, mutta niihin voi myös tutustua tai syventää seuraavaa liitteessä (LIITE 4).

5.2.1 Lämmittelyosio

Lämmittelyn ajaksi hämärsin hieman tilan valaistusta, jotta itseen keskittyminen olisi helpompaa ja äänen tuottaminen sekä muiden synnytyslauluharjoitusten tekeminen tapahtuisi rohkeammin.

Aloitimme joka tunnin kuuntelemalla hengitystä kaikessa hiljaisuudessa. Se mahdollisti rauhoittumisen sekä keskittymisen vallitsevaan tilanteeseen. Ajatukset siirtyivät omaan itseen sekä sikiövauvaan. Hengitys asettui vähitellen omaan luonnolliseen, rauhalliseen ryhtiinsä.

Tästä siirryimme kokeilemaan täydellisen hengityksen neljää eri vaihetta: sisäänhengitys – tauko – uloshengitys – tauko. Tauko ei tarkoita hengityksen pidättämistä vaan luonnollista paussia hengityksen lomassa. Eri mielikuvien avulla voi helpottaa hengitystä. (Rautaparta 2003, 40-41.)

Hiljentymällä omaan hengitykseen sikiövauva saa vatsassa päivittäin mahdollisuuden kuunnella oman äidin levollista sydämen sykettä. Synnyttyään vauvaa usein rauhoitellaan vasemmalla olalla, lähellä sydäntä. Äidin levollisen hengityksen voi siis yhdistää rauhoittumiseen myös syntymän jälkeen.

Kurssilla tutustuimme synnytyslaulun yksinkertaisimpaan muotoon aa-uu – keinutukseen. Aa-vokaali laulettiin aluksi hiljaisena huokauksena (haa) puheäänien korkeudelta. Siihen lisättiin uu-vokaali, joka suunnattiin hellästi alas matalammalle. Ajatuksena oli: mitä matalammalla ääni soi, sitä matalammalla se resonoi kehossa. Äänen mukana kulki kosketus poskilta rintakehälle; sieltä vatsalle ja lopuksi reisille. (Vuori & Laitinen 2003, 56-58.)

Keinuvaa laulua on käytetty läpi historian rauhoittavassa sävyssä. Omatkin muistot saattavat palata äitiin, joka lohdutti sanoin: "Ei se – mitään", "Ei – hätää" tai "Joo – joo." (Lampi 2009b.)

Laulettavalla vokaalilla on merkitystä. Aa-vokaali resonoi rintakehän kohdalla, kun taas uu-vokaali suun ympärillä sekä kohdun alaosassa. A:n ja u:n lisäksi voi käyttää o- sekä

m-kirjaimia. "Aoum"-laulua on käytetty joogassakin, jossa resonointi kulkee rintakehältä kehon lävitse, aina kohdunsuulle. (Vuori & Laitinen 2003, 58.)

Synnytyksessä kiinnitettiin erityisesti huomiota leuan rentouteen. Harjoitusten avulla huomasimme, miten leuan lihakset ovat yhteydessä alavatsalihaksiin. Synnytyksessäkin oikealla äänenkäytöllä ja leuan rentoudella pystyy siis edesauttamaan kivun lievittämistä. (Vuori & Laitinen 2003, 67.)

Tukihenkilö voi auttaa synnytyksessä silittämällä niskaa, joka auttaa leuan rentouttamisessa. Yhtymällä lauluun hän voi muistuttaa äänen oikeasta suunnasta ja ohjata sitä alas (Lampi 2009b).

Synnytyksellä, kuten hengitykselläkin, on apua myös syntymän jälkeisessä rentoutumisessa. Keinuvalla laululla voi tuudittaa lasta uneen. (Lampi 2009b.)

Tunnin alkuun halusin liittää myös venytyksiä, joissa olisi liikettä ja näin ollen veri lähtisi kiertämään ja toisi virkeän olon. Valitsin venytyksiksi joogaliikkeet nimeltään puu, perhonen ja kissa sekä bailatino-tunnilta napatun alaselän venytyksen. Pumppasimme myös käsiä ja jalkoja verenkierron parantamiseksi. Kuvaukset näistä liikkeistä löytyy liitteestä (LIITE 4: MusaMasut-opas).

Tarjosin venytyksissä myös vaihtoehtoja äideille, jotka eivät kyenneet enää tekemään liikkeitä lattialla vaan istuivat mieluummin tuolilla. Venytyksillä tehtiin tilaa hengitykselle sekä sikiövauvalle avaamalla koko keskivartaloa – rintakehää, kylkiä ja lantionseutua.

Venytyksien taustalla soi rentoutumislevy, jossa oli luonnon äänien lisäksi äänimatto. Jooga ei välttämättä vaadi musiikkia (Rautaparta 2003, 21), mutta lisäämällä vähitellen ääniä tuntiin herättelimme myös kuuloaistia musiikilliseen matkaan.

5.2.2 Tanssiosio

Tanssien opettelussa oli haastavinta luultavasti se, että opetteleminen tapahtui piirissä. Liikkeet peilattiin ohjaajasta tai vierustovereista. Perinteisellä ryhmäliikuntatunnilla nähtävä malli, jossa ohjaaja on selin tanssijoihin, tanssijat keskittyvät ainoastaan itseensä ja ohjaajan on vaikea peilittömässä tilassa nähdä tanssijoiden edistymistä.

Piirissä ohjaaja kykenee seuraamaan tunnin kulkua ja samalla ryhmä kannattelee itseään, kun kaikki opittu tapahtuu tiiviissä piirissä, jossa saat välittömän palautteen omasta tekemisestä – esimerkiksi jos lähdet vahingossa eri suuntaan.

Bailatino-osion musiikeiksi olin perinteisten latinalaisrytmien ja –laulujen lisäksi valinnut ”Salsanamia”- sekä ”Makeat maissit ja muut murkinat” -lastenlattarilevyt. Äideille esiteltiin myös siis lastenmusiikin monipuolisuutta ja tarjottiin vaihtoehtoja latinalaisrytmien kuuntelemiseen.

Ennen varsinaisten tanssien – bachatan, salsan sekä cha-cha – opettelua lämmittelimme kehoamme vielä venytysten lisäksi. Esittelin aina yhden tanssilajin kerrallaan ja jokaiseen tanssiin opettelimme lyhyen koreografian, joita kertosimme tunneilla. Viimeisellä tunnilla tanssimme kaikki lajeja. Lisää opetelluista tansseista voit lukea liitteestä (LIITE 4).

Kerroin jo, kappaleessa 4.2.3. BailatinoMama, miten bailatino edistää hyvinvointia raskausaikana. Bailatino on myös yksi musiikkiliikunnan muoto, jossa äidin liike jäsentää vauvan maailmaa.

Vauvan synnyttyä hänet voi ottaa mukaan tanssiin sylissä kulkien. Äidin kautta lapsi tuntee musiikin rytmin sekä tanssi pehmeiden ja oppii hahmottamaan musiikin perussykkeen ja rakenteen.

Musiikkiliikunta liittyi soitto-osioon. Opettelimme siihen kuuluvan laulun kahden eri koreografian kautta, jotka esiteltiin eri kerroilla. Eri koreografioiden avulla vahvistimme laulun rakennetta.

Laulu oli afrikkalainen ”Senjuua de dende”, jonka tarkkaa alkuperää ei tunneta mutta sen väitetään olevan kotoisin Ghanasta tai Liberiasta. Laulu on tervehdyslaulu ja sanat tarkoittavat ”Hei, mitä kuuluu?” (= ”How do you do?”). (Lampi 2009c.)

