

SOUA SORSA, LIEKU LINTU

Mietteitä kehtolaulujen mahdollisuuksista ennen ja nyt

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin ala
Musiikkipedagogi
Varhaisiän musiikkikasvatus
Opinnäytetyö
Syksy 2009
Mira Koivulahti

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

KOIVULAHTI, MIRA: Soua sorsa, lieku lintu
Mietteitä kehtolaulujen mahdollisuuksista
ennen ja nyt

Varhaisiän musiikkikasvatuksen opinnäytetyö, 32 sivua, 1 liitesivu

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena on kehtolaulu. Työssä kartoitetaan kehtolaulun taustaa ja aihepiirejä, nykyistä käyttöä sekä vuorovaikutuksellisia ja terapeuttisia mahdollisuuksia. Kehtolaulut ovat suomalaista kansanperinnettä. Ne ovat kulke-
neet aikojen saatossa kuulonvaraisesti myös nykyäitien käytettäväksi.

Työssä tutkittiin myös nykyäitien käsityksiä kehtolaulujen käytöstä kyselyn avul-
la. Kyselyn perusteella näyttää siltä, että kehtolaulut ovat edelleen käyttökelpoisia
ja kuuluvat nykyvanhempien kasvatuskulttuuriin. Kehtolauluja opitaan paitsi
omilta vanhemmilta myös esimerkiksi lastenlaulukirjoista, cd-levyiltä ja musiikki-
leikkikoulusta.

Kehtolaulu toimii varhaisen vuorovaikutuksen välineenä ja yksi tärkeä näkökulma
kehtolauluihin on myös niiden terapeuttinen merkitys. Musiikilla on huomattavia
terapeuttisia vaikutuksia ja laulamalla kehtolauluja äitien on mahdollista hoitaa
sekä itseään että lasta.

Avainsanat: kehtolaulu, varhainen vuorovaikutus, parantava ääni, ääniterapia

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in music

KOIVULAHTI, MIRA:

Soua sorsa, lieku lintu
Thoughts on the possibilities of the lullaby, past and present

Bachelor's Thesis of pre-school music education 32 pages, 1 appendice

Autumn 2009

ABSTRACT

The subject of this thesis is the lullaby. The aim of this work is to map out history and themes of the Finnish lullaby and find out how it is used nowadays in families, its therapeutic possibilities and how it helps to create a good relationship between child and the parent, especially the mother.

Lullabies are an important part of the Finnish folklore and the songs have moved from generation to generation, from mothers to daughters.

The thesis also reports the answers of modern parents to a little investigation of their use of lullabies nowadays. Lullabies are still worth using and they really belong in modern parenting. Besides from mothers, lullabies are learned from songbooks, lullaby CDs and music play school.

Lullabies work as a one of the tools in early interaction. And the therapeutic perspective of lullabies cannot be disregarded. Music has undisputed therapeutic effects and it is possible to maintain mental and physical health with it.

Key words: lullaby, early interaction, voice therapy, remedial effect of the human voice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHTOLAULUN TAUSTAA	3
2.1	Kehto	3
2.2	Kehtolaulun funktio	3
2.3	Laulujen aiheita	4
2.4	Uni	5
2.5	Kehtolaulun melodiikkaa	6
3	NYKYÄITI JA ÄITIYDEN HAASTEET	8
4	KEHTOLAULUN SYVEMPIÄ MERKITYKSIÄ	11
4.1	Ääni, ihmisäänen hoitava vaikutus	11
4.2	Kehtolaulu varhaisen vuorovaikutuksen välineenä	13
5	KEHTOLAULU NYKYISIN	18
5.1	Kuka laulaa	19
5.2	Mistä laulut on opittu?	19
5.3	Laulujen käyttötilanteet	19
5.4	Reaktioita	20
5.5	Ongelmia	21
5.6	Mitä lauletaan?	22
6	POHDINTA	25
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	33

1 JOHDANTO

Aiheen valitseminen opinnäytetyötä varten oli haastavaa, mutta tiesin alusta asti, että haluan jonkin lapsiin, kasvatukseen ja musiikkiin liittyvän sekä mahdollisesti näitä yhdistävän aiheen. Vähitellen kehtolauluidea kypsyi ja täytti nämä ehdot. Kehtolaulut liittyvät myös lapsuuteni hyviin muistoihin. Muistan, kuinka ihanan rauhoittavaa ja turvallista oli kuunnella peiton alla äidin hiljaista laulua. Musiikkileikkikoulunopettajan näkökulmasta minua kiinnostaa erilaisten nukutus- ja rauhoituslaulujen käyttö nykyajan perheissä. Oman lapsen syntyminen ja toisen odotus ovat lisänneet kiinnostustani kehtolaulujen mahdollisuuksiin lasten kasvatuksessa.

Kehtolaulu aiheena siis kiinnosti minua monellakin tavalla. Vuorovaikutukselliset ja musiikilliset näkökulmat ja perinteikkyys sekä tietynlainen primitiivisyys kiehtovat minua. Kuinka käyttökelpoinen kehtolaulu onkaan? Kuinka hyvin perinteet elävät ja siirtyvät? Onko jotain, mitä musiikkileikkikoulunopettajana voisin tehdä saadakseni kehtolaulun ”elämään” ja antamaan vanhemmille lempeitä keinoja lapsensa ja itsensä tyynnyttelyyn? Mitkä ovat kehtolaulun ”käyttöön” liittyvät ongelmat, vai onko niitä edes?

Sari Kaasinen on julkaissut aiheesta vastikään kirjan: *Nuku, nuku lapseni – Kehtolauluja ja hyräilyhetkiä* (2008). Kirja on oivallinen ja tiivis kokonaisuus kehtolaulujen käytöstä, historiasta ja perinteistä. Kirja sisältää myös Kaasisen omia sävellyksiä, jotka ovat myös levyllä kirjan mukana. Muun muassa kyseistä kirjaa olen käyttänyt lähteenä tässä työssäni.

Mielikuva kehtolaulusta on yleensä luonnollisesti herkkä ja kaunis. Tuohon mielikuvaan ei sovi lainkaan *Venäläinen verikoira tappoi isän tappoi äidin...*, jota täti-ni joskus lauloivat. He kertoivat, että heille laulettiin lapsena tällaista kehtolaulua. Kauhistuneena tietysti ihmettelin lauluvalintaa, mutta se kuitattiin vain niin, ettei siihen aikaan (n. 50 vuotta sitten) Pohjois-Suomen pienessä kylässä, ”Jumalan selän takana” ajateltu mitä lapsille voi laulaa. Laulettiin sitä mitä osattiin. Kehtolaulun historiaa tutkiessani huomasin, etteivät laulut todellakaan ole lyriikoiltaan olleet aina lapsiystävällisimmästä päästä. Monesti äidit ovat purkanee

tunteitaan lasta nukuttaessaan ja saattaneet puhista niin kiukut kuin surutkin laulun sanoihin.

Tätä työtä varten perehdyin muutamaa kirjoihin kehtolaulun historiasta, musiikki-terapiasta ja äänen käytöstä kivun lievittäjänä, sekä kartoittaakseni nykytilannetta tein kyselylomakkeen pikkulasten vanhemmille. Kyselyssä hain vastauksia kehtolaulun käytöstä nykyisin. Halusin tietää muun muassa siitä, missä tilanteissa kehtolauluja lauletaan, ketkä niitä laulavat ja mikä saa äidit tai isät laulamaan. Kysyin myös ongelmista, joihin kehtolaulujen laulajat ovat ehkä törmänneet ja syitä, joiden vuoksi he ehkä eivät laula. Työn myötä ajatukseni kehtolaulun monipuolisuudesta ja käyttökelpoisuudesta saivat vahvistusta. Luulen, että lisään kehtolaulujen käyttöä opetustyössäni varsinkin perheryhmissä.

2 KEHTOLAULUN TAUSTAA

Nuku, nuku nurmilintu. Väsy, väsy västäräkki. Nuku kun minä nukutan. Väsy kun minä väsyvän.

Kehtolaulu on vanha, primitiivinen tapa nukuttaa ja rauhoittaa lasta. Juuret ulottuvat pitkälle historiaan. Kehtolaulu on kansanperinnettä, ja laulut ovat kulkeneet suusta suuhun ja polvelta seuraavalle. Vanhimmat tallennetut kehtolaulut periytyvät keskiajalta.

2.1 Kehto

Kehdolle, eli pienen lapsen nukkumapaikalle löytyy monta nimitystä, jotka ovat peräisin eri puolilta Suomea. Esimerkiksi *kätkyt, kätkye, vaku, komsio, vasu, lulla, vipukätkyt, hurstipussi, riippukätkyt*... Nukkumapaikkojen ulkomuoto on myös ollut erilainen, mitä jotkut nimitykset hyvin kuvaavatkin. Esimerkiksi hurstipussi oli kankaasta taiteltu pussi, joka riippui katossa tai vaikka äidin olalla. (Kaasinen 2008, 19.)

Kehto-sana on skandinaavista alkuperää ja tarkoittaa kehystä tai laatikon tapaista pientä, eristettyä tilaa. Sana on vakiintunut nykyiseen käyttöön ensimmäiseksi Länsi-Suomessa. Levitessään sieltä muualle Suomeen, se on muotoutunut yleisnimitykseksi liikutettavalle vasulle tai korille, jossa lasta nukutettiin noin kuuden viikon ikäisestä. (Emt.)

