

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide / Musiikki

2024

Elina Rantanen

Palautteen antaminen laulutunnilla

– Opettajan rooli tehokkaan oppimisen ja
hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävä taide / Musiikki

2024 | 36 sivua

Elina Rantanen

Palautteen antaminen laulutunnilla

-Opettajan rooli tehokkaan oppimisen ja hyvinvoinnin tukena

Palautteen antaminen on olennainen osa oppimisprosessia. Palautteella on myös voimaa: se voi vahvistaa itsetuntoa tai nujertaa oppilaan motivaation. Opinnäytetyössä esitellään opettajan vastuullista roolia verbaalisen palautteen antajana laulutunneilla, määritellään erilaisia palautteiden muotoja sekä eritellään niiden vaikutusta oppilaaseen ja hänen oppimiseensa. Opinnäytetyössä kuvataan laulajaa psykofyysisenä kokonaisvaltaisuuksena, johon palautteen herättämät emootiot heijastuvat fyysisesti. Pää tavoitteena on ollut kartoittaa, millaista on oppimista tukeva tehokas palaute. Tiedonkeruumenetelmänä tässä opinnäytetyössä on käytetty kirjallisuuskatsausta.

Kirjallisen opinnäytetyön aihe syntyi tekijän käytyä laulajakollegoiden kanssa keskustelua laulunopettajien tavoista antaa palautetta ja ohjeistaa laulutunneilla. Tarkoituksena oli selvittää, minkälainen merkitys tavalla antaa palautetta on oppilaan oppimiseen ja hyvinvointiin.

Eri tutkimustuloksista käy ilmi, että laulajan ääni on haavoittuvainen palautteelle ja laulusuoritus määrittynyt osin henkisen hyvinvoinnin mukaan. Opinnäytetyö tutustuttaa lukijan tehokkaan palautteen antamiseen, joka koostuu positiivisesta ja korjaavasta palautteesta, ja jonka tulee olla tavoitteellista ja tekemiseen kohdistuvaa. Opinnäytetyössä raportoiduista tutkimustuloksista voi päätellä, että opettajan tavalla antaa palautetta on merkitystä oppilaan oppimistuloksille sekä henkiselle hyvinvoinnille. Opettajalla on suuri vastuu kannatella oppilaan itsetuntoa.

Asiasanat:

laulaminen, palaute, oppiminen, laulunopetus, kehollisuus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing Arts, Music

2024 | 36 pages

Elina Rantanen

Giving feedback in singing lessons

- Teacher's role in support of effective learning and wellbeing

Giving feedback is an essential part of the learning process. Feedback also has power: it can strengthen a person's self-esteem or thwart a student's motivation. In this written thesis, the teacher's responsible role as a provider of verbal feedback during singing lessons is described. In the thesis, different forms of feedback and their impact on the student and their learning, are defined and specified. In addition, in the thesis the singer is portrayed as a psychophysical entity, who is physically affected by the emotions evoked by the feedback. The main goal has been to ascertain what effective feedback is like and how the learning is supported by it. In this thesis, a literature review is used as the data collection method.

The topic of the written thesis was born after the author had a discussion with her fellow singers about the ways in which singing teachers give feedback and instruct in singing lessons. The purpose of the thesis was to find out what kind of effect does the teacher's way of giving feedback have for the student's learning and well-being.

Various research results show that the singer's voice is vulnerable to feedback and the vocal performance is partly determined by mental well-being. The thesis familiarizes the reader with definition of effective feedback, which consists of positive and corrective feedback, and which must be goal-oriented and aimed at doing. It can be inferred from the research results reported in the thesis, that the ways a teacher gives feedback are of wide-ranging significance to the student's learning outcomes as well as mental well-being. The teacher has a great responsibility in supporting the students' self-esteem.

Keywords:

singing, feedback, learning, singing teacher

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Mitä palaute on?	7
2.1 Verbaalisen palautteen monet muodot	7
2.2 Palautteen antamisen periaatteet	9
2.3 Nonverbaalinen viestintä	11
3 Opettajan rooli palautteen antajana	13
3.1 Opettajan vastuu	14
3.2 Laulunopetuksen erityispiirteet ja haasteet	15
4 Psykofyysinen laulaja	18
4.1 Laulamisen kehollisuus	19
4.2 Laulamisen haastavat emootiot	20
4.2.1 Laulamisen henkiset esteet	21
4.2.2 Laulamisen fyysiset esteet	23
5 Palautteen vaikutus oppimiseen	25
5.1 Tehoton palaute	26
5.2 Tehokas palaute	28
6 Lopuksi	33
Lähteet	37

1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee opettajan antamaa palautetta laulutunnilla. Keskityn pääasiassa opettajan antamaan verbaaliseen palautteeseen, joka annetaan tunneilla kasvokkain. Avaan lauluinstrumentin erityislaatuisuutta, erittelen erilaisia tapoja antaa oppilaalle palautetta ja kuvaan opettajan roolia. Kirjoitan myös laulamisen psykofyysisestä luonteesta, jossa emootiot näyttelevät suurta roolia laulusuorituksen sujumisessa ja pyrin samalla kuvaamaan opettajan vastuuta oppilaan henkisestä hyvinvoinnista palautetta annettaessa. Opinnäytetyössäni haluan selvittää hyväksi havaittuja palautteen antamisen periaatteita, jotka tukevat oppilaan oppimista, hyvinvointia sekä motivaatiota. Etsin opinnäytetyössäni vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Millaisia palautteen muotoja tutkimuksissa mainitaan ja millaisia vaikutuksia niillä on oppimiseen ja hyvinvointiin? Miten henkinen hyvinvointi ja tunteet vaikuttavat laulusuoritukseen? Millainen palaute tukee oppimista?

Valitsin tämän aiheen laulajien instrumenttipedagogiikan tunnilla käydyn keskustelun pohjalta. Jaoimme positiivisia sekä negatiivisia kokemuksiamme palautteista koskien omaa laulamista ja samalla pohdimme lauluinstrumentin ainutlaatuisuutta sekä haastavuutta. Äänentuotto tapahtuu osin silmien ulottumattomissa ja sitä on välillä hankalaa havainnollistaa oppilaalle. Laulunopetus liikkuu usein abstraktilla tasolla, joten oppilas on etenkin opintojensa alkuvaiheessa hyvin pitkälti opettajan tietotaidon ja kuulon varassa. Laulutunneilla oppilaalle syntyykin siksi aivan erityinen riippuvuussuhde suhteessa opettajaan, ja palaute opettajalta onkin siksi korvaamatonta oppilaalle.

Opinnäytettä tehdessäni törmäsin monenlaisiin aihettani käsitteleviin blogiteksteihin ja artikkeleihin. Useat niistä olivat melko pintapuolisia ja pääosin työelämään suunnattuja. Monet niistä käsittelivät vain palautteen vastaanottamista. Opetusalalla palautetta annetaan jatkuvasti verbaalisesti, nonverbaalisesti ja kirjallisesti. Vaan vaikka olen opiskellut jo aiemmin yhden opettajantutkimuksen, en muista, että aihetta olisi käsitelty kovin käytännönläheisellä tavalla. Laadukkaita ja varsin tuoreita tutkimuksia löytyi

kuitenkin paljon. Samankaltaisista aiheista oli myös tehty useita tutkimuksia, joiden tulokset tukivat toisiaan.

Tutkimusten lukeminen oli silmiä avaavaa, hyödyllistä ja myös osin omia käsityksiäni tukevaa. On harmi, ettei aihetta ole enemmän käsitelty laulopedagogiksi valmistuvien pedagogisissa opinnoissa. Voisiko taustalla olla yleinen ajatus, että kyllähän me osaamme antaa palautetta? Ei kai palautteen antamista tarvitse harjoitella? Onhan meillä apuna hampurilaismalli! Kokemukseni muun muassa klassisen laulun opinnoista kuitenkin kertovat, ettei palautteen antaminen niin helppoa olekaan.

Tiedostan, että ammattiopinnoissani minulle palaute saattaa tulla hyvin suorasanaisesti ja niin sanotusti negatiivisella tavalla virheistä huomauttaen. Minulla on jo toivottavasti myös osaamista puuttua asiaan itseohjautuvasti, kun siitä huomautetaan. Tulevat oppilaani eivät kuitenkaan ole välttämättä ammattiopinnoissa ja laulavat laulamisen ilosta, harrastuksena. Viimeinen asia, jonka haluan, on tehdä laulamisesta ikävää suorittamista. Pian ammattiin valmistuvana laulunopettajana ajattelen, että on huomattavan tärkeää oppia hyvät palautteen annon periaatteet heti uran alkutaipaleella.

Opinnäytetyöni keskeiseen lähdeaineistoon kuuluvat Hattie & Timperleyn kattava tutkimus tehokkaasta palautteesta sekä Aallon ja Brookhartin teokset palautteen antamisesta. Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus.

2 Mitä palaute on?

Aalto (2004, 7) määrittelee palautteen seuraavasti: "Palaute on ympäristön tai oma reaktiomme siihen, millaisia olemme tai miten olemme toimineet." Professori Arkalgud Ramaprasad (1983, 4) sanoo, että palaute viittaa sen hetkisen tason ja tavoitetason väliseen alueeseen. Hattie & Timperley (2007, 86) puolestaan kirjoittavat, että palautteen rooli on vähentää eroavaisuuksia tämänhetkisen ymmärryksen ja osaamisen sekä tavoitteen välillä. Palaute opetustilanteessa on informaatiota, jonka opettaja antaa koskien oppilaan suoritusta tai ymmärrystä aiheesta. Palaute annetaan suhteessa tavoitteeseen ja aina oppimisen tueksi. (Voerman ym. 2012, 1108.)

Palautteesta puhuttaessa kyse on aina vuorovaikutuksellisesta tilanteesta. Oppilaan persoona, temperamentti ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten hän ottaa palautteen vastaan. Välillä mitä parhaiten annettu palaute voi silti pahoittaa oppilaan mielen tai toisaalta huonosti annettu palaute ei oppilasta hätkäytä. Palautteen vastaanottamisen taitoon en kuitenkaan opinnäytetyössäni keskity, vaan verbaaliseen palautteeseen, sillä käytännössä koko laulutunti on pääosin sitä.

2.1 Verbaalisen palautteen monet muodot

Kirjallisuus määrittelee monenlaisia palautteen tyyppisiä, mutta erityisesti positiivinen palaute ja negatiivinen palaute nousevat monissa artikkeleissa esiin. Niistä tunnutaan puhuttavan usein arjessa. Myös rakentava palaute esiintyy paljon ihmisten puheissa.