Käydessäni Ghanassa kesällä 2010 kurssin jälkeen, kuulin tämän laulun paikallisilta lapsilta ja huomasin samalla, että länsimaalaisten kädenjälki kuului oppimassani versiossa, joka oli rytmiltään ja rakenteeltaan erilainen kuin alkuperäinen.

Toinen tansseista oli itse keksimäni, jossa laulun eri palaset nidottiin vähitellen yhteen. Jaloissa kulki syke ja kädet mukailivat sanarytmejä. Suunnanvaihdot jäsensivät laulun rakennetta. Koreografia toteutettiin vapaasti tilassa, eikä piirissä.

Toinen tansseista oli mukaelma perinteisestä afrikkalaisesta tanssista, jonka alkuperää en ole saanut tarkemmin selville. Olen tanssinut sitä sekä opettajamme Laura Huhtinen-Hildénin että eteläafrikkalaisen muusikon Pedro Espi-Sanchisin johdolla. Tanssi toteutettiin piirissä .

5.2.3 Soitto-osio

Tämän osion tavoitteena oli tukea ryhmähenkeä yhteissoiton avulla sekä tarjota uusia kokemuksia eri instrumenttien parista, joiden resonointi vaikuttaisi myös hyvinvointiin. Musiikillisena tavoitteena oli musiikin sykkeen oppiminen ja sen vahvistaminen. Äidit saivat kokemuksia kuitenkin myös muodosta, harmoniasta sekä rytmistä.

Tasainen ja turvallinen syke on looginen ensimmäiseksi opeteltavaksi asiaksi, sillä ensimmäinen musiikillinen asia, jonka sikiövauvakin kohdussakin kuulee, on äidin tasainen ja rauhoittava sydämen syke.

Melodialtaan ja sanoitukseltaan yksinkertainen laulu antoi mahdollisuuksia eri ulottuvuuksiin soiton ja laulun parissa.

Soittimiksi olin valinnut mahdollisimman matalalta soivia instrumentteja perustuen mm. Korpisen (2005) ja Huotilaisen (2009) väittämiin hyväilevästä äänestä sekä ylä-äänien vaimentumisesta (Huotilainen 2009, 121; Korpinen 2005). Osa soittimista oli myös voimakkaasti resonoivia, joten tarkkailin jatkuvasti, ettei äänenvoimakkuus ylittänyt mukavuusaluetta ja kaikilla oli hyvä olla.

Mukana meillä oli pari kaksipäistä kendang-rumpua, kaksi conga-rumpua, subkontrabassopalat (C ja G) sekä kaksi rytmimunaa.

Kaikki rytmit opettelimme ensin taputtamalla. Sykkeen kautta harjoittelimme myös puolinuottia sekä kahdeksasosanuottien taputtamista. Lisäsimme vielä sanarytmit

laulusta: "de dende" sekä "senjuua" (=kokonuotti). Yhteissoitossa soivat siis sanarytmit, syke sekä kahdeksasosanuotit.

Kokeilin tasajakoisen laulun rinnalla myös kolmijakoisia sanarytmejä: "hattiwatti ratsastaa" sekä "nykytin, nykytin, nykytin". Rytmit taputettiin yhteissoittona samanaikaisesti. Viimeisillä kerroilla äideille tuli tutuksi myös AB-muoto, kun vuorottelimme "Senjuua de denden" sekä kolmijakoisten sanarytmien kanssa. Kokeilimme myös improvisointia, jolloin AB-muoto kehittyi rondomuodoksi omien soolojen myötä: ABACAD...

Harmonian kuuntelemista äidit harjoittelivat laulamalla kaanonissa "Senjuua de dendeä" sekä taputtamalla kolmijakoisia rytmejä. Kokonaisuutta oli kuunneltava, jotta sama tempo, eli yhteinen syke, säilyisi.

Soittelua pystyy harrastamaan myös vauvan kanssa. Kaikki musiikilliset asiat opeteltiin kaikuna, eli opettaja näytti esimerkkiä ja oppilaat toistivat perässä. Samalla tavalla voi ruokapöydässä harrastaa vuororummuttelua tai vastata vauvan äänteisiin hoitopöydän ääressä. Kotiin voi hankkia jopa vauvalle sopivia soittimia – kuten vauvamarakassin – jota voi heilutella levyn tahdissa.

5.2.4 Rentoutumisosio

Soittamisen jälkeen oli tärkeä lepuuttaa käsiä venytysten parissa. Lopuksi syvennyimme tuutulauluihin, jotka toivat mukavasti rauhaa tunnin loppuun.

Lopussa kaikki tekeminen rauhoitettiin vähitellen, josta syystä venytyksetkin muuttuivat staattisemmiksi. Lopun venytyksen tehtiin tuolilla istuen: kiertovenytys, ranteiden sekä hartioiden ja niskan venytys. Venytyksiä sovitin hieman tilaan sekä tilanteeseen sopivammiksi. Lisää venytyksistä liitteessä (LIITE 4).

Venytysten taustalla joka tunnilla soi Blk Sonshinen "Bahlalefi", joka on eteläafrikkalaisen kitaradueton kaunis sothonkielinen balladi miehen matkasta. Tarkoituksena oli tarjota monipuolisia kuunteluelämyksiä. Kyseisen kappaleen rauhoittava tunnelma sopi tilanteeseen.

MusaMasut-oppaassa (LIITE 4) esittelin kaikki venytykset samassa osiossa (Lämmitys), jotta niihin olisi helpompi palata, kun alkoi kaivata venytyksiä.

Koska en ehtinyt tutustua äitiysjoogaan itse joogatunneilla, poimin Rautaparran (2003) kirjasta muutamia vinkkejä äideille synnytykseen. Mainitsin heille mm. eteenpäin nojailemisen sekä lantion keinutuksen, jotka auttavat hengityksessä ja lihasten rentoutumisessa sekä lapsen ohjaamisessa lantiokanavaan (Rautaparta 2003, 65).

Lisäksi muistutin, miten merkittäviä venytykset voivat olla syntymän jälkeenkin, kun lapsen kantaminen alkaa tuntua selässä, hartioissa ja rintakehällä.

Tuutulauluihin tutustuttiin sekä laulamalla että kuuntelemalla. Viiden kerran aikana opettelimme kaksi tuutulaulua. Jokainen tunti myös päätettiin kuunteluhetkeen, jossa ajatukset rauhoitettiin vielä hetkeksi itseen ja sikiövauvaan. Kuunteluhetken aikana soitin Vox Silentiin, jossa Hilka-Liisa Vuorikin vaikuttaa, "Unen aika"-levyn kappaleita. Laulujen ajaksi hämärrettiin myös tilan valaistusta.

Äidillä on luontainen taipumus muodostaa melodista puhetta rauhoitellakseen lastaan, kuten myös laulella tuutulaulu nukuttaessa (Bunt & Hoskyns 2002, 40). Äidit myös laulavat eri tavoin lapselleen kuin muille. He käyttävät mm. korkeampaa sävellajia ja hitaampaa tempoa. Huomattavaa on myös, miten samana sävellaji useimmiten pysyy. (Huotilainen 2009, 127.) Äidin ääni tuntuu lapsen koko olemuksessa (Määttänen 2003, 62).

Ensimmäinen opeteltava tuutulaulu oli Soili Perkiön ja Hannele Huovin "Vauva tuli maailmaan". Halusin opettaa laulut hitaassa tahdissa, jotta sanat ja melodia jäisivät varmasti mieleen. Jokaisella kerralla opettelimme siis yhden säkeistön ja kertosimme edellisellä kerralla opetellut säkeistöt.

"Vauva tuli maailmaan" jälkeen opetin itäkarjalaisen tuutulaulun "Ljuuli, ljuuli", joka muistui mieleeni, kun lauloimme sitä synnytyslaulu-kurssilla (Lampi 2009b). Laulut löytyivät myös MusaMasut-oppaasta (LIITE 4).