2.2 Kehtolaulun funktio

Kehtolaulun tarkoitus on ollut ja on yhä lapsen rauhoittaminen, viihdyttäminen ja nukuttaminen, mutta samalla kehtolaululla on merkitystä tuudittajalle, joka on saanut hetken levätä päivän töistä ja purkaa ajatuksiaan, toiveitaan, huoliaan ja murheitaan laulamalla. Kehtolaulut ovat myös tärkeä osa suomalaista kansanperinnettä ja lauluja on tuhansien arkistomuistiinpanojen muodossa tänäkin päivän suomalaisten ulottuvilla. (Asplund & Forstadius 1989, 3.)

Kehtolaulu ei toki kuulu ainoastaan suomalaiseen kansanperinteeseen, vaan on ilmiönä maailmanlaajuinen. Se on muodostunut yleisnimeksi kaikille niille lauluille, joita on laulettu halutessa nukuttaa tai viihdyttää lasta (engl. *lullaby*, ruots. *vaggvisa*, ransk. *berceuse*). (Kaasinen 2008, 28.)

Paitsi lapsen nukuttamiseen ja viihdyttämiseen, kehtolaulut sopivat myös esitettäväksi. Kehtolauluun ovat tarttuneet myös useat säveltäjät, kuten Suomessa Järnefelt, Sibelius ja Madetoja. Professori Heikki Laitisen mukaan kehtolaulu-nimitys onkin alun perin ollut käytössä taidemusiikin alueella. Monissa yhteyksissä, esimerkiksi musiikin tietosanakirjoissa kehtolaulu esitelläänkin nimellä *berceuse* viitaten taidemusiikin muotoon, joka on rauhallinen, 6/8-tahtilajinen soitinsävellys. (Kaasinen 2008, 29.)

2.3 Laulujen aiheita

Ydinaiheena kehtolauluissa on ollut ihmisen lähiympäristön ja luonnon kuvaaminen. Lasta kuvataan useilla nimillä, mm. nurmilintu, pellonkukka, tuomenkukka, tupakkarulla, joista viimeisin viittaa kapalossa olevaan lapseen, joka on ikään kuin rullattuna, muistuttaen itse tehtyä sätkärullaa.

Tuu tuu tupakkarulla, mistäs tiesit tänne tulla. Tulin pitkin Turuntietä, hämäläisten härkätietä.

Varhaisimmat aiheet liittyvät katoliseen uskoon; ”Nukuta, Jumala, lasta, makauta Maariainen” tai ovat maanittelevia tai manaavia, joissa lasta toivotetaan Tuonelaan. Kuolema on laajalti tunnettu perusaihe. Tuonela kuvataan paikaksi, jossa lapsen on parempi olla, kuin tässä maailmassa. (Asplund & Forstadius 1989, 3.)

Asplund ja Forstadius (1989, 3-4) kirjoittavat tästä:

Kuolema-aiheisissa lauluissa ilmenee kuitenkin myös agraariyhteiskunnan elämän ankaruus. Todennäköisesti tuudittaja purkaa tällöin omaa elämänväsymystään pikemmin kuin todella tarkoittaa tai toivoo oman lapsensa kuolemaa. Aikaisemmin varsinkin naisen elämä oli raskasta. Erityisesti tyttölasta tuudittaessaan äiti saattoi mieles-

sään kuvitella tämän epävarmaa tulevaisuutta. Toisin kuin poika, tyttö ei juuri itse voinut vaikuttaa elämäänsä. Hänen onnensa tai onnettomuutensa oli paljolti sidoksissa aviomiehen valintaan. Niinpä oli ”parempi tytön Tuonelassa kuin kehnon miehen kainalossa

Joskus tuodittajan väsyessä itkevään lapseen, saatettiin laulussa pelotella lasta kuolemalla: *Tule surma vastaan, lyö kurikalla kumpaistakin, likkaa sekä lasta.* (Emt. 4)

Kuolema-aiheiset kehtolaulut saattavat nykyajan näkökulmasta tuntua hyvin julmilta ja välinpitämättömiltä. Aikaisemmin kuolemaan on, sen yleisyydestä (puutteellinen terveydenhuolto, hygienia, ravinto) johtuen, suhtauduttu eri tavalla, jopa helpottuneesti, sillä lapsia saattoi olla perheessä jo ennestään liikaa ruokittavaksi. Lapsen kuolema on silti ollut myös pelottava asia, sillä vanhuuden ainoana turvana olivat yleensä lapset. Tässä mielessä poika, joka toi kotiin miniän ja jäi tilaa hoitamaan, oli arvokkaampi kuin tyttö, joka yleensä lähti miehen mukaan. *Tuuvin tuuvin tyttöjäin, viel paremmin poikajain. Poika minulle miniän tuopi, miniä saunan lämmittääpi.* (Emt.)

Kuten nykyäänkin, myös ennen vanhemmat toivoivat lapselle hyvää tulevaisuuta ja ammattia. Lauluissa saatettiin myös toivoa pojasta pappia tai tytöstä kauppiaan vaimoa, kuten esimerkiksi tässä laulussa käy ilmi:

Tuuti tuuti tyttöäni, tuuti Turkuhun tytärtä, kauppamiehelle kanaksi, porvarille puolisoksi, viimein vanhemman varaksi, emonsa elättäjäksi! Tuuti, tuuti tyttöäni, tuuti lasta tuomarille, kiiku kirjan kantajalle, liiku herralle hyvälle, kaiken kaupan katsojalle, pakostan pihatimmalle, saajalle satalukujen, monen tuojalle tuhannen! (Kantelettaren kehtolauluja)

2.4 Uni

Kaikkialla Suomessa tuttu käsite on personoitu Uni, esimerkiksi Uniukko, Unen poika, Torkku toisesta talosta. Sitä maanitellaan viemään lapsi uneen, unen rekehen, käymään kätkeyeen ja sitomaan lapsen silmät kiinni silkkirihmoilla.

Käy unonen kätkemähän, poik'unosen, ottamahan kultaisehen karjahasi, hopiaisehen rekehen! Sitte saatua rekehen, kopattua korjahasi, ajele tinaista tietä, vaskitannerta tasaista. (Asplund & Forstadius 1989)

Itä-Saksasta kotoisin oleva Nukkumatti (Sandman) toi 1970-luvun alussa suomalaisiin koteihin unihiekka-aiheen. Nukkumatilla on pussi, josta hän heittää unihiekkaa lasten silmiin ja näin saa heidät nukahtamaan. Gerhardt Behrendt loi hahmon vuonna 1959. Pikku-kakkosessa eri kulkuneuvoin liikkuva Nukkumatti toi hahmoa tutuksi suomalaislapsille muutaman vuosikymmenen ajan. Ohjelmasta jäi monelle mieleen myös Jukka Siikavireen laulu: *Nukkumatti, Nukkumatti lasten, illoin kulkee, heittää unihiekkaa. Päivän leikit aika lopettaa on, kun TV:n iltasatu alkaa. Satu päättyi näin ja lapset käyvät jo nukkumaan - siis hyvää yötä.* (Yleisradio) Laulu on edelleen käytössä monen perheen suosituimpana unilauluna.

2.5 Kehtolaulun melodiikkaa

”Nykyihminen mieltää tavallisesti laulun sanat ja sävelmän erottamattomaksi kokonaisuudeksi. Näin ei ollut kansanlaulussa, vaan samalla sävelmällä saatettiin laulaa hyvinkin erilaisista aiheista. Kansanlauluthan eivät taidemusiikin tavoin olleet sidottuja mihinkään kiinteään tekstiin tai nuottikuvaan, vaan elivät muistinvavaisina ihmisen mielessä”. (Asplund, Forstadius 1989, 5.)

Perinteiset suomalaiset, nykyäänkin tunnetut, kehtolaulut ovat usein mollivoittoisia. Melodia saattaa liikkua kokonaisen oktaavin alalla ja olla rikastakin. Kalevalatyylisiä kysyvää ja vastaavaa kansansävelmää käytetään myös. Vanhemmat kalevalamittaiset runot ovat sisällöltään monipuolisempia ja niitä on tallennettu enemmän kuin uudempia lauluja. Runolaulukulttuuri on elänyt Suomessa pisimpään juuri kehtolauluissa, joista jotkut on tunnettu viime sotiin saakka. Joku vanhimman polven laulaja saattaa vielä tänäänkin muistaa kalevalamittaisen kehtolaulunpätkän. Erityisesti runonlaulunkaudella on hallittu vain muutamia erilaisia

sävelmätyyppejä, mutta melodiaan on saatu ilmettä muuntelemalla sitä pienin rytmisin ja melodisin keinoin. Laulajan mielialasta, tunnelmasta ja elämäntilanteesta riippui, miten hän milloinkin ilmaisi itseään. (Emt.)

3 NYKYÄITI JA ÄITIYDEN HAASTEET

Aika käsitteenä on muuttunut. Sitä ei ennen ole mitattu varsinaisesti minuuteissa ja tunteissa. Elämme kuin ”viimeistä päivää” ja katsomme vain eteenpäin. Monen tuoreen äidin on vaikea sopeutua uuteen tapaan elää ensimmäisen lapsen synnyttyä ja ”pysähtyä paikalleen”. Sitä kuitenkin tarvitsevat sekä uuteen rooliin hypännyt äiti että vasta maailmaan tullut pieni lapsi. Arvostammeko elämäämme vain, jos se on hektistä ja kiireistä? Kiireettömyyttä verrataan ehkä laiskuuteen, josta taas koemme syyllisyyttä.