Törmäsin lähdemateriaalissani myös myönteiseen palautteeseen, joka vaikuttaisi vastaavan kutakuinkin positiivista palautetta. Kannustava palaute kuuluu samaan sarjaan. Korjaava palaute, joka esiintyi varsinkin Mikko Aallon kirjassa, vastasi mielestäni rakentavan palautteen käsitettä. Tehokas palaute taas pyrkii määrittelemään palautetta, joka tukisi oppilaan oppimista ja kehitystä parhaalla tavalla ja vaikuttaisi olevan korjaavan ja positiivisen palautteen yhdistelmä. Monet

termit ylipäättään ovat synonyymejä toisilleen ja riippuvat paljon kirjoittajasta. Pyrin esittelemään näistä muutamia, joihin törmäsin lähdeaineistossani ja joita käytän työssäni.

Aallon (2004, 13) mukaan myönteinen palaute kohdistuu ihmisen vahvuuksiin, kykyihin, luonteeseen, ominaisuuksiin sekä onnistuneeseen lopputulokseen. Positiivinen palaute tarkoittaa nimenomaan oppilaan vahvuuksien huomiointia ja tiedostaa oppilaan tietämyksen ja osaamisen, parhaansa yrittämisen ja henkilökohtaiset tavoitteet. On syytä pitää mielessä, että pelkkä kehu tai onnistumisen huomiointi eivät ole aina yhtä kuin positiivinen palaute. (Faulconer ym. 2021, 2.)

Negatiivinen palaute huomioi oppilaan suorituksessa tai tehtävässä asiat, jotka ovat väärin tai puutteellisia. Se voi olla myös vertaus aiempaan suoritukseen, joka oli laadultaan parempi. (Voerman ym. 2012, 1111.) Negatiivisesta palautteesta puuttuu korjausehdotus jatkoa ajatellen (Brookhart 2008, 25). Negatiivista palautetta on myös muiden oppilaiden suoritteeseen vertailu (Brookhart 2008, 23). Siihen lasketaan myös ominaisuuksiin kohdistuvat korjausehdotukset. Ne ovat leimaavia ja niille on vaikea tehdä mitään. Niihin kohdistuva palaute kohdistuu johonkin, mitä henkilö on luonnostaan, ja se tuntuu henkisesti pahalta. (Aalto 2004, 116–117.)

Aallon (2004,13) mukaan oikeaoppinen korjaava palaute kohdistuu nimenomaan tekemiseen. Korjaava palaute on välttämättömyys, jonka avulla toinen ihminen kokee itsensä oppivaksi ja kehittyväksi yksilöksi, jota kunnioitetaan siinä määrin, että hänen toimintaansa halutaan korjata tai muuttaa helpommaksi tai tavoitteita vastaavaksi. (Aalto 2004, 99.) Korjaavaa palautetta saamalla ihminen oppii myös tunnistamaan itse asiat, joita muuttaa ja pystyy ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja oppimisestaan (Aalto 2004,101). Korjaavan palautteen tehtävä on tarjota siis vastaanottajalle työkaluja muuttaa toimintaansa toivottuun suuntaan taatakseen kehityksen tai uuden asian oppimisen.

2.2 Palautteen antamisen periaatteet

Palautteen antaminen toista osapuolta kunnioittavalla ja oppimista ja kehittymistä tukevalla tavalla on oma taitolajinsa. Korjaavaa palautetta pitäisi osata antaa hienovaraisesti mutta silti niin, että siitä on toiselle osapuolelle oikeasti hyötyä.

Myönteisen palautteen antaminen vaatii kykyä tarkkailla ja havainnoida palautteen vastaanottajaa ja osata pukea havainnot sanoiksi (Aalto 2004, 143–144). Tämä toki pätee kaikenlaiseen palautteeseen. Myönteisen palautteen antaminen on taito: sitä pitäisi ylipäättään antaa paljon eikä se saisi kuulostaa epäaidolta. Myönteinen palaute voi olla sanallista tai nonverbaalista. (Aalto 2004, 142.)

Aalto harmittelee kirjassaan, että myönteistä palautetta annetaan kovin vähän. Myönteisen palautteen mahdolliselle puutteelliselle määrälle löytyy monia syitä. Palautetta ei ole välttämättä totuttu antamaan. On mahdollista, ettei sitä koeta osattavan antaa. Ehkäpä sen antamiseen ei löydy oikeita sanoja tuomaan asiaansa ilmi tai pelätään jonkinlaisia seurauksia, kuten palautteen saajan ylipistymistä tai osapuolten keskinäisen dynamiikan muuttumista. Ehkä myönteisen palautteen antamisen tärkeys on jäänyt epäselväksi eikä sen antamiseen siksi koeta tarvetta. (Aalto 2004, 143–144.)

Korjaavan palautteen antamisen monet kokevat Aallon mukaan haastavaksi. Palautteen antajan huolena voi olla palautteen saajan tunteiden loukkaaminen, motivaation lasku, ei-toivottu vastapalaute, keskinäisten välien viileneminen tai toisen henkinen vahingoittaminen. Palautteen antaja voi pelätä tulkinneensa tilanteen väärin, antaneensa palautteen huonosti tai epäselvästi niin, että palaute tulkitaan toisin kuin oli tarkoitus. Huonosti annettu korjaava palaute voikin vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon, loukata vastaanottajaa tai heikentää mielenterveyttä. (Aalto 2004, 96–97.)

Miten sitten annetaan korjaavaa palautetta hyvin? Korjaavan palautteen antamisessa on hyvä olla keskusteleva. Palaute voi tuntua toisesta pahalta tai turhauttavalta, eikä inttäminen ja vastaan väöntäminen auta tilannetta lainkaan.

Keskustelu voi auttaa toista oivaltamaan itse palautteen syyn, ja palautteen antaja saattaa saada kontekstia ja lisätietoa, joka auttaa ratkaisemaan vastaavanlaisia ongelmia jatkossa. (Aalto 2004, 106–108.) Hyvässä palautteenantotilanteessa palautteen saajan tulisi myös saada halutessaan puhua. Tämä sitouttaa häntä vastavuoroiseen keskusteluun, antaa sijaa kertoa oma näkökulmansa ja kysyä lisäkysymyksiä. (Vasalampi 2022, 107.)

Ymmärtäväisyys on valttia, sillä toisen reaktiot ja tunteet ovat valideja (Aalto 2004, 106–108). Palautteen antajan on hyvä asennoitua toisen saappaisiin. Miltä palaute omista virheistä on tuntunut aiemmin? Kuinka niihin aikoinaan puututtiin tai olisi voitu parhaiten puuttua? Palautteen antajakin on vajavainen ja sen saa myöntää. Korjaavan palautteen anto vaatii sekin ihmistietämystä: ihmiset ovat erilaisia ja kaipaavat ja kestävät eri tavoin erilaista palautetta. (Aalto 2004, 109.)

Korjaava palaute annetaan mahdollisimman pian. Jos kyseessä on isompi asia, jonka voi odottaa mietityttävän ja harmittavan oppilasta, sitä ei kannata sanoa juuri ennen lomia, viikonloppua tai kun oppilaalla on rankka ajanjakso meneillään. Palaute annetaan suoraan ilman välikäsiä ja vastaajan kestokyvyn mukaan. (Aalto 2004, 112–113.) Korjaava palaute annetaan rehellisesti ja aina vain omasta puolesta. Korjaava palaute on hyvä antaa yhdessä myönteisen palautteen kanssa. Palaute on aina huolellisesti kohdennettua ja täsmällisesti muotoiltua, sillä ympärilyöry johtaa tulkinnanvaraisuuteen ja väärinymmärryksiin. (Aalto 2004, 114–115.)

Palautteen tulisi myös aina kohdistua havaintoihin, ei olettamuksiin. Palaute annetaan niin, että sen sisältö on selkeä ja palautteen saaja tietää, milloin palaute on annettu. Palautetta on hyvä antaa koko ajan ja joka suuntaan. Opettajan kannattaa kehittää sen palautteen antamisesta itselleen rutiini ja osa arkea. (Aalto 2004, 116–117.)

2.3 Nonverbaalinen viestintä

Nonverbaalinen viestintä on valtava kokonaisuus, josta sisällytän tähän opinnäytetyöhön vain pintaraapaisun, mutta on hyvä huomioida, että sen osuus opetuksesta on ehkä huomaamattamme melko suuri. Eri tutkimusten mukaan 82 prosenttia opetuksesta on non-verbaalista, ja puolet tai jopa kaksi kolmasosaa ihmisten kommunikaatiosta olisi mielleltävissä non-verbaaliseksi. (Guvendir 2011, 578; Jyväskylän Yliopisto Kielikeskus.)

Nonverbaalinen viestintä on monitulkintaista ja jopa luotettavampaa verrattuna puhuttuun puheeseen. Nonverbaalinen viestintä ei ole aina tahdonalaista ja se paljastaa usein todelliset ajatukset riippumatta siitä mitä ihminen sanoo. Esimerkiksi kasvojen ilmeitä on hankala kontrolloida. (Jyväskylän Yliopisto Kielikeskus.)

Laulunopetuksen kannalta olennaisia nonverbaalisen viestinnän alalajeja ovat muun muassa kinesiiikka, joka kuvaa kehon liikettä. Se pitää sisällään käsien elehdinnät, kuten hiusten, vaatteiden tai käsien näpräykset, sekä tunnukset (*emblem*), joilla on jokin yleisesti hyväksytty merkitys. Tällainen tunnus olisi esimerkiksi peukalon näyttö kuvaamaan kehua ja onnistumista. Käsien eleisiin kuuluu myös puheen värittäminen ja kuvaaminen eleillä, esimerkiksi jonkun esineen koon ja muodon mallintaminen käsin. (Leonard 2012, 196–198.) Kinesiikkaan liittyvät myös pään liikkeet ja ryhti, joihin kuuluvat muun muassa katsekontakti ja ilmeet (Leonard 2012, 199 & 201). Ilmeiden pitäisi vastata puhuttavaa asiaa ja sen tunnetilaa, jotta kuulijalle tulee olo, että puhuja tarkoittaa sitä mitä sanoo (Leonard 2012, 203). Myös muut kehon liikkeen ja asennot, niin sanottu kehonkieli, ovat osa kinesiiikkaa (Jyväskylän Yliopisto Kielikeskus).