Tuutulauluksi kelpaa niin aa-uu –keinutus synnytyslaulusta kuin oikea lastenlaulukin. Jo odotuksen aikana on tärkeää liittää oma rentoutuminen ja nukkumaanmeno

tuutulauluun. Opastin odottavia äitejä, että heidän käydessään nukkumaan heti tuutulaulun jälkeen vauva oppii yhdistämään laulun ja tilanteen (Lampi 2009b.)

Vuori korostaa myös uupunutta sävyä tuutulaulussa, joka rauhoittaa lapsen uneen. Lapsen kanssa uupumiseen kuuluu myös äidin suljetut silmät, jolloin äiti ei vastaa lapsen katseeseen omalla aktiivisella katseellaan. Nukahtamistilanteeseen voi liittää myös hoivaavan kosketuksen, eikä tarvitse välttämättä edes silittää. (Lampi 2009b.)

Kuten hyvän musiikkituokion edellytyksissä mainittiin, päätin joka tunnin tuttuun loppulauluun. Olin valinnut laulun ”Minä soittelen” Vauvojen laulun aika -kirjasta. Lauloimme sen kuitenkin tilanteeseen sopivilla sanoilla ”Minä vilkutan”. Laulamisen lisäksi annoin vinkkejä, miten yksinkertaisten laulujen avulla voi syntymän jälkeen rytmittää arkea ja tehdä haastavista tilanteista sutjakampia. Huotilainen (2009) puhuu näistä innostamislauluina (Huotilainen 2009, 127).

5.3 Kurssin koonti

Mainitsin jo aiemmin, että palaute kerättiin sähköpostitse. Lähetin osallistujille word-dokumenttina palautelomakkeen, jonka he täyttivät ja lähettivät. Käsittelin palautteet nimettöminä.

Palautteessa (LIITE 6: Palautelomake) kurssille osallistuneet saivat kuvailla, mikä oli ollut hyvää, haastavaa; mikä vaatii kehittymistä sekä jos heillä oli muuta sanottavaa. Käsittelen tässä luvussa palautteen osiot ”senjuua de dende” ja soitto yhdessä, sillä moni palautteen antajistakin olivat mieltäneet ne samana asiana.

Mukana kurssilla oli kaksi musiikkikasvattajaa sekä pari muuta, joilla oli kokemuksia musiikkiharrastuksesta. Heidän panoksensa toiminnan kehittämisessä oli tärkeä niin oman pedagogisuuteni että tuntien rakenteiden kannalta. Yhtä merkittävää oli sekin, miten osallistujat, joilla ei ollut aiempaa musiikkitaustaa, ottivat toiminnan vastaan.

Palautteiden lisäksi olen huomioinut Hongisto-Åbergin ym. (2001) laatimat tavoitteet hyvän musiikkituokion arvioinnissa. Siinä voi käyttää apuna esittämällä itselleen kysymyksiä: Millaiseksi kokonaisuus käytännössä muodostui ja mistä syystä? Mitä suunnitelmasta toteutui – mitä jäi toteutumatta, miksi? Miten tavoitteet saavutettiin, eli

kuinka toteutuivat a) toiminnalle asetetut tavoitteet lasten (tässä tapauksessa äitien) kannalta, b) itselle asetetut tavoitteet? (Hongisto-Åberg 2001, 175.)

Jokaisessa toimintaosiossa monet asiat jakoivat mielipiteitä, mutta otan parhaani mukaan huomioon kaikki näkökannat toiminnasta ja harjoitteista palautteita avatessani. Ihmisiä on moneksi, niin myös siis oppilaita ja opettajia. Ryhmätoiminnassa on haastavaa löytää sisältö, joka miellyttäisi kaikkia.

Alun lämmittelyssä pidettiin erityisesti hengityksestä. Alku oli äitien mukaan selkeä ja auttoi keskittymään itseen ja vauvaan. Keinuva ääni sekä erityisesti matala ääni tunnettiin hyvänä ja kosketus rentouttavana. Tätä olisi kuulemma voinut tehdä enemmänkin. Pidin lyhyen informatiivisen osuuden toisen tunnin alussa synnytyslaulusta ja sen hyödyistä. Tästäkin pidettiin ja se inspiroi jopa osaa lainaamaan Vuoren ja Laitisen kirjan kotiin. Lämmittelyllä selkeästi tavoitettiin sen tarjoama hyöty äideille.

Tunnin alun hengittely- ja synnytyslaulu osiossa haastavaksi koettiin pieni ryhmäkoko, jonka vuoksi oman äänen tuottaminen ei tuntunut mukavalta. Toiset eivät kokeneet koko synnytyslaulua lainkaan omaksi jutukseksi. Myös koskettaminen koettiin osin kummallisiksi. Itse käydessäni synnytyslaulu-kurssin huomasin itse saman asian. Lisäksi sain kritiikkiä ohjeiden sekä informaation annosta, mutta palaan siihen myöhemmin.

Venytykset olivat toinen erittäin mieluisa osio tunnissa, jota äidit olisivat mielellään tehneet enemmänkin. Porukassa oli kuulemma mukavampi tehdä, kun venyteltyä ei tule yksin kotona. Jälleen äidit kiittelivät myös, kun kerroin miksi liikkeitä tehdään ja mihin ne auttavat. Isona plussana pidettiin myös vaihtoehtoja tarjoamista äideille, jotka olivat jo pidemmällä.

Venyttelyssä osa asennoista lattialla koettiin hankaliksi (perhonen sekä alaselän venytys) ja saivat palautetta, vaikka tarjosin vaihtoehtoja. Enemmän haastetta toi kuitenkin tila, joka oli kovin ahdas ja taustalla hurisi jääkaappi. Tätäkin pohdin vielä myöhemmin tässä kappaleessa. Äidit toivoivat myös minun kiinnostävän huomiota musiikin voimakkuuteen, jotta se varmasti kuuluisi, ja antavan enemmän rauhaa venytyksille.

Tanssista saatiin energinen olo ja se koettiin hauskaksi. Yhdessä palautteessa sanottiin, että tanssi oli parasta antia kurssilla. Kiitosta tanssiosio sai myös erilaisuudestaan verrattuna "perusmuskarin piiritansseihin." Tanssista äidit tunsivat saaneensa kokemuksen, miten monipuolisesti voi kroppaansa käyttää raskaanakin. Tanssista tullut hyvä mieli kertoi, että kurssin tavoitteet saavutettiin jälleen.

Tanssiosiossa haastavaa oli äitien mielestä askeleet, nopea eteneminen, nopea tempo musiikeissa sekä piirissä oppiminen. Osalle jäi tunne, että tanssien nimet ja koreografiat eivät tuntuneet jäävän mieleen. Äidit toivoivat yksinkertaisempia koreografioita ja enemmän toistoja.

Ohjeiden anto koettiin jälleen puutteelliseksi myös. Mainintaa tuli mm. siitä, että ohjeet tuntuivat tulevan lähtöhetkellä eikä etukäteen. Ohjeiden annosta vielä myöhemmin lisää, mutta mainittakoon, että olin omaksunut bailatino -tunneille ominaisen tekniikan ja annoin ohjeet aina viime tingassa.

Bailatino-lajeissa käyttämäni lapsille suunnatut musiikit eivät miellyttäneet kaikkia. Ne koettiin liian lapsellisiksi. Osa äideistä puolestaan tykästyti musiikkeihin kovasti. Myös lantionkeinuntaa auttaneet sifonkihuvini tuntuivat osasta lapsellisilta.