Äidiksi tuleminen on edelleen suurimpia elämän mullistuksia ja muutoksia, jossa äidin lisäksi muutkin perheenjäsenet ja läheiset saavat uuden roolin. Kaasinen kiteyttää tämän hyvin: *Perinteet, tavat ja tottumukset siirtyvät emolta emolle ja sukupolvelta toiselle. Maailman muuttuminen on mullistanut elämän ulkoiset puitteet, mutta pohjimmiltaan äitiys on pysynyt samana.* (Kaasinen 2008, 24)

Yhtäkkiä tuore äiti joutuu elämään ilman kalenteria ja aikatauluja. Toki vauvalla-kin on omat aikataulunsa, mutta ne ovat erilaiset ja toimivat eri tavalla, kuin mihin esimerkiksi ”uraputkessa” olevat tai muuten aktiiviset naiset ovat tottuneet. Tarvitsemme aikatauluja ja alammekin helposti aikatauluttaa elämäämme. Silloin kun äiti jää kaksin vauvan kanssa kotiin, saattavat aikataulujen ja menojen ja varsinkin aikuisen seuran puute aiheuttaa ahdistusta. Pitäisi osata ”vain olla” vauvan kanssa, pysähtyä. Kehtolaulu lasta nukuttaessa sängyn tai kehdon ääressä tai vaikka vauvaa imettäessä, voi olla tällainen pysähdys, jossa rauhoittuvat sekä vauva että äiti.

Naisen elämä oli ennen rankkaa kaikkine koti-, pelto- ja navettatöineen sekä lapsenhoitoineen. Naisen elämä on raskasta myös nykyisin, mutta eri tavalla. Asuminen sijoittuu ”keskuksiin” ja ihmiset asuvat lähellä toisiaan, mutta vailla entisajan läheisyyttä ja apua. Monella perhe ja sukulaiset asuvat useampien tuntien ajomatkan päässä, eikä äidillä tai perheellä ole välttämättä ketään, joka olisi tukemassa arkipäivän haasteissa.

Ensimmäistä kertaa äidiksi tuleva nainen saattaa olla täysin yksin ongelmiensa, kysymyksiensä ja väsymyksen kanssa. Kotiäidit ovat yksinäisiä ja kokevat itsensä ulkopuolisiksi ”uranaisten” joukossa. Nämä ”uranaiset” haluaisivat lapsia, mutteivät pysty jäämään pois työstä. Työssäkäyvät äidit taas painivat syyllisyyden taakan ja kodin ja työn tasapainon säilyttämisen kanssa. Nykyajan äideiltä puuttuu usein turvaverkosto, lähipiiri, joka auttaa selviämään. Kaasisen sanoin:

Kuitenkin tämän päivän äidin haaveet, toiveet ja pelot ovat samoja kuin ne olivat vuosisata sitten. Me äidit iloitsemme lapsistamme, suuremme itseämme, murehdimme vanhenemistamme ja mietimme miehiämme. Niin tänään, eilen kuin huomennakin. (Kaasinen 2008, 24.)

Mitä keinoja nykyajan äidillä on äitiydessä jaksamisessa? Miten äidit ilmaisevat tunteitaan ja tuskiaan? Entisaikaan nainen lauloi tunteensa ulos itsestään. *Hän hyräeli, lauloi, itki, manasi, loitsusi ja pyysi. Nykyajan nainen taas nieleksii, puhisee, toisinaan räjähtää, kärsii hiljaa. Kun on oikein paha olla, hän hakee lääkäriltä kipulääkettä ja yrittää jaksaa taas (Emt.)*

Nykyaikana monien äitien apuna on Internet, josta saa tietoa ja vertaistukea, esimerkiksi keskustelupalstojen kautta. Internetsivuilla yle.fi eräs nykyäiti kertoo tarinaansa työ- ja perhe-elämän yhdistämisen vaikeudesta otsikolla Väsynyt äiti:

En voi kertoa omaa tarinaani omalla nimelläni, mutta haluaisin kuitenkin asialleni julkisuutta, koska tiedän tämän koskettavan muitakin. Olen joutunut työkavereitteni syrjimäksi, koska olen joutunut viimeisen vuoden aikana olemaan paljon töistä poissa lasteni sairastelun takia. Minulla on kolme lasta (kaksi on alle kouluikäistä ja vanhin aloitti toisen luokan). Lapset ovat sairastelukierteessä. Minulle on tullut poissaolopäiviä paljon, kun en ole saanut lapsille hoitajaa. Olen yksinhuoltaja ja mummo ja vaari asuvat kaukana. Tavaltaan ymmärrän sen, että en saa paljon myötätuntoa työkavereilta, kun he kuitenkin joutuvat ainakin jossain määrin tekemään minun töitäni, kun olen poissa. Mutta tuntuu painostavalta ja ahdistavalta, kun asiasta on alettu huomautella. Haluaisin tätä kautta lähettää terveisiä työkavereille: en ole poissa töistä ilkeyttäni tai laiskuuttani vaan siksi että minulla ei ole muuta vaihtoehtoa. Ja haluaisin myös,

että tätä ongelmaa pohdittaisiin myös julkisuudessa, koska tämä on työpaikoilla (tiedän, että muillakin työpaikoilla) aika yleinen ongelma, josta on vaikea puhua.

Eräs äiti on perustanut sivuston, jota hän kuvailee äidin purkautumispaikaksi. Kirjoittaja kertoo olevansa kahden pienen lapsen äiti väsymyksen partaalla ja purkaa tunteitaan jutut.fi-sivuilla esimerkiksi näin:

Äiti on vähän väsynyt, aina. Hermot kireällä ja tiuskiminen herkässä. Rakastan lapsiani yli kaiken, mutta välillä arki tuntuu liian raskaalta. Välillä en kestä kuunnella lasten itkua, en sitten tippaakaan. Lapset hoidan toivottavasti hyvin, puhtaat vaatteet, ruokaa, syliä, hellyyttä ja paljon yhteistä aikaa. Muiden tarpeita tyydyttäessäni tuntuu vain, että omat tarpeeni on unohtunut jonnekin. Olen täällä vain muita varten ja teen kaikkeni, että muilla olisi hyvä olla ja asiat kunnossa. Välillä mietin onko tämä synnytyksen jälkeistä masennusta, mistä sen tietäisi. Vai johtuuko kaikki vain tästä kamalasta väsymyksestä. Jos joskus saisi nukkua vuorokauden ympäri, olisinko sitten paremmassa kunnossa? Tunnen muuttuneeni täydellisyyden tavoittelijaksi. Tahdon olla hyvä äiti, haluan jaksaa ilman muiden apua ja hoitaa lapseni, kotini ja asiani itse, oman jaksamiseni kustannuksella.

Internetin keskustelupalstat näyttävät toimivan tukiverkoston ja juttukumppanin tavoin monen nykyäidin elämässä. Erilaisia palstoja ja foorumeita on lukuisia, ja samoja ongelmia ja huolia löytyy kaikilta. Moni tarvitsee myös internetistä löytyviä käytännön neuvoja ja ohjeita lapsen hoitoon liittyvissä asioissa.

4 KEHTOLAULUN SYVEMPIÄ MERKITYKSIÄ

Ihmisäänellä on musiikin historiassa hyvin merkittävä rooli. Mitä varhaisempaan jaksoon musiikin historiassa paneudumme, sitä tärkeämpi ja merkityksellisempi asema on ihmisäänellä. Ennen soitinmusiikkia kaikki musiikki tuotettiin laulamalla. Ennen lauluperinteen kehittymistä moniääniseksi, kaikki musiikki oli yksiäänistä. Alussa oli vain yksi ääni, ihmisen ääni. (Kaasinen 2008, 31.)

4.1 Ääni, ihmisäänen hoitava vaikutus

Olemme kaikki kehittyneet ja kasvaneet kohdussa, jossa meitä ympäröivät äidin ja ympäristön äänet; äidin sydämen syke, verenkohina, ruuansulatusäänet, puhe- ja lauluääni sekä muiden ihmisten puhe ynnä muut ympäristön äänet. Vuoren ja Laitisen (2005) mukaan syvä ja ensimmäinen tietoisuutemme on kehittynyt äänten ympäröimässä maailmassa. Olemme siis ääniolentoja. Lapsen syntyessä kohdun-aikaiset kokemukset ovat tallentuneet hänen hermojärjestelmäänsä. Musiikkiterapeuttien mukaan syntymättömän vauvan tietoisuus muodostuu ja rakentuu siis paljolti äänen, liikkeen ja rytmin kautta ja me jokainen kannamme mukamme, syvällä tietoisuudessamme muistijälkeä näistä varhaisista äänistä. (Vuori & Laitinen 2005, 11, 107.)

Musiikkia ja ääntä käytetään erilaisina hoitomuotoina, ja niiden vaikutuksia on tutkittu ja todistettu. Musiikin on todettu vaikuttavan keskushermostosysteemin prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen, pulssiin ja lihasjännitykseen. Se vaikuttaa myös molempiin aivopuoliskoihin ja tunne-elämän keskukseen, limbiseen järjestelmään. Musiikki heijastaa ja herättää kuuntelijassaan ja esittäjässään tunnekokemuksen. Juuri tämän vuoksi sama musiikki voi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla. Muistot ja tunnekokemuksetkin ovat erilaisia. Rytmillä voi olla ihmiseen sekä stimuloiva että depressoiva vaikutus, mikä näkyy verenkiertos-

sa, hengityksessä, sydämensykkeessä ja mielialassa. Musiikin harmonia taas vaikuttaa tunteisiin. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55-56.)

Voimme hoitaa itseämme musiikilla; laulamalla, soittamalla, kuuntelemalla. Erilaisella musiikilla voi stimuloida, rauhoittaa, aktivoida. Muun muassa näitä asioita hyödynnetään myös musiikkiterapiassa. Esimerkiksi musiikin maisteri ja musiikkipedagogi Hilka-Liisa Vuoren mukaan äänellä ja musiikilla on harmonisoivia ja parantavia vaikutuksia. ”Musiikki, laulu, ääni ja värähtely ovat ihmisen oman, ihmisten välisen ja koko maailmankaikkeuden tasapainon ja harmonian rakennusmateriaalia.” (Vuori & Laitinen 2005, 11-12.)