Tärkeää laulunopettajalle on myös huomioida parakieli eli äänentuoton erilaiset vivahteet, jotka tukevat sanottua. Näihin kuuluvat esimerkiksi äänenkorkeus, volyyymi, nopeus sekä resonanssi ja äänensävy. Sanoja voi värittää nonverbaalisin keinoin esimerkiksi painottamalla tiettyjä sanoja lauseessa ja sovittamalla äänensävyä sanojen välittämään viestiin. (Leonard 2012, 209–211; Jyväskylän Yliopisto Kielikeskus.)

Opettajan on hyvä tiedostaa oman nonverbaalisen viestintänsä rooli opetuksessa ja palautteen antamisessa. Jos opettajan ilme ei vastaa sitä mitä hän sanoo, oppilas voi kokea viestin ja saamansa palautteen ristiriitaisena. Opettaja saattaa kehua suoritusta mutta antaa ymmärtää äänensävyllään, ettei olekaan tyytyväinen. Ihmisen hymystä voi usein nähdä onko se aito vai ei, kun taas valehteleva ihminen saattaa liikehtiä hermostuneesti ja näprätä vaatteita, hiuksia ja kasvoja. (Gamble & Gamble 2016, 157.) Jos ihminen puhuu monotonisesti, se voi olla ominainen tapa puhua, tai se viestii kyllästymisestä. Puheen pitkät tauot voivat johtua siitä, että puhuja joko miettii, tai on ahdistunut tai ärsyyntynyt. (Gamble & Gamble 2016, 166–167.) Nämä ovat hyvin tahattomia viestejä mutta samalla sanatonta palautetta oppilaalle. Pienetkin asiat voivat saada oppilaan mielessä erilaisia tulkintoja, jotka eivät välttämättä pidä paikkaansa.

Nonverbaalista viestintää on myös haptiikka, kosketuksen keinoilla viestiminen, sekä proksemiikka, joka viestii kohteiden välisestä tilasta ja välimatkasta (Gamble & Gamble 2016, 204 & 201). Nämä eivät mielestäni ole kuitenkaan laulunopetuksessa niin olennaisia elementtejä opetuksen luonteen vuoksi. Kosketus laulutunnilla tapahtuu havainnollistavista syistä ja opetustarkoituksessa, ei luonnollisesti kommunikaation osana. Välimatka määräytyy opetuksen toimivuuden mukaan: opettaja on usein pianon ääressä tai jossain, missä pystyy havainnoimaan oppilasta kokonaisuutena.

3 Opettajan rooli palautteen antajana

Opettajan roolia avaan tarkemmin siitä syystä, että laulutunneilla opetus on usein yksityisopetusta ja vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä on tiivis. Vuorovaikutuksen toimivuus on olennaista oppilaan kannalta, samoin opettajan valitsemat oppilaansa oppimista ja hyvinvointia tukevat toimintamallit. Haluan myös havainnollistaa opettajan ja oppilaan valtaepätasapainoa ja sitä, kuinka tämä asetelma vaatii opettajalta huolellista harkintaa palautetta antaessaan, sillä oppilas on opettajasta ja hänen palautteestaan riippuvainen.

Opettaja on lähtökohtaisesti aina auktoriteettiasemassa opetettavasta aiheesta riippumatta. Auktoriteetti syntyy opettajalle silloin, kun hänellä on tarjota tietoa ja osaamista, jota oppilaalla ei itsellään ole paljoa tai lainkaan. Oppilas on tunnilla vapaaehtoisesti ja suostuvaisena oppimaan, jolloin hän myös hyväksyy opettajan auktoriteetin. (Badley 2017, 218.) Jos lauluoppilaat ovat tunneilla omasta halustaan ja opettaja on kouluttautunut ja osaava laulaja, hänen on helppo saavuttaa auktoriteettiasema saman tien. Auktoriteetin rakennuspalikoita asiaosaamisen, pedagogisen taidon sekä oppilaan suostuvuuden lisäksi ovat myös opettajan intensiivinen läsnäolo sekä itseluottamus silloinkin, kun epäilee omaa osaamistaan (Badley 2017, 224–226). Auktoriteetti ei synny automaattisesti vallankäytöstä, esimerkiksi komentelusta ja käskyttämisestä. Oma ohjeistus tulisi pystyä perustelemaan pedagogisesti. (Badley 2017, 219–220.)

Parhaat oppimistulokset ovat syntyneet tutkimuksissa, joissa opettaja on pyrkinyt yhteistyöhön oppilaiden kanssa, halunnut nähdä asiat heidän näkökulmastaan ja ratkonut haasteita yhdessä heidän kanssaan. Tärkeää oppilaille oli autonomian tunne silloinkin, kun he ovat tiedollisesti ja taidollisesti heikommassa asemassa suhteessa opettajaan. (Vasalampi 2022, 80–81.) Autonomian tunteen heille pystyi luomaan kuuntelemalla, antamalla oppilaalle aikaa selittää ajatuksensa sekä olla aidosti kiinnostunut siitä mitä heillä on sanottavana. Opettajan tulisi

kannustaa oppilasta sinnikkyuteen, omalla tavalla työskentelyyn ja itse oivaltamiseen vihjeitä antamalla. (Vasalampi 2022, 81.)

Liiallinen opettajälähtöisyys, kuten vastausten tarjoaminen antamatta oppilaalle mahdollisuutta miettiä ja keksiä ratkaisua itse, sekä komentelu ja kontrolloiva puhetapa olivat omiaan heikentämään autonomian tuntua oppimistilanteessa. (Vasalampi 2022, 82–83.) Avoimet kysymykset ovat hyvä keino karistaa liikaa opettajälähtöisyyttä opetuksestaan ja harjoitella kuuntelemaan oppilaan näkökulmaa. Tämä luo oppilaalle myös olon turvallisesta oppimisympäristöstä, jossa häntä kuunnellaan. Oppilaalle pystyvyyden ja autonomian tunnetta luo myös mahdollisuus valita vaihtoehtojen välillä. Jos vaihtoehtoja ei voida tarjota, on hyvä perustella sille syy. (Vasalampi 2022 84–85.)

3.1 Opettajan vastuu

Opettajan persoonalla ja opetustyyllillä on suuri merkitys aiheen kiinnostavuuteen ja oppimismotivaatioon (Vasalampi 2022, 36). Opettaja on tärkeä henkilö oppilaalle ja häneltä saatu palaute merkitsee paljon. Siksi olisi aina tärkeää kannustaa sekä olla empaattinen ja hyväksyvä oppilasta ja hänen tekemää työtä kohtaan myös epäonnistumisen hetkellä. (Vasalampi 2022, 81 & 108.) Opettaja voi toiminnallaan vahvistaa oppilaan pystyvyyden tunnetta, itseluottamusta sekä tukea sisäistä motivaatiota, joka mahdollistaa omatoimisen pyrkimisen kohti tavoitteita. (Vasalampi 2022, 78.)

Vastavuoroisesti opettaja voi myös vaikuttaa psykologisten tarpeiden heikkenemiseen, mikä osaltaan heikentää oppimistuloksia sekä johtaa keskeyttämisiin esimerkiksi koulumaailmassa. (Vasalampi 2022, 78.) Opettaja voi toiminnallaan valitettavasti aiheuttaa oppilaalleen huomattavia riittämättömyyden ja häpeän tunteita. Liian suuret odotukset ja vaatimukset, joihin oppilas ei kykene yltämään, luovat oppilaalle jatkuvan epäonnistumisen tunteen. Opettajan tapa reagoida virheisiin voi joko luoda laulutunnista turvallisen ja prosessia painottavan ilmapiirin, jossa saa kokeilla ja epäonnistua, tai se voi

nolostuttaa oppilaan antamalla oppilaan ymmärtää, että vain täydellinen suoritus hyväksytään. (Seesjärvi 2021, 190.) Laulunopettajien ja oppilaiden yhteistyö kestää usein vuosia ja sitä suuremmalla syyllä on tärkeää, että opettaja ei olisi vain lauluteknisen tiedon lähde, vaan motivoija, inspiroija sekä henkisen kasvun tuki. Jos yhteistyö ei toimi, seurauksena on oppilaan kehityksen estyminen. (Serra-Dawa 2014, 202.)

3.2 Laulunopetuksen erityispiirteet ja haasteet

Läheinen yhteistyö opettajan ja oppilaan välillä voidaan mieltää musiikkiopinnoissa yleiseksi mestari–kisälli-suhteeksi, jossa oppilas ottaa paljon mallia omasta opettajastaan. Opettaja toimii esimerkkinä, halusi tai ei, ja siitä kannattaa olla tietoinen. (Mihailovic 2020, 63.) Clemmons (2009) tutki opettajien ja oppilaiden vuorovaikutusta laulutunneilla. Hänen mukaansa opettajan osaaminen ja toimiva vuorovaikutussuhde sekä molemminpuolinen luottamus ovat merkittäviä oppimisen edistäjiä. Vuorovaikutus parani, mitä enemmän opettajan ja oppilaan välillä oli uskoa ja arvostusta toistensa työtä kohtaan. Monen laulunopettajan ja oppilaan välit ulottuvat myös laulutuntien ulkopuoliseen elämään ja laulunopettajat välittävät usein oppilaan elämästä ja hyvinvoinnista. Vaikka opettaja välittäisi kovasti oppilaastaan, hänen tehtävänsä ei ole toimia terapeutina, ja se on kummankin osapuolen hyvä pitää mielessä. (Clemmons 2009.)

Ennsin mukaan (2004) lauluharrastukselle- ja opetukselle ominaisessa yksityisopetuksessa on vaarana, että tiiviin yhteistyön puitteissa oppilas alistuu liikaa suhteessa opettajaan. Tämän seurauksena oppilas saattaa olla niin sanotusti liian uskollinen opettajaa kohtaan. Silloin opettaja voi periaatteessa tehdä, sanoa ja opettaa auktoriteettinsa rajoissa mitä haluaa ilman kyseenalaistusta. Oppilas ei myöskään ymmärrä hakeutua toiselle opettajalle, vaikka hänen oppimisensa ja äänensä hyötyisi toisenlaisesta lähestymistavasta. (O'Bryan 2015, 43.)