Senjuua de dende koettiin kivaksi lauluksi. Kaikki oli uutta ja mielenkiintoista osalle äideistä, joten rytmien opettelukin tuntui kiinnostavalta. Eräässä palautteessa sanottiin, että soitto-osiossa kaikki oli pelkkää hyvää, joten oli vaikea antaa muuta palautetta siitä. Yhteissoitossa koettiin onnistumisen iloa ja homma pysyi mielekkäänä äideistä, kun toin joka kerta jotain uutta lauluun.

Äideille jäi hieman epäselväksi, miksi mitäkin tehtiin soitto-osiossa. Tästä huolimatta sanoisin näiden palautteiden jälkeen, että tavoitteet soitossakin saavutettiin. Soittaminen oli mielekäästä ja onnistuminen tuotti iloa, joten äitien positiivinen musiikkisuhde ainakin vahvistui. Harjoitusten kautta vanhemmat saivat myös soitollisia eväitä kotiin, jota pystyi varmasti hyödyntämään, kun MusaMasut-opaskin viimein tipahti postiluukusta.

Soitto-osiossa osa äideistä koki vaikeuksia pysyä tahdissa. Osa äideistä ei taasen kokenut sanarytmejä mielekkäiksi. Opettajana sain palautetta sykkeen kiihtymisestä sekä vaihtuvista sävellajeista.

Oppimamme laulut siirtyivät äitien mukaan heti kotiin käyttöön. Tuutulauluihin lopettaminen oli heidän mukaansa mukava rauhoittumien lopuksi, kun mieli sai levätä ja ajatukset kohdistuivat vauvaan. Osa piti myös hyvänä, kun lauluja toistettiin riittävästi ja säkeistöjen oppiminen oli jaettu useammalle kerralle. Tämän ansiosta laulut jäivät paremmin mieleen. Tämänkin osion tavoitteet saavutettiin.

Lopun lauluissa – tuutulauluissa ja loppulaulussa – haastavaa oli sanojen näkeminen hämärässä. Osan mielestä oli hankalaa pysyä sävelessä. Osa mainitsi, että kitara ei ollut aina vireessä. Kaikki eivät pitäneet toisesta opettelemastamme tuutulaulusta tai loppulaulusta. Tuutulauluja toivottiin myös enemmän sekä laulujen sanoja ja nuotteja mukaan kurssin lopuksi. Nuotit saapuivat lopulta, mutta huomattavasti myöhässä. Siitä lisää myöhemmin.

MusaMasut kokonaisuudessaan koettiin mielekkäänä kokemuksena. Vastaavanlaista ei osa äideistä ole tavannut ja kurssilla tehtiin paljon asioita, joita ei kotona tulisi tehtyä. Osa äideistä arvosti antamiani vinkkejä synnytykseen sekä kodin arkeen.

Tärkeänä pidettiin ryhmässä kohdattua vertaistukea sekä hauskaa ja rentoa meininkiä opettajan ja ryhmän kesken. Monet äideistä olivat valmiita tulemaan uudelle kurssille tai suosittelemaan ystävälleen. Osa sanoi, että ovat tyytyväisiä osallistumisestaan, vaikkeivät olisikaan varmoja, miten kurssin asioita voisi hyödyntää kotona.

Vaikka kurssille ei tarvittu aikaisempia kokemuksia musiikista, osasta tuntui haastavalta olla mukana, kun ei ymmärtänyt musiikista mitään. Kurssia toivottiin pidemmäksi, kuten myös tuntien kestoa. Tila oli haastava kokonsa vuoksi. Patjojakin toivottiin jokaiselle omaa. Lisäksi kritiikkiä tuli "esimuskari-fiiliksestä", jolla nähtävästi tarkoitettiin osan harjoitusten ja musiikkien lapsellista sävyä.

Osa koki, että kurssiin sisältyi liikaa asioita ja eri osiot ja tekemiset olisi voitu alustaa paremmin. Kurssin lopuksi luvattu MusaMasu-opas, joka sisälsi kurssilla käytyt asiat

sekä vinkkejä tulevaisuuteen, olisi avannut harjoituksia. Opas sekä palautelomake valitettavasti saapuivat osallistujille myöhässä, josta myös annettiin palautetta.

Opettajana sain lisäksi kritiikkiä kiireisyydestä, joka näkyi etenemisvauhdissa ja epäselvissä/ristiriitaisissa ohjeistuksissa. Myös tunteihin valmistautuminen koettiin osin puutteelliseksi.

Kaiken kaikkiaan moni äideistä kuitenkin koki, että musiikkikurssi auttoi jaksamisessa ja he odottivat joka viikko innoissaan ryhmän kokoontumista. Kurssia kuvailtiin sanoilla: mukavaa, piristävää, rentouttavaa, rauhoittavaa.

Äitien positiivinen sekä rakentava palaute on mielestäni todiste siitä, että kurssin tavoite saavutettiin. Musiikki edisti sekä äidin että lapsen hyvinvointia. Äidit saivat samalla eväitä arjen hetkiin.

5.4 Omia oivalluksia tulevaa ajatellen

Olen tyytyväinen siihen, millaiseksi kokonaisuus muodostui. Äitien palautteen avulla toiminnan kehittäminen on helppoa. Tässä kuitenkin vielä muutamia huomioita äitien kritiikkiin.

On aivan eri asia tehdä synnytyslaulu pienessä ryhmässä, kuin kotona omassa rauhassa tai synnytyssalissa. Olisin voinut rohkaista äitejä tekemään enemmän sen mukaan, mikä tuntuisi miellyttävältä. Toisaalta itsensä näköistä synnytyslaulua ei voi löytää, jos ei aluksi kokeile epämiellyttäviäkin harjoituksia.

Vaikka taustamusiikki ei ollut keskipisteessä venyttelyssä, olin tyytyväinen, että osa äidistä huomioivat sen palautteessaan ja kommentoivat äänenvoimakkuutta. Tämä osoittaa, että he kiinnittivät huomiota siihen venytysten aikana ja sillä oli kenties auttavakin vaikutus keskittymisessä tai rentoutumisessa.

Vaikka tuntien musiikkivalikoimaa kritisoitiin lapsellisuudestaan, niin haluan tässä tapauksessa tuoda esille, että tämänkaltaista palautetta antoi vain yksi äiti. Perustelin aiemmin, miksi käytin lapsille suunnattuja musiikkeja tunninkulussa enkä näiden

perustelujen vuoksi lähtisi muuttamaan valikoimaa. On tärkeää, että vanhemmilla on myös varastossaan lapsille suunnattua musiikkia jo ennen vauvan syntymää.

Äitien oli erityisen hankalaa käsittää soitto-osion hyötyä. Tähän liittyy myös se, etten tunneilla tarjonnut siihen liittyvää informatiivista osuutta. Toisaalta en tarjonnut sitä myöskään tuutulaulujen kohdalla, mutta tämä osio, ei saanut samankaltaista kritiikkiä. Lienee syynä tähän ainakin se, että soittaminen ei ole niin yleistä kulttuurissamme.

Osa äideistä ei pitänyt vaihtuvista sävellajeista soitto-osiossa. Ksylofonipalat mahdollistivat tietyn sävellajin, mutta huomasin, että se oli osalle äideistä liian korkea. Tämän vuoksi vaihtelin sävellajia, jotta kaikki saisivat mielekkään kokemuksen myös laulamisesta. Varsinkin, kun joukossa oli myös äitejä, jotka kokivat, etteivät pysyneet sävelessä.

Osa halusi enemmän tuutulaulujen opettelua kurssille ja osa oli tyytyväisiä tempooni. Ryhmäopetuksessa on mahdotonta miellyttää kaikkia, mutta olen harkinnut, että tulevaisuudessa tähän osioon voisi panostaa enemmän, sillä se merkitsi äideille paljon. Tällöin laulujakin voisi opetella useamman.

