



HARRASTAJALAULAJAN POSITIIVISEN LAULAJAIDENTITEETIN RAKENTAMINEN

Pop & jazz -laulunopettajan työnkuva

Julia Vuorinen

OPINNÄYTETYÖ

Marraskuu 2021

Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi YAMK

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikin ylempi tutkinto-ohjelma
Musiikkipedagogi YAMK

VUORINEN, JULIA

Harrastajalaulajan positiivisen laulajaidentiteetin rakentaminen
Pop & jazz -laulunopettajan työnkuva

Opinnäytetyö 61 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Marraskuu 2021

Työssäni esitellään pop & jazz -laulunopettajan työnkuvaa harrastajien opettajana ja pohditaan positiivisen laulajaidentiteetin merkitystä instrumentin kehittämisessä. Laulun perusopetus on yhä enemmän alkeisopetusta. Silloin lähtökohdiana on yksinkertaiset harjoitukset, joissa yhdistetään epävarmuuksien poistaminen konkreettisen tekemisen kautta ja oppilaan positiivinen suhtautuminen oman äänen käyttöön lähtötasosta riippumatta.

Epävarma ja negatiivinen suhtautuminen itseän laulajana hankaloittaa laulamista, aiheuttaa kiristyksiä, ja antaa epärealistisen kuvan laulajan kyvyistä. Positiivinen ja itsevarma laulajaidentiteetti taas mahdollistaa äänen joustavan ja tarakan käytön, joka parantaa muun muassa sävelpuhtautta ja sointia. Harrastajat hakevat harrastuksestaan ja oman äänen käytöstä ennen kaikkea hyvinvointia ja iloa. Instrumenttiopetuksessa on siis tarpeen edetä päivä kerrallaan -tyyppisesti. Joka tunnilla laulamista on tehtävä oppilaalle mahdollisimman miellyttävä kokemus ja siten mahdollistaa instrumentin kehittyminen.

Opinnäytetyöni teoreettisessa osassa esittelin tutkimuksia, jotka koskivat identiteetin ja itsetunnon rakentamista, positiivista pedagogiikkaa, oppimista ja luovuutta sekä laulamisen merkitystä hyvinvointiin tähtäävänä harrastuksena. Työnkuvauksessa kuvailin tutkimuksiin pohjautuvia harjoitteita.

Sain näkökulmaa työhöni myös laulunopettajakollegoille ja harrastajaoppilaille teettämieni sähköisten kyselyiden avulla. Halusin tietää, näkevätkö kollegani työnkuvansa samalla tavalla kuin minä ja olivatko oppilaani hyötäneet opetusmetodistani toivomallani tavalla. Kaikki luottamuksellinen aineisto, josta kävisi ilmi esimerkiksi vastanneiden henkilöllisyys, poistettiin raportista.

Työn tavoitettu tarkoitus oli löytää tutkimuksia, joihin voi tukeutua ja jotka osoittavat, että jo vuosien ajan intuitiivisesti ja kokemuksen kautta olen toiminut työssäni hyvien periaatteiden mukaan. Pyrkimykseni oli ymmärtää työnkuvaani yhä paremmin, ja löytää keinoja jaksaa yksilöopetuksen parissa jatkossakin. Toivon siitä olevan apua myös vasta-aloittaville laulu- ja soitonopettajille.

Asiasanat: identiteetti, itsetunto, positiivinen pedagogiikka, harrastaminen, laulun alkeisopetus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Music
Music Pedagogy

JULIA VUORINEN

Creating a positive singing identity for an amateur singer
The job description of a pop & jazz singing teacher

Bachelor's thesis 61 pages, appendices 2 pages
November 2021

The purpose of this thesis is to focus on what teaching amateurs how to sing truly focuses on, and to examine the significance of having a positive identity as a singer in developing the voice as an instrument. It was discovered that what amateurs most want out of singing lessons is a joyful way to express themselves. Therefore, a systematic attempt to make students feel good about themselves as singers makes it possible for them to progress in their singing skills.

The theory presented in the thesis discusses the growth of identity and self-esteem, positive pedagogy, creativity, and the importance of singing as a hobby and means of wellbeing. The results to questionnaires made to a number of singing teachers and students are also presented.

The results suggest that a teaching method, which combines the support of positive self-esteem and draws the focus away from fear works. It is also a vital approach in this profession. An insecure and negative attitude towards oneself as a singer makes singing difficult and therefore gives an unrealistic picture of the singer's true abilities.

Key words: identity, self-esteem, positive pedagogy, singing

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 KOHTI POSITIIVISTA LAULAJAIDENTITEETTIÄ	8
1.1 Musiikillisen identiteetin merkitys hyvinvoinnissa	8
1.2 Itsetuntemus, identiteetti ja itsearvostus	9
1.3 Hyvä mieli, hyvä itsetunto	11
1.4 Harrastaminen ja hyvinvointi.....	12
1.4.1 Musiikkiharrastuksen merkityksellisyys.....	13
1.4.2 Tunteet musiikissa	14
1.4.3 Oppimista luovuuden ja leikkimielisyyden avulla	15
1.5 Positiivinen pedagogiikka ja oppilaslähtöisyys	16
1.6 Musiikkiterapian lähtökohtia musiikin opettamiseen	19
1.7 Itseohjautuvuus positiivisen muutoksen mahdollistajana	19
1.7.1 Pelokkaan laulajaidentiteetin muuttaminen.....	21
1.7.2 Läsnäolo ja keskittyminen pelkojen poistajana	23
1.7.3 Ujon oppilaan ohjaaminen	24
2 TYÖNKUVAUS.....	27
2.1 Ympäristö, jossa toimin.....	27
2.1.1 Vapaan sivistystyön pedagogiikka	27
2.1.2 Oppilaista	28
2.2 Laulun alkeiden opetus.....	28
2.3 Käytänteiden ja harjoitteiden kuvaus	30
2.3.1 Sävelpuhtaus	31
2.3.2 Rekisteriharjoitukset.....	32
2.3.3 Kieliharjoitukset.....	34
2.3.4 Hengitys- ja tukiharjoitukset.....	35
2.3.5 Artikulaatio ja sijoitus	36
2.3.6 Kysyminen ja kehuminen	36
3 KYSELYT	38
3.1 Oppilaat	38
3.1.1 Käsitukset laulamisesta.....	39
3.1.2 Laulutuntien vaikutus elämään ja ajatusmalleihin.....	39
3.1.3 Käsitukset ideaalista laulajan identiteetistä.....	40
3.2 Kollegat.....	41
3.2.1 Näkemykset motiiveista ja terveestä laulajaidentiteetistä ...	41
3.2.2 Valmiudet ammattiin	43
4 TULOKSET.....	45

4.1 Teoreettisen materiaalin merkitys.....	45
4.2 Kyselyiden tulosten merkitys	48
4.3 Mitä harrastajien laulunopettajan koulutuksessa tulisi huomioida teoreettisen materiaalin ja kyselyiden tulosten perusteella.....	49
4.4 Mitä määräaikaisen tuntiopettajan työnantajan tulisi huomioida teoreettisen materiaalin ja kyselyiden tulosten perusteella.....	51
5 POHDINTA	53
LÄHTEET	57
LIITTEET	60
Liite 1. Kysely oppilaille	60
Liite 2. Kysely kollegoille.....	61

1 JOHDANTO

Ihmisten erilaiset käyttäytymismallit ja syy–seuraus-suhteiden ymmärtäminen on vahvistanut uskoani siihen, että sama laulaja on olosuhteista ja tunnetiloista riippuen kykeneväinen käyttämään ääntään monella eri tapaa. Opettaja pystyy ohjaamaan oppilaan toimintaa, ja oppilas pystyy itse ohjaamaan omaa toimintaansa. Silti meillä kaikilla, sekä opettajilla että oppilailla, on tiettyjä luonteenpiirteitä. Temperamentti tai aiemmin opitut käyttäytymismallit virittävät lähtökohtaisen suhtautumisen tilanteeseen tietyille asteelle, ja sen kanssa on opettajana ja oppilaan ohjaajana oltava herkillä.

Ihmisyys on kiinni ihmisen kehossa, ja kehoaan ohjaamalla ihminen voi vaikuttaa toimintaansa. Uusien ja jännittävien tilanteiden edessä usein mieli ja sen kokemat pelkotilat määräävät kehon toimintaa enemmän kuin ihminen itse. Laulun opiskelussa on usein pitkään, varsinkin alkeisopetuksessa, kyse taistelusta kehon tahattomia, jostain tunnetilasta kumpuavia toimintatapoja vastaan. Taistelu on kuitenkin voitettavissa harjoittelemalla pelkojen poistamista ja kehon käskyttämistä. Siksi laulun opettaminen on mielenkiintoista ja antoisaa ja laulu instrumenttina niin monipuolinen. Se on jokaisen ihmisen soitettavissa ja käskyttävissä. Meillä jokaisella on keho, ja sitä voi kuka tahansa oppia soittamaan rennosti ja joustavasti, mikäli haluaa.

Laulajia on kaikenlaisia, ja siten laulajaidentiteetjäkin. Ihminen voi olla arjessa luonteenpiirteiltään minkälainen tahansa, mutta laulutunneilla instrumentin vahvistamisen lisäksi yritän saada oppilaat ymmärtämään, että minä laulajana on oma identiteettinsä. Mitä vahvempi laulajaidentiteetti, sitä vahvempi instrumentti. Laulunopettajana koen olevani kykeneväinen vaikuttamaan oppilaideni laulajaidentiteettiin. Olen sekä muusikkona että opettajana huomannut, että mitä positiivisempi laulajaidentiteetti on, sitä helpompaa laulaminen on. Positiiviseen laulajaidentiteettiin liittyy luotto omaan instrumenttiin ja siitä seuraava instrumentin peloton ja joustava käyttö. Epävarmuus ja pelko sekä negatiivinen laulajaidentiteetti, aiheuttavat lauluteknisiä ongelmia, vaikeuttavat oman äänenkäytön kehittämistä, ja kasvattavat uskoa omasta kyvyttömyydestä olla ”tarpeeksi hyvä” laulamaan.

Yhä enemmän laulutunneille hakeudutaan, koska halutaan oppia laulamaan ja tietää, mihin omat rahkeet riittävät. Ei siis siksi, että oppilas on lapsesta saakka laulanut tai on jo suhteellisen varma laulajana. Tällöin pedagogina minun on tärkeää tietää, miten saan laulajan kukoistamaan ja miten luon edellytykset siihen viikosta toiseen. Oppilaat ovat laulutunneilla ikään kuin lääkärin vastaanotolla: teen diagnoosin siitä, mikä mahdollisesti estää joustavan äänenkäytön tai hankaloittaa mahdollisuuden yltää kappaleen vaatimuksiin oppilaan todellisten kykyjen mukaan. Ensisijainen lääkkeeni on ollut positiivinen ilmapiiri. Teetätän yksinkertaisia ja rohkaisevia tekniikkaharjoituksia. Annan konkreettisia ja helposti sisäistettäviä toimintaohjeita. Näillä elementeillä pikkuhiljaa puramme oppilaiden kanssa heidän henkisiä ja fyysisiä lukkojaan. Siten sekä laulajat että heidän laulajidentiteettinsä pääsevät vapautumaan ja kehittymään positiiviseen suuntaan.

Koska opetusmetodini on tuntunut pitkälti intuitiiviselta ja kehittynyt työtä tekemällä, olen opinnäytetyöni avulla halunnut varmistua, onko se oikeanlainen ja oppilaitani parhaiten palveleva. Koen tyylini muokkautuneen enemmän tekemisen ja kokemuksen kuin koulutuksen kautta. Tunnen vastuuni olevan suurempi opettajana kuin mitä opiskeluaikana olisin uskonut. Siksi työ on joskus henkisesti kuormittavaa, vaikkakin antoisaa. Oppilaiden kehitys ja heiltä saamani palaute on vuosien varrella luonut uskoa siihen, että suunta on oikea. Olen silti kaivannut teoriaa tukemaan ja parantamaan metodejani ja keventämään henkistä taakkaani.

Opinnäytetyöni jakaantuu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa käsittelen aihetta pohtivaa kirjallisuutta ja julkaistua aineistoa. Toisessa osassa esittelen työnkuvani ja metodini. Kolmannessa osassa kerron teettämistäni kyselyistä kollegoille ja oppilaille ja niiden tuloksista. Lopuksi pohdin opinnäytetyöni kautta nousseita ajatuksia ja työni tulosten merkityksiä.

2 KOHTI POSITIIVISTA LAULAJAIDENTITEETTIÄ

2.1 Musiikillisen identiteetin merkitys hyvinvoinnissa

Psykologinen puoli musiikillisessa ajattelussa, käyttäytymisessä ja kehitymisessä tutkimusaiheena on kasvanut radikaalisti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana eikä hiipumista näy. Musiikkia voi käyttää yhä enemmän keinona hahmottaa ja ilmaista yksilöllisyyttämme. (Hargreaves, Miell & MacDonald 2014, 1, 4.) Inkisen (2018) mukaan Lamont (2002) toteaa musiikilliseen identiteetin olevan se osa ihmisen identiteettiä, joka edesauttaa identiteetin rakentumista. Se kumpuaa yksilöllisestä tavasta kehittyä ja toteuttaa itseään, joten prosessi edesauttaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Inkinen 2018, 15).

Musiikissa ydinminuutemme puolet yhdistyvät. Musiikki kiinnittyy muistoihimme ja tuo ne esiin. Musiikin voi myös purkaa fyysiseen tekemiseen. Uinuva musikaalisuus on mahdollista herättää esimerkiksi musiikkiterapiassa. Lehtosen (2011) mukaan Kohut (n.d.) kutsuu musiikkia self-objektiksi, minän jatkeeksi, jonka tehtävä on suojata ihmistä. Sen käyttäminen terapeutisessa mielessä edellyttää ympäristön, jossa ihmisellä on rauha ja lupa käyttää mielikuvitustaan ja leikkiä. Musiikki voi olla psyykkisen työn apuväline silloin, kun ihminen ei muuten siihen kykene. Lehtonen kertoo Noyn (n.d.) näkevän, että musiikilliset kokemukset voivat rakentaa ihmisen minuutta, identiteettiä ja itsetuntoa. ”Musiikkikasvatuksessa ollaan tekemisissä hyvin hienopiirteisen ja herkän psyykkisen materiaalin kanssa”. (Lehtonen 2011, 247–250.)

Puputti (2016) mukaan Tulamo (1993) kutsuu musiikillista minäkäsitystä musiikkiminäksi, ja se voi olla myönteinen tai kielteinen. Musiikillisissa vuorovaikutustilanteissa myönteisen musiikkiminän omaava yksilö luottaa itseensä ja taitoihinsa. (Puputti 2016, 13–14.)

2.2 Itsetuntemus, identiteetti ja itsearvostus

Itsetuntemuksen voi ymmärtää ihanteena ja tavoitteena, jatkuvan opiskelun aiheena. Määränpäässä on ihminen, joka tuntee itsensä täydellisesti, vaikeuksista huolimatta. Hyvä itsetuntemus mahdollistaa onnen ja menestyksen. Itsetuntemus on pohdintaa omasta olemassaolosta ja sen tiedostamista. Persoonallisuus taas on yksilön eri ominaisuuksien kokonaisuus, ja siihen kuuluvat muun muassa tunteet ja motiivit. Minä ja minuus on aktiivisesti toimiva persoonallisuuden ydin. Yksilön oma kokemus asemastaan sosiaalisessa ympäristössä ja käsitys omasta elämästään on hänen niin kutsuttu identiteettinsä. Persoonallisuus voi pitää sisällään myös monia rooleja, joita käytetään riippuen siitä, missä tilanteessa olemme. Tietyt tilanteet vaativat tiettyjä käyttäytymisnormeja, ja vaikka olisimmekin tietoisia siitä, millaisia olemme, käsitämme silti käyttäytyvämme eri tavalla eri tilanteissa. Joustavuus ja kyky siirtyä nopeasti roolista toiseen edistää itsetuntemusta ja tutkimusten mukaan jopa suojaa masennukselta ja stressiltä. (Ojanen 2011, 11, 22, 46.)

Kangas toteaa (2003, 36), että Keltikangas-Järvisen (1986) mukaan ihmisen minäkuvassa on läsnä sekä hänen aitona näkemänsä minäkuva että ihanneminä, jossa on vaikutteita hänen ihailemistaan ihmisistä. Kehittyäkseen ihmisen olisi hyvä tiedostaa näiden kahden ero ja pitää ihanneminä motivoivana voimana. Jos ihanneminä on liian kaukana todellisesta minäkuvasta, voi ihminen kokea epäonnistuvansa jatkuvasti. Kangas (2003) tuo esiin Korpisen (1990) näkemyksen, jonka mukaan minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavat kolme prosessia, jotka ovat a) valinta ja väistäminen b) motivaatio ja c) itsearviointi ja vertailu. Ihminen joko valitsee tai väistää ympäristön tarjoamaa uutta informaatiota ja kokemuksia aiemman minäkäsityksen kokemuspohjalta. Motivaatiota ohjaa ihanneminän arvot ja tavoitteet. Kehitys ja motivaatio pysyvät yllä, mikäli kokemukset tukevat sopivasti sekä entistä minärakennetta että uudistavat sitä. Oppimiseen liittyvien tehtävien tulisi siis olla tarpeeksi haastavia ja merkityksellisiä, muttei liian haastavia. Ihminen arvioi ja vertailee alituisesti todellista minäänsä ihanneminäänsä, ja sen pohjalta syntyy minäkäsityksen tärkein osa-alue, itsearvostus. Vaikkakin ulkopuolinen palaute vaikuttaa itsearvostukseen, on se aina sisäinen prosessi. Se on hänen näkemyksensä siitä, miten hyvin hän on arvojensa tasalla.

Psykyen eli tajunnan luonne on subjektiivisen kokemuksellinen. Tajunta pyrkii eteenpäin. Tiedostamattomin psykyen alue on tahto, mutta se on myös kaikkein fyysisin. Tahdolla voimme joko avautua maailmalle tai sulkeutua siltä. (Kangas 2003, 37–38.) Dunderfelt (2009, 32–35) kertoo, että Åhmanin (2003) mukaan käskyttäessämme mieltämme, käskytämme ajatuksiamme, tunteitamme ja tahtoaamme. Siten toteutamme omaa potentiaaliaamme, saavutamme tasapainoa elämään ja mahdollistamme menestyksen. Persoonallisuus on ihmisen olemus kaikine ulottuvuuksineen, ja se on kokonaisuus kuutta eri minuutta. On olemassa fyysinen minä, joka sisällyttää käsityksen omasta kehosta. Sosiaalinen minä kertoo ihmisen asemasta ja esimerkiksi ammatti-identiteetistä. Kulttuurinen minä pitää sisällään ihmisen kansallisuuden lisäksi alakulttuurit, kuten harrastukset. Kasvatettu minä muodostuu opituista malleista. Temperamenttinen minä muodostuu muun muassa luonteesta ja biologisista tekijöistä. Ydinminän ihminen kokee todelliseksi itsekseen. Ydinminän arvo ja oikeutus olemassaoloon on sen ainutlaatuisuudessa. (Dunderfelt 2009, 37–40).