Toiset terapeutit käsittävät musiikin avaimena, jolloin musiikki on väline ja itse terapiasuhte on pääasia. Toisille terapeuteille sen sijaan musiikki voidaan rinnastaa itse oveen. Silloin musiikki on terapiaa itsessään, ovesta astutaan yhdessä sisään. (Ahonen-Eerikäinen 1999.) Musiikkiterapeutti Heidi Ahonen-Eerikäinen kirjoittaa myös, että musiikki on tunteiden tulkki ja mielikuvien kieltä. Ihminen reagoi musiikkiin tunteillaan ja musiikki voi kuvastaa konkreettisesti sitä, miltä jokin tunne tuntuu. Musiikin maailmassa ihminen voi kulkea omassa mielen maisemassaan. ”Ihmisen mielen maailma rakentuu symbolisen prosessin tuotteista, erilaisista merkitysyhteyksistä, kyvystä käsitellä ei-havaittavaa ja poissaolevaa materiaalia läsnä olevana sekä kielellisestä ilmaisusta.” Musiikin avulla mielen maailman voi nostaa ihmisen tietoisuuteen, ikään kuin hän katsoisi sitä kuin elokuvaa. Hän lainaa myös Lehtosta: ”Symbolisen prosessin avulla oma psyykinen palapeli voi integroitua uudella tavalla”. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55-56.)

Joskus ihminen voi ymmärtää tai hahmottaa omia tunteitaan, kun hän kuulee ne musiikista. Se miten ihminen kokee musiikin, millaisia mielikuvia se hänelle synnyttää ja miten hän sitä tulkitsee, on terapiassa merkittävää. Musiikki voi herättää kuulijassa ajatuksia, jotka liittyvät erilaisiin tunteisiin, ja joskus musiikki avaa erilaisia ”ikkunoita” ihmisen sisimpään. Musiikin säveltämistä ja improvisointia voi verrata tarinan kertomiseen, myös musiikin esittäjä ja kuulija siirtävät siihen kappaleen omaa elämäänsä. (Emt.)

Ääniterapia on yksi musiikkiterapian osa. Sillä tarkoitetaan äänen hoitavaa vaikutusta. Ihmisääni on terapeuttisesti erityislaatuinen, sillä ääntä tuottaessamme ääni värähtelee koko kehossamme ja välittyy toiselle ihmiselle koko kehostamme koko hänen olemukseensa. Kehomme on siis kuin soitin, joka resonoi. Voimme tuntea käsillämme, kuinka ääni syntyy kurkussamme ja resonoi poskissa, niskassa ja päässä. Mitä rentoutuneempia olemme, sitä syvemmällä ääni tuntuu myös rintakehässä ja lantiossa. (Vuori & Laitinen 2005.)

Tästä syystä ääntä voi käyttää myös kivunlievityksessä, esim. synnytyksen aikana. Synnytyksen ”primitiivisyys” voi inspiroida äänenkäyttöön luonnostaankin, mutta harjoittelemalla voi oppia tuottamaan tietoisesti ääntä, joka auttaa tiettyjä alueita rentoutumaan. Tällainen ”itsehallinta” auttaa myös itseluottamuksessa ja turvallisuuden tunteen saamisessa, joka osaltaan myös helpottaa kivun kestämistä. Harjoittelu auttaa ja on välttämätöntäkin, sillä ihmisellä on taipumus suojautua kivulta jännittämällä. Ääni muuttuu silloin myös helposti jännittyneeksi, esimerkiksi kirkumiseksi eikä äänenkäytöllä silloin saada toivottuja ”tuloksia”.

Ääni on henkilökohtainen ja voi olla hyvin herkkä asia. Kehtolaulun intiimiys ja ”teho” piileekin ehkä juuri siinä, että äiti (tai muu hoitaja) ja lapsi ovat toisiaan lähellä ja jakavat laulun ja äänen, tuntevat sen kehoissaan ja ovat ikään kuin saman tunnelman ympäröiminä.

4.2 Kehtolaulu varhaisen vuorovaikutuksen välineenä

Pieni lapsi tajuaa ympäröivän maailman välittömästi kaikkien aistiensa kautta. Tunne-elämä kehittyy voimakkaasti ensimmäisen ikävuoden aikana. Aikuisen läheisyys ja ympäristön tunneilmapiiri luovat pohjan lapsen kasvulle. Musiikki vaikuttaa ihmisen syvimpiin kerroksiin ja toimii tunteiden tasolla. (Alho, Hautsalo & Perkiö 1993, 5.)

Kun vauva syntyy, kaikki odottavat ensimmäistä parkaisua, joka kertoo, että vauva on elävä. Jo tämä ensimmäinen parkaisu on eri lapsilla erilainen. Toki äänen

voimakkuuteen ja sävyyn vaikuttaa myös vastasyntyneen kunto, mutta se kertoo myös vauvan persoonasta. (Kaasinen 2008, 32.)

Kohdussa kasvava sikiö on tutustunut äidin ääneen ja muihin häntä ympäröiviin ääniin jo paljon ennen syntymäänsä. Tiedetään, että sikiön kuulo on rakenteellisesti täysin kehittynyt ja toimintakykyinen 24. raskausviikolla. Sikiö kuulee kohdun sisäiset äänet ja myöhemmin myös ulkoiset äänet ja ne ovat hänelle tuoksujen ja kosketuksen lisäksi tuttuja myös synnyttyään. Äidin ääni kuulostaa vauvasta turvalliselta. (Vuori & Laitinen 2005.) Äidin sydämen lyönnit ovat kohdun hallitsevin ääni. Äidin ruumis toimii resonanssipohjana äidin sydämen sykkeelle. Äidin hengittäessä lapsivesi liikkuu rytmikkäästi ja lapsi tuntee sen ruumiissaan. Synnyttyään lapsi voi äidin rinnalla ollessaan kuulla tutun sydämensykkeen ja rauhoittua. Myös muut tutut äänet ja rauhallinen liike rauhoittavat vauvaa.

Ääni on vastasyntyneelle vauvalle ainoa tapa kommunikoida. Erilaiset itkut ja äännähdykset kertovat kaikista vauvan tarpeista ja tunteista. Pieni vauva etsii aktiivisesti vastavuoroisuutta syntymästään lähtien. Hän tarkkailee äitinsä sanatonta viestintää ja vastaa ruumiinkielellä.

Äiti voi oppia hyvinkin nopeasti tunnistamaan itkun eri sävyjä ja sitä myöten vastaamaan vauvalle sen tarvitsemalla tavalla. Äideillä on myös omat tapansa äänellä vauvalle. Hyrinät, pörinät, jokeltelut, hyssyttelyt ynnä muut vauva oppii tuntemaan nopeasti ja näin tuntee olonsa turvallisiksi tullessaan ymmärretyksi. Turvallisuuden tunne on perustana vauvan henkiselle kasvulle. On tärkeää, että vauva tuntee itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi ja että aikuinen viihtyy hänen seurassaan.

Lapsen oikeanlainen kehitys edellyttää vakaata, turvallista ja molempia tyydyttävää vuorovaikutusta äidin ja vauvan välillä.

Lastenpsykiatri Jari Sinkkosen mukaan oikea tieto ja oikea tunne ovat turvallisen kiintymyssuhteen kulmakiviä. ”Oikea ”tieto” merkitsee alle vuoden ikäiselle vauvalle sitä, että häntä hoitavien ilmeet, puheensävy ja teot ovat keskenään sopeutuneissa ja että asiat tapahtuvat suurin piirtein ennakoitavalla tavalla. Kokemus rehellisistä ”oikeista” tunteista syntyy, jos kaikki tunteet, myös riippuvuuden

tarpeet ja kiukku, lähentävät vauvaa hoivaajaan. Silloin vauva voi ilmaista tunteita avoimesti tarvitsematta pelätä hylätyksi tulemista” (Sinkkonen 1997, 47.)

Ennen sanojen merkitystä, vauva tajuaa puheen ”musiikin”, eli sen miten sanat sanotaan. Siksi se on tärkeämpää, miten sanotaan kuin se, mitä sanotaan. Myös aikuiset tulkitsevat puhetta äänenpainojen ja –sävyjen takaa ja informaatio saattaa joskus saada väärän merkityksen. (Emt.)

Uuden äidin ja vastasyntyneen kohtaaminen ei välttämättä ole itsestään selvästi onnellista ja hyvää. Se voi olla hämmentävää, outoa, uutta ja vaikeaa ja varsinkin raskaan synnytyskokemuksen jälkeen äidin voi olla vaikeaa kohdata vauva. Vauvalla tai äidillä voi olla ongelmia tai jopa vaarallisia tilanteita, joiden vuoksi he joutuvat pitkäksi aikaa eroon toisistaan, eivätkä saa tutustua rauhassa toisiinsa. On monia syitä, jolloin ensi kohtaaminen voi häiriintyä. Tämä voi vaikuttaa vuorovaikutukseen myöhemminkin. Voi olla, ettei äiti löydä luonnostaan keinoja lähen- tyä vauvan kanssa eikä siihen välttämättä saa ohjausta.