Kokonaisuudessaan MusaMasujen ensimmäinen kurssi oli onnistunut kokemus. Ahdas tila tuotti haasteita, jonka vuoksi kurssille olisi voinut ottaa vähemmän äitejä. Kyseisen ryhmän dynamiikka oli mielestäni kuitenkin loistavaa.

Ryhmä kannatteli toinen toisiaan. Synnytyslaulusta soittoon lähtien musiikillisesti kokeneemmat tukivat epävarmempia äitejä. Opettajan silmiin ei välittynyt lainkaan epävarmuus tai osaamattomuus. Olin osin yllättynyt, että osa äideistä oli kokenut epävarmuutta kurssin aikana omasta äänestään ja taidoistaan.

Kehittämiseksi tarjottiin erilaista palautelomaketta, jossa kysymykset muotoiltaisiin eri tavalla ja sen pystyisi palauttamaan esim. kuoressa, jotta nimettömyys varmasti säilyisi. Kysymyksiä oli osin vaikea käsittää, sillä ne olivat niin avoimia. Vaikka sain vain yhdeltä äidiltä palautetta palautelomakkeesta, olin hänen kanssaan samaa mieltä. Lomakkeen olisi voinut toteuttaa selkeämmillä kysymyksillä (esim. monivalinta) ja palauttaa toisella tavalla, jotta nimettömyys varmasti säilyisi.

Opetussuunnitelmani toteutui kurssilla, kuten olin sen suunnitellut. Luulen, että tämän vuoksi äideiltä tuli palautetta myös opettajan kiireisyydestä. Oppilaslähtöisyys pääsi unohtumaan uuden toiminnan hurmoksessa.

Oivalsin kurssin päätyttyä myös, mitä äidit odottivat minulta ohjaajana. Aikuinen odottaa samalla tavalla kuin lapsikin auktoriteettia kun hän saapuu ryhmäohjaukseen. En asettanut juurikaan itselleni tavoitteita tunnin vetämiseen, joka näkyi siksi epäselvissä ohjeenannoissa sekä määrätietoisuuden puuttumisena.

Tulevaisuutta ajatellen kurssin sisältöä voisi karsia ja keskittyä tarkemmin aina yhteen asiaan kerrallaan. Olen myös harkinnut, että toimintaa voisi muokata enemmän musiikkileikkikoulumaiseksi. Tällöin toimintaa olisikin koko lukukauden ja osallistumaan pääsisi esimerkiksi kertamaksuilla. Äidit voisivat osallistua niin monelle kerralle, kuin kunto antaisi myöten.

Aloittaessani opinnäytetyöni sekä MusaMasujen suunnittelua pidin varhaisen vuorovaikutuksen roolia merkittävänä. Vaikka äidiltä lapselle olisimme onnistuneet kurssin välityksellä siirtämään hyvää oloa, niin olisin jälkikäteen kaivannut tietoisempaa keskittymistä äidin ja sikiövauvan väliseen vuorovaikutukseen.

Olisin voinut tuoda sen esille esimerkiksi tuutulauluihin ohjeistamisessa tai ylen päätään tunnin aikana muistutellut silloin tällöin tarkkailemaan vauvan liikkeitä. Osa harjoituksista olisi voinut pitää sisällään myös äidin ja sikiövauvan välistä konkreettista vuorovaikutusta esim. kosketuksen kautta.

Sain äideiltä tärkeän muistutuksen oman muusikkouteni kehittämisestä. Sain samanlaisen kannusteen muusikkouden kehittämisestä myös päättöharjoittelua ohjanneelta opettajaltani. Näiden ansiosta olen kiinnittänyt entistäkin tarkemmin huomioita muskaritunneilla musiikin laatuun.

MusaMasuissa viritin soittimet aina ennen tunnin alkua, mutta silti kitara oli epäviireessä. Soittoa ohjatessani innostuin usein ja tempo pääsi karkaamaan. Jos musiikin laatu kärsii ja siitä tulee häiritsevää korvalle, ei se ole tuskin myöskään hyvinvointia edistävää. Kun korva lepää, mieli ja keho lepäävät.

6 Yhteenveto

”Vauva tuli maailmaan, vauva tuli maailmaan.

Tuomaan vauvavoimaa, hymyvalikoimaa.”

Soili Perkiö (2009)

Minusta tuntuu, että opinnäytetyö on kulkenut mukani koko opiskelujen ajan. Kuten johdannossa jo mainitsin, tiesin aloittaessani opinnot, että teen opinnäytetyöni liittyen musiikkikasvatukseen ennen syntymää. Ajatusta ja itse työtäkin olen työstänyt jatkuvasti. Kaikkea ei ole kirjattu muistiin, joten todellisuudessa opinnäytetyön raportistakin olisi voinut tulla entistä pidempi, jos olisin käsitellyt projektin työstämistä ennen kuin konkreettista edistymistä alkoi tapahtua.

Prosessi konkretisoitui hanketyöpajan myötä, josta opetussuunnitelman työstäminen ja hankkeistajan etsiminen lähti liikkeelle. Etenin työssäni melko järjestelmällisesti, aina viemällä yhden vaiheen päätökseen. Kun hankkeistaja löytyi, aloitin kurssin markkinoinnin. Ensimmäisten ilmoittautuessa kurssille, aloin kirjoittamaan opetussuunnitelmaa. Raportinkin kirjoittaminen käynnistyi vasta MusaMasut-oppaan valmistuessa. Vauhdikkaimmin opinnäytetyö sujui syksyllä 2009, kun järjestin odottaville äideille MusaMasut-kurssin sekä kesällä ja syksyllä 2010 raporttia kirjoittaessani.

Tavoitteena oli kehittää hyvinvointia edistävää (tai tukevaa) musiikkitoimintaa odottaville äideille, joiden hyvinvointi vaikutti syntyvään vauvaan. Musiikkikurssi toteutettiin onnistuneesti, josta parhaimpana näyttönä oli äitien positiivinen palaute ja halu palata musiikkitoiminnan pariin.

Kun kehitän kurssia edelleen, mietin uusiksi sen rakennetta: kurssin pituus, oppitunnin kesto, oppitunnin sisältö jne. Tarkoitus olisi kuitenkin tiivistää opetussuunnitelman ja antaa enemmän aikaa harjoituksille, niihin liittyville kysymyksille sekä ryhmän keskinäiseen tutustumiseen. Toivoisin myös, että vuorovaikutuksen rooli äidin ja sikiövauvan välillä olisi näkyvämpi kurssilla. Henkilökohtaisena haasteenani kurssia varten pidän muusikkouteni kehittämistä.

Vaikka löysin paljon toimintaani tukevaa tieteellistä tietoa musiikin vaikutuksista hyvinvointiin, jäin kaipaamaan alan asiantuntijaa parikseni opinnäytetyöhön. Uskon, että yhdessä kättilöopiskelijan kanssa olisimme pystyneet ottamaan odottavien äitien erikoistoiveet ja haasteet huomioon entistäkin paremmin.

Lisäksi raportin tieteellisestä osuudesta olisi tullut entistäkin luotettavampi. Nyt minulla oli vaikeuksia saada selkoa esim. "Musical beginnings"-kirjan artikkeleista (mm. Lecanuet 1996), sillä ne olivat englanninkielistä lääketieteellistä termistöä täynnä.

Minua jäi myös mietityttämään, että useimmat tutkijat ja kirjoittajat puhuivat musiikin parantavasta vaikutuksesta, eivätkä niinkään hyvinvointia edistävästä. En tiedä, onko nämä rinnastettavissa toisiinsa. Työpari olisi voinut myös siis syventää näkökulmaani hyvinvointiin.