Kahneman (2011) ja Evans (2003) mieltävät Järvilehdon (2014) esittelemänä, että päätöksenteossa ihmisellä on kaksi mieltä, Systeemi 1 ja Systeemi 2. Tunnetuin teoria asiasta on nimeltään ajattelun kaksoisprosessointiteoria. Systeemi 1:sen toiminnot ohjailevat sekä autonomista hermostoa että emotionaalisia reaktioita, kuten primitiivistä viettiä joko paeta tai puolustaa itseään uhkaavassa tilanteessa. Se on luonteeltaan nopea ja voimakas. Systeemi 2 on ihmisen lajikehityksen näkökulmasta modernimpi ja sen toiminnot ohjailevat muun muassa rationaalista ajattelua ja itsetutkiskelua. Se on hitaampi ja prosessointikapasiteetiltaan pienempi kuin Systeemi 1. Systeemi 2:sen toiminta on rajallista mutta erittäin hyödyllistä, sillä sen avulla voimme joko aloittaa, lopettaa tai suunnata prosesseja. Systeemi 1 toimii itsenäisesti ja totuttujen prosessien määrittelemänä, mutta Systeemi 2:ssa on ihmisen oma tahto ja kyky tietoiseen toimintaan. (Järvilehto 2014, 73–74, 76.)

Tekeminen on olemista. Ajatteleminen helposti, että ihminen, joka tekee jotain, on myös sitä. Lentokonetta ohjaava ihminen on lentokoneen ohjaaja myös ollessaan lomalla. Hyviä asioita tekevä ihminen on hyvä ihminen silloinkin, kun hän ei tee mitään ihmeellistä. Kun ihminen tekemisessään antaa kaikkensa, on tosissaan ja

pyrkii parhaaseensa, hän silloin laittaa itsensä likoon. Silloin hän on aidosti tekemisessään oma itsensä ja tekemisestä tulee yhä enemmän osa hänen minuuttaan. (Kurkela 1994, 196, 203.)

2.3 Hyvä mieli, hyvä itsetunto

”Itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena.” Itsetunto on selkeä ja käsiteltävissä oleva osa ihmisen minäkuva. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ymmärtää, ettei hän ole täydellinen osaamisessaan. Hän on nimenomaan tietoinen heikkouksistaan. Hän on kykeneväinen tekemisissään sekä huomioimaan että tuomaan esiin hyviä ominaisuuksiaan huonojen sijaan. Itsetunnon voi myös määrittellä itsearvostuksen, itsevarmuuden ja itseluottamuksen summaksi. Hyvä itsetunto ei ole riippuvainen muiden ihmisten tai yhteiskunnan arvostuksesta tai asettamista osaamisen mittarista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16–18.)

Mielialat ja tunteet ovat myös yhteyksissä itsetuntoon, jopa niin, että ihminen saattaa kuvitella niiden olevan se ja sama. Masennus voi johtaa oman arvon ja elämänsä merkityksen vähättelyyn. Jos taas ihmisellä on hyvä mieli, on hänellä myös parempi lähtökohta hyvään itseluottamukseen. Kenties suomalaisiin ihanteisiin kuuluu vaatimattomuus. Kenties vaatimattomuuden ihannointi vaikuttaa itsetuntoon. Vetäytymällä syrjään ja vähättelemällä omaa osaamista olemme kohdeltavia. Itsetunto on altis vaikutteille. Hallinnantunne, tapahtumien järkeily ja syyseuraussuhteiden ymmärtäminen voivat tukea itsetuntoa. Kontrollin voi erottaa sisäiseen ja ulkoiseen. Jos ihminen ei koe olevansa kontrollissa, hän ei välttämättä edes yritä tehdä mitään. Jos hallinnantunnetta ei ole toimiessakaan, ei ihminen voi antaa itselleen tarvitsemaansa itsetuntoa kohottavaa palautetta onnistumisesta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 35, 52, 22–228.)

Merkityksellisellä oppimiskokemuksella tarkoitetaan tilannetta, jonka läpikäytyään yksilön näkemys itsestään tai ympäristöstään on muuttunut. Se vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja elämännäkemykseen: kuka minä olen ja mitkä ovat minun toiminta- ja vaikutusmahdollisuuteni. Seurausvaikutustensa perusteella ne voidaan jaotella myönteisi-

siin ja kielteisiin. Myönteiset oppimiskokemukset lisäävät yksilön uskoa itseensä ja toimintamahdollisuuksiinsa, kielteiset taas vähentävät sitä. (Varila 1999, 45.)

Kangas (2003) osoittaa, että Aunolan (2000) mukaan haastavatkin kokemukset ovat hyvän itsetunnon omaaville henkilöille opettavaisia. He tietävät pystyvänsä oppimaan uutta, joten suuntaavat huomionsa haasteen selvittämiseen ja ratkoomiseen. Heidän tavoitteensa ei ole suoritustehtävän äärellä saada hyvää ulkopuolista palautetta vaan uuden oppiminen. (Kangas 2003, 39.)

2.4 Harrastaminen ja hyvinvointi

Dailyn (2019) mukaan harrastus ei ole henkilön ammatti, eikä harrastuksen tarkoitus ole ansaita rahaa. Hän jatkaa Stebbinsin (1982) määritelmällä, jonka mukaan harrastus on tavoite oman alan ulkopuolella, mikä on erityisen mieluisa sen pitkäkestoisten etujen vuoksi. (Daily 2019, 8.) Filosofian eudaimonisen näkemyksen mukaan hyvä elämä ei rakennu pelkästään hyvistä kokemuksista, ja onni saavutetaan muun muassa tekemällä tekemisen arvoisia asioita. Toisen hyvinvointiin keskittyvän teorian, Seligmanin PERMA-teorian mukaan, hyvinvointi rakentuu viidestä erillisestä aspektista: myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokemukset ja saavuttaminen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 29–30.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen nähdään ja ymmärretään kokonaisuutena, joka muodostuu situationaalisuudesta, kehollisuudesta ja tajunnallisuudesta. Sen idea toimii hyvin, kun kyse on hyvinvoinnin edistämisestä ja toisten auttamisesta. Omaan tilaan voi vaikuttaa valitsemalla harrastuksia rappeuttavien elämäntapojen tilalle, ja yhteiskunta voi helpottaa sitä tarjoamalla niitä. Vastavanlaiset muutokset tuovat turvaa, positiivisia kokemuksia ja lieventävät ahdistusta. Tätä kautta kehon toimintakin normalisoituu. (Harra 2004, 31–32.)

Terveelliseen elämään voi laskea ruokavalion, kuntoilun ja stressin välttelyn lisäksi kaikki elämänvalinnat. Harrastukset ovat yhtä tärkeitä kuin työ ja ihmissuhteet, terve ihminen elää kokonaisesti. (Ahonen 1994, 25.)

2.4.1 Musiikkiharrastuksen merkityksellisyys

Mellor (2013) esitti tutkimusprojektin nimeltä *Singing, Health and Well-being*, jossa 56 musiikinopiskelijaa yhteensä viidestä eri lauluyhtyeestä vastasivat heille laadittuun kyselyyn. Projektissa selvitettiin ryhmässä laulamisen tuomia hyötyjä. Kysymyksiin lauluharrastuksen tuomista tarkoista tuntemuksista ja vaikutuksista mielentilaan tai itseen, he vastasivat muun muassa, että kokevat toiminnan rentouttavaksi ja piristäväksi. Ryhmässä laulaminen kuvailtiin olevan aivan kuin löisi nyrkkeilysäkkiä omalla äänellä. He tunsivat saavansa toteuttaa itseään, pääsevänsä käsiksi tunteisiinsa, saavansa jotakin aikaan ja unohtavansa huolensa. Fyysisesti kerrottiin olon paranevan, toiminta rauhoitti tai sitä vastoin antoi energiaa ja lisäsi itsetietoisuutta. (Mellor 2013, 5.) Inkinen (2018) kokee taiteen olevan yksi ihmisen perustarpeista sen elämyksellisyyden takia. Hän nojaa Saarikallion (2010) toteamiseen, että vaikka musiikkia ei laskettaisi ihmisen perustarpeiksi, se voi mahdollistaa perustarpeiden täyttymisen. (Inkinen 2018, 7–8.)

Musiikin harrastaminen vailla ammattiin tähtääviä motiiveja on erityisesti länsimaaisessa kulttuurissa tavallista, ja sen ajatellaan tuovan hyvinvointia ja virkistystä elämässä arjen ja työn rinnalla. Vaikka läpi elämän säilyvää aktiivista harrastamista on pidetty arvossa, on harrastajan soittotaitoja saatettu silti mitata samoilla kriteereillä kuin ammattiin tähtäävien opiskelijoiden. Kuitenkin on niitä, jotka aloittavat harrastuksensa vasta aikuisiällä. Syynä voi olla harrastamista varten ilmaantuva vapaa-aika ja omaehtoinen kiinnostus. Siinä vaiheessa liiallinen arviointi voi kuitenkin estää uskalluksen harrastaa. (Kosonen 2010, 295–296.) Lisätutkimusta tarvittaisiin nimenomaan aikuisten musiikkiharrastuksen merkityksestä. Yhteiskunnassamme lisääntyvä vapaa-aika ja arjen kuormittavuus antaa lisäarvoa vapaa-ajan toiminnalle. Esiin tulleista harrastustoiminnan hyödyistä hyötyisivät varmasti kaiken ikäiset. (Inkinen 2018, 4–5.)

Muun muassa soitto- tai lauluharrastuksen peruslähtökohta on ihmisestä itsestään lähtevä kiinnostus musiikkiin ja musiikintekemiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tutkintojen suorittaminen ei varsinaisesti motivoi käymään soittotunneilla. Tutkinnon suorittaminen ja päättötodistuksen saaminen voi olla yksi motivoija monen muun joukossa. Se ei kuitenkaan riitä pitämään innostusta harrastukseen yllä vuosikausiksi, jos soitettava tai harjoitettava musiikki ei muuten ole

oppilaalle mielekästä. Muita motiiveja musiikin harrastamiselle ovat itse musisoimisen tuoma ilo ja elämykset, omaan pystyvyyttä osoittavat hallintamotiivit sekä yhteismusisointimotiivit. Merkittäviä motivoijia ovat myös kannustus ja tuki, mikä tulee omasta perheestä, mutta myös omalta opettajalta. Siinä painoarvo on sekä annetussa palautteessa että sen saaminen ammattilaiselta. (Kosonen 2010, 297.)

2.4.2 Tunteet musiikissa

Musiikkiin liittyviä tunnekokemuksia on tutkittu yhä enemmän ja monipuolisemmin. Tutkimuksia on tehty muun muassa psykologian, aivotutkimuksen, kulttuurihistorian ja musiikin esittämisen saralla. Halutaan ymmärtää syitä musiikista nauttimiseen, ja se tuntuu piilevän voimakkaissa tunnekokemuksissa. (Louhivuori 2011, 97.)

Musiikin tärkeys aikuisille on sidoksissa tunteiden käsittelyyn ja tunnesäätelyyn. Saarikallion mukaan Sloboda, O'Neill ja Ivaldi (2001) osoittivat tutkimuksessaan, että aikuisilla arkielämän musiikin käyttötottumukset ovat sidoksissa muistoihin, tunnetiloihin ja tunteisiin. Greasley ja Lamont (2006) painottavat henkilökohtaisten valintojen tärkeyden musiikin käytössä ja tunnesäätelyssä, ja DeNora (1996) toteaa musiikin olevan väline identiteetin rakentamisessa. (Saarikallio 2010, 4.)

Aikuiskasvatustieteessä voidaan ajatella, että koulutuksessa ihmisen ydin, miinus, määrittelee sen, mihin suuntaan kasvamista ja kehittymistä tapahtuu. Tunteet ovat osa kasvua ja antavat energiaa sille, ja siksi ne on hyväksyttävä ja otettava huomioon kasvatuksen lähtökohtana. Motiivi aikuiskoulutukseen osallistumiseen voi olla nimenomaan sen aikana heräävät tunteet, jotka voivat liittyä onneen, iloon, ylpeyteen ja innostukseen, jotka ovat kaikki nautinnon perustunteita. Tunteet voivat liittyä myös rakkauden perustunteisiin, joita ovat muun muassa hyväksyminen, ystävällisyys, läheisyys, arvostaminen ja ihailu. On mahdollista kehittää ihmisen kykyä käyttää tunteitaan tietoisien toiminnan apuna. Tunteiden liittyminen oppimistapahtumaan mahdollistaa kokonaisvaltaisen oppimisen, jolloin tunteet ovat resurssi eivätkä tarpeeton tai haitallinen tekijä. (Varila 1999, 20, 40, 86–87.)

Musiikkielämys voi tiedostamattomasti aiheuttaa kehossa hyvin voimakkaita reaktioita, joko kirvoittaa kyyneleen tai saavat tanssimaan mukana. Se, miksi joku tietty musiikki aiheuttaa liikutusta tai mielihyvää selittyy sillä, että musiikki kiinnittyy elämänkaariin ja muistoihin, takertuu eri tunnetiloihin. Syyt jonkinlaiseen suhteeseen eri musiikkityyleihin tai kappaleisiin löytyy menneisyydestä. Tämä voi olla syynä siihen, miksi jokin musiikki miellyttää erityisesti ja jokin taas ei ollenkaan. (Kosonen 2010, 300.)

2.4.3 Oppimista luovuuden ja leikkimielisyyden avulla

Luovuuden avulla ihminen voi ratkaista ongelmia, leikkiä, nauttia ja rentoutua. Luovuus on leikkimielistä ja spontaaniutta, avoimuutta ja herkkyyttä. Luova ihminen on oman elämänsä taiteilija. Luovuus on jokaisen ihmisen pääomaa ja sitä voi käyttää ongelmien ratkaisuun, eheytymiseen, tasapainon löytämiseen. (Ahonen 1994, 13.)

Luovuuden avulla ihminen voi oppia ymmärtämään itseään ja ympäröivää maailmaa. Luovuuden voimavaran käyttäminen ihminen voi opetella läpi elämän. Luovuus on kaikilla ihmisillä synnynnäisesti, sen voi aktivoida ihmettelemällä ja olemalla utelias. Liiallinen itsekritiikki sen sijaan voi tuhota sen ja kyvyn nauttia siitä. Siksi sitä ei pidä arvioida. Luova toiminta sellaisenaan voi vähentää stressiä ja toimia vastapainona arjelle, ja siten toimii ennaltaehkäisevänä mielenterveys-työnä. (Ahonen 1994, 18–20.)

Luovuus kumpuaa kyvystä kiinnostua ja kokeilla uusia toimintatapoja. Tärkeintä on hauskuus ja leikkimielisyys. Kriittisyys on tärkeää asioiden loppuunsaattamisen kannalta, mutta liian varhaisessa vaiheessa se tyrehtyttää innovoinnin ja luovuuden. (Järvilehto 2014, 119.)

Onnellisuus ilmaisee meille tyytyväisyyttä elämään. Onni ja leikki yhdistyvät elämänvoimana, sillä elämänvoima pyrkii purkautumaan toimintana, kuten leikkinä. Leikki mahdollistaa elämänvoimalle keinon muuttua tyydytyksen tunteeksi. Leikin kautta voi siis joko ilmaista onnellisuutta tai tulla onnelliseksi. Leikki pitää sisälleen oman todellisuutensa, ja sen tosiasiat ovat riippumattomia tosielämän todellisuudesta. Se kuitenkin vaatii sen, että leikin osapuolet eläytyvät ja ovat tarpeeksi tosissaan leikissä mukana ja käyttävät mielikuvitusta. Musiikin abstraktisuus istuu

helpommin leikkitodellisuuteen kuin arkitodellisuuteen, sillä musiikki ja leikki ovat kumpikin paljolti mielikuvituksesta kumpuavia. (Kurkela 1994, 32–33, 43–44, 50.)

2.5 Positiivinen pedagogiikka ja oppilaslähtöisyys

Positiivinen pedagogiikka tähtää hyvinvoinnin opettamiseen, ja sen juuret ovat positiivisessa psykologiassa. Psykologia perinteisesti pyrkii tutkimaan ihmismielen vikoja ja parantamaan niitä, kun taas positiivisessa psykologiassa keskitytään siihen, mikä ihmisessä ja hänen toiminnassaan on jo hyvää ja toimivaa. Keskittymällä hyvään tieteellisesti toimiviksi todetuin keinoin pyritään entistäkin parempaan. Kasvuun ja kukoistamiseen tarvitaan kuitenkin myönteisten tunteiden lisäksi haasteita ja negatiivisten tunteiden hyväksyntää ja hyödyntämistä. Positiivinen psykologia pyrkii selvittämään, mitä on onnellisuus ja hyvä elämä. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 16.)

Positiivisen psykologian periaatteet ja menetelmät ovat sovellettavissa opetus- ja kasvatustoimintaan. Positiivinen pedagogiikka pyrkii täydentämään perinteistä tietoa ja taitoa lisäävää kasvatusta keskittymällä myös hyvinvoinnin opettamiseen ja edistämiseen. Leskisenoja & Sandbergin (2019) esittelee, että onnellisuustutkija Lyubomirskyn (n.d.) teorian mukaan ihmisten onnellisuus syntyy kolmen eri osatekijän summasta. Puolet osatekijöistä on geenien määräämää, ympäröivät olosuhteet ovat 10 prosenttia kokonaismäärästä, ja loput 40 prosenttia ovat riippuvaisia siitä, miten toimimme ja ajattelemme päivittäin. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 17–18, 20.) Optimismilla rakennamme elämää ja tulevaisuutta. Pessimismi aiheuttaa riskien välttelyä ja täten pysäyttää kehittymisen ja kasvun. Kaikkien on mahdollista omaksua optimistinen asenne, mutta sitä pitää haluta. Tulevaisuuden näkee sellaisena kuin sen päättää nähdä, ja ihminen saa juuri sitä, mitä on odottanut saavansa. (Ahonen 1994, 36.)