Klassisen laulun maailmassa on ollut vallalla negatiivisesti kritisoiva ja mustavalkoinen oikeaan ja väärään perustuva palautteenantotyyli. Jos tarjolla ovat vaihtoehdot tehdä oikein tai väärin, luonnollisesti oppilas haluaisi tehdä suorituksen niin sanotusti oikein. Tämä johtaa tarpeeseen miellyttää opettajaa, mutta samalla oppilas ei opi itsearvioimaan omaa lauluaan. Tällainen ajatusmaailma ei myöskään kannusta luovuuteen tai spontaaneihin esitysvalintoihin. (Bunch 1994, 19.) Laulajan ääneen vaikuttaa kuitenkin voimakkaasti laulajan oma taito kuulla, tuntea ja arvioida omaa ääntään ja muokata sitä tarpeen tullen tarvittavilla tavoilla. (Ekici 2022, 7–8.)

Laulunopettajan haaste on luovia ihmisäänen, mutta myös emootioiden ja vaikeasti hahmotettavien fyysisten aistimusten kanssa (Bunch 1994, 20). Laulunopetuksen haaste onkin sen abstrakti luonne. Vaikka laulunopettaja voi korjata näkemänsä perusteella oppilaan ryhtiä tai jännittyneitä kasvoja, hän joutuu myös toimimaan paljon omien korviensa varassa voidakseen antaa palautetta oppilaalleen. Äänenmuodostus tapahtuu äänihuulissa silmien ulottumattomissa ja sen monimutkaisuutta kielen asennosta kitapurjeen liikkeeseen voi olla vaikeaa havainnollistaa, saati käsin ohjeistaa toivottuun asentoon.

Opettajat itse opettavat omien oppiensa perusteella ja he välittävät nämä opit myös herkästi omille oppilailleen. Hyvänä esimerkkinä ovat laulun mielikuvat, jotka avaavat laulutekniikkaa etenkin aloittelijoille, mutta jos laulamisen fysiologista puolta ei osata esittää mielikuvien tueksi, oppilas ei opi havainnollistamaan mitä tekee. Mielikuvissa on myös se ongelma, että koska ne usein periytyvät opettajan omalta opettajalta, niitä ei ehkä osata perustella tai tarvittaessa kyseenalaistaa. (Clements 2008, 1.) Mielikuvien haaste on myös niiden tulkinnallisuus. Ohjeistus avata suuta voi hahmottaa oppilaan mielessä monella tavalla, ja hän on täysin riippuvainen opettajansa ohjeistuksesta ja korjauksista, sillä äänentuoton asetukset ovat silmäkantamattomissa.

Laulunopettajalta myös vaaditaan paljon osaamista ja korvaa opettaa erilaisia oppilaita. Se mikä on toiminut yhdelle, ei toimi toiselle. Opettaja itsekin on mahdollisesti opiskellut tietyn koulukunnan oppien mukaan, joita on klassisessa

laulussa lukuisia, eivätkä hänen oppimansa opit sovikaan oppilaalle. Osin tästä voi johtua myös ristiriitaiset ohjeistukset eri opettajilta samalle oppilaalle (Smith ym. 2021, 10).

4 Psykofyysinen laulaja

Aiemmin käsittelin opettajan vastuuta opettamisessa. Tässä luvussa haluan avata palautteen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin sekä kehon ja emootioiden vastavuoroista yhteistyötä laulamissa. Nimittäin asiallinen, positiivinen ja korjaava palaute opettajalta ei pelkästään tue oppilasta laulunopinnoissa vaan tosiaan myös tukee hänen henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Samaten epäasialliset kommentit auktoriteettiasemassa olevalta opettajalta jäävät kummittelemaan mieleen, saavat lauluoppilaan kyseenalaistamaan itseään ja vievät ilon laulamista.

Ihmisiäni on instrumentti, joka on ainutlaatuinen osa ihmistä. Oma ääntä käytetään kommunikointiin sekä itseilmaisuun. Sitä hyödynnetään taiteelliseen musiikin ilmaisuun laulun muodossa. (Ekici 2022, 6.) Lauluinstrumenttiin kuuluu myös olennaisena osana lyriikoiden laulaminen ja niiden tulkinta sekä omanlainen roolityöskentely esimerkiksi oopperoissa (Serra-Dawa 2014, 202). Ihmisääni on ihmisen käyntikortti, joka erottaa hänet muista, sillä kahta samanlaista ääntä ei ole (Popov 2019, 35). Ihmisääni on erotettava muista erillisistä soittimista siitä syystä, että kuten sanottua, ääni instrumenttina on erottamaton osa ihmisen kehoa. Niinpä laulutunnilla ei ole niin sanottua soittimen luomaa muuria tai välikättä opettajan ja oppilaan välillä. (Serra-Dawa 2014, 202.)

Ihmisen ääntä määrittävät yksilölliset fyysiset tekijät, kuten äänentuoton elinten muoto, koko ja sijoittuminen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ihmisen hengityselimistöä, fonaatiota sekä resonaattoreiden rakennetta. Yleinen terveydentila vaikuttaa myös ääneen. (Bunch 1994, 8.) Ääni toimii eri tavoilla erilaisissa akustisissa ympäristöissä riippuen siitä, onko tila iso vai pieni, kaikuisa vai kuiva. Fyysiset tekijät, kuten ilmanlaatu, lämpötila ja kosteus, vaikuttavat äänenlaatuun. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa myös ääneen. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi opettajan ja oppilaan yhteistyötä, mutta myös perheen ja ystävien tukea, tai jo lapsuudessa saatua altistusta taiteen ja musiikin tekoon sekä otollisten ääni- ja puhetyylien oppimista. (Bunch 1994, 9.)

4.1 Laulamisen kehollisuus

Laulajan keho on soitin, jota täytyy huoltaa, jotta ääni toimisi optimaalisesti. Siinä missä epäkuntoon menneen soittimen voi korvata uudella, ihmisen äänelle ei samoin voi tehdä. Emme voi sulkea ääntämme koteloon lepäämään ja odottamaan seuraavaa laulukertaa, vaan käytännössä laulaja käyttää omaa kokonaisvaltaista instrumenttiaan jatkuvasti myös muihin elämän toimintoihin. Laulaja joutuukin jatkuvasti varomaan kuiskaamista, huutamista, tiettyjä ruoka-aineita ja vaikkapa alkoholin kulutusta. Fyysinen kuormitus keholle voi johtaa myös äänen kuormitukseen. (Turpin 2022, 99.)

Laulamisen yhteys kehon hyvinvointiin on melko kiistatonta. Keuhkojen toiminta tehostuu laulamisen yhteydessä ja laulaminen saattaa lievittää astman ja keuhkohahtomasairauden oireita (Hajar 2021). Neliraajahalvaantuneet ja Parkinsonin tautia sairastavat hyötyvät laulusta, koska se lisää hengityskapasiteettia ja hengityselinten hallintaa potilailla, joilla rintakehä on halvaantunut tai jäykistynyt (Kang ym. 2017, 1).

Laulajat oppivat hallitsemaan sisäänhengityselimiä sekä ilmavirran määrää. He pystyvät hyödyntämään ilmaa keuhkoissa muita tehokkaammin ja hyödyllisemmin. (Hajar 2021.) Niinpä laulamisen on myös havaittu auttavan kehittämään hengitys- ja verenkiertojärjestelmän yhteistyötä ja sen myötä säätelevän sydämen sykettä ja ennaltaehkäisevän sydänsairauksia, kuten sydänkohtauksia ja rytmihäiriöitä. Laulajilla on todettu tutkimuksissa matalampia verenpaine-arvoja kuin verrokiryhmän soittajilla. (Kang ym. 2017, 2.) Laulamisen on myös todettu auttavan Alzheimerin taudin, dementian ja afasian hoidossa (Särkämö 2024). Laulaminen aktivoi kattavasti aivoja ja on puhetta tehokkaampaa hyödyntämään sekä oikeaa että vasenta aivopuoliskoa (Särkämö 2024).

Oksitosiinihormonin on tutkittu vähentävän negatiivista käytöstä ja mantelitumakkeen aiheuttamia pelkoreaktioita. Se auttaa ihmistä muodostamaan terveitä ihmistenvälisiä suhteita ja ylläpitämään vuorovaikutusta. Laulutuntien jälkeen tämän hormonin on todettu lisääntyvän, josta on vedettävä johtopäätös,

että laulaminen auttaa sekä psykologisen hyvinvoinnin hallinnassa että tukee sosiaalisia kanssakäymisiä ainakin hetkellisesti. (Kang, ym. 2017,3; Keeler ym. 2015.)

Laulaminen nosti myös immunoglobuliinin määrää (Hajar 2021). Immunoglobuliini vaikuttaa positiivisuuteen ja rentouteen, ja estää stressin ja hermostuneisuuden muodostumista. Immunoglobuliini nimensä mukaisesti tukee ihmisen vastustuskykyä. (Kang ym.2017,3; Hajar 2021.) Laulaminen laskee merkittävästi myös kortisolin, niin sanotun stressihormonin määrää, kun laulamistilanne on vähemmän kuormittava, kuten harjoittelutilanne ilman yleisöä. Kuormittavampi tilanne, esimerkiksi esiintyminen, nosti kortisolitasoa huomattavasti. (Hajar 2021; Kang ym. 2017, 3.)

Laulaminen on myös hyödyllistä masennuksen ja ahdistuksen hoitoon ja sen on todettu helpottavan erilaisia mielenterveyteen liittyviä sairauksia ja oireyhtymiä. Sosiaalinen pääoma yhteismusisoinnista on tuonut laulajille yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Hajar 2021.) Smithin ym. (2021, 12) tutkimuksessa 45 vastaajasta 95 % raportoi, että laulutuntien seurauksena he kokivat mielenterveytensä ja henkisen hyvinvointinsa parantuneen.

4.2 Laulamisen haastavat emootiot

Selkeästi parhaimmillaan laulaminen voi tuottaa valtavasti iloa sekä tukea henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Myös laulamissa on kuitenkin kääntöpuolensa. Hendry (2022) raportoi tutkimuksessaan huomattavia etuja henkiselle hyvinvoinnille kuorolaulun parissa, mutta huomioi myös, että haasteet ryhmädynamiikassa ja vuorovaikutuksessa voivat johtaa myös negatiivisiin seurauksiin. Smith ym. (2021, 16) huomauttivat, että heidän tutkimuksensa tulokset olivat kannustavia, mutta toisaalta kukaan osallistujista ei myöskään raportoinut negatiivisia kokemuksia laulutunneista. Osa osallistujista ei vain halunnut lainkaan ottaa osaa jatkokysymyksiin. Smith peräänkuuluttaa, että olisi tärkeää tehdä tutkimusta myös lauluharrastusta haittaavista tekijöistä, kuten

rahallisista ja ajallisista haasteista sekä tyytymättömyydestä opetukseen ja sen tasoon ja tahtiin.

Koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, meidän monisyiset emootiomme näyttelevät omaa rooliaan laulunopiskelussa ja heijastuvat samalla henkiseen ja fyysiseen toimintakykyymme. Ihmisääneen ja laulamiseen vaikuttavat suoraan ihmisen senhetkiset ajatukset ja tunteet kaikessa skaalassaan (Ekici 2022:12). Haluan ottaa myös tämän puolen esille opinnäytetyössäni, koska laulunopettajan rooli palautteen antajana vaikuttaisi olevan merkittävä oppilaan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja laulun oppimiselle ja sen sujumiselle. Kuten Ekici (2022, 7–8.) muistuttaa: laulutaitoon vaikuttaa huomattavasti käsitys omasta äänestä. Tähän käsitykseen omasta äänestä vaikuttavat puolestaan minäkuva, tunne-elämä ja ympäristöstä saatu palaute.

4.2.1 Laulamisen henkiset esteet

Hanna Lammi (2021, 27) toteaa artikkelissaan, että kehittyäkseen laulajana on osattava vapautua laulua haittaavista tottumuksista ja tunnelukoista. Nämä voivat olla haitaksi joustavan ja vapaan laulajan kehon kehittymiselle. Laulajan ajatukset vaikuttavat suoritusvarmuuteen ja suorituksen laatuun. Negatiivinen käsitys omasta osaamisesta heikentää, myönteisempi kuva puolestaan parantaa suoritusta. Moni ihminen saattaa kuvitella, että erilaiset taidot tai ominaisuudet, kuten laulutaito, ovat synnynnäisiä, eivätkä siksi ole harjoiteltavissa. Tämä ajattelutapa valitettavasti johtaa heti haasteisiin näitä taitoja harjoitellessa ja jokaista virhettä seuraa valtava pettymys. (Dweck 2008, 5.)

Turpin haastatteli tutkimukseensa laulajia, jotka kuvailivat omaa opiskeluaan, laulajaidentiteettiään sekä kokemuksia laulumailmassa. He kertoivat, kuinka opettajan epäasiallinen käytös opetuksen varjolla, kuten huutaminen, kehon arvostelu, kontrollointi sekä julkinen kritisointi johtivat heidät menettämään ilon laulamiseen ja lopettamaan sen hetkellisesti kokonaan. (Turpin 2022, 105–106.) Tutkimuksessa on pieni otanta, joten sen tuloksia ei voi lähteä yleistämään, mutta

ne antavat osviittaa siitä, kuinka suuri merkitys opettajan valitsemilla sanoilla on oppilaan psyykelle.

Ikävä palaute tai se, että laulajan annetaan ymmärtää, ettei opettaja pidä tämän äänestä, heijastui heti itsetuntoon ja oman äänen arvostukseen negatiivisesti. Positiivinen palaute muistetaan ilolla, negatiivinen palaute herättää epävarmuuden tunteita. (Turpin 2022, 101.) Negatiivinen palaute, kritiikki tai epäasiallisesti esitetty korjaava palaute herättävät palautteen saajassa kiukkua ja jännittyneisyyttä enemmän kuin positiivinen tai asiallisesti esitetty korjaava palaute.

Negatiivinen tai muuten epäasiallinen palaute myös koettiin epäreilumpana useammin kuin korjaava. Tämä asetelma johti tilanteeseen, jossa harmistuneet oppilaat saattoivat vältellä kritiikin antajaa, ruveta taistelemaan vastaan ja olla haluttomia työskentelemään epäasiallisen palautteen antajan kanssa. (Baron 1988, 201–202.) Korjaavan palautteen saajat puolestaan tarjosivat epätodennäköisemmin tekosyitä tai torjuivat saatuaan palautetta. He myös kokivat useammin palautteen olevan reilua. (Baron 1988, 202.)

Laulajien omaksi mielletystä äänifakista voi tulla suuri osa omaa identiteettiä, jonka seurauksena kaikenlaiset ongelmat tai toimimattomuus omassa äänessä saa heidät kokemaan häpeää ja haasteita itsetunnon kanssa (Turpin 2022, 100). Häpeän ja riittämättömyyden tunteet laulutunnilla omasta äänestä, epäonnistumisista tai jatkuvista teknisistä haasteista hankaloittavat tai voivat estää oppimisen kokonaan. (Seesjärvi 2021, 183.)

Monet laulajat aloittavat laulutunnit vasta teininä tai aikuisiällä. Heillä saattaa olla jo mielessä ääni-ihanne ja sitä kautta odotuksia, joita he eivät ehkä pysty heti täyttämään. Aikuisena on myös ehkä ehtinyt kuulla kommentteja ääntään kohtaan, ja negatiiviset tai muuten kyseenalaiset kommentit jäävät mieleen helposti. Laulupiireissä tapaa myös paljon niin sanotusti perfektionisteja, jotka vaativat itseltään paljon. Heidän on hankala ikinä saavuttaa omaa ihannettaan ja sitä kautta päästä irti riittämättömyyden tunteesta. (Seesjärvi 2021, 186 & 190.) Laulajiin voi kohdistua itsensä aiheuttamia odotuksia ja paineita, mutta myös

sosiaalisia odotuksia liittyen heidän edustamaansa äänifakkiin tai yleensä heidän osaamiseensa laulajana (Turpin 2022, 100).

4.2.2 Laulamisen fyysiset esteet

Laulamiseen liittyy paljon haastavia emootioita, joiden vaikutus ulottuu paitsi henkiseen ja psykologiseen hyvinvointiin, myös laulamisen fyysiseen ulottuvuuteen. Kehon lihasjumit voivat johtua huonoista työskentelyasennoista, mutta myös jännitystiloihin. Jännitystiloin voi laukaista erilaiset tunteet, kuten yleisesti stressi sen hetken elämäntilanteesta, jännitys laulutunnista tai vaikka häpeä omasta laulusta. (Seesjärvi 2021, 187.) Ääni ei toimi toivotulla tavalla, jos keho ei ole kunnossa.

Ihmisen ääniväylä, jossa sijaitsevat muun muassa äänihuulet, sisältää kompleksisen hermostosysteemin, jota sekä tahdonalainen keskushermosto sekä autonominen hermosto säätelevät. Autonominen hermoston toimintaan kuuluu esimerkiksi sympaattinen järjestelmä, joka vastaa stressitilanteissa reagoitavastamme, toisin sanoen pakenemmeko vai taistellemeko. Uhkaavassa, jännittävässä tai kuormittavassa tilanteessa autonominen hermosto reagoi, jolloin sydämen syke ja verenpaine nousevat ja hengitys kiihtyy. Liman- ja syljeneritys vähenevät johtaen kuivaan suuhun ja kurkkuun. Kehossa tapahtuu ei-tahdonalaista tärinää ja tutinaa. (Harris n.d.)

Nämä oireilut ovat usein lyhytaikaisia, mutta henkisesti ja emotionaalisesti kuormittava elämäntilanne voivat johtaa isompiin oireiluihin, kuten lihaskipuihin, hengitysvaikeuksiin, kurkun käheyteen tai vatsavaivoihin, kuten refluksitautiin. Pahimmillaan laulaja joutuu oravanpyörään, jossa hän oireilee fyysisesti emotionaalisen kuormituksen takia, jolloin laulu kärsii, mikä puolestaan johtaa lisästressiin. (Harris n.d.) Stressi voi johtaa äänen käheyteen juuri ennen suurta esiintymistä (Bunch 1994, 130).

Laulajalle edellä mainitut oireet ovat monet hyvinkin ongelmallisia. Hengitysongelmat vaikeuttavat lauluun tarvittavaa syvähengitystä ja ilmanpaineen ja hengityslihasten hallintaa. Kuivuus, esimerkiksi kuivat

äänihuulet, johtaa liialliseen paineeseen äänihuulissa, koska niissä ei ole kosteutta pehmentämässä kontaktia. Refluksitauti aiheuttaa turvotusta äänihuulissa ja lihasjännitykset puolestaan voivat kiristää äänentuoton lihaksia, jotka tukevat kurkunpään toimintaa. (Zhang 2021.) Vahva tunnetila, kuten vaikka häpeä, lamauttaa myös hengitystä ja hermostoa, mikä puolestaan, aiheuttaa lisää jännitteitä ääneen. (Seesjärvi 2021, 183.)

Epävarma tai huonon itsetunnon omaava ihminen saattaa olla huonossa ryhdissä ja hänen äänentuottonsa ja fonetiikkansa on letargista (Bunch 1994, 10). Hermostunut tai innostunut ihminen kärsii pinnallisesta hengityksestä eikä saa fraaseja kantamaan laulaessaan. Jännittyneillä laulajilla on paitsi vaikeuksia hengitysteknisissä asioissa, he myös ovat alttiimpia kurkun ja sen myötä äänen kiristymiseen ja joutuvat usein rykimään kurkkua ennen puhumista ja laulamista. Vastakohtana ovat apaattiset ihmiset. Heillä voi olla haasteita lihaskoordinaation kanssa, jolloin heidän laulunsa on ohutta, epäselvää ja ilmavaa. (Bunch 1994, 13.) Emotionaaliset ongelmat voivat näyttäytyä etenkin nielun kireytenä, jolloin niin sanottu laulajan formantti kärsii ja resonoiva tila kutistuu. Kireä kieli puolestaan johtaa helposti epäselvään laulamiseen. (Bunch 1994, 14.)

5 Palautteen vaikutus oppimiseen

Voerman ym. (2012, 1110) kartoittivat tutkimuksessaan, annetaanko luokissa positiivista ja negatiivista palautetta suhteessa 3:1, kuten Losada & Heaphy (2004) tutkimuksessaan ovat esittäneet. Noin puolet 78 osanottajasta eivät antaneet minkäänlaista toimintaa korjaavaa palautetta oppitunneillaan. Alle puolet otannasta saavuttivat suhteen 3:1. Tutkimuksessa vain 7 % antoi oppilaalleen positiivista palautetta. Voerman ym. painottivat, että palautetta pitäisi antaa huomattavasti enemmän ja paneutua opettajankoulutuksessa myös tehokasta oppimista tukevaan palautteenantoon.