Odottaville äideille on tarjolla kursseja toisaallakin nykypäivänä. Muun muassa Helsingin pop/jazz-konservatoriolla on järjestetty mammamusikari-kursseja, Kaarina Marjasen Napasointu-ryhmätkin olivat toiminnassa vielä jokin aikaa sitten. Lisäksi kollegoilta kuulee sieltä täältä, että musiikkiopistoissakin odottavien äitien musiikkitoiminta on nostamassa päätään.

Tällä tärkeällä aluevaltauksella varhaisiän musiikkikasvatuksessa on siis valoisa suunta. Oma tavoitteenani on kehittää MusaMasuja oman näköiseksi toiminnaksi. Tämä tarkoittanee, että tanssillisuus sekä äitien musiikkisuhteen tukeminen näkyvät tunneillani. Varhaisiän musiikkikasvatuksessa erilaiset pedagogit ovat rikkaus. Oppilaitakin löytyy niin moneksi, niin on ainoastaan hyvä asia, että tietyille kohderyhmälle suunnattua toimintaa löytyy monenlaisena.

Aiheeseen liittyy paljon tutkimustietoa, jota Marjanenkin (2009) oli käyttänyt väitöskirjassaan. Marjasen väitöskirja oli tosin enemmän äidin ja vauvan välisen musiikillisen kommunikaation näkökulmasta; mikä oli musiikin vaikutus vuorovaikutukseen? Samasta aiheesta voi siis jatkaa vielä väittelyä, vaikkapa juuri hyvinvoinnin näkökulmasta.

LÄHTEET

Ahonen, Linda 2004. BailatinoMama [verkkodokumentti]. Suomen Tanssiurheiluliitto.
<http://tanssiurheilu.fi/bailatino/bailatinomama> (13.10.2010).

Ahonen, Linda 2009. BailatinoMama [verkkodokumentti]. Studio High Heels.
<http://www.studiohighheels.fi/studio/tunnit/bailatinomama.html> (13.10.2010).

Anttila, Mikko & Juvonen, Antti 2002. Kohti kolmannen vuosituhannen musiikkikasvatusta. Joensuu: Joensuu University Press Oy.

Bachata ja muu domimusa [verkkodokumentti]. Finland Bachata Festival.
<http://www.bachata.fi/b/lisainfo/lisainfo.html> (26.3.2010a).

Bachatan synty. Finland Bachata Festival [verkkodokumentti].
<http://www.bachata.fi/b/festari/festari.html> (26.3.2010b).

Bunt, Leslie & Hoskyns, Sarah 2002. Practicalities and basic principles of music therapy. Bunt & Hoskyns: The handbook of Music Therapy. East Sussex: Brunner-Routledge, 27-52.

Booth, Phyllis B. & Jernberg, Ann M. 2003. Theraplay - vuorovaikutusterapian käsikirja. Jyväskylä: Psykologien kustannus.

Booth, Phyllis B. & Jernberg, Ann M. 2010. Theraplay - Helping Parents and Children Build Better Relationships Through Attachment Based Play 3.painos. San Francisco: Jossey-Bass.

Chamberlain, David 1995a. Communication Before Language.
<http://www.birthpsychology.com/lifebefore/comm.html> (13.10.2010).

Chamberlain, David 1995b. Prenatal Memory and Learning.
<http://www.birthpsychology.com/lifebefore/earlymem.html> (13.10.2010).

Chamberlain, David 2010. Introduction to Life Before Birth. The Association for Prenatal and Perinatal Psychology & Health.

<http://www.birthpsychology.com/lifebefore/index.html> (13.10.2010).

Durham, Cathy 2002. Music therapy and neurology. Bunt & Hoskyns: The handbook of Music Therapy. East Sussex: Brunner-Routledge, 115-131.

Erkkilä, Jaakko 1996. Musiikki ja tunteet musiikkiterapiassa – Musiikin emotionaalisten vaikutusten kolmidimensiomalli. Hankasalmi: Havusalmen kirjapaino.

Holkkola, Riina 2007. Musiikki raskauden aikaisen hyvinvoinnin edistäjänä varhaisiän musiikkikasvattajan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla.

Hongisto-Åberg, Marja; Lindeberg-Piironen, Anne & Mäkinen, Leena 2001. Musiikki varhaiskasvatuksessa. 4.painos. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Huotilainen, Minna 2004. Sikiöaikainen oppiminen valmistaa tien syntymänjälkeiseen elämään. Tieteessä tapahtuu, 4/2004, 14-15.

Huotilainen, Minna 2006. Lapset kertovat jo ennen syntymäänsä. Stakes, Työpapereita, 9/2006, 82-83.

Huotilainen, Minna 2009. Musiikillinen vuorovaikutus ja oppiminen sikiö- ja vauva-aikana. Louhivuori, Jukka & Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri: Musiikkikasvatus, näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FISME r.y., 121-130.

Juntunen, Marja-Leena 2009. Musiikki, liike ja kehollinen kokemus. Louhivuori, Jukka & Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri: Musiikkikasvatus, näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FISME r.y., 245-258.

Korpinen, Pertti 2005. Äänipää – Äänen taajuus [verkkodokumentti]. Äänipää. http://www.aanipaa.tamk.fi/taajuu_1.htm (13.10.2010).

Laitinen, Marjaana & Vuori, Hilkka-Liisa 2003. Synnytyslaulu - rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita

Lampela, Hannu-Ilari 2006. Beethoven saa sikiön tolaltaan. Helsingin Sanomat, 3.12.2006.

Lampi, Jessika 2009a. Luentomuistiinpanot. BailatinoMama –tanssitunti. Studio High Heels. 26.8.2009

Lampi, Jessika 2009c. Luentomuistiinpanot. Senjuua de dende. Jukka Siukonen. 29.3.2009.

Lampi, Jessika 2009b. Luentomuistiinpanot. Synnytyslaulu-kurssi. Hilkka-Liisa Vuori. Syyskuu 2009.

Lecanuet, Jean-Pierre 1996. Prenatal auditory experience. Deliège, Irène & Sloboda, John: Musical Beginnings, Origins and Development of Musical Competence. Great Britain: Oxford University Press, 3-36.

Lehtonen, Kimmo 2004. Maan korvessa kulkevi... Johdatus postmoderniin musiikkipedagogiikkaan. Turku: Painosalama Oy.

Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomi: Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Marjanen, Kaarina 2009. Musiikkitoiminnan suunnittelu varhaisiän musiikinopetuksen näkökulmasta. Louhivuori, Jukka & Paananen, Pirkko & Väkevä, Lauri: Musiikkikasvatus, näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen musiikkikasvatusseura – FISME r.y., 385-406.

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

Marjanen, Kaarina 2010. Napasointu – musiikin virtaa napanuorassa... osa 1/2.
Unisono, musiikkikasvatuksen aikakauslehti, 1/2010, 20-23.

Marjanen, Kaarina 2010. Napasointu – musiikin virtaa napanuorassa... osa 2/2.
Unisono, musiikkikasvatuksen aikakauslehti, 2/2010, 24-27.

Meille tulee vauva. 2003. Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
Helsinki: Edita Prima Oy.

Määttänen, Kirsi 2003. Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana.
Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula: Äidin ja vauvan varhainen
vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy 58-69.

Papoušek, Hanuš 2000. Musicality in infancy research. Deliège, Irène & Sloboda, John:
Musical Beginnings, Origins and Development of Musical Competence. Great Britain:
Oxford University Press, 37-55.