Positiivisessa pedagogiikassa pyritään luomaan myönteistä ilmapiiriä ja tuomaan oppilaista parhaat puolet esiin. Kyse ei silti ole pelkästään oppilaan kehumisesta, vaan kyse on viihtyvyyden ja mielekkyyden lisäämisestä uurastukseen. Koulu maailmassa nähdään, että oppilaat kykenevät myönteisen ilmapiirin, kannustuksen ja yksilöistä välittävien opettajien avulla olemaan ahkeria ja ponnistelemaan

saavutustensa eteen. Perusturva ja välittävä oppimisilmapiiri mahdollistetaan oppilaan ja opettajan välisen lämpimään suhteen avulla. Se lisää oppilaan hyvinvointia, ja takaa viihtymisen ja laadukkaan oppimisen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 17–18, 50.)

Sajaniemi (2016, 32) kertoo, miten Gunnar & Quevedon (2007) havainnollistavat oppimisen tapahtuvan. Oppimista tapahtuu silloin, kun useampi hermosolu aktivoi toisia hermosoluja, ja siten lähettää viestejä eteenpäin. Näin syntyy mielleyhtymiä, ja tästä syystä hermosolut herkistyvät juuri tietynkaltaisille syötteille. Pelkästään yksilölle merkitykselliset asiat linkittyvät toisiinsa. Tähän perustuu se, miten muistoihin jää myös niihin liittyvät tunteet. Jos esimerkiksi stressaavassa tilanteessa herää muisto aiemmasta stressitilanteesta, voi niiden yhdistelmä aiheuttaa turhan voimakkaan stressireaktion tilanteeseen nähden. Mikäli tunne jää päälle, voi se tuhota niitä hermosoluja, jotka ovat oppimisen kannalta oleellisia.

Positiivinen, turvallinen ja myönteistä palautetta tarjoava ympäristö voi myös herkistää tietyille viesteille. Liian samankaltainen ja totuttu syöte saattaa myös estää hermoverkkopiirejä välittämästä tietoa eteenpäin, sillä tieto on menettänyt merkityksensä. Aivot siis laiskistuvat ja oppivat huonosti, mikäli oppimisympäristö on liian yksitoikkoinen. Oppimista varten aivot siis tarvitsevat sopivan määrän sekä niitä toiminnassa pitäviä ärsykejä että rauhoittumista. Tämä mahdollistaa sen, että ärsykkeiden määrä on hallinnassa ja niitä pystytään jatkokäsittelyyn. Jatkokäsittelyssä tietoa yhdistellään, jäsennellään, pelkistetään ja tarkennetaan. Mikäli informaatiota on yli hallitun määrän, jää se aivoihin energiana kuluttavaksi sekasoroksi. (Sajaniemi 2016, 32–33.)

Stressijärjestelmän aktivoituminen aiheuttaa siis epämukavuutta, kun taas toiminnan uudelleen järjestely ja ratkaisun löytäminen on palkitsevaa ja aiheuttaa mielihyvää. Mikäli ymmärtää oppimisen peruseriaatteen, on helpompaa hyväksyä, miksi inhimillisyys ja elävä vuorovaikutus on olennainen osa oppimisprosessia. Pelkästään kasvoilla ja eleillä voi viestiä paljon. Oppimisen kannalta on oleellista, onko opettajan katse hyväksyvä ja kannustava vai välinpitämätön ja poissaoleva. Inhimillisyys ja tunneherkkyys eivät ole kalliita keinoja saada oppi perille. (Sajaniemi 2016, 34–35.) Nummisen (2005) mukaan Kindsvatter (1988) vakuuttaa

opettajan kehonkielen ja tavan puhua viestivän sitä, mitä hän ajattelee oppilaastaan. Oppilas vaistoa, jos opettaja epäilee hänen mahdollisuuksiaan onnistua. Anttila (2000) kertoo opettajan luomasta tunneilmapiiirin merkityksestä motivaation kasvattajana. Jos opettajan ja oppilaan persoonat kohtaavat inhimillisellä tasolla ja siitä käy selväksi, että viihtyminen ja kunnioitus on molemminpuolista, muuttuu oppiminen oppilaalle merkitykselliseksi. (Numminen 2005, 83–84.)

Leskisenoja ja Sandberg (2019) listaavat positiivisen koulukulttuurin peruslähtökohtia, joilla tukea nuorten hyvinvointia. Tärkeää on muun muassa keskittää huomio jokaisen oppilaan kohdalla siihen, mikä hänessä on jo hyvää ja miten hän on kykeneväinen kehittymään. Oppilaan hyvinvointi nähdään tärkeänä, mutta se kulkee käsi kädessä laadukkaan, motivoivan ja osallistavan opetuksen kanssa. Opettajan tehtävä on luoda merkityksellinen, laadukkaaksi kutsuttu suhde oppilaaseen ja olla hyväksyvästi läsnä, mikäli haluaa lisätä oppilaan motivaatiota opiskeluun. Kaikenikäiset ihmiset haluavat kokea tullessa nähdyksi ja kuulluksi. Taito kohdata oppilas tulee kokeilun ja kuulostelun kautta. Aikuinen saattaa kaivata erilaista kohtaamista kuin nuori. Elämäntilanteen huomioinen, luottamus, aito välittäminen ja inhimillisyys nousevat tärkeiksi kohtaamisen välineiksi. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 21–22, 49.) Opetustilanne on aidosti keskustelevalta vasta silloin, kun opettaja luopuu auktoriteettiasemastaan (Ojanen 2011, 21).

Keltikangas-Järvinen (2016, 62–63) erottaa toisistaan oppimisen ja temperamentin ohjaaman tavan työskennellä. Oppilaslähtöisessä opetuksessa opetuksen tehostamiseksi halutaan ottaa huomioon yksilölliset opiskelutyyli, mutta aivotutkimukset eivät ole osoittaneet, että ihmisillä olisi erilaisia oppimistyyliä, vaan pelkästään erilaisia työskentelytyylejä. Joku saattaa temperamenttinsa ohjaamana käsitellä oppimaansa kirjoittamalla asioita muistiin ja joku toinen ei. Tutkimusten mukaan yksilöllisten opetustyylien ottaminen opetuksen pohjaksi saattaa lisätä viihtyvyyttä oppimisessa, mutta ei välttämättä paranna oppimista. Etenkin aikuiset noudattavat totutulla kaavalla omaa työskentelytyyliään, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö oppiminen tapahtuisi paremmin jollain toisella tyyllillä. (Keltikangas-Järvinen 2016, 62–63.)

2.6 Musiikkiterapian lähtökohtia musiikin opettamiseen

Taideterapiassa käytetään taidetta terapian välineenä, taiteen harrastamisen avulla ihminen voi kasvaa ja eheytyä. Aivojen limbinen keskus, joka säätelee tunne-elämyksiä ja varastoi muistoja, aktivoituu musiikin äärellä ja tuo tunteet pintaan. (Ahonen 1994, 17.) Se, että musiikki on yhteyksissä ihmisen lapsuuden kokemuksiin mahdollistaa sen, että pystymme kehittymään ja korjaamaan lapsena opittuja tai koettuja vääryyksiä (Lehtonen 2011, 90).

Musiikkiterapia on inhimillistä kasvua ja kehitystä edistävää vuorovaikutusta, jossa musiikkia käytetään asiakkaan psyykkisen työskentelyn käynnistämiseen, ylläpitämiseen ja edistämiseen. Musiikkiterapia tukee identiteettiä ja minuutta. (Lehtonen 2011, 72.)

Musiikkiterapiassa terapeutin tärkein tehtävä on kyetä eläytymään asiakkaan elämäntilanteeseen, ja nähdä heidän musiikki-ilmaisunsa osana sitä. Taiteen tekeminen ja musiikkiterapia ovat hyvin samanlaisia toimintoja. Taiteen keinojen avulla pyritään saamaan sisäiset merkitykset, eli totuus käsitettäväksi, ja kokee prosessin olevan luova, ja silloin lopputulos on aina etukäteen arvoitus. (Lehtonen 2011, 74–75.) ”Terapiassa tehdyn musiikin tulee olla tekijänsä näköinen kaikine rosoineen, eikä sitä pidä silotella.” (Lehtonen 2011, 81).

2.7 Itseohjautuvuus positiivisen muutoksen mahdollistajana

Harra (2004) esittää Rauhalan (1989) näkemyksen, jonka mukaan ihminen luo merkityssuhteita asioiden tai ilmiöiden kanssa, joita yrittää ymmärtää. Nämä merkityssuhteet saattavat olla muun muassa epäselviä tai vääristyneitä. Ne voivat kuitenkin ajan myötä jäsentyä uudelleen tai unohtua, ja palautua taas muistiin myöhemmin uudestaan. Merkityssuhteisiin sulautuva tieto suhteutetaan jo olemassa olevaan kokemukseen ja tietoon asiasta. Vanhan tiedon avulla ymmärrämme uutta, mutta myös lisäämme ymmärrystä. Tähän ilmiöön perustuu muutokseen ja asennemuokkaukseen tähtäävä toiminta, kuten muun muassa opetustyö ja psykoterapia. Muutoksen suunta voi olla positiivinen tai negatiivinen. Positiivinen se on silloin, kun maailmankuva muotoutuu sopusointuiseksi ja asiat näh-

dään uudessa valossa, autetaan kokemaan jotain uutta mikä avartaa ja rikastuttaa kokemusmaailmaa. Psykoterapia, opetus, ja kasvatus tähtäävät kaikki siihen, että ihminen olisi lopulta kykeneväinen ohjaamaan itseään riittävästi ja ottamaan vastuun itsestään. (Harra 2004, 31–33.)

Keltikangas-Järvinen (2019) kertoo Kaganin (n.d.) tutkimuksesta, jossa huomattiin, että ujo lapset, joiden vanhemmat olivat rohkaisseet heitä ja ohjanneet olemaan tekemisissä muiden lasten kanssa ja antaneet kiitosta rohkeudesta, olivat vuosien varrella muuttuneet vähemmän ujoiksi. Lapset, joita ei ollut rohkaistu vuorovaikutukseen, olivat vailla kokemusta epävarmuuden voittamisesta ja heidän ujoutensa oli jäänyt pysyväksi. Banduran (n.d.) teorian mukaan ujous kumpuaa siitä, millaisena lapsi näkee omat kykynsä ja mahdollisuutensa selvittää, minäpätevyydestä. Sosiaalisessa tilanteessa hän arvioi onnistumisensa aiempien kokemusten perusteella. Mikäli epäonnistumisia on paljon, hänen minäpätevyytensä on vähäinen ja hän uskoo epäonnistuvansa uudestaan, vaikei tilanne olisi menossa siihen suuntaan. Pelko ohjaa häntä toimimaan jo aiemmin epäonnistumiseen johtaneen mallin mukaan. Tämä kehä toistaa itseään, mikäli häntä ei opeteta pois siitä. (Keltikangas-Järvinen 2019, 80, 94–95.)

Harra (2004) tuo esiin Mattilan (2001) tutkimuksen, jossa ilmenee, että ihmisen on mahdollista nähdä asioiden merkityksiä uudessa valossa. Tämä *reframing*-tekniikka eli uudelleen tulkinta voi kohdistua henkilöön, toimintaan, toiminnan tulokseen ja/tai tilanteeseen. (Harra 2004, 33.) Von Wrightin (1996) mukaan kaikki toistuvat toiminnot, kuten ajattelutavat ja tunnereaktiot, muuttuvat ajan myötä rutiininomaisiksi, jolloin pidämme niitä itsestään selvinä ja ärsykkeiden sääteleminä. Tulemalla tietoisiksi rutiineistamme pystymme kuitenkin tutkimaan ja muuttamaan niitä. (Kangas, 2003. 93). Varila (1999, 53) mainitsee Proctorin (1991) tutkimuksen, joiden tuloksissa liitettiin perhe vertaukseksi ihanteelliseen aikuisten opetus-oppimistilanteeseen. Siinä vallitsee huolehtiva ja tukeva ilmapiiri, sekä arvostus ja luottamus. Oppilas saa näin kasvaa omaan tahtiinsa, saa menestymisen kokemuksia, ja kykenee sen avulla itseohjautuvuuteen.

Weiner (1986) esittää, että ihmisillä on erilaisia tapoja selittää itselle syyt onnistumiseen tai epäonnistumiseen, kuten kyvykkyyden, yrittämisen, tehtävän vai-

keuden tai onnen perusteella. Uskooko ihminen onnistumisen mahdollistuvan ulkoisten vai sisäisten tekijöiden avulla vaikuttaa siihen, miten hän lähestyy tehtävää. Jos hän kokee onnistumisen johtuvan sisäisistä tekijöistä, kuten kyvykkyydestä tai yrittämisestä, hän tuntee ylpeyttä onnistuessaan. Ylpeyden tunne on vähäisempi, jos hän kokee onnistumisen johtuvan ulkoisista tekijöistä, kuten onnesta tai tehtävän helppoudesta. Epäonnistumisessa tilanne on päinvastainen. Ihminen tuntee enemmän häpeää silloin, kun hän kokee syiden epäonnistumiseen olevan sisäisissä tekijöissä, ja vähemmän häpeää, jos kokee syiden olevan ulkoisissa tekijöissä. (Numminen 2004, 77.)

Csikszentmihalyin (1991) flow-teoriassa esitellään tärkeä näkökulma motivaatioon, minäpystyvyyteen ja myönteiseen kehittymiseen. Flowssa eli virtauskokemuksessa pyritään suuntaamaan ajatukset, aikomukset, tunteet ja havainnot samaan päämäärään, vailla minuutta uhkaavia tekijöitä. Virtauskokemuksen aikana psyykkiset prosessit sekä eriytyvät että yhdistyvät, ja ihminen kokee samaan aikaan ainutlaatuisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kokemus saa ihmisen tuntemaan tyydytystä ja siten lisää itseluottamusta, mutta sen kokeminen on mahdollista vain, jos omat taidot vastaavat tehtävän haasteisiin. Ihminen ahdistuu, jos haasteet ovat liian suuret, tai kyllästyy, jos ne ovat liian pienet. Ihmisen kehittyessä on haasteidenkin siis syytä kasvaa. (Numminen 2004, 32.)

2.7.1 Pelokkaan laulajaidentiteetin muuttaminen

”Lähdettäisiinkin siitä, että jokainen oppii laulamaan – ja sitten laulettaisiin.” (Numminen 2005, 8). Jotta laulamaan oppimista voi tapahtua, täytyy laulajan pelon vähetä ja itsetunnon kasvaa laulamisen suhteen, laulamista on tapahduttava enenevässä määrin ja monipuolisesti, ja tietämyksen laulamisesta lisääntyä. (Numminen 2005, 142.) Lauluääni instrumenttina on intiimi, sillä se kertoo paljon siitä, kuka sen soittaja ihmisenä. Sen sointi lähtee ihmisestä itsestään, ääni kumpuaa sisältä, ja se voi olla luonteeltaan hyvin monenlainen. Siksi ilkeä arvostelu tai kommentti voi tyrehdyttää sen kokonaan. Vääränlainen musiikkikasvatus on yksi syy siihen, miksi moni ei uskalla laulaa tai on arka ilmaisemaan itseään laulamalla. (Lehtonen 2011, 84.)

Harra (2004) kertoo Kurkelan (1993) toteavan, että esiintymistilanne voi olla muusikolle stressikokemus, jolloin hän kokee pelkoa, häpeää ja ahdistusta. Nämä tunteet voivat oireilla kehossa muun muassa vatsan toiminnan ongelmina, hengitysongelmina, ihon punoituksena tai kalpenemisena, sykkeen kohoamisena ja yleisenä levottomuutena. Fyysiset reaktiot olisi hyvä ohjata psyykkisiksi kokemuksiksi, jolloin niistä ollaan tietoisia, eivätkä ne silloin jää epämääräisiksi. (Harra 2004, 23.) Kun tilanteessa aiemmin läsnä ollut pelko väistyy, tilannetta ei enää koeta niin uhkaavaksi. Pelon tilalla on neutraalimpaa informaatiota tilanteen sisällöstä, ja kehon reaktiot pelkoon häviävät. Rauhala (1983) näki, että ahdistunut ihminen kokisi helpottuisi siitä tiedosta, että ahdistukset rajoittavat hänen elämänsä. Ahdistuneen ihmisen saa aktivoitumaan tilanteen parantamiseksi, kun hän uskoo, että langat ovat hänen omissa käsissään. (Harra 2004, 32, 35.)

Kangas (2003) tuo esiin Nurmen ja hänen kollegoiden (2001) artikkelin erilaiset strategialähestymistavat, jotka joko edesauttavat menestymistä tai epäonnistumista. Saadun palautteen mukaan ihminen muodostaa kuvan itsestään ja kyvyistään. Palaute antaa onnistumiselle tai epäonnistumiselle merkityksen. Myöhemmin vastaavanlaisen tilanteen kohdalla aiemman tilanteen perusteella luotu minäkäsitys aktivoituu, ja herättää ihmisessä joko myönteisiä tunteita tai ahdistuneisuutta. Ennakointi onnistumisesta johtaa keskittymiseen ja sinnikkyyteen tehtävän ratkaisussa, kun taas ahdistuneisuus ja pelko haasteen välttämiseen. Välttäessään ihminen muun muassa passivoituu tai ryhtyy häseltämään, sillä ei usko pystyvänsä omalla tekemisellä vaikuttamaan tilanteeseen. Tiedon saaminen onnistumisesta tai epäonnistumisesta saa joka tapauksessa ihmisen pohtimaan tulokseen johtaneita syitä. Ihminen tekee tämän joko onnistukseen samalla tavalla uudestaan, tai suojellakseen itseään kielteisiltä tunteilta. Myönteinen minäkuva, tehtävään keskittyminen, onnistumisen ennakointi ja onnistumisen syiden löytäminen itsestä ohjaa menestykseen. Epäusko omiin taitoihin, ahdistuneisuus, epäonnistumisen ennakointi, haasteen välttäminen ja epäonnistumisen syiden löytäminen itsestä ohjaa epäonnistumiseen. (Kangas 2003, 54–55.)

Kangas (2003) kertoo myös Entwistlen (1998) käyttämistä termeistä “onnistumisen toive” ja “epäonnistumisen pelko”. Oppilaassa vaikuttaa suoritustilanteessa sekä halu onnistua että pelko epäonnistumisesta. Jos näistä kahdesta voimasta

vahvempi on halu onnistua, tekee kohtuullinen epäonnistumisen riski onnistumisesta tyydyttävämmän. Jos taas pelko epäonnistua on hallitsevampi voima, kannattaa epäonnistumisen riski olla mahdollisimman pieni, jottei oppilas koe nolanneensa itseään. Naskalin (2002) käyttää käsitettä ”tunnetulkitsin”, jonka mukaan uuteen ilmiöön reagoidaan ensin tunteella. Jos reaktio on ahdistuminen, voi olla, ettei oppilas sen takia pysty vastaanottamaan oppia. Opettajan on siis opittava tunnistamaan oppilaansa reagoititavat, jottei hän lietso pelkoa tai ahdistusta oppilaassaan. Opettaja voi myös auttaa oppilasta näkemään ahdistusta herättävän tilanteen uudesta näkökulmasta, jolloin tilalle tulee erilaisia tunteita. (Kangas 2003, 73–75.)