Musiikin maailmassa läheisyys ja kohtaaminen voi olla kuitenkin helpompaa. Kehtolaulutilanteessa on mukana varhaisen vuorovaikutuksen tärkeitä ja hyviä elementtejä; rauhallinen ilmapiiri, kosketus, mahdollinen liike, ääni, kommuni- kointi... Kaikki tämä luo vauvan ja laulajan välille ”vuorovaikutussillan”. Äidin tai muun hoitajan rauhoittuessa laulamaisensa ansiosta, hänen havainnointinsa kes- kittyy vauvaan ja vauva tuntee itsensä tärkeäksi. Vauvan ihon koskettaminen vai- kuttaa tehokkaasti hermoston kypsymiseen ja säätelyyn (Alho, Hautsalo & Perkiö 1993.)

Toimiva varhainen vuorovaikutus on edellytys lapsen normaalille kehitykselle. Jo vastasyntynyt on valmis oppimaan uutta ja laulamalla ja juttelemalla vauvalle, hän oppii tärkeitä taitoja muun muassa puheen kehitystä varten. Vaikka vastasynty- neen äänelimistö on vielä puutteellinen, hän pystyy hakemaan ääntelyllään tiettyä säveltasoa. Hän on valmis aloittamaan oman äidinkiелensä sävelkulkujen, eli into- naatioiden opettelu. Tutkimusten mukaan vauva tunnistaa oman äidinkiелensä vieraasta kielestä ja on valmis aloittamaan sen opettelu intonaatioiden kautta. ”Kuuden kuukauden ikäinen lapsi tekee ääniharjoituksia, vokalisaatioita, muunte-

lee ja matkii sävelkorkeuksia ja erottaa muutoksia melodian kaaroksissa.” (Vuori & Laitinen 2005, 128.)

Vastasyntyneiden kuulo on erittäin tarkka ja heillä on kyky oppia minkä tahansa kielen äänteet. Äänteitä yhdistelemällä vauva alkaa vähitellen jokellella. Jokeltelu jatkuu, kun lapselle vastataan.

”Ensimmäisten kuuden kuukauden aikana lapsi reagoi musiikkiin ja ääneen aktiivisesti ja hyvin fyysisesti pysäyttämällä liikkeensä ja kääntymällä ääneen päin, aivan kuin keskittyen kuuntelemaan ääntä sinänsä. Vähitellen vauva alkaa liikehtiä aktiivisemmin äänen kuullessaan. Ääntely lisääntyy huomattavasti puolesta vuodesta eteenpäin. Kuullessaan laulua tai musiikkia vauva alkaa ensin liikehtiä ja sen jälkeen reagoi äänellään. Näissä liikkeissä voidaan nähdä rytmisyyttä ja toistoa, joita voidaan pitää varhaisina reagoineina rytmiin. Vauva reagoi eri tavoin jokelteleamalla aikuisen puheeseen tai lauluun, puheeseen vauva vastaa rytmisemmin. Vauva vastaa musiikkiin jokelteleamalla eri äänenkorkeuksilta, vokaaleilla ja tavuilla, ja rytmi ei ole niin selkeä kuin hänen vastatessaan puheeseen. Voidaan ajatella, että vauva harjoittaa jokelteleamalla erikseen puhetta ja laulua. Vauvan ääntely on kokonaisvaltaista kommunikaatiota.” (Emt.)

Pieni vauva tarvitsee äitiään konkreettisesti lähelleen tihein väliajoin ja yksin jääminen liian pitkiksi ajoiksi johtaa turvattomuuden tunteeseen. Lapsen kasvaessa aika, jonka hän selviää ilman äitiä, pitenee, sillä äiti on ikään kuin ”kuvana” hänen sisällään. Puheen kehittyminen auttaa myös lasta muistamaan äidin.

Kehtolaulu voi toimia myös ns. transitionaali- eli siirtymäobjektina, joka lohduttaa lasta vaikeissa irtautumis- tai siirtymistilanteissa, joihin myös nukahtaminen eli valvetilasta uneen siirtyminen kuuluu. Siirtymäobjekti on D. W. Winnicottin luoma termi. Se tarkoittaa apukeinoa, jolla lapsi kutsuu poissaolevan äidin paikalle. Se voi olla kangaspalane, tyyny, pehmolelu tai muu sellainen. Yhtä hyvin vauvan ääntely voi palauttaa hänen mieleensä iltahetken, jolloin äiti lauleli ja oli hänen lähellänsä. (Sinkkonen 1997, 44.)

Kehtolaulua voisikin siis luonnehtia monimuotoiseksi varhaisen vuorovaikutuksen välineeksi, erityisesti, jos siihen liitetään kosketus ja/tai liike. Äidit voivat tehostaa vaikutusta laulamalla vauvalle jo odotusaikana. Tuttu laulu ja tutut äänet herät-

tävät turvallisuutta, joka on vauvan kehityksen kannalta ehdottoman tärkeää. Turvallisuus syntyy hyvästä vuorovaikutussuhteesta vauvan ja hoitajan välillä, ja kehtolaulu voi lujittaa tätä suhdetta.

5 KEHTOLAULU NYKYISIN

Maailma, jossa perinteiset tunnelmalaulut ovat syntyneet, on ollut hyvin erilainen kuin nykyinen maailmamme. Maailmankuva vaikuttaa elämään, eikä esimerkiksi kehtolauluperinne enää tänäpäivänä elä samanlaisena kuin vielä sata vuotta sitten. (Kaasinen 2008, 35.)

Halusin kartoittaa kehtolaulun käyttöä nykyisin, joten suunnittelin vapaamuotoisen kyselylomakkeen pikkulasten vanhemmille ja jaoin niitä omien musiikkileikkikouluryhmien lasten vanhemmille. Sitä kautta sain 15 vastausta. Kysely julkaistiin myös Vauva-lehden ja Meidän perhe -lehden internetsivuilla ja sitä kautta vastauksia tuli kymmenen.

Otos on pieni ja koostuu paljolti vanhemmista, joiden lapset ovat musiikkileikkikoululaisia, joten voi hyvin olla, että nämä vanhemmat ovat muutenkin kiinnostuneita musiikista tai vakuuttuneita sen hyödyistä. Kuitenkaan vastauksissa muskari- ja musiikkileikkikoululaisten vanhempien ja internetsivujen kautta vastanneiden kesken ei ollut huomattavia eroja. Internetsivujen kautta vastanneilta tuli hieman henkilökohtaisempia vastauksia. Esimerkiksi elämäntilannetta saatettiin kuvata tarkemmin ja omia väsymyksen tunteita paljastettiin herkemmin.

Vastaukset olivat otoksen pienuudesta huolimatta mielenkiintoisia, ja päätin hyödyntää niitä tässä työssä oman kokemukseni lisäksi selventämään nykypäivän kehtolaulukulttuuria.

Yleisesti ottaen vastauksista näkyy, että kehtolauluja lauletaan ja ne ovat puolelle vastanneista päivittäinen traditio ja luonnollinen tapa rauhoittua ja rauhoittaa.

Vain yhdessä vastauslomakkeessa kerrotaan, ettei kehtolaulujen laulaminen ole heillä tapana. Tässäkin perheessä lauletaan muita lauluja, mutta nukkumaan menettäessä rauhoitutaan ”vain olemalla hiljaa”.

5.1 Kuka laulaa

Kehtolaulun laulaminen näyttää nykyisinkin olevan ”äidin juttu”. Isätkin laulavat, mutta vähemmän. Vajaassa puolessa vastauksista kerrotaan että molemmat vanhemmat laulavat lapsille, ja näissäkin on usein lisätty isän laulavan vähemmän tai harvemmin. Äiti saattaa myös olla ainoa henkilö, joka nukuttaa perheen lapsen tai lapset, tällöin kehtolaulu jää luonnollisestikin äidin tehtäväksi. Joku vastaaja kertoi että ”vain äiti kelpaa nukuttajaksi”. Myös mummit mainittiin muutamassa vastauksessa. He laulavat esimerkiksi lasten ollessa heillä hoidossa yön yli.

5.2 Mistä laulut on opittu?

Suurin osa vastaajista on oppinut lauluja omasta lapsuudesta, omalta äidiltä tai mummolta. Laulut näyttävät siis edelleen siirtyvän kansanperinteen tavoin ”suusta suuhun”. Lauluja on opittu myös muskarista, työn tai koulun kautta ja erilaisista kerhoista. Kehtolaulu cd-levyt olivat toisilla käytössä, ja jotkut opettelevat uusia lauluja myös lastenlaulukirjoista. Moni muisti, että laulut, joita he osaavat, ovat siirtyneet omasta lapsuudesta, mutta muita muistoja oli vähän. Muutama muistaa rauhallisen ja turvallisen olon äidin tai mummon laulaessa. *Tilanteeseen liittyi hämärää, rauhallisuutta, läheisyyttä, kiireettömyyttä, lämpöä.* Joskus voi tulla surullisiakin muistoja tai muistot saattavat herättää ikävää. Muutama muisti selkeästi sen, ettei kukaan laulanut. Eräs äiti epäili, etteivät hänen vanhempansa olleet kovin musikaalisia tai tarpeeksi rohkeita laulaakseen. Eräs äiti kertoo: *Oli mukavaa, kun vanhemmat lauloivat, vaikka isä lauloikin epäpuhtaasti, niin se oli tärkeämpää että laului.*

5.3 Laulujen käyttötilanteet

Kehtolauluja lauletaan luonnollisesti lähinnä nukutustilanteissa. Monilla on tietty laulu tai tietty laulujärjestys tai esimerkiksi ensin iltasatu ja sitten laulu. *Lapsi muistaa vaatia ja oikea järjestys on tärkeä.* Kehtolauluja käytetään myös muissa rauhoittelua vaativissa tilanteissa. Moni vastaajista mainitsee erityisesti automaattit, jossa lasta ei muuten pääse tyyntelelemään.