Pretell, Jaime Andrés (2010). Salsa History of Salsa Dancing [verkkodokumentti].
Centralhome.com. <http://www.centralhome.com/ballroomcountry/salsa.htm>
(26.3.2010)

Rautaparta, Malla 2003. Kantamisen kausi, aika raskaudesta sylihoitoon. Hämeenlinna:
Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ruokonen, Inkeri 2001. Äänimaisemia ja ilmaisun iloa musiikin kielellä. Karppinen, Seija
& Puurula, Arja & Ruokonen, Inkeri: Taiteen ja leikin lumous. Helsinki: Oy Finn Lectura
Ab, 120-143.

Ruokonen, Inkeri 2007. Musiikki lapsen minuuden vahvistajana ja maailman
rakentajana. Karppinen, Seija & Puurula, Arja & Ruokonen, Inkeri: Elämysten
alkupoluilla, lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen. Helsinki: Oy Finn Lectura
Ab, 73-84.

Salo, Saara & Tuomi, Kirsi 2008. Hoivaa ja leiki. Psykologien kustannus Oy.

Salsa Oulu [verkkodokumentti]. Tanssilajien kuvaukset.
<http://www.salsaoulu.com/kuvaukset.htm> (26.3.2010).

Siltala, Pirkko 2000. Mieli ja kieli vauvan ja äidin välisessä vuorovaikutuksessa.
Psykoterapia, 1/2000, 25-40.

Siltala, Pirkko 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa.
Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy, 16-43.

Suomen tanssipalvelin [verkkodokumentti]. Cha cha cha.
<http://tanssi.net/fi/tausta/cha-cha-cha.html> (26.3.2010).

Whitwell, Giselle E. 2010. Prenatal Sound and Music [verkkodokumentti].
<http://www.birthpsychology.com/lifebefore/soundindex.html> (13.10.2010).

LIITELUETTELO

LIITE 1 Tietoisku neuvolaan	2
LIITE 2 MusaMasut –mainos	3
LIITE 3 Tervehdys osallistujille	4
LIITE 4 Musamasut –opas	5
LIITE 5 Tuntisuunnitelma nro 3	19
LIITE 6 Palautelomake	21

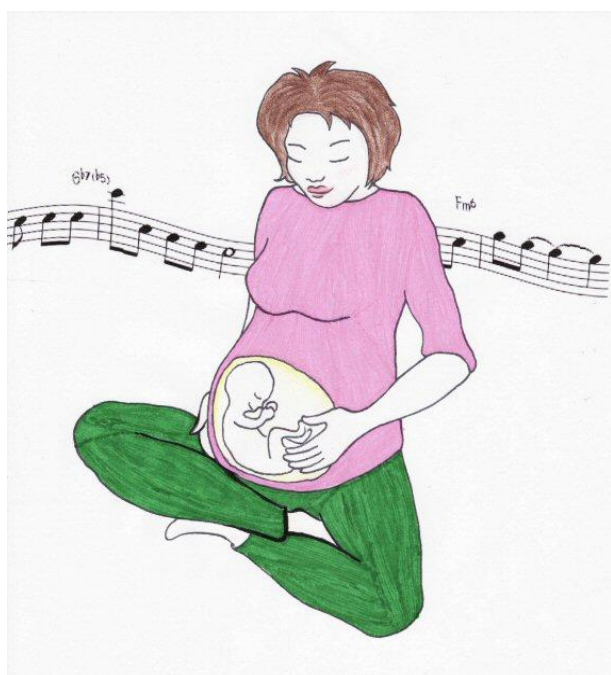
MUSAMASUT

Musiikkikasvatusta odottaville äideille

Opiskelen Metropolian ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiksi varhaisiän musiikkikasvatuksen ja soveltavan musiikkikasvatuksen alalla. Olen jo koulutaipaleeni alussa valinnut opinnäytetyöni aiheeksi "Kun äiti voi hyvin, lapsi voi hyvin."

Opinnäytetyöni on osana myös koulumme Kulttuurisilta-hanketta, joka kehittää kulttuuritarjonnan tavoitettavuutta ja vaikuttavuutta Espoon, Helsingin, Kauniaisten ja Vantaan alueella. Hanketta tukee Euroopan aluekehitysrahasto ja rahoittajaviranomaisena on Etelä-Suomen lääninhallitus.

Aihetta on inspiroinut jo tarjolla olevat vapaa-ajan toimintamuodot odottaville äideille, kuten synnytyslaulu, mamabailatino sekä raskaus- ja synnytysjooga. Omassa opinnäytetyöni projektiosuudessa nämä kolme elementtiä yhdistyvät eri musiikin osa-alueisiin - lauluun, soittoon, liikuntaan ja kuunteluun.



Projektiosuutena on tarkoitus järjestää 4-5 opetus-kerran MusaMasu-kurssi noin 10-henkiselle äiti-ryhmälle. Yksi opetuskerta kestää 60 min. Kurssin tavoitteena on äidin hyvinvoinnin tukeminen musii-killisin keinoin. Nykymaailman kiireiden keskellä odottava äiti tarvitsee hengähdys hetken, jonka vuoksi kurssin päätteemana on rentoutuminen.

Etsin vielä toistaiseksi tilaa kurssin järjestämiseen. Tilassa olisi hyvä olla tilaa noin 11 hengelle ja mah-dollisesti seuraavat tarvikkeet: cd-soitin, tuolit, tyynyjä, patjoja sekä soittimia. Viimeksi mainittuja saan tarvittaessa lainaan toisaaltakin.

Mukaan pääsee kaikki musiikista kiinnostuneet. Aikasempaa kokemusta musiikista ei tarvita. Suosittelen, että kurssille osallistuvat äidit olisivat noin 17 raskausviikolla, jolloin sikiön kuulo on jo kehittyneempi ja sikiö tunnistaa äidin sydämen-lyönnit.

Haen opinnäytetyötäni varten yhteistyökumppaniksi neuvolaa. Yhteistyökumppanin avulla olisin helpommin yhteydessä kohderyhmääni ja voisin tarvittaessa turvata alan asiantuntijoihin.

Projektini kautta neuvoloilla olisi tarjota ilmaista hyvinvointia tukevaa toimintaa odottaville äideille. Neuvolatyöntekijät saisivat tulla seuraamaan tunteja sekä vaikuttaa tuntuunni toiveillaan. Pyydetessä olen valmis keräämään neuvolaa varten asiakaspalautteen ja kirjoittamaan siitä raportin. Jos kurssi saisi hyvän vastaanoton, olen valmis myös jatkamaan. Lisäksi neuvolalle lähetettäisiin kopio valmiista opinnäytetyöstäni.

Yhteydenotot: Jessika Lampi, varhaisiän musiikkikasvatuksen opiskelija - jessika.lampi@metropolia.fi, 050-3254375

M U S A M A S U T

Odottaville äideille suunnattua ilmaista musiikkitoimintaa

Musamasut-kurssi on saanut vaikutteita synnytyslaulusta, äitiys- ja raskausjoogasta sekä MamaBailatinosta. Kurssilla rentoudutaan ja pidetään hauskaa musiikin seurassa. Toiminnassa mukana musiikin kuuntelu, laulaminen, liikkuminen ja soittaminen oman taitotason mukaan.

Aikaisempaa kokemusta musiikista ei tarvitse olla!



*Äidin laulun ja juttelemisen tarkkaavaisuutta ja tunteita tasoittava vaikutus vauvan elämässä on tulevaisuuden kannalta merkittävä tekijä.
-Minna Huotilainen, kognitiotieteen dosentti*

**2.-30.11.09 maanantaisin klo 17-18 Laajalahden neuvola, Kirvuntie 16.
Ilmoittautumiset 26.10. mennessä ja tiedustelut: jessika.lampi@metropolia.fi**

Hei MusaMasulaiset!