Green (1986, 58–59) tuo esiin harjoituksen, jota kutsuu nimellä *Using non-judgemental awareness when playing out of tune*, eli tietoisuuden keskittämistä vireen korjaamiseen tuomitsematta. Tehtävässä soitetaan tai lauletaan lyhyt kappale täysin ilman itsekritiikkiä ja tuomitsematta omaa suoritusta. Sen jälkeen itseltään voi kysyä viisi kysymystä:

1. Millainen oli sävelpuhtaus?
2. Jos suoritus oli epäpuhdas, esitä kappale uudestaan. Tällä kertaa kiinnitä huomiota siihen, mitkä äänet olivat epäpuhtaita.
3. Nyt listaa ne. Olivatko nämä äänet ylä- vai alavireessä? Jos et osaa vastata niin soita tai laula kappale, kunnes tiedät.
4. Tämän jälkeen esitä kappale vielä kerran, tällä kertaa keskittymällä niihin ääniin, mitkä olivat epäpuhtaita. Muuttuivatko ne? Korjaantuivatko ne vai paheniko tilanne?

2.7.2 Läsnaolo ja keskittyminen pelkojen poistajana

Tietoisuutemme on parhaimmillaan, kun kaikki kykymme ovat käytössä ja keskitymme siihen, mitä todella tapahtuu. Siten aistiminen on kokonaisvaltaista, ja

olemme valmiustilassa kuulemaan, tuntemaan, ja käyttämään mielikuvitusta. Hyväksymällä häiriötekijät ja siten tietoisesti kanavoimalla keskittymisen muualle pystymme tehostamaan musiikillista läsnäoloa ja vähentämään häiriötekijöiden aiheuttamaa turhautumista. Unohtamalla oletukset ja etukäteen päättämiset sekä keskittymällä siihen mitä todella tapahtuu, saamme varsinaisen hyödyn irti läsnäolosta. (Green & Gallwey 1987, 50–52.)

Elämme yhä enemmän lisääntyvän, kiihtyvän ja monimutkaistuvan tietotulvan keskellä. Tärkeimpiä opetettavia asioita nuorille on taidot hallita stressiä, olla mieltään joustava, ja kykeneväinen keskittymään. Lassenderin, ym. (2016) mukaan muun muassa Zenner (2014) toteaa tietoisien läsnäolon harjoittamisen olevan yhä suosituempaa. Mindfulness-harjoitukset lisäävät tietoisuutta, taitoa kiinnittää huomio ja olla hetkessä. Tietoisessa läsnäolossa haetaan hyväksyntää tietoisuudelle, keskittyy se mihin tahansa ja sitä kautta sen ohjaamiseen. Oppimalla tarkkailemaan ympäristöä, omia aistimuksia ja ajatuksia pyritään olemaan vain ja ainoastaan nykyhetkessä. Harjoitukset parantavat muun muassa keskittymistä ja huomion suuntaamista. (Lassender, ym. 2016, 244–245.)

Muun muassa Modinos (2010) ja Sedlmeier (2012) ovat todenneet tietoiseen läsnäoloon liittyvän kyvyn ohjata ja säädellä tunteita. Aivotutkimuksissa on huomattu, että tarkkaavaisuutta ohjaavat aivoalueet aktivoituvat pelkoa ja paniikkia ohjaavia aivoalueita enemmän henkilöillä, jotka ovat tietoisessa läsnäolossa taitavia. He pysyvät siis rauhallisempina tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita. Tietoinen läsnäolo vaikuttaa muutenkin auttavan käsittelemään negatiivisia tunteita ja lisäämään tyytyväisyyttä ja mielenrauhaa. (Lassender, Fagerlund, Markkanen & Volanen 2016, 244–245.)

2.7.3 Ujon oppilaan ohjaaminen

Oppilaan minäkuva ja käsitys keinoista hallita ujouttaan on opettajan käsissä. Opettajan on helpompi tulkita ekstroverttiä oppilasta, jos hän on itsekin sellainen, ja ujon oppilaan väärinymmärtämiseen on riskit, mikäli hänen sisäinen maailmansa ei ole opettajalle tuttu. Ujo oppilas suoriutuu opettajan luoman ilmapiirin

mukaisesti. Jos opettaja ei ymmärrä, että ujo oppilas ei vastaa kysymyksiin nopeasti eikä laajasti, voi hän tuntea olonsa vaivautuneeksi. Tämä johtaa vastausten nyhtämiseen ja lisäkysymyksiin, ja pian oppilas kokee olevansa nurkkaan ajettu. Tutkimuksissa todettiin, että opetustilanteen ollessa rohkaiseva ja kysymysasettelun sellainen, ettei oppilaalta odotettu tiettyä oikeaa vastausta, oli oppilaan sanallinen ulosanti viisinkertainen. Se, millaisen ilmapiirin ja millaiset toimintatavat opettaja tunneilla luo, vaikuttavat oppimisen ja suoriutumisen lisäksi oppilaan itsevarmuuteen ja itseluottamukseen. (Keltikangas-Järvinen 2019, 150, 152–154.)

Monet tutkijat ovat samaa mieltä siitä, että ujouden voi määritellä vaikeudeksi olla luonteva sosiaalisessa tilanteessa ja sen takia tilanne tuntuu ihmisestä epämuksavalta. Ujous voi ilmentyä hiljaisuutena ja syrjään vetäytymisenä, kykenemättömyytenä keksiä sanottavaa ja vaivautuneisuutena huomion kohteena ollessa, vaikeutena ilmaista tunteitaan. Näiden reaktioiden ilmeneminen jossain ihmisessä ei silti tarkoita sitä, että hän olisi ujo, vaan että kyseinen tilanne saattaa alistaa hänet käyttäytymään näin. Kaikki ihmiset ovat joskus hämillään tai vaivautuneita. Ujous on aina ihmisen omasta tunteesta johtuvaa käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2019, 19–22.)

Ujous ilmenee siten, että ihmisen itsetarkkailu ja itsekriittisyys on liiallista ja korostunutta. Sen lisäksi sosiaalisissa tilanteissa hän vaatii itseltään ja käyttäytymiseltään kohtuuttomuuksia. Tämä johtuu siitä, ettei hän tiedä, miten ihmiset tosi-asiassa käyttäytyvät vastaavanlaisissa tilanteissa ja kuvittelee, että hän on ainoa, joka tekee virheitä. Tätä pelkoa muiden ihmisten itseän kohdistuvasta arvioimisesta ilmiönä kutsutaan kognitiiviseksi komponentiksi. Ujouden kognitiivisia komponentteja ovat myös oman osaamisen aliarviointi ja ominaisuus ymmärtää ympäristöstä tulevat signaalit negatiivisesti. Se taas johtuu siitä, että itseän kohdistettu tarkkailu jo sinänsä aiheuttaa negatiivisia tuntemuksia. Interventiotutkimuksissa on huomattu ujouden tunteen vähentyneen sillä, että ihmisen huomio on saatu siirrettyä itsestä ympäröivään maailmaan. Itseen kohdistuva kritiikki toimii ennakoivasti. Kysymykseen vastaamisen sijaan ujo ihminen miettii, miten hänen vastauksensa suhtaudutaan, ja siksi hän ei pysty vastaamaan. Testit ovat osoittaneet, että ujo ihmiset ovat tulkinneet ei-ujojen ihmisten puheet ja eleet negatiiviksi ja jopa uhkaaviksi. (Keltikangas-Järvinen 2019, 30–35.)

Ujouden synnyttämä epämiellyttävä tunne voi aiheuttaa fysiologisia reaktioita, joita ovat esimerkiksi sydämen tykytys, käsien tai äänen vapina, hikoilu ja perhokset vatsassa. Reaktiot voivat olla hyvin voimakkaita ja niiden kokijalle kiusallisia, ja siksi he ovat herkempiä reagoimaan kuin ei-ujot. Mitä estyneempi ihminen on, sitä ahdistavampana hän kokee uudet ja odottamattomat asiat. Toisin kuin huoleton elämyshakuinen ihminen, helposti huolestuva ihminen kokee jännittävän kokemuksen pienenä ilona ja vastoinkäymisen suurena rangaistuksena. *Harm avoidance*, eli harmien välttäminen, saa ihmisen mieluummin välttämään riskejä kuin hakemaan niistä nautintoa. (Keltikangas-Järvinen 2019, 36–38, 66.)

Vaikka ujous olisi osa ihmisen temperamenttia, ei temperamentti ohjaa ihmistä vaan päinvastoin. Vaikka temperamentti altistaisi toimimaan jollain tapaa niin ihminen pystyy silti päättämään, miten käyttäytyy. Hän voi toimia vastoin temperamenttiaan. (Keltikangas-Järvinen 2019, 60–61.)

3 TYÖNKUVAUS

3.1 Ympäristö, jossa toimin

Tällä hetkellä opetan määräaikaisena tuntiopettajana kahdessa eri oppilaitoksessa. Toinen niistä on yksityinen musiikkikoulu ja toinen kansalaisopisto. Kumpaankaan oppilaitokseen ei ole pääsykokeita, vaan oppilaat tulevat minulle ilmoittautumisjärjestyksessä. Osa oppilaistani on käynyt tunneilla jo joitakin vuosia, mutta pääsääntöisesti oppilaat sitoutuvat vuodeksi kerrallaan. Vaihtuvuus on suuri ja jokainen vuosi erilainen. Oppilaani ovat kaikenikäisiä laulun harrastajia lapsista eläkeläisiin. Lähtötilanteet vaihtelevat vasta-alkajista jo vuosia laulaneihin. Kummassakin oppilaitoksessa on mahdollista suorittaa tasosuorituksia, mikäli oppilas niin haluaa tehdä, mutta se ei ole edellytyksenä.

3.1.1 Vapaan sivistystyön pedagogiikka

Nykyajan vapaan sivistystyön pedagogiikan tai niin kutsutun sivistyspedagogiikan historialliset juuret ovat kansanvalistuksessa ja -sivistyksessä, kansalaisena ja ihmisenä kasvamisessa sekä yhteisöllisyydessä ja omaehtoisuudessa. Ajan myötä sen päämääräksi on tarkentunut persoonan kokonaisvaltainen kehittäminen. Ei silti voida puhua yhdestä yhtenäisestä vapaan sivistystyönpedagogiikasta, sillä kouluttajien taustat ja pätevyysvaatimukset vaihtelevat suuresti ja sitä myötä myös opetusmenetelmät. (Manninen, Ojakangas, Fields & Teräsahde 2019, 196.)

Suomessa on mahdollista harrastaa musiikkia haluamallaan tavalla monenlaisessa erilaisessa musiikkioppilaitoksessa. Kansalaisopistot ovat tässä tärkeässä asemassa, sillä niissä opintojen aloittamiseen on matala kynnyks. Ne noudattavat elinikäisen opettamisen periaatetta. (Inkinen 2018, 6–7.) Vapaan sivistystyön oppilaitoksissa, kuten kansalaisopistoissa, opiskelu on vapaaehtoista ja omaehtoista. Osallistuminen ei ole ulkoa määrättyä, jolloin opiskelijat ovat hakeutuneet opintoihin omien motiiviansa johdantelemina. (Saloheimo, Fields, Saviniemi & Manninen 2019, 172.)

3.1.2 Oppilaista

Oppilaani ovat monen ikäisiä. Heidät otetaan oppilaitoksiin, joissa opetan, ilmoittautumisjärjestyksessä ilman pääsykokeita, joten lähtötilanne voi olla mikä vain. Jotkut ovat ennenkin käyneet laulutunneilla tai muun instrumentin tunneilla. Jotkut ovat instrumenttitaidoiltaan jo niin sanotusti pitkällä ja jotkut eivät ole laulaneet juuri ollenkaan.

Laulutunneille hakeudutaan yhä enemmän, koska halutaan tietää, miten voisi vihdoin oppia laulamaan. Moni on haaveillut siitä jo pitkään uskaltamatta tehdä aloitetta. Heihin on saatettu lapsena iskostaa ajatus siitä, ettei heillä ole sävelkorvaa, joten on parempi olla laulamatta. Silti laulaminen on tuntunut tärkeältä, ja lopulta on herännyt epäily aiemmin saadusta tuomiosta. Usein minulta ammatilaisena halutaan kuulla totuus, onko sittenkin lupa laulaa ja onko toivoa kehityksestä.

Yleisesti on alettu ymmärtää, että laulu on instrumentti, jota voi lähteä opettelemaan alusta, aivan kuten muitakin instrumentteja. Kun musiikkioppilaitokset ovat pikkuhiljaa luopuneet pääsykokeista ja tasosuorituksista ja avanneet ovensa kaikille ja kaikenikäisille, ovat harrastaja-aikuiset yhä enenemissä määrin uskaltaneet laulutunneille.

3.2 Laulun alkeiden opetus

Opetan laulamaan purkamalla pelkoja. Vasta silloin, kun oppilas ei pelkää laulamista tai epäonnistumista, hänen instrumenttista soi toivotun vapaasti ja rennosti, ja silloin hän saa itsestään irti toivomiaan suorituksia. Toiveena voi olla aluksi pelkästään oikean sävelen löytäminen tai tiettyyn korkeuteen yltäminen, jolloin kyse on instrumentin alkeiden opetuksesta.

Työskentelyn alkaessa uuden oppilaan kanssa tilanne on usein se, että he tietävät itsekkin oikeiden sävelten olevan hukassa tai tuntevat esimerkiksi kurkun kivistävän korkeilta vaikuttavista säveliä hakiessa, koska eivät tiedä mihin keskittyä.

Silloin ensimmäinen tavoitteemme on oppilaalle mielekkäiden laulujen ja erilaisien harjoitusten kanssa etsiä ne oikeat ja rennommat korkeat sävelet siten, että ne pikkuhiljaa jäävät lihasmuistiin.

Numminen (2006, 4) todisti väitöskirjatutkimuksessaan, että laulutaidottomuus, toisin sanoen kykenemättömyys laulaa nuotilleen, ei ole pysyvä ominaisuus. Hän toi ilmi, että ääntä ja sävelpuhtautta on mahdollista kehittää iästä riippumatta. Numminen (2004, 29–30) perusteli Aaronin (1993) mukaan syiden olevan pikemminkin esimerkiksi hengitystuen puutteessa, kykenemättömyydessä käyttää päärekisteriä, tai muu epätietoisuudesta johtuva äänentuottamisen hankaloittaminen. Leontjev (1969), Mitchell (1991) ja Jones (1979) totesivat Nummisen kertomana laulamisen ja harjoittelun parantavan erikorkuisten sävelten tunnistamista ja laulutaitoa. Sondberg (1986) taas kuvaili laulamisen olevan samanlaista ja yhtä lailla tarkkuutta vaativaa lihastyötä kuin pianon soittaminen.

Numminen toi esiin myös Hiranon (1988) listaamat syyt siihen, miksi ihmisääni on kykeneväinen tuottamaan niin erilaisia ääniä. Äänihuulten rakenne on luotu olemaan monipuolinen. Äänihuulet pystyvät toimimaan tarkasti, ja siten tuottamaan monenlaisia ääniä kurkunpään lihaksiston ja keskushermoston ohjaamina. Hengitystoimintaa ja resonanssionteloiden muotoa voi kontrolloida, kuten myös äänilähteen ja resonaattorin vuorovaikutusta. Osatekijöiden lukematon määrä siis vaikuttaa siihen, mikä sävel, millä voimalla ja millä soinnilla tulee kuultavaksi. (Numminen, 2004. 113.) Nummisen väitöskirja oli tuore julkaisu ollessani musiikkipedagogiopiskelija. Sen lukeminen silloin vakuutti minut siitä, että ihmisääni on uskomattoman kehityskelpoinen. Omat keinot sekä oman että oppilaideni äänten kehittämiseen ovat tulleet kokeilemisen kautta.

Alkeisopetus vaatii paljon kärsivällisyyttä sekä oppilaalta että opettajalta, sillä samat asiat toistetaan joka tunti ja jokaisen uuden laulun kohdalla. Työskentelytapa tuottaa kuitenkin tuloksia ja valtavasti iloa. Työ on välillä hidasta, mutta ennen kaikkea keskittyynyttä ja siksi se vaatii sen, että laulajan mieli pysyy avoimena. Tärkein kannustin on ilo laulaa. Pitää malttaa nauttia harjoittelemisesta ja pienestä etenemisestä. Jokainen rennosti laulettu oikea sävel on syytä olla iso ilon aihe.

Alkeisopetuksessa harjoittelu pääsääntöisesti tapahtuu tunneilla. Oppilaat osavat toki opetella lauluja ja sanoja tuntien ulkopuolella, mutta työ lihasmuistin kanssa tehdään pääasiassa tunneilla. Oppilaat ovat usein epävarmoja onnistumisestaan ilman opettajan valvontaa. Läksynä voi olla siis pelkkä rentojen äänen mielikuvaharjoittelu, huomion kiinnittäminen äänenkäyttötapoihin ja -korkeuksiin normielämässä tai kokeilumielessä erikorkuisten sävelten etsiminen. Näinkin yksinkertaisten läksyjen tekeminen edesauttaa merkittävästi etenemistä.

3.3 Käytänteiden ja harjoitteiden kuvaus

Seuraavaksi kuvailen muutaman harjoituksen, joissa yhdistyy yksinkertaisin keinoin lauluinstrumentin kehittäminen ja positiivisen laulajaidentiteetin vahvistaminen tietoisesti keskittymisen avulla. Harjoitteilla pyritään parantamaan oppilaiden sävelpuhtautta, äänenkannattelua, äänen luonnollista sijoitusta, instrumentin joustavuutta ja eri sävelkorkeuksiin pääsemistä rennosti ja vapaasti. Harjoitusten avulla oppilaat saavat tietoa omasta äänestään ja kyvyistään hallita sitä, mikä kasvattaa heidän laulajaiseluoittamustaan ja tervettä laulajaidentiteettiä.