Kehtolauluja käytetään monesti myös erilaisissa ”harmitus”- lohdutustilanteissa. Moni kertoo kehtolaulun laulamisen auttavan selvästi esimerkiksi silloin, kun lapsi on sairaana tai hänellä on ikävä. Monella olivat laulut olleet käytössä myös vauva-ajan itkukohtauksien tyynnyttelyissä. Jotkut vastaajista kertoivat laulavansa lapsen pyytäessä, ajankuluksi tai esimerkiksi ”pottailtaessa” tai ”vaunuillessaan” sekä hellittelytilanteissa. Kehtolauluista on erään vastaajan mukaan ollut hyötyä myös työpaikkansa, päiväkodin nukutustilanteissa.

5.4 Reaktioita

Äidit tuntuivat olevan vakuuttuneita kehtolaulun vaikutuksesta. Lapsi pysähtyy kuuntelemaan, rauhoittuu selvästi, reagoi rauhoittuen rauhalliseen musiikkiin, keinuttaa itseään, laulaa mukana, pyytää lisää.

Moni vastaajista kertoo lapsensa reagoivan, jos nukutuslaulu unohtuu. Muutaman lapsen kerrottiin jopa alkavan itkeä, jos ei laulua lauletakaan. Eräälle se on niin tärkeä, ettei uni tule millään ilman laulua. Suurin osa vastaajista sanoo, että laulu rauhoittaa selvästi lapsen nukkumaan mentäessä ja monelle se on tärkeä rituaali nukkumaanmeno- tai nukahtamistilanteessa. On myös lapsia, jotka eivät erityisemmin vaadi laulua, mutta vanhemmilla on silti hyviä kokemuksia kehtolaulun käytöstä ja siihen suhtaudutaan neutraalimmin, mutta silti myönteisesti. Joku kuvailee kehtolaulun olevan ”laatuaikaa” molemmille osapuolille ja lähentävän lasta ja aikuista, eli hetki on tärkeä myös aikuiselle. Toiset aikuiset olivat sitä mieltä, etteivät itse pidä kehtolaulua tärkeänä, mutta sitä käytetään, koska on lapselle selvästi tärkeä.

Vauva rauhoittuu kuuntelemaan ja rauhallista laulua hyräillessä itsekin rauhoittuu ja tuntuu kuin vauva aistisi tämän. Eli ainakin aikuiselle tärkeä, vielä meillä ei niinkään osata odottaa laulua iltaisin.

5.5 Ongelmia

Omat äitiyteni alkuajat olivat hyvin rankkoja. Vauva oli erittäin itkuinen ja nukkui huonosti. Ajattelin, että kehtolaulut voisivat auttaa, mutta lopulta kyllästyin laulamaan kilpaa vauvan huudon kanssa. Yritin laulella silloin, kun lapsi oli paremmalla tuulella. Minusta tuntui kuitenkin, ettei hän reagoinut laulamiseeni mitenkään tai sitten hän alkoi itkeä.

Vasta myöhemmin, lapseni ollessa 1-vuotias, kehtolaulun maailma aukesi meille ja siitä tuli tärkeä osa nukahtamisrutiineja. Vähitellen jotkut laulut muodostuivat tärkeimmiksi ja lapsi oppi niitä itsekin ja pyysi silloin tällöin jotakin tiettyä laulua. Tällä hetkellä kaksivuotiaan lapseni kanssa elämme vaihetta, jolloin surullisia lauluja ei saa laulaa, sillä niistä tulee lapseni mukaan ”ikävä”. Osaamani ja käyttämäni kehtolaulut ovat suurimmaksi osaksi mollivoittoisia ja onkin ollut haasteellista miettiä rauhallisia, mutta iloisia lauluja. Välillä hyräilenkin jotain itse keksimääni.

Vastauksissa tuli ilmi myös muutamia samantyyppisiä ongelmia. Eräessä perheessä ei avioeron jälkeen ole laulettu kehtolaulua nukkumaan mennessä. Ilmeisesti syynä oli äidin uupumus. Lapsikaan ei ollut pyytänyt unilaulua muuton jälkeen. Toinen äiti kertoo, että on ollut lapsen synnyttyä niin väsynyt ja ylikuormittunut, ettei ole jaksanut laulaa. Kerrottiin myös, että isompi sisarus on yrittänyt laulaa vauvalle, mutta pettynyt, kun vauva olikin jatkanut kitinää tai itkua. Oman kokemukseni tavoin surulliset laulut ovat saaneet toiset lapset itkemään tai surullisiksi, joten laulu on pitänyt vaihtaa iloisemmaksi.

Eräs äiti kertoo, että hänelle on kouluajoilta jäänyt sellainen käsitys, ettei hänellä ole ollenkaan lauluääntä. Hän on vasta lasten synnyttyä pikkuhiljaa uskaltanut laulamaan ja vasta viime vuoden aikana myös miehen kuullen.

Jonkun äidin mielestä laulaminen on välillä käynyt rasittavaksi, kun lapsi on pyytänyt monta toistoa, ja äiti on joutunut laulamaan todella kauan. Toinen äiti puo-

lestaan kertoo, ettei jaksaisi laulaa ollenkaan, mutta laulaa lapsen pyytäessä, koska tietää sen olevan lapselle tärkeää. Yksi syy laulamatta jättämiseen on tunne siitä, että laulu on lapselle yhdentekevä tai hän ei reagoi sen puuttumiseen tai ei esimerkiksi rauhoitu lauletaessa.

Toisaalta taas eräässä perheessä kehtolaulu on jo niin tärkeä rutiini nukkumaan mentäessä, että äidin sanoin ”meillä iskee katastrofi, jos laulua ei lauletakaan. Toisella mummolla hoidossa ollessa (mummo, joka ei ikinä laula), lapsi pakotti mummon laulamaan, ennen kuin suostui käymään nukkumaan.”

5.6 Mitä lauletaan?

Pii, pii pikkuinen lintu, paleleeko jalkojas? Koivun oksalla ollessas, marjan varrella maatessas?

Monet laulavat perinteisiä lauluja, mutta itse keksittyjäkin käytetään. Muutamassa vastauksessa tuli ilmi, että samaa laulua on laulettu jo raskaus- tai vauva-ajasta lähtien ja laulu on edelleen käytössä.

Eetu rauhoittuu samantien tuttuun ja turvalliseen tuutulauluun. Tätä on laulettu hänelle ihan syntymästä alkaen.

Joillakin on tapana muuttaa sanoja ja käyttää tuttua melodiaa. Toiset hyräilevät erilaisia tarinoita itse keksittyihin melodioihin. Kukaan ei kertonut varsinaisesti säveltäneensä omaa laulua. Itsekeksittyihin lauluihin viitattiin lähinnä ”jotain omaa laulua”-tyyppisellä maininnalla.

Isi laulaa perinteisiä lauluja, mutta keksii niihin omat sanat, kun ei muista oikeita.

Pyysin kyselylomakkeessa myös nimeämään suosikkilauluja ja yhtäläisyyksiä löytyi. Vanha klassikko Tuu tuu tupakkarulla nimettiin jopa 11 vastauksessa. Pii pii pikkuinen lintu edustaa edellä mainitun kanssa perinteisiä, vanhoja kansanlauluja. Molemmat ovat melodialtaan jopa oktaavin alalla, mollissa kulkevia ja rauhallisia lauluja. Melodiasta saattaa olla hieman toisistaan poikkeavia versioita ja murteesta riippuen myös sanoissa saattaa olla hieman eroa. Esimerkiksi toiset vastaajista laulavat ”tuu tuu tupakkarulla” ja osa vastaajista laulaa ”tuu tuu tupakkarulla”.

Toisena listalla oleva Sininen uni on Tapio Rautavaaran 1952 säveltämä ja Martti Haavion (myös P. Mustapäänä tunnettu) sanoittama (Lasten oma toivelaulukirja). Päivänsäde ja menninkäinen jakaa myös toiseksi suosituimman laulun sijaa. Sen on säveltänyt ja sanoittanut Reino Helismaa ja levyttänyt, vuonna 1949, Tapio Rautavaara (Emt.).

Maan korvessa kulkevi, eli Suojelusenkeli, on suosituimmista ainoa hengellinen laulu ja jakaa myös toisen sijan. Sen on säveltänyt P. J. Hannikainen ja sanoittanut Immi Hellen (Virkistysverson laulukirja.) Kaikki käytetyt ”nukutuslaulut” eivät ole ”virallisia” kehtolauluja. Jotkut kertovatkin laulavansa nukutuslanteessa mitä vain lauluja. Listalla näkyy esimerkiksi Hämä hämä häkki, tunnettu leikkilaulu, joka on neljällä vastaajista käytössä unilauluna.

Seuraava taulukko kertoo vastausten perusteella kartoitetut suosikkikehtolaulut. Suluisissa oleva numero kertoo, kuinka monessa vastauksessa kyseinen laulu mainittiin.