Ja tervetuloa kurssille. Lyhykäisesti ilmaistuna MusaMasu-kurssin tavoitteena on työskennellä musiikin parissa sekä äidin että lapsen hyvinvointia tukien. Tämän vuoksi on tärkeää kuunnella tunneilla omaa kehoaan ja tehdä oman voinnin mukaan.

MusaMasu-kurssi on osa opinnäytetyötäni Metropolian ammattikorkeakoulussa varhaisiän musiikkikasvatuksen linjalla. Kurssin aikana tulen videoimaan tunteja ja keräämään palautteen. Ensimmäisellä kerralla jaan kaikille kuvauslupalaput. Videomateriaalia ei kuitenkaan liitetä työhön tai käytetä näillä näkymin muuhun opetustarkoitukseen ja palautteet käsitellään nimettöminä.

Tarvitsen vielä sähköpostiosoitteidenne lisäksi puhelinnumeronne, jos joudun mahdollisesti perumaan tunnin äkillisesti esim. sairastumisen vuoksi.

Tunneille tarvitset mukavat vaatteet, joissa on helppo liikkua. Jalassa voi olla sukat tai sisätossut. Alla vielä kaikki kurssin päivämäärät.

2.11. klo 17-18

9.11. klo 17-18

16.11. klo 17-18

23.11. klo 17-18

30.11. klo 17-18

Paikkana on siis Laajalahden neuvola, joka sijaitsee Kirvuntie 16:ssa Laajalahden päiväkodin kanssa samassa rakennuksessa. Sisäänkäynti on tien puolelta ("päiväkodin takaa"), Ei siis sisäpihalta. Ovessa lukee Laajalahden neuvola. Vierestä löytyy pieni parkkipaikka ja lähelle tuo bussit 106, 206 ja 212K.

Ensi maanantaina siis kohdataan! Minuun saa olla vielä yhteydessä kysymyksien kera.

Innolla odottaen, Jessika

MUSAMASUT - tuntisuunnitelma nro 3

LÄMMITTELY

Keskittyminen ja rauhoittuminen

HENGITYS JA SYNNYTYSLAULU - ISTUEN

RENTO LEUKA JA ALKAVA HAUKOTUS

- > Hengittely

- > Normaali hengitys nenän kautta
- > Hengityksen neljä vaihetta (tauko=2)

- > Laulu

- > Haa (huokaus)
 - > Ääni - > Kosketus
- > Aa-uu (kvartti)

ENERGISOIVAT VENYTYKSET - PATJAT

Mielenrauhaa-cd

- > Puu

- > Perhonen

- > Kissa

- > pumppaavat kädet ja jalat (nyrkit ja jalan ojennukset istuen - > pyörytykset)

TANSSI

Bailatino ja kappaleen oppiminen

SALSA & PACHATA

Kehon lämmittely: Tito Puente/Jugando Mama, Jugando (piirissä) - huivit

- > niskan pyörytykset

- > aaltokädet

- > rinnan pumppaus (kukka)

- > lantio

- > sivulta sivulle - > kiepsautus etukautta = kahdeksikko - > rytmissä

Salsa - perusaskel: Salsanamia/Helppo hammaspesu tai Makeat maissit&muut murkinat/Makeat maissit

- > kävely

- > perusaskel paikoillaan

- > sivulta sivulle - > kädet

- > palaa aina välissä paikoilleen

- > eteen

- > pyöritään ympäri

Bachata ja Salsa - koreografiat: Salsanamia/Salsanamia-potpurri

- > paikoillaan

Bachata-koreografia

- > perusaskel sivulta sivulle

- > neljä kertaa
- > neljä kertaa lennokkaamman polven kanssa
 - > palaa paikoilleen

- > kahdeksan/ kuusitoista kertaa sivulle kosketus

- > eteen neljä ja taakse neljä

Salsa-koreografia

- > perusaskel sivulta sivulle

- > neljä kertaa

- > eteen neljä kertaa

- > kahdella kädet avautuu

- > pyöritään ympäri (kädet)

SENJUAA DE DENDE

- > Afrikkalainen tanssi

- > syke - > taakse ja eteen oikea jalka - > tupla eteen - > 8, 4, 2, 1=joka toinen - > muoto

SOITTO

Syke ja sanarytmit

TASAINEN RYTMİ

- > Syke

- > painotetaan ensimmäinen isku

SOITTIMIEN KANSSA

- > bassoksylofonit - > senjuua = kokonuotti

- > shakerit - > kahdeksasosat

- > kendangit - > syke

- > congat - > de dende

- > syke - > senjuua - > puolet nopeammin - > de dende

SANARYTMIT

- > hattiwatti ratsastaa

- > nykytin

- > yhteen, puolet ja puolet

RAUHOITTUMINEN

Tuutulaulu ja rentoutuminen

- > Himmenetään valoja

RAUHOITTAVAT (mutta energisoivatkin) VENYTYKSET

Blk Sonshine/Bahlalefi

- > **suuri kierto** - > tuolilla

- > **ranteet**

- > **niska**

VAUVA TULI MAAILMAAN (kitara)

- > **Kolmas säkeistö**

- > kaikulauluna

- > paina silmät kiinni, lauletaan ilman kitaraa

RAUHOITTUMINEN

Vox Silentii/Unten laiva tai Tuutilullaa

- > Ollaan itsekseen tuolilla istuen

Minä silitän

NOUSTAA PIKKUHILJAA

Minä vilkutan

MUSAMASU-PALAUTE

Olen otsikoinut tunnin eri osioita. Otsikoiden alla avaan hieman kohtia.

Täytä omin sanoin kohdat, jotka sinua ovat puhutelleet. Kaikkiin kohtiin ei ole siis tarpeellista kirjoittaa.

SYNNYTYSLAULU

Alun hengittelyt sekä aa-uu keinutus kosketuksen kanssa.

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

ENERGISOIVAT JA RAUHOITTAVAT VENYTYKSET

Tunnin alussa

- puu:seisoen, kädet kurkotetaan ylös
- perhonen:istuen jalat vastakkain, kurkotetaan eteen
- kissa: konttausasennossa selän köyristys ja notkistus
- alaselän venytys jalkojen päällä
- käsien ja jalkojen pumppaamiset)

Ja lopussa

- kierto tuolilla
- ranteiden venytys
- hartiaseudun ja niskan venytys

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

TANSSI

Vartalon hellä lämmittely pyörittelemällä kehon osia. Latinalaistanssit: Bachata, salsa ja cha cha.

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

SENJUAA DE DENDE

Kaksi tanssia lauluun. Laulun opettelu. Lauluun liittyvät rytmit: syke (eri nopeuksilla), sanarytmit (senjuua ja de dende). Kaanonissa laulaminen.

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

SOITTO

Soittimilla soittaminen (conga-rummut, kendang-rummut, ksylofonipalat, rytmimunat). Sanarytmit: "hattiwatti ratsastaa" ja "nykytin". Yhteissoitto.

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

TUUTULAULUT JA LOPPULAULU

Tuutulaulujen laulaminen: "Vauva tuli maailmaan" ja "Ljuuli ljuuli". Tuutulaulujen kuuntelu cd:ltä. Loppulaulun laulaminen "Minä vilkutan".

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

MUSAMASUT KOKONAISUUTENA

Voit vielä ilmaista, jotain, mitä et saanut mahdutettua edellisten otsikoiden alle.

Hyvää?

Haastavaa?

Kehitettävää?

Muuta?

KIITOS PALAUTTEESTASI!

,

--

Jessika Lampi
opiskelijanro 0601932
Metropolia, Musiikin koulutusohjelma
Varhaisiän musiikkikasvatuksen opiskelija