Vaihdan ja keksin uusia harjoituksia koko ajan, vaikka työstäisimmekin niillä samaa asiaa. Kerron aina, miksi teemme harjoitusta tällä kertaa siten kuin teemme. Usein harjoitusten tavut saattavat olla oppilaiden mielestä hassuja tai outoja, mutta se on pelkästään hyvä asia. Annan alkuohjeet ja lisäohjeita sen mukaan, minkä toiminnan kuulen tai näen vielä kaipaavan korjaamista. Toimin siis kuulemani ja näkemäni perusteella. Korjattavat asiat ovat juuri niitä, jotka hankaloittavat oppilaan laulamista tai tehtävän toteuttamista.

Minulla on tietty käsitys siitä, mitkä perusasiat laulajan tekniikassa on hyvä olla olemassa, iästä tai lähtötilanteesta huolimatta, jotta äänenkäyttö on vaivatonta. Kun olen ensin kuullut oppilaan laulavan, kerron aina, mitä minun mielestäni meidän olisi syytä lähteä työstämään, jotta hänen äänenkäyttönsä helpottuisi. Äänenkäyttötavan tulisi olla samanlainen kuin puhuessa ja äänen väri lähellä laulajan puhesointia. Kumpikin eli rinta- ja päärekisteri tulisi olla käytössä ilman kiristyksiä. Kielen pitäisi olla rentona ja kurkunpään käyttö joustavaa. Leuan liikera-

dan tulisi olla rento ja joustava, ja hengittäminen luonnollista ja joustavasti tuetua. Kaikki opettajat eivät suinkaan puhu rekistereistä kuvaillessaan esimerkiksi sitä, miten paljon äänihuulimassaa on milloinkin käytössä. Omaan opetustyyliini rekistereistä puhuminen on sopinut, ja etenkin alkeisopetuksessa olen kokenut sen olevan hyödyllinen ja helposti selitettävä ilmiö. Se selkeyttää sekä sävyllisesti että toiminnallisesti sitä, miten saadaan rennosti tuotettua sekä korkeita että matalia ääniä.

Jännityksiä ja kiristyksiä purkaessa tekeminen on aina helpompaa kuin ei tekeminen. Jos oppilaalla ilmenee tietyllä sävelalueella esimerkiksi tahatonta kielen tai leuan kiristystä, on kiristyksen purkaminen helpompaa muuttamalla leuan tai kielen asentoa käsketyllä tavalla kuin pelkkä rentoutuminen. Jännitys voi johtua pelosta ja epävarmuudesta tiettyihin säveliin yltämisestä, joten huomio on kiinnitettävä konkreettiseen tekemiseen. Pelko kenties unohtuu, ja samalla oppilas toimii tavalla, mikä joka tapauksessa mahdollistaa säveliin yltämisen ilman kiristystä. Keinoja on monia ja kokeilemalla löytyvät parhaat. Opettaja voi vain ohjeistaa, sillä itse tekeminen on oppilaan käsissä. Oppilaan on opittava, miten paljon laulamissa on kyse kehonsa käskyttämisestä, ja miten paljon hän pystyy vaikuttamaan omaan laulamiseensa.

Kaikissa harjoituksissa pyrin siihen, että pikkuhiljaa lihasmuistiin jää käytössä olevien sävelten kohdille hyvältä ja joustavalta tuntuva tapa tuottaa kyseinen ääni. Kun hyvä tapa onnistuu, sitä pitää toistaa samalla tavalla ja paljon, jotta se syrjäyttää lihasmuistissa vanhan tavan.

3.3.1 Sävelpuhtaus

Jos oppilas ei löydä oikeaa säveltä, autan harjoitusten ja laulujen sisällä etsinnässä, kunnes se löytyy. Ensisijaisesti kannustan olemaan vaipumatta epätoivoon ja yksinkertaisesti etsimään oikeaa säveltä. Ohjeistan laulajaa etsimisessä esimerkiksi neuvomalla ”tähtää vähän ylemmäs” tai ”vielä vähän alemmas” ja kokeilen, onko oikean sävelen löytäminen helpompaa suhteessa omaan ääneeni vai pianoon. Laulan mukana avuksi, jos siitä on hyötyä, mutta vain luvan kanssa.

Tärkeintä on saada oppilas ymmärtämään, ettei sävelten hukassa oleminen ole ollenkaan vakavaa ja, että sävelpuhtaus on täysin harjoiteltavissa oleva asia. Kun oikeat sävelet löytyvät, pyydän heitä keskittymään siihen, miltä ne kuulostavat ja miltä ja missä niiden sointi tuntuu kehossa ja suussa. Sitten samoja säveliä toistetaan, ja ajan myötä niiden löytäminen ilman apua helpottuu.

3.3.2 Rekisteriharjoitukset

Joskus sävelpuhtausongelmat tai äänenkäyttöongelmat johtuvat siitä, että säveltä yritetään tavoittaa tai kannatella ”väärällä” rekisterillä. Tarkoitan tällä sitä, että puherekisterin ääniä lauletaan ylä-ääniin paremmin sopivalla päärekisterillä tai vastavuoroisesti korkeita ääniä ilman, että kevennetään äänihuulimassaa ja vaihdetaan päärekisteriin. Niin kauan, kun kumpikaan toimintatapa ei aiheuta kiristyyksiä eikä tee äänen kannattelusta hankalaa, ei siinä ole mitään väärää. Tässä kontekstissa oletamme kuitenkin, että valinta on tahaton ja ei-toivottu.

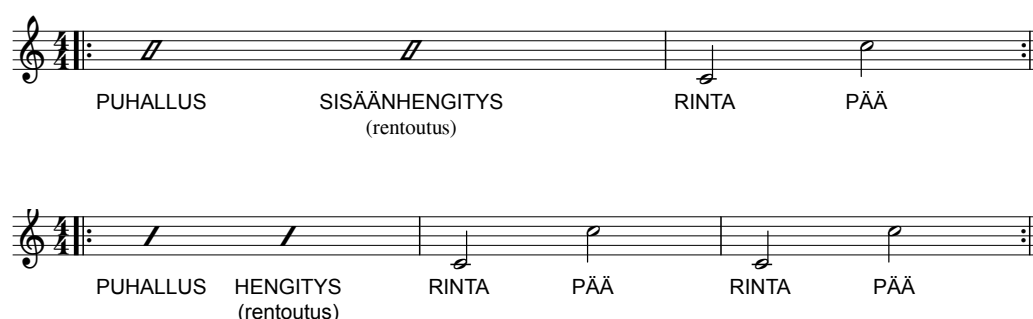
Selkeä tapa lähestyä rekisteristä toiseen vaihtamista on kuvitella, että melodian sävelet ovat kuin askeleet portaikossa, ja tiettyjen portaiden välissä tapahtuu rekisterivaihdos. Se, milloin vaihto rekisteristä toiseen tehdään, ei ole kaikille sama, ja vaihtopaikka saattaa siirtyä ajan myötä. Alussa se tehdään ensimmäisen sävelen kohdalla, missä kiristystä tai vaivalloisuutta ilmenee. Ylöspäin edetessä vaihdetaan päärekisteriin kohdassa, jossa rintarekisterin käyttö tuntuu ikävältä ja usein kuulostaakin jännittyneeltä. Alaspäin mennessä vaihdetaan rintarekisteriin silloin, kun kuulostaa siltä, että äänestä ikään kuin häviää pohja. Vaihtamalla rekisteriä kiristys ja tiettyyn säveleen kohdistuva epävarmuus siis häviää. Toistojen kautta kumpikin rekisteri pääsee vahvistumaan, ja siten niiden niin kutsuttu huomaamaton vaihtaminen ajan myötä mahdollistuu, kuten myös vaihtokohdan siirtyminen sävelissä korkeammalle.

Hissi-harjoitus on helppo tapa saada oppilas vaihtamaan nopeasti rekisteristä toiseen. Harjoituksessa määritellään kolme eri äänialuetta kutsumalla niitä ala-, keski-, ja yläkerroksiksi, kuten talossa. Alakerrassa on matalia rintasointisia ääniä, keskikerroksessa korkeampia rintasointisia ääniä, ja yläkerrassa kevyempiä pääsointisia ääniä. Sävelten määrittämisellä ei muuten ole väliä, kunhan nämä

kolme eri aluetta löytyy. Harjoituksessa ääni on siis hissi, joka siirtyy kerroksesta toiseen aivan missä järjestyksessä tahansa, millä vauhdilla tahansa. Siitä on hyötöä ja iloa sekä aikuisille että lapsille. Harjoituksesta on hyötyä etenkin, jos oppilas kokee ajatuksen rekisteristä toiseen siirtymisestä ahdistavaksi. Lukko on silloin pikemminkin päänsisäinen. Tämän helposti hahmotettavan harjoituksen avulla saa ikään kuin huijaten oppilaan vaihtamaan rekisteriä, ja ajettua toivottua toimintatapaa oppilaan lihasmuistiin.

Aasi-harjoitus on saman tyyppinen tarkoitusperältään, ja lempiharjoituksiani. Siinä teetätän useimmiten oktaavi- tai kvintti-intervallin sisällä siten, että äänellä siirrytään alhaalta ylös ja sieltä takaisin siten, että alääni soi rintarekisterissä puhesointisella a-vokaalilla ja ylä-ääni etusointisella päärekisterin i-vokaalilla. Vokaalit sidotaan ja niiden järjestys on A – i – A, mikä tuo mielikuvan aasin äänte-lystä, ja siksi sitä on hauska laulaa. Tärkeää on myös tehdä harjoitus samalla volyymillä rekisterinvaihdoksesta huolimatta, jolloin siitä häviää varovaisuus. Rekisteristä toiseen siirtyminen voi nimittäin joskus olla vaikeaa siksi, että oppilas varoo hyppyä ja sen takia muuttaa volyymia ja samalla äänenpainetta.

Harjoituksia voi myös tehdä tietyn tahtimäärän sisällä, jolloin tekeminen tuntuu enemmän laulun laulamiselta. Tällöin rekisterien vaihtamista harjoitellaan tempossa. Tahtien sisällä on tietty määrä iskuja sisäänhengitystä, rintarekisteriä, päärekisteriä ja lopun ilman ulos puhaltamista varten. Iskujen määrää tiettyä toimintaa varten, rekisterin järjestystä ja tahtimäärää voi ja on hyvä varioida (kuva 1).



KUVA 1. Rekisterinvaihtoharjoitus

3.3.3 Kieliharjoitukset

Pelko ja epävarmuus aiheuttaa helposti kielen jännittymistä, mikä taas vaikeuttaa laulamista. Silloin kielen kontrollointi ja siten sen pakkorentouttaminen on tärkeää. Kielen kannan käskyttäminen korkealla suun sisällä ja kielen kärjen pitäminen suun etuosassa alaetuhampaiden luona äänenkäytön aikana on konkreettinen keino estää pelon aiheuttaman kirityksen tapahtumista.

Kielen venyttelemine työntämällä sitä suusta ulos ja puolelta toiselle rentouttaa kielen kantaa, mutta myös auttaa hahmottamaan, miten paljon kieltä on käskyttävänä. Kolmivaiheisessa kieli ulos -harjoituksessa voi yhdistää kielen kannan venyttelyn soivaan ääneen. Esimerkiksi 1–5–1 intervallikuviolla kieli tuodaan reippaasti ulos suusta samalla kun lauletaan pitkää puhemaista Ä-vokaalia. Ensimmäisen sävelen kohdalla kieltä tuodaan ulos suusta ja alahuulen päälle lepäämään vain hiukan, keskimmäiseen säveleen mentäessä kieltä jatketaan ulos niin paljon kuin mahdollista, ja viimeiseen säveleen mentäessä kieli palautetaan takaisin suuhun siten, että sen kärki koskettaa alaetuhampaita. Artikulaatio kuulos- ta älämölöltä, mutta oppilas kuulee ja ennen kaikkea tuntee sen, että ääni ei pääse ”kiristymään”. Harjoitus vaatii ehdottomasti heittäytymistä, mutta on oikein tehtynä erittäin palkitseva.

Kielen kannan korkealla pitämistä laulun aikana on helppo harjoitella Äng-harjoituksen (kuva 2) avulla. ÄNG-tavu, kuten sanoissa ”kengät” tai ”sängyn”, nostaa kielen kannan kiinni pehmeään kitalakeen, jolloin se ei pääse pelon takia vetäytymään kurkkuun ja jännittymään. Vokaali ei ole yhtä olennainen harjoituksessa kuin ng-konsonanttipari, mutta ä-vokaali on hyvä, koska se puhemaisesti lausuttuna avaa hiukan leukaa ja nostaa suupieliä. Harjoituksen voi laulaen sitoen millä vain sävelkuviolla.

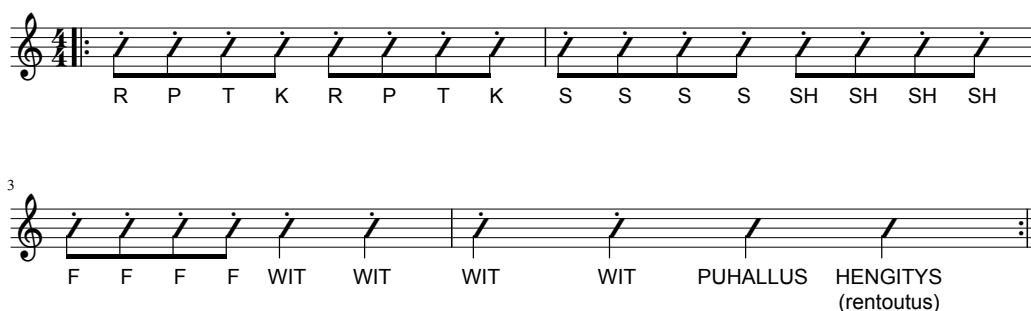


KUVA 2. Äng-harjoitus

3.3.4 Hengitys- ja tukiharjoitukset

Aktiivisen mutta rennon hengittämisen oivaltaminen on kehon käskyttämisessä ja joustavan äänen kannattelussa olennaista. Oppilaasta kuulee heti, kun hän ymmärtää, minkälainen hengittäminen helpottaa laulamista. Jos hengittäminen on jo entuudestaan rentoa ja joustavaa, en välttämättä puutu hengittämiseen ollenkaan. Useimmiten alkeisoppilaiden kanssa ongelmana on ylitekeminen, jolloin vatsalihakset ovat jännittyneessä tilassa ja hengitys kohdistuu vain kylkien yläosaan. Havainnollistan silloin, missä keuhkot sijaitsevat, ja miten itse voi vaikuttaa kylkien avaamiseen ja auki pysymiseen. Vatsan tai navan seudun rentouttaminen sisään hengittäessä ja laulaessa kylkien auki pitäminen tai vatsan pitäminen niin kutsutusti ulkona, on yksinkertaista kehon käskyttämistä ja äänen tukeamista. Hyvä, tiedostettu hengittäminen on tuen lähtökohta, ja jo sillä pääsee pitkälle.

Monelle tuttu R P T K -harjoitus, minun kutsumanani ”konsonanttukijumppa” (kuva 3), on hyvä keino havainnollistaa tuntuma kylkiin ja vatsaan. Se toimii parhaiten siten, että konsonantit lausutaan ulospäin lyhyesti ja kevyesti, mutta aktiivisesti sopivan nopeassa ja tasaisessa tempossa. Kyljet liikkuvat pelkkien konsonanttien voimasta ja tekeminen on joustavaa. Vatsalihakset eivät lukitu vaan lihakset pysyvät liikkeessä. Samaa ajatusta voi siirtää mihin vain konsonanttiin ja pidempiin tavuihin, jolloin kylkien ja pallean käskyttämistä voi tehostaa. Oppilaat huomaavat nopeasti aikaansaamansa liikkeen kehossa sekä eron oman äänen, vireen, soinnin ja rekistereiden hallinnassa harjoituksen kautta. Harjoitusta on hauskaa ja hiukan haastavampaa tehdä eri dynamiikoilla.



KUVA 3. Konsonanttukijumppa

3.3.5 Artikulaatio ja sijoitus

Virettä, vaivatonta äänensointia, sointipaikan kontrollointia ja melodian kuljetuksen ennakointia voi harjoitella tutustumalla vokaalien eri sijoituspaikkoihin. Pop & jazz -laulussa sijoitusta haetaan yleisesti suun etuosaan, jotta se säilyy puhesävyisenä. Joskus joitain vokaaleja voi laulaa jonkun toisen vokaalin puitteissa, sillä se saattaa tehdä laulamisesta helpompaa tai parantaa sävelpuhtautta. Vokaalien sijoitus siis vaikuttaa sointiin ja sävelpuhtauteen, sillä se määrittelee ennen kaikkea kielen ja kitalaen asennot, mutta usein myös nenäportin ja kurkunpään asennot. Sointi eli soundi on se, minkä perusteella loppujen lopuksi määrittelemme laulajan. Jos se on tahattomasti erilainen kuin laulaja itse, siihen voi vaikuttaa.

Peräänkuulutan instrumentin kaikkien perustaitojen harjoittamisessa luonnollisuutta eli oppilaan puheäänilähtöistä sointia ja aktiivisessakin tekemisessä vaivattomuutta, vaikkakin harjoituksia tehtäisiin ääripäiden kautta. Artikulaatiossa ja eri vokaalien sijoituspaikkojen hakemisessa on syytä lähteä liioittelusta, sillä silloin tavoiteltu sävy pääsee aina paremmin esiin. Vaikka selkeästi ja huolellisesti äännetyt vokaalit saattavat ensin tuntua liioitellulta, harvemmin se siltä kuulostaa. Vokaalista toiseen siirtyminen tai vokaalipaikan samana pitäminen vaatii paljon ennakointia ja joustoa, sillä kyse on suun, leuan, kielen ja kitalaen käskyttämisestä tai kontrolloimisesta yhtäaikaisesti.

3.3.6 Kysyminen ja kehuminen

Kehun oppilaita tunnin aikana paljon ja jatkuvasti. Kehuminen yrittämisestä, keskittymisestä, ennakoimisesta, ja onnistumisesta on konkreettinen ja systemaattinen osa opetusmetodiani. Tällä tähtään oppilaan positiivisen laulajaidentiteetin muodostumiseen ja kehittymiseen.

Kysyn myös jatkuvasti miltä kaikki tekeminen tuntuu. Vastaus, jota haen, on yleensä, että tekeminen tuntuu joko hyvältä, ei miltään tai pahalta. Sen perusteella varmistan kuulokuvani lisäksi, onko ohjeitani noudatettu oikein ja keskittyvätkö he itse siihen, mitä tekevät. Kysymys on ensin monelle hämmentävä, ja

oppilailla menee joskus aikaa siihen, että ymmärtävät, mitä kysymykselläni todella tarkoitan. Joskus he vastaavat, että tekeminen tuntuu vaikealta, kun he tarkoittavatkin, että tekemisen ennakoiminen tuntuu vaikealta. Silloin kun oppilas opettelee tekemään toisin, kuin miten on tiedostamattomasti tehnyt jo vuosia, tekeminen vaatii ehdottomasti keskittymistä ennakoimiseen ja se voi olla haastavaa. Siksi oppilaan kannustaminen ja rohkaiseminen yrittämiseen on tärkeää, ja vakuuttelu siitä, että tunneilla on rauha ja oikeus keskittyä.

Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 51) mukaan positiivisessa pedagogiikassa on tärkeintä huomioida ja sanoittaa oppilaassa oleva hyvä. Nykypäivän oppilaslähtöinen pedagogi ei mittaa oppilaan osaamista oman osaamisen tai jonkun muun mittarin mukaan, vaan muodostaa oppilaalle oman mittarin ja kehuu ja kannustaa sen perusteella. Jos oppilas itse vertaa omaa osaamistaan opettajan tai jonkun muun ammattilaisen osaamiseen, opettajan täytyy vain osata selittää kerta toisensa jälkeen, mihin opettajan laatima mittari perustuu ja miksi opettajan kehuihin kannattaa uskoa ja luottaa. Harjoitusten tai päämäärien on varsinkin alussa syytä olla tarpeeksi helppoja, jotta ne ovat helposti tavoitettavissa. Tällöin onnistumista tapahtuu heti ja kehuminen on perusteltua. Jos tehtävä tuntuu liian haastavalta heti kättelyssä, voi oppilas itse kokea riittämättömyyttä, mikä vaikuttaa negatiivisesti laulajaidentiteettiin. Epäonnistuminen tehtävissä ei ole huono eikä epätervetullut asia, mutta päämäärien on syytä olla oppilaan sen hetkiseen tasoon nähden tavoitettavissa ohjeita noudattamalla.

Green (1986, 151–153) puhuu tavasta, millä opettaja voi verbalisoida ohjeensa. Sen sijaan, että opettaja käskee tekemään niin täi näin, hän pyytääkin kiinnittämään huomiota johonkin tiettyyn asiaan tekemisessään, tai kysyy miltä tekeminen tuntuu tai, että huomaako oppilas, miten hän toimii. Lähestyminen on mielestäni miellyttävä, rakentava ja oppilaan vastuuntuntoa herättävä. Ohjeen voi antaa niin monella tapaa. Tärkeintä olisi ohjeistaa niin, että oppilas haluaa ohjeen saatuaan ohjata itse itseään.

4 KYSELYT

Osana työtäni tein keväällä 2020 kaksi erillistä sähköistä kyselyä (liitteet 1 ja 2) saadakseni näkökulmaa pohtimiini seikkoihin, toisen oppilailleni (liite 1) ja toisen tutuille laulunopettaja kollegoilleni (liite 2). Oppilailta halusin tietää muun muassa, mitä he ajattelevat laulamisesesta ja ideaalista laulajaidentiteetistä, ja miten he ovat kokeneet laulunopiskelun vaikuttaneen heidän elämäänsä. Kollegoilta halusin tietää muun muassa, mikä heidän mielestään on tärkeintä ja haastavinta heidän työssään. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan vuoden 2019 ohjeiden mukaisesti kyselyihin vastanneiden henkilöllisyyttä suojellaan julkaisussa. Kyselyihin vastanneilla oli oikeus kieltäytyä vastaamisesta. Heille luvattiin oikeus saada tietää opinnäytetyöstä ja vastausten tarkoitusperästä, ja heille annettiin riittävästi aikaa kyselyyn vastaamiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 3/2019. 9–12.)

4.1 Oppilaat

Kesällä 2020 lähetin kyselyn (liite 1) sähköpostitse kymmenelle naispuoliselle oppilaalleni, joiden arvelin olevan 20 ja 30 ikävuoden sisällä. Päädyin tähän ikähaarukkaan, sillä sen sisällä henkilö useimmiten valitsee itse harrastuksensa, on kiinnostunut henkisestä hyvinvoinnistaan ja itsensä kehittämisestä. Keltikangas-Järvisen (2019, 74) mukaan 22–24 ikävuoden iässä katsotaan ihmisen persoonallisuuden olevan valmis eli pysyvä, eikä enää tavallisten arjen koettelemuksien seurauksena muuttuva.

Pelkästään naispuoliset oppilaat valikoituvat siitä yksinkertaisesta syystä, ettei minulla ollut sillä hetkellä riittävästi kyseisen ikähaarukan sisällä olevia miesoppilaita. Kymmenestä oppilaasta kyselyyn vastasi kuusi. Vastanneiden lopullinen ikähaitari oli 23–38. He olivat kaikki erilaisista elämäntilanteista ja heidän lauluhistoriansa olivat myös erilaisia ja eripituisia. Vastanneiden määrä oli valitettavan pieni, mutta koska vastaukset olivat työni kannalta hyviä ja mielenkiintoisia, haluan tuoda osan niistä esiin.

4.1.1 Käsitukset laulamisesta

Kyselyssä pyydettiin kertomaan, miten laulutunneilla käyminen on muuttanut käsitystä laulamisesta. Neljä vastasi oikeanlaisen tekniikan merkityksen yllättäneen. Laulaminen ymmärrettiin yleisesti kokonaisvaltaisena lihasten hallintana, ja ymmärrettiin harjoitusten vaikutus muun muassa äänialaan.

Pyysin kertomaan, mitkä harjoitukset oppilaat kokivat erityisen hyväksi. Tähän jokaisen vastaus oli erilainen, mutta kokonaisuutena mainittiin yhdistelmä tärkeimpiä harjoituksiani ja laulamisen perustaitoja harjoitettavia. Mainittiin kylkien aktivointiin ja vatsan rentouttamiseen liittyvät hengitysharjoitukset, tukiharjoitukset, heittäytymisharjoitukset, kielen ja leuan asennon käskyttämisharjoitukset muun muassa mielikuvien avulla, ja äänen sijoitus -harjoitukset. Ilokseni harjoitusten mainittiin myös olleen välillä outoja.

4.1.2 Laulutuntien vaikutus elämään ja ajatusmalleihin

Laulutunneilla käyminen oli kaikkien vastanneiden mukaan vaikuttanut elämään ja ajatusmalleihin monin eri tavoin positiivisesti. Kerrottiin tuntien antaneen voimaa olla oma itsensä ja opettajan positiivisuuden antaneen itseluottamusta. Tunnit koettiin hyväksi keinoksi harjoitella omalta mukavuusalueelta poistumista, ja sen aiheuttaneen rohkaistumista ja epäonnistumisen pelon lieventymistä. Kerrottiin myös tuntien, laulamisen ja uuden oppimisen tuoneen hyvää mieltä, iloa ja piristystä arkeen, sekä keinoja käsitellä erilaisia tuntemuksia ja ajatuksia. Vastauksissa mainittiin tuntien sysäävän työasiat tai ahdistukset pois mielestä, ja sitten tuntien jopa tuntuneen terapeuttisilta. Eräs oli kokenut löytäneensä oman äänensä. Kaikki vastasivat lauluharrastuksen antavan vastapainoa arjelle. Sen mainittiin muun muassa rentouttavan, tuovan iloa, ruokkivan luovuutta, ja auttavan tunteiden käsittelyssä silloin, kun tekeminen ei ole suorituskeskeistä.

Kaikki vastanneet kertoivat harjoittelevansa tuntien ulkopuolella. Jokainen vastasi harjoittelevansa pitkin viikkoa, jotkut päivittäin ja jotkut satunnaisesti. Harjoitteluksi jotkut kuvailivat ylipäättänsä laulamisen tai musiikin kuuntelemisen, ei niin-

kään välttämättä laulutunneilla tehtyjen harjoitusten tai laulettujen laulujen ker-
taamisen. Jotkut taas sisälsivät harjoitteluun tekniikkaharjoitukset ja tunneilla lau-
lettujen laulujen työstämisen, harjoittelun videoimisen ja nuottikirjojen selaami-
sen. Kaikista vastauksista ilmeni se, ettei harjoittelusta oteta paineita, vaan tär-
keämpää on musiikista nauttiminen.

4.1.3 Käsitteet ideaalista laulajan identiteetistä

Vaikka kysymystä ideaalista laulajan identiteetistä ei ilmeisesti ollut helppo tul-
kita, olivat vastaukset silti monisanaisia. Nähtiin, ettei täydellistä laulajaa ole. Tär-
keimpänä pidettiin omien tunteiden ja ajatusten esille tuominen, heittäytyminen,
innokkuus, nöyryys, herkkyys, halu esiintyä ja eläytyä sekä pelottomuus epäon-
nistumisen suhteen. Koettiin hyväksi se, että kaikki laulajat ovat erilaisia, ja siksi
laulamiseen oma persoonallisuus riittää. Mainittiin myös itsevarmuus käsi kä-
dessä kehittymisen, kokeilunhalun ja omien rajojen rikkomisen kanssa.

Heittäytyjä, rouhea ja rohkea oman polkunsu tallaja. Mielestäni mu-
san tulkinnassa on tärkeintä olla avoin ja aito oma itsensä. Se myös
puree artistiudessa, sillä aitouteen on helppo samaistua, ja täydelli-
syy on tylsää.

(Vastaus kysymykseen "Minkälainen on mielestäsi ideaali laulajan
identiteetti?")

Yhä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki kokivat laulutuntien vaikuttaneen itsetun-
toon. Muutosta kokeneet tunsivat itsetuntonsa kohonneen ja vahvistuneen. Syiksi
kerrottiin tunneilta saadut työkalut ja palaute, jotka toivat varmuutta laulamiseen.
Muita syitä olivat heittäytymisen malli, vapaus valita omat laulut, opettajan usko
oppilaan kykyihin ja onnistumiseen omana itsenään, onnistumisen kokemukset
sekä kannustus heittäytymiseen ja omien rajojen kokeilemiseen. Eräs vastasi,
ettei enää häpeile omaa ääntään ja haluaa tulla kuulluksi, vaikka se jännittääkin.

4.2 Kollegat

Lähetin kyselyn (liite 2) sähköpostitse kymmenelle eri tuntemalleni laulunopettaja kollegalle Suomessa. Sain lopulta vastaukset vain neljältä, joten tutkimusmielessä vastausten määrä on pieni. Wivolin (2019) mukaan on tavallista, että kyselyiden vastausprosentti on alhainen. Tyypillinen vastausmäärä on 20 prosenttia kyselyyn valituista. Kato eli niiden määrä, jotka eivät syystä tai toisesta vastaa kyselyyn, tulisi siis ottaa etukäteen huomioon. Otoksoon olisi syytä olla tarpeeksi iso, jotta vastausten määrä on kadon jälkeen riittävä. Ei ole kuitenkaan varmaa keinoa arvioida kadosta johtuvaa virheen suuruutta. (Wivolin, 2019.) Kyselyyni kohdistunut kato on siis prosentuaalisesti pienempi, kuin mitä se tyypillisesti kyselyiden kohdalla on. Ottaen huomioon tämän sekä vastausten viisaan ja monipuolisen laadun, tuon vastaukset esiin. Vastaajat olivat kysymyksestä toiseen hyvin samoilla linjoilla toistensa kanssa, ja tietämättään he enimmäkseen täydensivät toistensa vastauksia.

Vastanneet olivat opettaneet laulua yhteensä 11, 13, 14 ja 35 vuotta. Kolme heistä oli kouluttautunut laulunopettajiksi ammattikorkeakoulussa, yksi konservatoriossa ja yliopistossa. Kolmelle opettajista oppilaat tulevat ilmoittautumisjärjestyksessä niihin kouluihin, joissa he opettavat, ja yhdelle yksityisoppilaat hakeutuvat henkilökohtaisista syistä. Vastauksesta ei käynyt ilmi, ottaako kyseinen opettaja kaikki hänelle hakeutuvat henkilöt oppilaisiksi vai valitseeko hän heidät joskus esimerkiksi lähtötason perusteella.

4.2.1 Näkemykset motiiveista ja terveestä laulajaidentiteetistä

Oppilaiden motiivit hakeutua tunneille olivat vastanneiden kokemusten mukaan kiinnostus laulamiseen, halu saada ulkopuolisen mielipide omasta äänestä ja äänenkäyttötavasta sekä halu saada teknistä valmennusta, motivaatiota ja rytmiiä harjoitteluun. Syitä olivat myös edessä olevat kilpailut tai esiintymiset esimerkiksi suvun juhlissa. Kysymykseen siitä, ovatko oppilaiden motiivit muuttuneet vuosien varrella, vastattiin, että ennen oli enemmän oppilaita, jotka halusivat osallistua laulukilpailuihin. Todettiin, että nykyään tunneille hakeutuu soittajia, jotka halua-

vat opetella myös laulamaan, ja ääntään työnsä puolesta käyttäviä henkilöitä, kuten näyttelijöitä. Pisimpään työskennellyt opettaja totesi, että nykyään oppilaat ovat tietoisempia eri tavoista kehittää ääntä. Mainittiin tarjolla olevien nettikoulutusvideoiden jättävän avoimia kysymyksiä, johon oppilaat kaipaavat tunneilla vastauksia.

Vastanneiden näkemyksen mukaan terveen laulajaidentiteetin omistava laulaja nauttii omasta äänestään ja laulamisesta siitä huolimatta, että kehitettävää on. Hän on kykeneväinen vastaanottamaan palautetta ja nauramaan omille virheilleen, osaa heittäytyä ja uskaltaa kokeilla uusia asioita. Vastaajat painottivat itse-tuntemusta ja oman äänensä tuntemusta siten, ettei ympäristö vaikuta sen käyttöön. Laulaja on tietoinen vahvuuksistaan, kehitysvaiheistaan, mutta myös niistä asioista, jotka eivät ole hänen tyyliään tai kuulu hänen ilmaisutapaansa. Oman äänen vahvuuksien löytäminen ja kehittäminen sekä läsnäolo koettiin tärkeämmäksi kuin idolien matkiminen. Positiivista ja armollista suhtautumista harjoitteluprosessiin pidettiin tärkeänä.

”Laulajalla on hyvä olla kasvun asenne: ymmärrystä siitä, että oppimisen prosessi vaatii aikaa ja harjoittelua.”

(Vastaus kysymykseen ”Minkälainen on mielestäsi terve laulajan identiteetti?”)

Mainittiin vielä, että terve identiteetti auttaa hyväksymään ja ymmärtämään, että laulamisen helppous riippuu päivästä, sillä se on instrumenttina ulkopuolisille vaikutuksille erityisen altis. Vastauksissa viisaasti kiteytettiin, että ääneen olisi tarpeen suhtautua kuin hyvään ystävään.

Yleispohdintoina lisättiin, että jokainen voi tosiaan kehittyä laulajana halutessaan. Vastanneilla oli kokemusta siitä, että ensimmäisen tunnin päätteeksi oppilas kysyy, kannattaako hänen jatkaa vai onko hän ”toivoton tapaus”. Eräs kollega pohti, että tämä johtuu lahjakkuusmyytistä, ja moni ajattelee, että laulaa joko osataan tai ei. Suomalaisen vaatimattomuuden todettiin korostuvan myös tässä näkemyksessä. Toivottiin laulajien olevan itsevarmempia ja iloitsevan onnistumisista, sillä laulaminen ei ole ”haudanvakavaa hommaa”. Tulkitsen nämä huomiot huonoa laulajaitsetuntoa kuvailevia tai siihen vaikuttavina asioina.

Kysymykseen terveen laulajaidentiteetin olemassaolosta laulutuntien alkaessa kaikki vastasivat kielteisesti. Yksi kuitenkin täydensi, että osalla on, kun taas joidenkin kanssa sitä haetaan yhdessä koko opiskeluaika. Vastanneet olivat sitä mieltä, että vaikkakin opettajalla on iso rooli oppilaan terveen laulajaidentiteetin luomisessa, niin työ tehdään ehdottomasti yhdessä oppilaan kanssa luottamussuhteen avulla. Koettiin, että opettajan on syytä purkaa oppilaan aiemmat laulamiseen liittyvät negatiiviset kokemukset, sekä tukea ja vahvistaa uusia positiivisia kokemuksia. Pohdittiin, että ilman turvallista, rehellistä, rentoa ja virheitä hyväksyvää ilmapiiriä kerrottiin olevan vaikea tunnistaa, mikä on todellinen laulajan identiteetti. Oppilas saattaa piilottaa sen, jos asioista ei voi puhua neutraalisti, objektiivisesti ja rakentavalla tavalla. Todettiin myös, että laulamiseen liittyvistä positiivisista kokemuksista ja niiden kautta syntyvästä hyvästä laulajaitsetunnosta on hyötyä muillakin elämän osa-alueilla.

4.2.2 Valmiudet ammattiin

Vastaaajilla oli selkeät näkemykset, siitä antoiko heidän saamaansa ammatillinen koulutus valmiudet toimia heidän työssään. Ammattikorkeakoulussa opiskelleet vastasivat saaneensa koulusta valmiuksia joiltakin osin, pintapuolisesti ja perustyökalujen osalta, mutta työelämän ja henkilökohtaisen kasvun opettaneen enemmän. Kyseiset kollegat olisivat toivoneet opintojen sisältäneen enemmän ja monipuolisempaa didaktiikkaa, sekä tietoa siitä, että työssä vaaditaan ennen kaikkea hyvät vuorovaikutustaidot ja kykyä kohdata ihminen ihmisenä. Neljäs, yliopistotaustainen kollega totesi opintojen antaneen valmiudet työelämään, mutta aina oppivansa uutta. Tärkeimpinä työhön valmistaneina oppiaineina vastanneet pitivät kuitenkin didaktiikkaa, jossa pureuduttiin syvälle lauluteknisiin ongelmiin ja niiden ratkomiseen sekä omat instrumenttiopinnot. Näiden lisäksi hyödylliseksi koettiin opetuksen seuraaminen. Kerrottiin ammattikorkeakouluopintojen jälkeisten lisäkoulutusten syventäneen osaamista. Yliopiston kirjallisuuden opinnot sekä teoriaopinnot mainittiin myös olleen hyödyllisiä.

Tärkeiden valmiuksien oman työnsä tekemiseen vastattiin olevan oppilaan kanssa samalle viivalle asettuminen ja taito luoda turvallinen ja luotettava oppimistilanne sekä oppilaalle että opettajalle. Opettajan on syytä osata opettaa eri

tasoisia laulajia ja tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. On osattava kuunnella ja muuttaa suunnitelmaa tarvittaessa, olla läsnä ja asiakaspalveluhenkinen. Viimeisimpänä mainittiin vielä hyvä säästystaito ja laaja-alaisuus musiikkityyleissä.