Tuu, tuu tupakkarulla (11)
 Sininen uni (7)
 Pii, pii pikkuinen lintu (7)
 Päivänsäde ja menninkäinen (7)
 Suojelusenkeli/Maan korvessa (7)
 Lapinäidin kehtolaulu (6)
 Pieni tytön tylleröinen (4)
 Hämähämähäkki (4)
 Nukkumatti, nukkumatti lasten (4)
 Tuiki, tuiki tähtönen (4)
 Levolle lasken luojani (3)
 Lennä, lennä leppäkerttu (3)
 Sydämen käärin silkkiliinaan (2)
 Ihme ja kumma (2)
 Aa, aa Heikki (2)
 Aa, tuuti lasta/pientä (2)

Kun on oikein pieni (2)

Aa, aa allinlasta (2)

Nuku, nuku nurmilintu

Peikkoäidin kehtolaulu

Hyvin hiljaa

Karhunpoika sairastaa

Nyt kerron mä sulle lapseni

Luppakorva

Levon hetki nyt lyö

6 POHDINTA

Kehtolaulu on musiikkia, vuorovaikutusta, hoitamista, kasvattamista, terapiaa, viihdykettä, jakamista... Kehtolaulun avulla tynnyttely ja rauhoittaminen on ilmeisen luontaista ja spontaania uudellekin vanhemmalle sekä oman kokemukseni että saamieni vastausten perusteella. Miksi näin on? Ehkä tunnistamme vauvan tai pienen lapsen tarpeet ja haluamme vastata niihin. Vastaammeko samalla tavalla kuin omasta lapsuudesta muistamme vai olemmeko alitajuisesti tietoisia kehtolaulun hyödyistä; äänen ja liikkeen rauhoittavasta vaikutuksesta?

Psykoterapialehden internetsivuilta lainattua: ”Winnicott vannoni luonnollisen kehitysprosessin nimeen. Hän korosti, ettei äitiyttä voinut oppia kirjoista tai kursseilta, vaan että jokaisessa naisessa on hänen omat luonnolliset potentiaalinsa äitiyteen, mikä tekee hänet ’kyllin hyväksi äidiksi’.”

Ääni

Jokaisella on oma äänensä alusta asti. Olemme ”ääniolentoja”. Käytämme ääntä monilla tavoilla eri tarkoituksiin, tarvitsemme ääntämme selvitäksemme. Ääni on alkukantainen. Ääni ”johdattelee” meitä kohti sisintämme, jos annamme sen johdattaa. Mutta ääni on myös henkilökohtainen ja herkkä asia. Ujous, suru, ilo, kiukku ja muut tunteet kuuluvat herkästi äänessämme. Ääni reagoi myös fyysisiin asioihin, kuten väsymykseen tai erilaisiin sairauksiin, esimerkiksi flunssassa, kun kurkku käheytyy. Osittain voimme itse muokata ääntämme ja harjoittaa sitä. Voimme myös rajoittaa ääntämme ja joissakin tapauksissa se on tietysti tarpeen. Toisinaan äänen tukahduttaminen on haitaksi.

Monessa vastauksessa tulee mielestäni selkeästi näkyviin kehtolaulujen ja laulamisen henkilökohtaisuus, myös ongelmista kerrottaessa. Oma ääntä saatetaan hävetä tai laulaminen tuntuu liian herkältä ja ”paljaalta” ”annettavaksi”, varsinkin, jos lapsi ei edes näytä arvostavan sitä, vaan jatkaa itkuaan.

Äänessä on (alku)voimaa. Sen avulla voi hoitaa itseä ja muita. Useimmille suurinta voimaa edustaa oman äidin ääni. Se on tuttu ja turvallinen.

Musiikki

Musiikissa on ääni, rytmi, tunnelma, melodia, muoto... Lapsi on luonnostaan musikaalinen ja reagoi musiikkiin. Musiikki tuo iloa ihmisille vauvasta vanhuksiin. Kehtolaulu voi olla musiikkia, myös esitettävää musiikkia. Suomalaiset kehtolaulut ovat usein mollivoittoisia, melodialtaan herkkiä ja kauniita tai yksinkertaisia, monotonisia, kalevalatyypisiä. Ehkä juuri kehtolaulut kuvastavat suomalaista melankoliaa ja viehtymystä surumielisyyteen. Juuri näihin lauluihin on purkautunut monen tuudittajan paha mieli tai ahdistus.

Jos kehtolaulun tarkoituksena on nukuttaa, sen tulee olla monotoninen, rauhallinen, hidastempoinen. Esitettävänä laulu voi olla tunteita herättävämpi, niin melodialtaan, kuin muiltakin osa-alueiltaan.

Tunne ja sanat

Kuten ääntä käyttäessä muutenkin, myös kehtolaulua laulaessamme välittyy tunteita. Tunnetta voi tehostaa sanoin, kuten itse seipitetyissä lauluissa usein käykin. Sanat voivat myös (äänen ohessa) rauhoittaa tai ”peittää” joitakin tunteita. Esimerkiksi ärtynyt ja levoton äiti voi saada nukutustilanteesta rauhallisen laulamalla jotakin lempeästi sanoitettua unilaulua rauhallisella äänellä, vaikka hänen oma olotilansa ei vielä tilanteen aikana ehtisikään rauhoittua, tosin näinkin usein käy, melkeinpä väkisin.

Tunteiden näyttäminen ei ole kaikille ihmisille helppoa ja siksikin lempeän laulun laulaminen lapselle voi olla ylivoimaista. Mietin vieläkin, miksi venäläistä verikoiraa (ks. Johdanto) on laulettu? Olisiko tilanne muuten ollut liian intiimi ja herkkä? Rumat sanat ovat ehkä pitäneet tilanteen ”realistisena”. Kalavalainen, mollivoittoinen, rauhallinen sävelmä on ehkä tuntunut jo itsessään tarpeeksi herkältä. Jostain ovat muistuneet mieleen sanat, ehkäpä oman äidin laulammat, ”Venäläinen verikoira, tappoi isän, tappoi äidin...”

Olen huomannut, että joistakin lauluista on useampia sanoituksia. Esimerkiksi: *Aa, aa allinlasta, pientä linnunpoikaa. Ei ole isää ei ole äitiä, joka sitä hoitaa.* Tai toinen vaihtoehto: *Aa, aa allinlasta, pientä linnun poikaa. Pienellä linnulla pik-*

kuinen nokka, jolla se poikiaan hoitaa. Onkohan jälkimmäinen ehkä uudempi hieman ”kaunisteltu” versio samasta laulusta? Voihan olla että joku laulaja on päättänyt muuttaa ensimmäisen esimerkin huomattavan surullisia sanoja hieman iloisempaan muotoon nukutettavan lapsen tai itsensä vuoksi. Luulen, etteivät nykyvanhemmat laula lapsilleen millä tahansa sanoilla. Vanhemmat pohtivat nykypäivänä entisaikoja enemmän lastensa henkistä kehitystä, eivätkä halua järkyttää lapsiaan turhaan. Onkin varmasti tärkeää, että nukutushetki päättyy rauhalliseen, mutta mukavaan tunnelmaan, varsinkin erittäin sensitiivisen lapsen kohdalla. Eivät aikuisetkaan nukahda tai nuku hyvin, jos ajatukset ennen nukkumaanmenoa ovat surullisia tai liian koskettavia.

Pysähtyminen

Äiti istuu lapsi sylissään, silittelee, ehkä keinuttelee, hyräilee tai laulaa sävelmää, joka miellyttää häntä itseään ja saa hänen olonsa rentoutuneeksi ja mukavaksi. Väsynyt lapsi nukahtaa turvallisesti ja hyvillä mielin. Kummallakin on hyvä olla. En keksi mitään muuta tilannetta, jossa pysähtyminen sanan positiivisessa merkityksessä tulisi näin kauniisti ja hyvin esille. Tilanne on tietenkin hyvin ideaali, ei niinkään realistinen, mutta uskon silti kehtolaulun voimaan. Siitäkin huolimatta, että ensimmäisen lapseni kohdalla näitä pysähtymisen hetkiä oli hyvin niukasti, jos ollenkaan.

Lopuksi

Kehtolaulun käyttämisestä voisi lisätä tietoa ja laulujen opettaminen esimerkiksi musiikkileikkikouluissa. Toki silloin myös musiikkileikkikoulun opettajilla tulisi olla tietoa kehtolaulujen hyödyistä ja erilaisia kehtolauluja ohjelmistossaan. Perheryhvät, varsinkin pienet vauvat, ovat minusta ehdotonta kohderyhmää. Tunti voitaisiin esimerkiksi päättää tuutulauluun, joka voisi vaihtua esimerkiksi kuukauden välein. Näin eri laulut tulisivat tutuiksi. Tietenkään muskariryhmässä ei päästä täysin kehtolaulun tunnelmaan jo senkään vuoksi, että lapset eivät yleensä ole vireystilaltaan sopivassa vaiheessa ja ryhmässä myös osa intiimiydestä katoaa. Laulut jäävät kuitenkin mieleen ja niitä voidaan käyttää kotioissa. Erityisen tärkeää tämä varmasti olisi sellaisille vanhemmille, joiden kotona ei laulettu. Moni voi silti olla halukas luomaan omaa, uutta perinnettä. Jos laulaminen lapselle ei kiinnosta, voi tietoa lisätä innostusta yrittää ja lopulta laulaminen voi temmata mu-

kanaan. Varsinkin, jos huomaa vaikutukset! Voisiko kehtolauluista antaa esimerkiksi pienen vihkosen neuvolassa?

Päiväkodeissa voisi myös hyödyntää kehtolaulujen mahdollisuuksia nukahtamis- ja lohdutustilanteissa. Olen huomannutkin monessa päiväkodissa käytettävän erilaisia unilauluäänitteitä lepohetken aikana. Ehkä joku laulaa joskus omallakin äänellään, ainakin yksi vastaaja kertoi että on huomannut saman laulun käyttökelpoiseksi, niin työssään päiväkodissa kuin kotonaankin. Siirtymäobjektin mahdollisuus olisi myös hyvä muistaa. Ei varmasti olisi ainakaan haitaksi, jos henkilökunta olisi tietoinen lapselle usein laulettavista lauluista. Lapsen koti- tai äiti-ikävän helpotukseksi olen usein kuullut suositeltavan äidin tuoksuista vaatekappalletta, tuttua unilelua tai äidin ja/tai isän kuvaa. Tuttu laulu voisi olla hyvinkin toimiva vaihtoehto, tietenkin henkilökunnan innostuksesta riippuen.