Opettajan olisi tärkeää luoda ilmapiiri, jossa oppilas ymmärtää palautteen olevan aina osa oppimista (Brookhart 2008, 2). Opettaja on vastuussa empaattisen ilmapiirin luomisesta opetustilanteessa. Hän tuo tunnille oman asiaosaamisensa sekä ammattilaisuutensa. Hän luo tunnin, jossa on luvallista kokeilla uusia asioita ja tehdä niin sanottuja virheitä, joihin hän antaa korjaavaa palautetta kannustavalla ja oppimista tukevalla tavalla. Jokaisen oppitunnin pitäisi olla oppilaalle ainakin jollain tasolla nautinnollinen ja motivoiva. (Bunch 1994, 20.)

Jos tunneilla syntyy ilmapiiri, jossa on oltava aina oikein ja virheetön, se poistaa oppimisen olennaisen osan, eli harjoittelun ja erehtymisen kautta oppimisen. Silloin kaikenlainen palaute mieltyy oppilaan mielessä epäonnistumiseksi, koska palaute piti ylipäättään antaa. (Hattie & Timperley 2007, 104.) Hyvä opettaja pitää langat käsissään, mutta ei yritä väkisin kontrolloida jokaista asiaa, sillä liika mikromanagementti heikentää oppimistuloksia (Baloglu 2009, 70, Hattie & Timperley 2007, 84). Clemmons (2009) totesi, että jos ilmapiiri on turvallinen ja vuorovaikutus kumpuaa luottamuksesta, myös palautetta on helppo antaa ja ottaa vastaan.

On tärkeää, että oppimisen kannalta välttämätön korjaava palaute kumpuaa välittämisestä: haluamme toiselle onnistumisia ja haluamme, että hänellä menee hyvin. Emme halua lytätä kenenkään itsetuntoa ja itseluottamusta. Meidän tulee

tuntea korjaavan palautteen arvo. Tämä edellyttää myös turvallista ryhmää tai ihmissuhdetta kohteiden välillä. (Aalto 2004, 111.) Oppimiseen vaikuttaa negatiivisesti haasteet psyykkisessä hyvinvoinnissa. Psykkisesti huonosti voiva oppilas ei saavuta omia tavoitteitaan läheskään samoin kuin elämäänsä tyytyväinen oppilas. (Vasalahti 2022, 65.) On siis syytä olla ymmärtäväinen oppilaiden kanssa. Oppimisprosessin takana voi olla muita tekijöitä, joita opettaja ei näe.

5.1 Tehoton palaute

Tehottoman palautteen tunnusmerkkejä oli erityisesti palautteen kohdistuminen henkilöön, ei tekemiseen (Hattie ja Timperley 2007, 102). Negatiivinen palaute saattoi lisätä oppilaan taipumusta vältellä tehtäviä, laskea oppilaan motivaatiota, itseluottamusta ja minäpystyvyyden tunnetta (Hattie ja Timperley 2007, 99; Baron 1988, 205). Negatiivinen palaute laskee suoritusten laatua erityisesti oppilailla, joilla oli alhainen kyvykkyyden tunne (Hattie & Timperley 2007, 99). Negatiivisen palautteen antaminen heikensi opettajan ja oppilaan keskinäistä suhdetta ainakin oppilaan näkökulmasta. Oppilaat myös muistavat ikävän palautteen herkästi ja se heijastuu tulevaan yhteistyöhön. (Skipper & Douglas 2015, 13 & 16.) Huono vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä johtaa ongelmiin oppimisessa sekä psykologisessa hyvinvoinnissa (Ali ym. 2019, 10). Negatiivinen palaute auktoriteetilta saatuna taas vähentää luovuutta tehtävää suoritettaessa tai aihetta käsiteltäessä (Kim & Kim 2020, 605).

Youngin (2000, 409–418) mukaan positiivinen palaute saattaa aiheuttaa oppilaissa itsensä yliarvioimista ja oman osaamisen tason hämärtymistä. Positiivinen palaute menettää tehonsa, jos sitä käytetään ilman selkeää syytä ja palautteen kohdetta tai aivan liian usein (Faulconer ym. 2021, 2). Liiallinen kehuminen varsinkin ominaisuuksia kohtaan tekee ihmisestä liian alttiin elämän väistämättömille haasteille. Sen seurauksena oppilaalle voi olla suhteettoman häpeällistä, ettei aina osaa tai ylipäättään epäonnistuu. (Dweck 2008, 4.)

Onnistumisten huomiointi, esimerkiksi kommentti ”Hyvää työtä!”, ei sellaisenaan varsinaisesti lisää sekään oppimista, koska se ei tarjoa informaatiota suoritukseen liittyen (Hattie & Timperley 2007, 86). Kehuminen ja ylistäminen voivat vahvistaa jo olemassa olevaa osaamista, mutta niiden teho oppimista hyödyttävänä palautteen muotona on mitätön, jos siihen ei yhdistetä positiivista ja korjaavaa palautetta. Kehuilla huomioidaan usein vain tehtävässä onnistuminen, ei oppimisprosessia, ja kehu jää usein pintapuoliseksi eikä tarkenna, mistä kehu annetaan. (Hattie & Timperley 2007, 84, 86.)

Korjaava palaute voi olla sisällöltään hyödyllistä ja tärkeää, mutta huonosti annettua. Huono palautteenanto on kärjistetyksi juuri sitä, miltä intuitiivisesti kuulostaakin: se annetaan nöyryyttäen, pilkaten, alistaen, haukkuen tai esimerkiksi nimitellen. (Aalto 2004, 13.) Passiivis-aggressiivinen mykkäkoulu, selän takana puhuminen tai virheiden erittely muille paitsi asianomaiselle eivät myöskään auta palautteen saajaa. Kaikenlaiset vihjailut jonkun epäonnistumisista, yleistäminen sekä yleinen naljailu eivät myöskään kuuluu hyvän palautteenannon periaatteisiin. (Aalto 2004, 97–98.)

Ei-yksilöidyt ohjeet ja palaute eivät edistä oppimista. Niillä viitataan ohjeisiin, joita ei kustomoida oppilaiden tasolle ja heidän tarvitsemalleen opetukselle sopivaksi. Toisin sanoen kaikille sanotaan samat asiat. Palkitseminen ja lahjominen ovat myös hyödyllisiä kyseenalaisia oppimisen kannalta. Ne kannustavat enemmän lopputuloksen havitteluun kuin henkilökohtaiseen ongelmanratkaisuun ja itsensä motivoimiseen. (Hattie & Timperley 2007, 84.)

Tehottomaksi jäänyt palaute on ollut liian suurpiirteistä, jotta siitä olisi ollut hyötyä oppilaalle tai toisaalta liian yksityiskohtaista suhteessa oppilaan osaamisen tasoon. Palautteen liian suuri volyymi osoittautui oppilaille vaikeaksi ottaa vastaan ja hyödyntää. (Faulconer ym. 2021, 7.) Baloglun tutkimuksessa (2009, 76) oppilaat kokivatkin liian nopean puhumisen ja ohjeiden annon huomattavan häiritsevänä ja oppimisen haasteena.

5.2 Tehokas palaute

Obilor esittelee artikkelissaan (2019, 45–46) tehokkaan palautteen käsitteen. Obilorin mukaan tehokas palaute (*effective feedback*) auttaa oppilasta ymmärtämään, mitä hän osaa ja mitä häneltä voi odottaa. Tehokas palaute kannustaa uteliaisuuteen, motivoi oppimiseen sekä kasvattaa itsetunnetta ja itsetuntoa. Se havainnollistaa oppilaalle hänen kehitystään ja kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. Se myös havainnollistaa oppilaalle oman osaamisen ja tavoitteiden välisen eron sekä opettaa oppilaita hyödyntämään palautetta oppimisen tukena.

Parhaat oppimistulokset syntyvät, kun oppilaalle annetaan sekä positiivista että korjaavaa palautetta (Faulconer ym. 2021, 7). Tällainen palauteyhdistelmä lisäsi oppilaiden itsetunnetta omasta osaamisestaan ja nosti huomattavasti oppimistuloksia verrattuna pelkkään korjaavaan tai negatiiviseen palautteeseen. (Faulconer ym. 2021, 5, 7).

Myönteisen tai positiivisen palautteen etuja on monia: se antaa vastaanottajalle hyvän mielen ja vahvistaa itsetuntoa. Myönteinen palaute antaa uskallusta kehittää erityisesti sitä ominaisuutta, josta myönteistä palautetta annettiin ja luo uskoa itseensä kehittää itseään myös muissa ominaisuuksissa ja taidoissa. Itsetuntemus kehittyy ja omat taidot ja kehityskohteet hahmottuvat selkeämmin. Myönteinen kulttuuri leviää, sillä saamalla myönteistä palautetta sitä oppii näkemään myös muissa helpommin. Kyky ottaa korjaavaa palautetta vastaan kehittyy. Myönteinen palaute lujittaa palautteenannon osapuolien keskinäistä ihmissuhdetta ja lisää motivaatiota. (Aalto 2004, 146; Kampkuiper 2015, 10.) Oppilaat arvostavat kannustavaa, positiivista otetta ja yhteistä ongelmanratkaisua ja palautetta kritiikin sijaan (Clemmons 2009).

Positiivinen palaute toimii erityisen hyvin, kun kyseessä on aihe, josta oppilas on jo erityisen motivoitunut. Se lisää kiinnostusta aiheeseen entisestään ja kannustaa sinnikkyuteen. Positiivinen palaute myös johti parempaan kritiikin sietokykyyn oppilailla, joilla oli jo korkea kyvykkyyden tunne. (Hattie & Timperley 2007, 99.) Tutkimukset osoittavat, että positiivinen palaute, joka kohdistuu siihen,

että oppilas yrittää parhaansa ennemminkin kuin saavuttaa tietyn lopputuloksen, on hyödyllistä erityisesti aloittelevalle oppilaalle (Hattie & Timperley 2007, 96).

Negatiivisesta palautteesta on hyötyä oppimiselle silloin, kun oppilas joutuu tekemään jotain, mihin hän ei ole motivoitunut (Hattie ja Timperley 2007, 99). Samoin negatiivinen palaute voi toimia oppilaiden kanssa, joilla on jo runsaasti osaamista ja taitoa arvioida omaa oppimista. He käyttävät negatiivista palautetta keinona ennakoida ja parantaa tulevia suorituksia. Heille negatiivisen palautteen funktio oli myös asennoitua jatkuvaan oppimiseen pitkälle edenneistä taidoista huolimatta. (Binu 2020, 3.)