5 TULOKSET

5.1 Teoreettisen materiaalin merkitys

Materiaalia löytyi valtavasti tukemaan positiivisen pedagogiikan lähtökohtaa instrumenttiopetuksessa ja aikuisten opettamisessa. Oppaat positiivisen pedagogiikan käyttöön koskivat pääsääntöisesti koulumaailmaa sekä lasten ja nuorten kasvatusta. Lähtökohta voi aikuisen opettamisessa olla silti aivan sama. Aikuinen kaipaa samaa tukea ja rohkaisua, henkilökohtaista ohjausta ja hyväksyntää kuin nuorikin.

Identiteettiä on tutkittu paljon suhteessa musiikkiin. Ne, joille musiikki on tärkeää, he kokevat sen osaksi identiteettiään. Vaikkei olisi koskaan harrastanut musiikkia, se voi silti olla tärkeä ja käänteentekevä keino hahmottaa maailmaa ja itseään suhteessa siihen. Vaikka oppilas kokee tarpeen laulaa osaksi hänen identiteettiään ja on siksi tullut laulutunneille, ei hän silti välttämättä tunne itseään laulajana. Hän ei välttämättä tiedä, mikä hänen todellinen äänensä on, mihin kaikkien hän pystyy, ja hän saattaa silti pelätä toisen edessä laulamista. Opettaja työskentelee siis oppilaan instrumentin lisäksi hänen toiveidensa ja haaveidensa kanssa. Niiden ruokkiminen, oppilaan kannustaminen ja itseohjautuvuuden vahvistaminen muokkaa hänen identiteettiään, menneistä kokemuksista riippumatta. Uudet positiiviset kokemukset vaikuttavat positiivisesti siihen, millaisena oppilas itsensä näkee, ja siten antaa edellytykset ja kasvualustan positiiviselle laulajaidentiteetille.

Kuten identiteetti, ihmisen itsetunto rakentuu eri osa-alueista. Itsetunto ei välttämättä ole yleisesti hyvä tai huono, vaan joissain ympäristöissä hyvä ja joissain huono. Rohkeilla, itseään varmuudella kantavilla ja uskaliailla ihmisillä ajatellaan usein olevan hyvä itsetunto. Hyvä laulutsetunto näkyy ja kuuluu siinä, että työskentely on helppoa, rohkeaa, ilmaisuvoimaista ja karismaattista. Laulajan luotto kykyihinsä ja instrumenttinsa arvokkuuteen ilmenee näin, eikä sillä välttämättä ole mitään tekemistä sen kanssa, miten hän itsensä muilla elämän osa-alueilla kokee. Monelle se, että uskaltaa hakeutua laulutunneille on jo iso askel, ja siksi

itsessään jo huomioitava itsetunnon kohottaja. Tätä rohkeutta on opettajan syytä vaalia ja ruokkia.

Hyvän laulajaitsetunnon kehittäminen ei silti ole pelkästään kehumista ja ruusuilla tanssimista, vaan uskon luomista siihen, että itseään voi laulajana kunnioittaa ja arvostaa, vaikka osaa vasta vähän. Ammattilainenkaan ei osaa kaikkea, eikä hänellä välttämättä ole hyvää itsetuntoa, vaikka osaisikin paljon. Toivottavaa olisi siis, että laulajan itsearvostus kumpuaa sisältä- eikä ulkoapäin. Musiikkia ja lauluääniä on joka makuun. Jokaisella kuulijalla on omat mielipiteensä siitä, mikä on riittävän hyvää ja mikä ei. Laulajan on oltava itse itsensä puolella ja ymmärrettävä, että jos hän haluaa laulaa, on hänen itse annettava itselleen oikeus laulaa. Tämä on kenties tärkein asia, minkä opettaja voi oppilaalleen opettaa. Koska hyvä itsetunto tulee sisältäpäin ja vahvistuu hallinnantunteesta, on tärkeää saada oppilas ymmärtämään, että vaikka opettaja on se, joka antaa ohjeet ja siten käyttää, on oppilas itse kuitenkin se lopullinen käskyn toimeksi panija. Kontrolli ei voi olla ulkoista, sillä oppilas joutuu itse soittamaan omaa kehoaan. Näin ollen kontrolli on sisäistä, ja onnistuminen on oppilaan tekemisen tulos.

Pelon ja stressireaktioiden poistaminen tai välttäminen laulaessa on olennaista. Jos on yleisesti tiedossa, mitkä asiat ruokkivat pelkoa ja stressiä, miten keho reagoi pelkotiloissa tai stressitilanteessa, luulisi niiden välttelyn opetustilanteessa olleen itsestään selvää jo ajat sitten. On järjetöntä kuvitella, että kehon saisi soimaan millään muulla tavalla parhaiten, kuin mahdollistamalla sen rentous ja joustava käyttäminen. Luova ja leikkimielinen lähestyminen harjoitteluun ja instrumentin kehittämiseen voi mahdollistaa rentoutumisen ja poistaa epäonnistumiseen liittyvät pelot.

Musiikinopetukseen keskittyvä teoreettinen materiaali tarjosi näkökulmia, jotka liittyivät opettamiseen ikään kuin rentouttavan huijaamisen kautta. Greenin (1986, 105–106) esittelemät helposti lähestyttävät harjoitukset ovat toimivia auttamaan oppilasta vapautumaan. Muun muassa roolileikkiin ryhtyminen, kappaaleen esittäminen jonain toisena ja tunnetiloihin heittäytyminen ovat hyviä keinoja huijata oppilas ulos omasta kuorestaan. Siksi on hyvä kannustaa oppilaita itse ehdottamaan tunneilla harjoiteltavia lauluja. Kun he tunneilla pääsevät laulamaan lempilaulujaan, aivan kuten lempiartistinsa, on ensin kyse imitoimisesta, leikistä.

Kynnys ryhtyä roolileikkiin ja heittäytyä tunteisiin on helpompaa, jos kappale tai roolihahmo on jo entuudestaan tärkeä. Tarkoitus ei silti ole opetella laulamaan juuri samalla tavalla kuin lempiartisti, vaan samoja lauluja kuin lempiartisti omana itsenään. Rooliin ja tunnetiloihin uppoutuminen laulaessa on aina oppilaiden mielestä merkittävän kokonaisvaltainen kokemus, ja yllättyminen on molemminpuolista. Sekä oppilas että opettaja hämmästyvät siitä, mitä eroja se saa aikaan instrumentissa.

Nummisen (2005, 248–249) esittelemä pedagoginen malli *laulutaidon tukitikkaat* tarjoaa mitä parhaimman ohjenuoran opettajalle positiiviseen laulunalkisopetukseen ja positiivisen laulajaidentiteetin kehittämiseen. Hän kannustaa työskentelemään tutkivalla ja luovalla mielellä ja kuuntelemaan opiskelijan näkemyksiä ja kunnioittamaan niitä. Opettajan täytyy ylläpitää luottamus oppimiseen ja muistaa, että epäonnistuminen on osa prosessia. Omien erehdysten myöntäminen on tärkeää sekä huumori, jottei tekeminen mene liian vakavaksi. Vaikkei tämä neuvosten lista ollut jäänyt muistiini ensimmäisestä lukukerrasta opiskeluaikoinani, kenties se on jäänyt alitajuntaani selkeänä pedagogisena näkemyksenä, jota noudattaa intuitiivisesti. Väitöskirjan uudelleen lukeminen nyt keskellä työuraani oli tärkeä kannustin jatkaa samaan malliin.

Vaikka laulunopetus ammattina ei ole terapia-alaa eikä myöskään varsinaisesti hyvinvointialaa on tärkeää tiedostaa, että ammatissa työskennellään pääsääntöisesti harrastajien kanssa. Ihmiset hakevat yhä enemmän harrastuksistaan hyvinvointia ja vastapainoa arjelle. Harrastusten halutaan täydentävän identiteettiä, siten miten arki tai työ ei sitä tue. Aikuiset hakevat harrastuksiltaan keinoja täyttää toteutumattomia unelmiaan, keinoja korjata menneitä huonoja kokemuksiaan, tai uusia taitoja käsitellä entisiä ja nykyisiä tunteita. Harrastusten odotetaan tuovan muutosta. Opettajan on siis kenties hyvä osata ottaa vastaan kaikki tämä, ja käsitellä oppilasta oikealla tavalla.

5.2 Kyselyiden tulosten merkitys

Sekä oppilaiden että kollegoiden kyselyiden vastausten määrä oli toivottua pienempi. Vastaukset olivat silti hyviä, suuntaa antavia, omia kokemuksiani täydentäviä ja siten merkittäviä.

Oppilaani olivat vastaustensa perusteella sisäistäneet ja oivaltaneet tärkeitä asioita. Tunneilla keskittyminen tapahtuu enimmäkseen tekemisessä, jolloin palaute oppilaan etenemisestä paljastuu näkemällä ja kuulemalla käytännössä, miten oppilas etenee. Kyselyn avulla sain hyvin spesifiä ja harvinaista kirjallista palautetta. Kyselyihin vastaaminen omassa kodissa ja ajan kanssa on selvästi ollut helpompaa kuin verbaalisten vastausten antaminen oppitunnilla ilman valmistautumista. Olisi hyvä tulevaisuudessakin teettää vastaavanlaisia kyselyitä kaikilla oppilailla, jotta saisin paremman kuvan siitä, miten oppilaat ovat kokeneet opetuksen.

Oppilailla oli mielestäni hyvä suhtautuminen harjoitteluun, ja vastaukset olivat rehellisiä. On hyvin tavallista, että jotkut oppilaat eivät harjoittele juuri lainkaan tunteiden ulkopuolella. Tällöinkin olen vakuuttanut siitä, että musiikin kuuntelu, hyräily, ja hengittäminen ja äänenkäytön tarkkailu arjessa on omanlaista harjoittelua. Siitä ei ole hyötyä, että potee huonoa omatuntoa omasta harjoittelemattomuudestaan. Jos harrastaminen pysyy mielekkäänä, sen läsnäolo elämässä muuttuu yhä isommaksi ja merkityksellisemmäksi ajan kanssa.

Pienestä otannasta huolimatta kollegoideni vastauksista paistoi valtakunnallisesti muuttunut käsitys harrastajien opettamisen päämäärästä ja merkityksestä. Kollegat jakoivat ajatukseni positiivisen ilmapiirin ruokkimisesta ja opettajan tehtävästä. Laulunopettajan työ on yksinäistä, eikä vertaistuen saaminen ole itsestään selvää. Erilaisia ryhmiä sitä varten toki on, esimerkiksi Facebookista löytyvä suomenkielinen Voice Teachers United –ryhmä, jossa voi kertoa kokemuksistaan ja pyytää apua sitä tarvittaessa. Keskustelu kuitenkin pyöri siellä useimmiten lauluteknisten asioiden ympärillä ja eri koulukuntien näkemyksistä siihen. Silti olisi mielenkiintoista tietää miten valtakunnallisesti harrastajien lauluopettajat kokevat pohtimani aiheet.

Työ nähtiin vuorovaikutusammattina ja asiakaspalveluna. Se on yksi syy siihen, miksi työ voi olla välillä kuormittavaa, mutta sen hyväksyminen helpottaa työhön asennoitumista ja jaksamista. Olisi ollut hyvä kysyä kollegoilta vielä kokevatko he työnsä stressaavaksi tai joskus liian vastuulliseksi. Kenties osittain hain siihen vastausta kysymällä kokivatko he saamansa koulutuksen antaneen tarvittavat välineet työelämään, mutta jaksamista olisi ollut tärkeää kysyä erikseen.

Nettikoulujen maininta oli mielestäni tärkeää. Internet ja sosiaalinen media mahdollistaa monelle opettajalle työn laajentamisen verkkoon, alustoihin kuten YouTube, Facebook ja Instagram, joihin voi kuka tahansa ladata opetusvideoita. Se on hyvä asia myös oppilaille, sillä videoiden avulla pääsee harjoittelussa alkuun. Kollegani ovat kuitenkin ilmiselvästi huomanneet, että videoiden tulkitseminen ja harjoitusten toistaminen voi mennä pieleen. Moni oppilas haluaa tietää, ovatko harjoitukset ylipäättänsä oikeanlaisia tai oikein ymmärrettyjä. Uskottavien, kenties jopa oman opettajan tarkistamien videoiden käyttäminen laulutuntien rinnalla on erittäin hyvä idea. Videot voivat täydentää tuntien antia, jolloin opettajia on oppilaalla ikään kuin enemmänkin kuin yksi.

5.3 Mitä harrastajien laulunopettajan koulutuksessa tulisi huomioida teoreettisen materiaalin ja kyselyiden tulosten perusteella

Opetusmenetelmät, joissa musiikkiharrastuksilla tähdättiin pääsääntöisesti jatko-opintoihin ja ammattimaiseen taitotasoon, ovat yhä harvemmin oppilaille syy haikautua tunneille. Harrastajien opettaminen on erilaista kuin ammattiin tähtäävien opettaminen, sillä vaatimukset ja lähtökohdat ovat yhä kauempana toisistaan. Oman kokemukseni mukaan ammattikorkeakouluissa laulopedagogikoulutuksessa tätä ei ole otettu tarpeeksi huomioon. Pedagogeiksi valmistuvat ovat omilla instrumenttiopinnoillaan hyvin pitkällä. Heitä opettavat opettajat ovat harvemmin opettaneet harrastajia. He eivät siis välttämättä tiedä, mitä valmistuvilla opettajilla on vastassaan työelämässä. Pedagogeiksi valmistuvat eivät voi ryhtyä opettamaan kansalaisopistoissa tai vastaavissa oppilaitoksissa samoilla vaatimuksilla kuin millä heitä on juuri opetettu. Se voi olla isokin shokki uransa aloittavalle. Uskoisin, että tästä syystä minä ja kyselyihin vastanneet kollegani ovat yhtä mieltä siitä, että vuosien työkokemus on opettanut ammattiin eniten.

Ehdotankin siis, että didaktiikkaopintoihin sisältyisi opetusta tai vähintäänkin vierailu joltakulta, joka opettaa harrastajia. Aiheina olisi laulun alkeisopetus, positiivinen psykologia aikuisopetuksessa ja asiakaslähtöisyys. Instrumenttipedagogi opintoihin sisältyy aina opetusharjoittelu siten, että opiskelijalla on vähintään yksi harjoitusoppilas lukuvuodessa, mutta tietyn periodin harjoittelujakso jossain oppilaitoksessa useamman eri oppilaan kanssa ei tekisi pahaa ja antaisi oikeamman kuvan tulevasta ammatista. Eräs kollega vastasi kyselyssä, että hänen mielestään harjoitusoppilaat tulisi valita ilman pääsykokeita siten, että jokaisella opiskelijalla olisi kaksi hyvin erilaista oppilasta samanaikaisesti. Hän koki, että harjoitusoppilaat olivat jo valmiiksi liian hyviä, ja siksi haastavimmat oppilastapaukset tulivat vastaan vasta työelämässä.

Pedagogiikkaopinnoissa olisi kenties tarpeen laajentaa didaktiikkaa enemmän eri-ikäisten opettamisen erityispiirteisiin. Harrastajien joukossa on yhä enemmän kaiken ikäisiä oppilaita eskari-ikäisistä eläkeläisiin. Vaikka periaatteessa samoja harjoituksia ja lauluja voi laulattaa iästä riippumatta on sosiaalinen kanssakäyminen eri ikäisten kanssa erilaista. Kenties ammattikorkeakoulussa voisi erikoistua johonkin tietyn ikäryhmän laulunopetukseen.

Ennen kaikkea, vaikka laulunopettaminen ei ole terapiaa, on syytä tiedostaa, että laulutunneilla käyminen voi harrastajalle olla eheyttävä kokemus ja pyrkimys kehittää itseään. Jonkinlaisista musiikkiterapiaopinnoista olisi varmasti hyötyä musiikkipedagogikoulutuksessa. Erilaisia yleistyviä ja tunnistettavia oppimis- ja hahmotushäiriöitä olisi myös hyödyllistä käsitellä.

Pedagogiopiskelijan omat instrumenttiopinnot ovat luonnollisesti minäkeskeisiä, fokus on hänessä ja hänen taidoissaan. Samaan aikaan hänen pitäisi oppia opettajana laittamaan itsensä sivuun, opettajana hän ei voi olla Haavion (1969, 65) kuvailema minäkeskeinen opettaja, joka aina miettii mitä hän siitä saa. Opettaessa pitää kohtuuden ja oman jaksamisen rajoissa miettiä aina ensisijaisesti, mitä oppilas siitä saa. Etenkin laulunopetuksessa tutustuminen oppilaaseen henkilökohtaisellakin tasolla on enemmän sääntö kuin poikkeus. Koska instrumentti on niin henkilökohtainen, kertovat oppilaat herkästi elämäntilanteistaan ja huolistaan. Joskus instrumentin kehittäminen ei siis ole päällimmäinen tavoite tun-

nilla, vaan oppilaan tukeminen. Empatiasta puhuminen ja sen opettaminen pedagogiopiskelijoille on olennaista, sillä kaikki eivät ole empaattisia luonnostaan. Haavio (1969, 42–43) puhuu myös kasvatustyöhön kuuluvasta myötätunnon heittämisestä ja vahvistumisesta opettajan ymmärtäessä kasvattamisen vastuun ja ihanuuden. ”Pedagoginen rakkaus on paitsi tunne, myös tapa opettaa”. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 52). Aitoa, välittävää oppilaslähtöisyyttä ei voi teeskennellä, mutta sitä voi opetella ja sitä voi ruokkia.

5.4 Mitä määräaikaisen tuntiopettajan työnantajan tulisi huomioida teoreettisen materiaalin ja kyselyiden tulosten perusteella

Tämän opinnäytetyön aihe on syntynyt väsymyksestä, epävarmuudesta ja siitä tunteesta, että työ usein ottaa enemmän kuin antaa. Monessa oppilaitoksessa opettaneena ja tottuneena määräaikaisiin työsopimuksiin työ voi olla yksinäistä, irrallista ja hektistä. Määräaikaiset tuntiopettajat ovat usein yksin ammattitaitonsa kehittämisen ja päivittämisen kanssa, vaikka oppilaitokset ja opetussuunnitelmat sitä odottavat. Nämä osa-aikaiset opettajat, joiden palkka koostuu pelkästään pidentyistä oppitunneista, joutuvat kuitenkin tekemään paljon ilmaista suunnittelu- ja kehitystyötä, vaikka he eivät koskaan ole osa pysyvää opettajakuntaa, ja siitä syystä ovat usein samassa tilanteessa useamman koulun kanssa samanaikaisesti. Musiikkioppilaitosten tuntiopettajien työtä motivoisi se, että työsopimukset ovat muunkin kuin opetustyön korvaavia ja koko vuoden kattavia. Leskisenojan ja Sandbergin (2019, 21) mukaan henkilökunnan hyvinvointiin panostaminen kannattaa, sillä se edesauttaa jaksamaan ja pitämään asiakkaista parempaa huolta. Ylikuormittunut opettaja, joka ei koe saavansa työpanoksestaan oikeudenmukaista korvausta, ei pitemmän päälle jaksakaan kohdata oppilastaan niin hyvin kuin pitäisi.