Laulamisen tulisi olla kaikkien oikeus. En halua uskoa, että enää nykyisin niin moni saa huonoja muistoja kouluajoilta ja luulee siksi, ettei omalla äänellään voi laulaa. Vauvalle oman äidin tai isän ääni, sen antama viesti, tunne on rauhoitustilanteessa tärkeämpää kuin äänen puhtaus tai laatu. Jokainen voi omien taitojensa ja kiinnostuksensa mukaisesti musisoida lapsensa kanssa. Perushoitotilanteissa ja arjen haasteissa lauluista voi olla yllättävän paljon iloa ja hyötyä. Laulaminen tuo esimerkiksi vaipanvaihtotilanteeseen lämpöä ja intensiivisyyttä, tuttu kehtolaulu rauhoittaa ja luo turvallisuutta sekä auttaa luomaan monille lapsille niin tärkeitä rutiineja.

Olen myönteisesti yllättynyt siitä, kuinka hyvin kyselyn vastaukset ja teoria ”käyvät yksiin”. Vastaajien havainnot todistavat teorioiden ja tutkimustulosten paikansäilyvyyttä. Minusta on hienoa, että kyselyyn vastanneet äidit ovat huomanneet selkeitä hyötyjä kehtolaulujen käytöstä ja kokevat sen luonnolliseksi osaksi lapsenhoitoa ja suurin osa toteaaakin laulamisen helpottavan arkea. Tämänhän oikeastaan juuri halusinkin kuulla, mutta silti vastausten yksimielisyys yllätti. Huomasin, että äidit olivat hyvin valistuneita tai sitten luonnostaan osasivat käyttää kehtolauluja monessa tilanteessa.

Opinnäytetyöni on antanut minulle miettimisen aihetta äitinä sekä omassa työssäni. Vauvaryhmälleni otin tavaksi laulaa tunnin lopuksi kuukausittain vaihtuvan kehtolaulun. Ryhmän äidit ovat rohkeita laulajia, joten päädyin heti ottamaan uusia tai vähemmän tunnettuja lauluja. Muutaman viikon jälkeen laulut alkavat jo tarttua ja äidit laulavat mukana. Lapset ovat yleensä äidin sylissä tai viltillä itse valitsemassaan asennossa. Joskus olen antanut ohjeeksi keinutella lasta ja välillä olen pyytänyt äitejä tanssimaan rauhallisesti musiikin tahdissa, lapsi sylissä. Hetki on lyhyt, eikä vie tunnista liikaa aikaa ja samalla tunti päättyy rauhallisesti. Lapset eivät aina ole juuri samaan aikaan rauhallisella tuulella. Jos lapsi ei esimerkiksi viihdy keinutteluasennossa, ei häntä kannata pitää siinä väkisin. Se ei ole mielekästä äidillekään. Silloin voi esimerkiksi taputtaa laulun mukana tai katsella jotakin lelua, joskus auttaa, jos äiti nousee tanssimaan lapsen kanssa. Säestyksenä olen käyttänyt pianoa, kanteletta ja rumpua, kuitenkin niin, että laulu pysyy pääosassa.

Väsyneen tai masentuneen äidin ja lapsen vuorovaikutuksessa kehtolaulu voisi olla hyvänä apuna, mutta juuri nämä äidit ehkä ovat niitä, jotka eivät laula. Eräässä vastauksessa äiti kertoi, ettei ole eron jälkeen jaksanut laulaa enää unilaulua. Koska oma ääni on niin henkilökohtainen, joillekin voi olla vaikeaa laulaa lapselle silloin, kun on henkisesti väsynyt. Jos äidin on vaikeaa tuntea rakkautta vauvaansa kohtaan, ei ole helppoa laulaa hänelle, pitää lähellä tai lohduttaa. Tämä on täysin ymmärrettävää, mutta saa silti miettimään miten tilanteeseen voisi saada helpotusta. Uskon, että tietyn kynnyksen ylittäminen, esimerkiksi jonkun kannustuksesta ja sitä kautta laulamisen yrittäminen voisi olla tällaisessa tilanteessa suureksi avuksi. Äiti voisi hoitaa omalla äänellään itseään ja lasta. Hän voisi ehkä ”ikiäikäisen” äidin tavoin purkaa pahaa oloaan sanoiksi ja näin tavallaan kertoa siitä vauvalle lempeällä tavalla. Kehtolaulu voisi toimia musiikkiterapiana äidin masennuksessa, ja laulamisen kautta äiti voisi saada yhteyden vauvaan.

Kuin todisteena tästä päätelmästä törmäsin vielä musiikkiterapeutti Heidi Ahonen-Eerikäisen tekstiin kirjassa *Musiikki ja mielen mahdollisuudet*. Minusta tämä kiteyttää koko edellisen kappaleen ajatukseni, joten lopuksi häntä lainaten:

Harmonia vaikuttaa tunteisiin. Musiikkiterapiassa kuten kaikessa kohtaamisessa koetaan keskeisenä periaatteena se, että ”itkevien

kanssa itketään ja iloitsevien kanssa iloitaan”. Kohtaamiseen kuuluu myös tunteiden yhteensulautuminen ja jakaminen. Se on pohjimmiltaan vastavuoroista dialogia, jossa toinen tekee usein aloitteen virittäytymällä samaan henkiseen tilaan. Kohtaaminen voi tapahtua vain samassa henkisessä tilassa. Jos kaksi ihmistä on eri tilassa, ei tapahdu kohtaamista, vaan ohittaminen eli he ”kulkevat toistensa ohi”. Tunteet, ajatukset, näkemykset – mikään näissä kahdessa ihmisessä ei silloin kohtaa tai resonoi keskenään. Oikeassa kohtaamisessa tapahtuu tunteiden jakamista ja yhteensulautumista. Käsittääkseen vastasyntyneen signaalit äidin tulee olla oikeassa henkisessä tilassa ja halukas ymmärtämään lastaan. Hänen tulee myös haluta täyttää vauvan tarpeet ja reagoida tämän viesteihin.

LÄHTEET

Ahonen-Eerikäinen, H. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa: Kaikkonen, M., Mattila, S. 1997, Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Alho, E., Hautsalo, H.& Perkiö, S. 1993, Vauvojen laulunaika. Porvoo: WSOY

Asplund, A.& Forstadius, A. 1989, Unilintu – sata suomalaista kehtolaulua. Mänttä: SKS.

Erkkilä, J. & Lehtonen, K. 1999 Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Musiikkiterapiayhdistys.

Kaasinen, S. 2008. Nuku, nuku lapseni, Kehtolauluja ja hyräilyhetkiä. Helsinki: Kirjapaja.

Kaikkonen, M. & Mattila, S. 1997, Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus

Kallioranta, S., Kuparinen, T., Ollaranta, R. & Tharmaratnam, F. 2008 Virkistysverson laulukirja. Hämeenlinna: Karisto.

Kanteletar 1947, Kantelettaren kehtolauluja. Porvoo: WSOY.

Kari, V. 2007, Lasten oma toivelaulukirja. Hämeenlinna: Karisto.

Sinkkonen, J. Musiikin merkitys lapsen kehityksessä. Teoksessa: Kaikkonen, M., Mattila, S. 1997, Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.

Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005, Synnytyslaulu Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita Prima.

Internet-lähteet:

Yleisradio. Nukkumatti. Yleisradio, Pikkukakkonen [viitattu 20.10.2009]. Saatavissa: <http://yle.fi/pikkukakkonen/historiikki/nukkumatti/nukkumatti.html>

Kristiina Saraneva Psykoterapia (2003), Winnicottin henkilö ja teoria. Psykoterapia-lehti [viitattu 27.10.2009]. Saatavissa: http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/saraneva_winnicott.htm

Anonyymi (2005). Äidin purkautumispaikka. Jutut.fi, Tokavuh Technologies Oy [viitattu 16.11.2009]. Saatavissa <http://tomsukka.jutut.fi/>

Anonyymi. Väsinyt Äiti. Yleisradio, Suomi Express/tuhansien tarinoiden maa [viitattu 23.11.2009]. Saatavissa: http://ohjelmat.yle.fi/suomiexpress/kerro_oma_tarinasi/tuhansien_tarinoiden_maa/vasinyt_aiti

LIITTEET

Kyselylomake pikkulasten vanhemmille

Teen opinnäytetyötäni kehtolauluista ja tarvitsisin tietoa kehto/uni/nukutus/rauhotuslaulujen käytöstä perheissä nykyisin. Olisin kiitollinen, jos haluat auttaa minua työssäni vastaamalla kyselyyn oman perheesi osalta. Voit vastata nimettömänä ja vastata halutessasi vain osaan kysymyksistä.

Perheenne koko/lastenne iät?

Lauletaanko perheessänne kehto/uni/nukutuslauluja? Kuka laulaa?

Kuinka usein ja kuinka säännöllisesti?

Jos lauletaan, mitä lauletaan? Mistä laulut on opittu?

Lauletaanko itse keksimiä ”hyräilyjä” vai perinteisiä lauluja?

Missä tilanteissa?

Millä tavalla unilaulu vaikuttaa nukkumistilanteeseen? Onko se tärkeä lapselle?

Aikuiselle?

Miten lapsi reagoi lauluihin tai niiden puuttumiseen?

Jos kehtolaulujen laulaminen ei ole tapana perheessänne, miksi?

Millaisia kokemuksia vanhemmat muistavat kehtolauluista lapsuudessa?

Lempilauluja/hyräilyjä?

Onko kehtolauluista ollut apua joissakin tilanteissa?