Kuten sanottua, oppimista tukee positiivisen palautteen tueksi annettu korjaava palaute, joka kohdistuu tehtävään sekä tarjoaa strategian jatkoa varten (Hattie & Timperley 2007, 84–85). Korjaavaa palautetta tarvitaan aina, kun suoritukseen pitää puuttua jollain tavalla. Palautteella annetaan oppilaalle selvennys, onko suoritus toivotunlainen vai onko siinä parantamisen varaa. (Hattie & Timperley 2007, 90.) Palautteella annetaan ohjeistus seuraavaa suoritusta varten. Palautteella kannustetaan oppilasta myös sisäisen palautteen kehittämisessä muistuttamalla tätä jo olemassa olevasta osaamisestaan. Korjaavaa palautetta ei anneta aiheesta, jota ei ole vielä käsitelty oppilaan kanssa. (Hattie & Timperley 2007, 90–91.)

Palaute annetaan suhteessa asetettuihin tavoitteisiin, ja se on sisällöltään joko toivotunlaista toimintaa vahvistavaa tai se annetaan vihjeenä ja ohjeena tulevaa suoritusta varten. Tarpeeksi spesifiin mutta haastavaan tavoitteeseen on helppo kohdistaa palautetta. Tulokset ovat lupaavia, kun tavoite on haastavuudestaan huolimatta realistisesti oppilaan saavutettavissa. Oppiminen tapahtuu jo opitun päälle, joten palautekin kannattaa kohdistaa tuttuihin aiheisiin. (Hattie & Timperley 2007, 84–85.) Palautetta voidaan antaa koskien tehtävää, lopputulosta tai prosessia (Hattie & Timperley 2007, 102).

Palautteen voi antaa myös liittyen oppilaan ominaisuuksiin, vaikkapa älykkyyteen, mutta se ei tuota varsinaisesti parempia oppimistuloksia. Sen sijaan

oppilaan sinnikkään yrittämisen kehuminen on oppimista tukevaa. (Hattie & Timperley 2007, 90, 96.) Dweckin tutkimuksessa (2008, 4) yhtä verrokkiryhmää keuhuttiin älykkyydestä tehtävien suorittamisessa, toista ryhmää puolestaan keuhuttiin yrittämisestä ja sinnikkydestä. Lopputuloksena älykkyydestään kehutut lapset olivat haluttomia tarttumaan haastaviin tehtäviin ja valehtelivat parantaakseen suoritustaan. He myös menettivät itseluottamuksensa herkemmin vaikeiden tehtävien kanssa, joka johti motivaation puutteeseen ja sen myötä heidän suoritustensa laadun romahtamiseen. Sinnikkyystään kehutut lapset valitsivat haastavia tehtäviä oppiakseen eivätkä haasteiden edessä luovuttaneet yhtä herkästi. Heidän motivaationsa pysyi samana tehtävän vaikeudesta huolimatta ja lopputulokset olivat nousujohteisia.

Paras palaute annetaan heti, kun sille on syytä tai ainakin mahdollisimman pian suorituksen jälkeen. Tuolloin oppilaan ajatukset ovat vielä kyseisessä asiassa. Hän muistaa mitä on tehnyt, jolloin toiminnan muuttaminen on helpompaa. Kaksi viikkoa myöhemmin annettu palaute ei aja samaa asiaa. (Brookhart 2008 10–11.) Olennaista palautteessa on, että se koskee asiaa, jota oppilas vielä harjoittelee, jotta hän voi vielä korjata toimintaansa ja onnistua. Aihe, joka ei ole ajankohtainen, on turha palautteenannon kohde. (Brookhart 2008, 11.) Hyvänä esimerkkinä tästä on vaikka palaute koskien kappaletta, jota ei enää laulutunnilla lauleta.

On ymmärrettävää haluta puuttua jokaiseen pieneen asiaan. Lähtökohta opettajalle on kuitenkin se, että hän tietää mitä oppilas jo osaa, ja mitä tämän tulisi oppia seuraavaksi. Oppimisen kannalta on tärkeää puuttua vain niihin asioihin, joita oppilas pystyy toteuttamaan toisin palautteen jälkeen juuri sillä kyseisellä hetkellä. (Brookhart 2008, 12.) Sanoja valitessa on syytä harkita, onko kyseessä realistinen oppimisen tavoite oppilaalle ja onko kyseessä asia, jota on järkevää harjoitella juuri kyseisissä vaiheissa opintoja esimerkiksi kehityksellisistä syistä. Opettajan on myös tunnettava oma oppilaansa ja hänen henkilökohtaiset tarpeensa. Jotkut oppilaat tarvitsevat selkeän ohjeen yhteen asiaan ja sen harjoitteluun riittää, toiset hallitsevat suurempia kokonaisuuksia. Jotkut oppilaat pystyvät hallitsemaan suurempia kokonaisuuksia ja useampia ohjeita

kerralla, toiset taas kaipaavat selkeää fokusta yhteen asiaan kerrallaan. (Brookhart 2008, 12–13.)

Palaute antaa oppilaalle informaation siitä, missä hän on tällä hetkellä omassa oppimisessaan ja kertoo, mitä hänen tulisi tehdä seuraavaksi kehittyäkseen. Palautteen seurauksena oppilas ymmärtää mitä tehdä ja miksi, ja hän voi ottaa itse paremmin vastuuta oppimisestaan. Palautteen sisältö tulisi olla oppilaan ymmärrettävissä, eli käytetyt termit tulee suhteuttaa oppilaan osaamiseen. Palautteen tulisi olla selkeää, spesifiä, kannustavaa, henkilökohtaista sekä jatkuvaa. (Hattie & Timperley 2007, 104.)

Tekemällä oppiminen on hyvä tapa oppia eikä välitöntä palautetta aina tarvitse antaaakaan, jos toinen huomaa itse virheensä ja tietää kuinka korjata sen itse kokeilemalla. Opettaja voi myös kysellä oppilaan ajatuksia ja tuntemuksia ja kannustaa dialogiseen vuorovaikutukseen. Tällä vältetään asetelma, jossa ”viisaampi” kertoo ”tyhmemmälle” mitä tehdään. Oppilas ottaa itse vastuuta oppimisestaan eikä ole liian riippuvainen kaikesta mitä opettaja sanoo. (Aalto 2004, 126–127.) Opettajan antaessa palautetta oppilaalle, vastavuoroisuus auttaa opettajaa antamaan oppilaalle hyödyllisempää palautetta kuulemansa perusteella (Vasalampi 2022, 107).

Hattien & Timperleyn mukaan (2007, 86, 89–90) opettajan on hyvä miettiä oppilaansa suhteen seuraavia kysymyksiä:

1. Minne ollaan menossa? Toisin sanoen pohditaan, mitkä ovat oppilaan selkeät, saavutettavat tavoitteet, koska tuolloin palautetta on helppo kohdentaa juuri niihin.
2. Kuinka etenen? On hyvä hahmottaa kehitys eli osata verrata lähtökohtaa nykyiseen tilanteeseen ja tunnistaa, mitkä keinot ovat sinne johtaneet. On tulkittavissa, että nämä keinot ovat toimineet oppilaan kohdalla ja niihin voi tarvittaessa palata. Oppilas hyötyy palautteesta, joka tunnistaa jo tapahtunutta kehitystä.
3. Minne seuraavaksi? Oppilas oppii menemällä opettajan avulla

epämukavuusalueelleen. Kehitykseen vaaditaan uusia haasteita, oman oppimisen hahmottamista sekä opettajan palautetta ja strategioita opettaa oppilasta uuden haasteen edessä.

6 Lopuksi

Selvitin opinnäytetyöprosessin aikana itselleni erilaisia palautteen annon muotoja ja niiden määritelmiä sekä vaikutuksia oppilaaseen. Halusin ymmärtää psykofyysistä aspektia laulamissa ja emootioiden vaikutusta itse lauluun. Ohessa minulle hahmottui myös laulunopettajan ja -oppilaan välinen dynamiikka sekä tapahtumaketju, jonka opettaja voi laittaa alulle valitsemallaan palautteenantotyylillä. Pyrin opinnäytetyössäni avaamaan laulunopettajan vastuuta oppilaansa oppimisesta mutta myös hyvinvoinnista ja itsetunnosta. Tärkeänä pedagogisena osana opinnäytetyötäni kartoitin myös oppimista tukevia palautteen antamisen käytäntöjä.

Viittaamani tutkijat esittelivät suuren määrän palautteen muotoja ja niiden määritelmiä. Vaikka määritelmät saattoivat vaihdella sanamuodoiltaan, ydinajatus tuntui olevan silti sama. Erilaisista palautteen muodoista merkittävästi esiin nousivat kuitenkin odotetusti positiivinen ja negatiivinen palaute. Itselleni uusi termi oli Mikko Aallon käyttämä korjaava palaute, jota tässä työssä käytin. Välillä koin haastavaksi näiden termien erottamisen toisistaan. Erityisesti korjaavan palautteen erottaminen negatiivisesta vaati välillä määritelmien mieleen palauttamista. Negatiivinen palaute huomioi vain virheen ja positiivinen palaute onnistumiset ja vahvuudet, mutta korjaava palaute on ainoa palautteen muoto, joka tarjoaa korjausehdotuksen jatkoa varten. Itselleni suuri oivallus oli myös ymmärtää, että pelkkä kehuminen ei ole välttämättä itsessään positiivista palautetta.

Opinnäytetyöni sai inspiraatiota kuulemistani tarinoista, joissa opettaja ei ole ymmärtänyt sanojensa painoarvoa hänen osaamisestaan riippuvaiselle oppilaalle. Myönnän, että itsekkin muistan monet aika kärkevät kommentit, jotka minulle on sanottu. Osa niistä kommentteista koski asioita, joille en sillä hetkellä voinut yhtään mitään eikä korjausehdotuksiakaan tarjottu. Jälkikäteen tämä palaute jäi kaivertamaan ja ryhdyin kyseenalaistamaan omaa osaamistani ja koin riittämättömyyttä lopputuloksesta. Samanlaisia tuloksia negatiivisen palautteen seurauksista löysin tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

Erilaisten palautteiden muotojen vaikutus ihmisen henkiseen hyvinvointiin oli kiinnostavaa luettavaa. Opettaja voi omilla toimillaan aiheuttaa kierteen, jossa negatiivisen palautteen seurauksena oppilas kokee riittämättömyyttä, ahdistusta tai pelkoa laulamista. Vahvat negatiiviset emootiot alkavat vaikuttaa häneen fyysisesti ja fyysinen oireilu hankaloittaa laulua entisestään. Tuolloin onnistumiset jäävät harvalukuisiksi, oppilas kokee olonsa epäonnistuneeksi eikä laulaminen enää motivoi.