Yksilöopetuksessa keskittyminen työhön ja oppilaaseen on oltava jokaisen tunnin aikana täyttä ja kokonaisvaltaista, ja se vaatii paljon energiaa. Tärkeintä on oppilaan kohtaaminen ja tukeminen. Kaikki opettajat eivät ole ekstroverteja tai sosiaalisia, mutta tällainen työ vaatii ennen kaikkea sosiaalista jaksamista. Joskus oppilaiden tukeminen voi sen intensiivisyydenkin takia olla kuormittavaa, mutta

oppilaiden elämäntilanteet ovat joskus hyvin vaikeita, ja niiden myötäeläminen ilman terapeutin koulutusta haastavaa. Esimerkiksi puheterapeutittyyöhön kuuluva psykososiaalisen jaksamisen tukeminen olisi hyvä käytäntö tällaisessakin asiakaspalvelutyössä. Työterveyden kautta sen mahdollistaminen opettajille olisi merkittävä jaksamisen edesauttaja.

6 POHDINTA

Sekä teoreettinen materiaali että kyselyiden tulokset antoivat mielenkiintoisia vastauksia pohtimilleni aiheille. Niiden perusteella tulin yhä vakuuttuneemmaksi siitä, että aihe on ajankohtainen. Kirjallisuutta ja artikkeleita teoreettista osuuttani varten löytyi paljon, kun lopulta oivalsin, mitä etsiä. Minua kiinnosti nimenomaan työni psykologista puolta avaavat teokset, joten piti etsiä julkaisuja, jotka eivät liittyneet pelkästään tai lainkaan laulamiseen tai edes instrumenttiopetukseen. Lopulta löysin niin valtavasti luettavaa, etten tätä työtä varten edes ehtinyt paneutua kaikkeen. Tulevaisuudessa aion kuitenkin tehdä niin, sillä tiedän niistä löytyvän vielä lisää toivomaani apua ja näkökulmaa työelämään.

Ujoudesta ja ujon ihmisen haasteista sosiaalisessa kanssakäymisessä lukeminen oli silmiä avaavaa ja hyödyllistä. Kipuilen ehkä eniten oppilaiden kanssa, joiden ulosanti on vaivaantunutta ja signaalit ristiriitaisilta tuntuvia. Ujoa oppilasta opettaessani tulkitsen helposti, että hän on ulosantinsa perusteella vihainen tai tylsistynyt. Lukemani perusteella oppilas tosiasiasa haluaakin olla paikan päällä, mutta koska häntä ahdistaa oma vaivautuneisuutensa, hän ei osaa ilmaista sitä. Hätäpäissäni olen yrittänyt entistä suurelemmin saada oppilasta kuorestaan, jolloin tilanne on saanut osakseen aivan liikaa huomiota, ja oppilas on vetäytynyt entistä enemmän kuoreensa. Jatkuvat ja innokkaat yritykset saada ujo oppilas kertomaan mielipiteensä ja tuntemuksensa ovatkin estäneet häntä saamasta tarvitsemaansa aikaa puheenvuorolleen sen muodostamisesta puhumattakaan. Ujolle ihmiselle kiusallinen tilanne voi olla niin epämiellyttävä, että vaikka hän muiden silmissä voittaakin itsensä uskaltamalla tulla ulos kuorestaan, jää tilanteesta silti hänelle päällimmäiseksi mieleen kiusaantuneisuus eikä niinkään onnistuminen.

Kyselyihini vastanneiden määrä oli valitettavan pieni, mutta olin silti tyytyväinen saamiini vastauksiin. Olin vaikuttunut siitä, mitä kaikkea vastausten perusteella oppilaat olivat sisäistäneet ja oivaltaneet. Oppilaiden vastaukset antoivat uskoa siihen, että yleisesti harjoitukset ja tuntien ilmapiiri ovat johtaneet toivomiini tuloksiin ja vaikuttaneet positiivisesti heidän laulajaidentiteetteihinsä. Jatkotutkimusta

ajatellen tekisin kyselyt huomattavasti suuremmalle määrälle oppilaita ja kollegoita. Kenties teettäisin kyselyn oppilaille sekä lukukauden alussa että lopussa verratakseni vastauksia ja saadakseni paremman kokonaiskuvan. Kasvattaisin vastausmäärää kollegoiden osalta lähettämällä kyselyitä harrastajien opettajille ympäri Suomen. Osaisin myös paremmin muotoilla kysymykseni, tietäisin, mitä jättää pois ja mihin syventyä. Olisi mielenkiintoista tietää, miten yleisessä käytössä ovat positiivisen pedagogiikan välineet laulutekniikan harjoittamisessa harrastajien lauluopetuksessa ja millä tavoin.

Huomasin opinnäytetyöprosessin aikana vaihtelevani optimaaliseen laulajaidentiteettiin liittämääni sanaa. Ensisijaisesti se oli positiivinen, mutta välillä ideaali, hyvä ja terve. Työn päätteeksi pohdin, olisiko luonnollinen laulajaidentiteetti se, mitä peräänkuulutan. Se viittaisi ehkä eniten siihen, että laulaja riittää, tasosta riippumatta aina sellaisenaan, kun on ja sen tiedostaminen nimenomaan auttaa kehittymään laulajana.

Intuitiivinen opetustyylini on vahvistunut tämän työn myötä, ja silti se ei tunnu enää olevan pelkästään intuitiivista. Olen kenttätöissä jo vuosien ajan nähnyt yksinkertaisten harjoitteiden, systemaattisen kannustamisen ja positiivisen suhtautumisen toimineen opetusmetodina. Opinnäytetyöni myötä tiedän, miten ja miksi. Painotan jatkossakin hyvän laulajaidentiteetin kehittämistä, lähtötilasta huolimatta. Tämä tapahtuu positiivisuuden ja kannustavan ilmapiirin kautta, riisumalla pelkotilat. Oppilaan ääni ja itsevarmuus kehittyvät samanaikaisesti.

Numminen (2005, 227) summasi väitöskirjassaan, että laulutaito ei parane pelkästään laulamisrohkeutta ja kokemusta saamalla. Instrumenttia on opittava soittamaan. Kyse on silti keskittymisestä ja keskittymisen suuntaamisesta peloista konkreettiseen tekemiseen. On toivottavaa, että oikeanlainen tekeminen jää lihasmuistiin, mutta etenkin ymmärretylle tasolle, jotta oppilas muistaa, mihin hän pystyy, jos kerran niin toisenkin. Hän oppii, mitä voi konkreettisesti tehdä estääkseen pelon aiheuttaman fyysisen reaktion, ja lopulta onnistuu purkamaan sen kokonaan. Tätä kutsun aivopesuksi ja pelon huijaamiseksi.

Vaikka oppilaan tai pikemminkin pelon huijaaminen harjoituksissa toimii, ei se tarkoita sitä, etteikö opettajan tulisi olla rehellinen. Palautteen on syytä olla rehellistä, jottei opettajan uskottavuus kärsi, mutta aina kannustavalla tavalla. Onnittelet onnistumisesta, rohkaisut yrittämään uudestaan ja tähtäämään vielä vähän ylemmäs mahdollistavat nimenomaan lisäohjeiden antamisen. Periksi ei tarvitse antaa, jos voi aina yrittää uudestaan, ja opettaja voi muuttaa tavoitteita, jotta ne eivät ole koskaan tavoittamattomissa.

Instrumentin ja laulajaidentiteetin kehittämiseen on syytä suhtautua leikkinä, jonka aikana astutaan mielikuvitustodellisuuteen, jossa oppilas voi olla kuka vain ja tehdä instrumentillaan mitä vain. Leikissä on sekä opettajan että oppilaan oltava täysillä mukana, jottei luotu todellisuus rakoile. Tunneilla oppilas voi tehdä ja pyrkiä mihin vain, leikkiä olevansa suurella lavalla, vaikkei arkitodellisuudessa olisikaan siihen vielä valmis. On tavallista, ettei ensimmäisten tuntien aikana olenkaan selviä opettajalle, eikä oppilaalle itsellekään, mihin kaikkeen hän on laulajana rohkaisun ja oikeanlaisten harjoitusten avulla kykeneväinen. Oppilaille joutuu opettamaan sen, että tunneilla saa ja pitääkin heittäytyä, ja kuka tahansa pysyy siihen. Kokeileminen ja yrittäminen on opettajan antamalla ohjeilla ja opastuksella sekä henkisesti että fyysisesti turvallista ja hallittua.

Laulupedagogin työ olisi varmasti monelle opettajille helpompaa, jos kaikissa oppilaitoksissa olisi edelleenkin pääsykokeet. Kaikki oppilaat olisivat opintojen alussa jo tietyllä taitotasolla, ja heillä olisi samat valmiudet. Tasosuoritusten, ohjelmiston ja vaatimusten teettäminen liukuhihnalla olisi opettajalle selkeää työtä. Se olisi suora jatkumo opettajien omasta opintopolusta. Laulun harrastajia on kuitenkin enemmän nyt kuin ammattilaisiksi tähtääviä, ja mikäli opettajat haluavat opettaa, on heidän järkevää vastata kysyntään. Pysymällä vanhoissa tavoissa oppilaitokset ja opettajat sulkisivat ovensa juuri niiltä, jotka tänä päivänä haluavat oppia ja harrastaa, suurimmalta asiakaskunnaltaan. Musiikin opiskelun tulevaisuus on harrastamisessa ja sen aiheuttamassa hyvinvoinnissa, arjen vastapainossa.

Oppilaiden ohjelmiston kasaaminen oppilaiden toivekappaleiden mukaan on opettajalle työlästä, sillä hän joutuu jatkuvasti opettelemaan sekä laulamaan että

säestämään uusia kappaleita. Koen silti siitä olevan heidän edistymisensä kannalta enemmän hyötyä, että minä opettelen heidän lempikappaleitaan sen sijaan, että he opettelisivat minun lempikappaleitani. Oppilas pääsee aivan samalla tavalla harjoittelemaan instrumenttinsa käyttöä, tekeminen on heidän osaltaan vain useimmiten tällä tavalla motivoituneempaa ja nopeampaa. Sen lisäksi tutustun oppilaan musiikkimakuun ja näytän heille, että kunnioitan sitä, mikä on äärimmäisen tärkeää. Jos oppilaalle tulee hyvä olo jostain nimenomaisesta kappaleesta, olisi valtava virhe ammattilaisena ja opettajana olla epäkiinnostunut siitä tai tyrmätä se.

Nimenomaan hyvinvointi on tällaisen opetusmetodin punainen lanka. Mahdollisuudet kehitykseen avautuvat positiivisten toimintatapojen kautta. Voimme siis joka päivä vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme itseemme ja oppimiseen, ja miten oppilaamme suhtautuvat siihen. Oppilaan iästä riippumatta, instrumenttiopeutuksen lisäksi opettajan tulisi opettaa positiivisia ajatuksia oppimisesta. Laulunopettaja on ikään kuin opas maailmassa, joka ei ole yhtä tuttu oppilaalle kuin opettajalle, ja hänen tehtävänsä on kasvattaa oppilas voimaan siellä hyvin ja pärjäämään itsenäisesti.

Opinnäytetyöni on tuonut minulle sekä toivomaani luottoa opetusmetodeihini sekä uusia työkaluja ja ajatuksia. Toivon sen herättävän ajatuksia muissakin laulunopettajissa ja olevan kenties jonkinlainen neuvon antaja uransa aloittaville. Olen löytänyt valtavan määrän juuri sellaista kirjallisuutta, minkä äärelle olen kaivannut jo pitkään. Aion perehtyä niihin lisää ja kehittää ammattitaitoani ja ymmärrystäni positiivisen tai luonnollisen laulajaidentiteetin kasvattamiseen. Olen entistä vakuuttuneempi laulun alkeisopetuksen ja positiivisen laulajaidentiteetin rakentamisen merkityksellisyydestä ja kasvavasta kysynnästä.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen, Tampere: Tammer-Paino Oy.

Daily, L. 2018. Towards a definition of “hobby”. An empirical test of a proposed operational definition of the word hobby. Luettu 18.8.2020. https://www.researchgate.net/publication/324703394_Towards_a_definition_of_hobby_An_empirical_test_of_a_proposed_operational_definition_of_the_word_hobby

Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Green, B. & Gallwey, T. 1986. The inner game of music. Painos vuodelta 1987. Kent: Pan Books.

Haavio, M. H. 1969. Opettajapersoonallisuus. 4. painos. Jyväskylä: K. J. Gummerus Osakeyhtiö.

Hargreaves, D., Miell, D. & MacDonald, R. 2002. What are musical identities, and why are they important. Luettu 26.8.2020. https://www.researchgate.net/publication/252461217_What_are_musical_identities_and_why_are_they_important

Harra, K. 2004. Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta. Kasvatustieteiden laitos. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Inkinen, J. 2018. Aikuisiän musiikkiharrastuksen merkitys identiteettityössä. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Maisterintutkielma.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Eskelinen, P. & Kiviaho, M. (suom.) PS-Kustannus.

Kangas, Anita. 2003. Ymmärryksen etsintää oppimisongelmien kohtaamiseen. Teoreettista tulkintaa ja käytännön havaintoja oppimisvaikeuksien ilmenemisestä, luonteesta ja auttamismahdollisuuksista. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 16. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2016. Temperamentin arvioinnista osaamisen tunnistamiseen. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2019. Ujot ja introvertit. Helsinki: WSOY.

Kosonen, E. 2010. Musiikkiharrastuksen motivaatio. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

- Kurkela, K. 1994. Mielen maisemat ja musiikki. 2. korjattu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Lassender, M., Fagerlund, Å., Markkanen, S. & Volanen, S.-M. 2016. Tietoinen läsnäolo – voimavaroja ja hyvinvointia kouluun. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus.
- Lehtonen, K. 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Louhivuori, J. 2011. Voimakkaat musiikilliset kokemukset – Kuorolaulajien kokemuksia. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Manninen, J., Ojakangas, A., Fields, M. & Teräsahde, S. 2019. Vapaan sivistystyön pedagogiikka. Teoksessa Pätäri, J., Teräsahde S., Harju, A., Manninen, J. & Heikkinen, A. (toim) Vapaa sivistystyö. Eilen, tänään, ja huomenna. Vapaa sivistystyö ry.
- Mellor, L. 2013. An investigation of singing, health and well-being as a group process. Luettu 19.8.2020. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/1335A72D8457695C4B3464029A0F6DF7/S0265051712000563a.pdf/an-investigation-of-singing-health-and-well-being-as-a-group-process.pdf>
- Numminen, A. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. 2005. DocMus-yksikkö. Sibelius-Akatemia. Väitöskirja.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Puputti, S. 2016. Musiikki identiteetin ja itsetunnon kasvattajana musiikkiluokkaympäristössä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Musiikkikasvatuksen kandidaatintyö.
- Varila, J. 1999. Tunteet ja aikuisdidaktiikka. Tunteiden aikuisdidaktisen merkityksen teoreettinen ja empiirinen jäljitys. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Saarikallio, S. Music as emotional self-regulation throughout adulthood. 2010. Luettu 20.8.2020. https://www.researchgate.net/publication/275576549_Music_as_emotional_regulation_throughout_adulthood
- Sajaniemi, N. 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa Ahtola, A. (toim.) Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. PS-kustannus.

Saloheimo, L., Fields, M., Saviniemi, S. & Manninen, J. 2019. Vapaan sivistystyön opetustarjonta ja osallistujat. Teoksessa Pätäri, J., Teräsahde S., Harju, A., Manninen, J. & Heikkinen, A. (toim) Vapaa sivistystyö. Eilen, tänään, ja huomenna. Vapaa sivistystyö ry.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Luettu 6.10.2021. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Wivolin, S. 2019. Otannan virheitä, osa 3. Luettu 25.10.2021. <https://www.teetutkimus.fi/blogi/otannan-virheitä-osa-3>

LIITTEET

Liite 1. Kysely oppilaille

Minkä ikäinen olet? *

Oletko työelämässä/työtön/opiskelija/muuta? *

Montako vuotta olet käynyt laulutunneilla? *

* Onko lauluharrastus kuulunut elämäsi jo ennen laulutunneille hakeutumista?	Kyllä <input type="radio"/> Ei <input type="radio"/>
--	--

Kerro, miten laulutunneilla käyminen on muuttanut käsitystäsi laulamisesta. *

Kerro, millä muulla tavalla laulutunneilla käyminen on vaikuttanut elämäsi tai ajatusmalleihisi. *

Oletko kokenut jotkut tietyt harjoitukset tai tunneilla heränneet ajatukset erityisen hyödyllisiksi laulutekniikalle? *

Harjoitteletko tuntien ulkopuolella? Jos kyllä, kuinka paljon? Miten? *

Harrastatko muutakin kuin laulamista? *

Miten koet harrastuksen antavan vastapainoa arjelle? *

Minkälainen on mielestäsi ideaali laulajan identiteetti? *

Oletko huomannut laulutuntien vaikuttaneen itsetuntoosi? Miten? Perustele vastauksesi. *

Liite 2. Kysely kollegoille

Miten kauan olet opettanut laulua? *

Miten olet kouluttautunut laulunopettajaksi? *

Valitsetko itse oppilaasi vai annetaanko ne sinulle? *

Mitkä koet olevan oppilaidesi motiivit tulla laulutunneille? Ovatko motiivit mielestäsi muuttuneet urasi varrella? Jos vastasit kyllä, niin millä tavalla? *

Minkälainen on mielestäsi terve laulajan identiteetti? Perustele vastauksesi. *

Kyllä Ei

* Onko oppilailiasi ollut sellainen laulutuntienne alkaessa?

Jos ei, pyritkö luomaan sellaisen oppilaillesi tai oppilaidesi kanssa? Perustele vastauksesi. *

Koetko, että saamasi ammatillinen koulutus antoi sinulle valmiudet toimia työssäsi? *

Mitkä olivat tärkeimmät opinnot nykyistä opetustyötäsi ajatellen? *

Mitkä valmiudet koet olevan tärkeitä omassa opetustyössäsi? *