Toisaalta opettaja voi kannustaa oppilasta epäonnistumisten hetkellä, antaa positiivista palautetta onnistumisista, vahvuuksista ja sinnikkyudesta sekä tarjota korjaavaa palautetta onnistumisten lisäämiseksi. Oppilaan itsetunto paranee ja keho sallii vapautuneemman laulamisen. Valtaa ja vastuuta lisää opettajan auktoriteettiasema, lauluinstrumentin henkilökohtaisuus sekä oppilaan riippuvaisuus opettajastaan instrumentissa, jota on vaikea havainnollistaa. Kauhutarinoista huolimatta toivon, että valtaosa ainakin itse tulevaisuudessa pitämistäni laulutunneista olisi jälkimmäistä kaavaa noudattavia.

Pedagogisesta näkökulmasta katseltuna sain myös koottua kattavan kuvan oppilasta ja hänen oppimistaan tukevasta palautteesta, mikä oli päätavoitteeni tämän opinnäytetyön suhteen. Oppimista tukeva eli tehokas palaute on pääosin yhdistelmä positiivista ja korjaavaa palautetta ja se vahvistaa jo olemassa olevia vahvuuksia ja onnistumisia sekä tarjoaa korjausehdotuksen jatkoa varten. Tehokas palaute annetaan heti, selkeästi ja suhteutettuna oppilaan realistisiin tavoitteisiin.

Tehokkaan palautteen ajatukset menevät melko lailla yhteen oman aikaisemman käsitykseni kanssa ja innoissani lähdän soveltamaan oppimaani sekä laulunopetuksen maailmassa, että urallani varhaiskasvatuksessa. Tehokkaan palautteen antaminen itse opetustilanteessa lienee kuitenkin vaikeampaa kuin kuvittelisi. Opetustilanteessa vastaan tulevat verbaalisen palautteen antamisen hetket ovat harvoin etukäteen suunniteltavissa ja niihin reagoidaan nopeasti ja spontaanisti. Laadinkin tehokkaasta palautteesta opinnäytetyöni liitteeksi huonetaulun tiivistämään olennaiset ohjenuorat.

Havahduin opinnäytetyötä tehdessäni laulun, kehon ja mielen tiiviiseen yhteyteen. En odottanut, että laulamisen hyödyt kehon toiminnalle olisivat niin mittavat, mutta en myöskään tullut ajatelleeksi, että emootiot voisivat vaikuttaa kehon toimintoihin niinkin voimakkaasti. Se panee miettimään lauluinstrumentin armottomuutta. Laulaja voi tehdä kaikenlaiset varotoimenpiteet välttääkseen ääniongelmia ja silti soitin voi kärsiä emotionaalisesta myllerryksestä. Emootioiden vaikutus ihmiseen ja laulusuoritukseen on aihe, jonka käsittelyä olisi kiinnostavaa jatkaa tulevaisuudessa.

Olisin halunnut löytää lisää tutkimuksia koskien ääni-identiteettiä. Koin, etten aivan löytänyt tutkimuksia tai lähdemateriaalia, joka käsittelisi äänen henkilökohtaisuutta tavalla, jolla itse sen koen. Oma ääni kun on sellainen kuin on. Sitä voi muokata laulua opiskelemalla, mutta tietyt piirteet säilyvät siinä laulutunneista huolimatta. Siksi palaute laulua ja omaa ääntä kohtaan saa laulajan tuntemaan olonsa haavoittuvaiseksi. Jos joku ei pidä äänestäni, en voi välttämättä tehdä asialle mitään. Tämä vahvistaa korjaavan palautteen ideaa: korjaava palaute annetaan laulutunnilla koskien teknistä ja tulkinnallista laulusuoritusta, ei itse ääntä.

Monet tehokkaan palautteen antamisen strategiat toteutuvat melko helposti laulutunneilla: palautetta on helppo antaa heti suorituksen jälkeen, ja niin se yleensä tapahtuukin. Haastavaa on säädellä sitä tiedon ja palautteen määrää, jonka oppilaalleen antaa. Laulusuorituksessa on niin monta tekijää, jotka sitä edesauttavat, ja on mahdotonta ottaa niitä kaikkia haltuun kerralla. Se vaatii laulunopettajalta paljon harkintaa ja priorisointia ymmärtää, mikä kaikista niistä tekijöistä on akuutein oppia. On myös tärkeää ottaa huomioon oppilaan taitotaso. Häneltä ei voi vaatia enempää kuin mihin hänellä on sillä hetkellä rahkeita. Olen itse laulanut ehkäpä liian vaikeita kappaleita liian aikaisin ja kokenut pettymystä omaa suoritustani ja tekniikkaani kohtaan, kun kappaleet eivät ole sujuneet niin hyvin kuin olisin halunnut.

Itse aion heti ottaa mukaan laulunopetukseeni enemmän positiivista palautetta. Käytän jo paljon kehuja ja onnistumisen huomiointia oppilaani kanssa tarkoitukseni viestiä hänelle, että se mitä hän teki, oli niin sanotusti oikein.

Voisin kuitenkin eritellä ja sanoittaa viestini paremmin. Jokaisessa suorituksessa on varmasti jotain pientä korjattavaa, mutta aina myös kannustettavaa. Aion olla tietoisempi myös nonverbaalisesta palautteesta. Huomaan omassa työssäni, että palautetta antaessani äänensävyäni paljastaa usein onko suorituksessa mielestäni jotain parantamisen varaa. Kahdenkeskisessä opetuksessa ei ole paljon muita häiriötekijöitä, joten oppilaan huomio on minussa. Opinnäytetyön pohjalta jatkossa toivoisin voivani myös sanoittaa paremmin oman oppilaani osaamista sekä erityisesti kehitysprosessia laulutunnin aikana. Tämän opinnäytetyöprosessin myötä koen ymmärtäväni laulunopettajan rooliani ja sanojeni painavuutta paremmin kuin ennen.

Lähteet

Aalto, M. 2004. Parjaavasta kolautteesta korjaavaan palautteeseen. Ryttylä: My Generation Oy.

Ali, M.R., Ashraf, B.N. & Shuai, C. 2019. Teachers' Conflict-Inducing Attitudes and Their Repercussions on Students' Psychological Health and Learning Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vol.16, no 14, 1–16.

Badley, K. 2017. The Teacher's Authority. Teoksessa Etherington, M. B. (ed.) *What teachers need to know: Topics in diversity and inclusion*. Wipf and Stock. 216–230.

Baloglu, N. 2009. Negative Behavior of Teachers With Regard to High School Students in Classroom Settings. *Journal of Instructional Psychology*, Vol. 36, No. 1, 69–77.

Baron, R. A. 1988. Negative effects of destructive criticism: Impact on conflict, self-efficacy, and task performance. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 73, no 2, 199-207.

Binu, P.M. 2020. The role of feedback in classroom situation. Al-Musanna College of technology. Viitattu 13.4.2024.
https://www.researchgate.net/publication/341001451_The_role_of_feedback_in_classroom_instruction

Brookhart, S. M. 2008. How to give effective feedback to your students. Association for Supervision and Curriculum Development.

Bunch, M. 1994. *Dynamics of the singing voice*. Fourth edition. Wien; New York: Springer.

Clements, J. F. 2008. *The Use of Imagery in Teaching Voice to the Twenty-First Century Student*. Florida State University.

Clemmons, J. 2009. The Importance of Being Earnest: Rapport in the Applied Studio. College Music Symposium. Viitattu 6.4.2024. The Importance of Being Earnest: Rapport in the Applied Studio - College Music Symposium.

Dweck, C. S. 2008. Brainology: Transforming students' motivation to learn. Viitattu 6.4.2024.

<https://www.rpforschools.net/articles/Mindsets/Dweck%202008%20Transforming%20Students%E2%80%99%20Motivation%20to%20Learn.pdf>

Ekici, T. 2022. An evaluation on the Human Voice and the Act of Singing. The Turkish Online Journal of Educational Technology, vol 21 No 3, 1–14.

Faulconer, E.; Griffith, J. & Gruss, A. 2021. The impact of positive feedback on student outcomes and perceptions. *Assessment & Evaluation in Higher Education*. Vol. 27 No 2, 259–286.

Gamble, T. K. & Gamble, M. 2016. *Nonverbal messages tell more. A practical guide to nonverbal communication*. New York: Routledge.

Guvendir, E. 2011. The Role of Non-verbal Behavior of Teachers in Providing Students Corrective Feedback and Their Consequences. *Sino-US English Teaching*, Vol. 8, No. 9, 577–591.

Hajar, R. 2021. Singing. *Heart Views*, Vol. 22, no. 3.

Harris, S. When it isn't just physical: The effects of stress and emotion on the voice. The british voice association. Viitattu 12.4.2024.

https://britishvoiceassociation.org.uk/voicecare_stress-emotion-voice.htm

Hattie, J. & Timperley, H. 2007. The Power of Feedback. *Review of Educational Research* March 2007, Vol. 77, No. 1, 81–112.

Hendry, N., Lynam, S. & Lafarge, C. 2022. Singing for Wellbeing: Formulating a Model for Community Group Singing Interventions. *Qual Health Res* Vol. 32, no.8–9, 1399–1414.

Jyväskylän Yliopisto Kielikeskus. Puheviestinnän määrittelyä. Viitattu 4.4.2024. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_perusteita_maarittely.shtml

Kampkuiper, J. 2015. The effect of positive and negative feedback on self-efficacy, cognitive trust and affective trust. University of Twente. Viitattu 12.4.2024. https://essay.utwente.nl/67488/1/Kampkuiper_BA_MB.pdf

Kang, J., Scholp, A.J. & Jiang, J.J. 2017. A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing. *Journal of Voice*, Vol. 32, no 4, 390–395.

Keeler, J.R., Roth, E.A., Neuser, B.L., Spitsenberger, J.M., Waters, D.J.M. & Vianney, J. 2015. The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Front Hum Neurosci.* vol 23, no. 9.

Kim, Y.J. & Kim, J. 2020. DOES NEGATIVE FEEDBACK BENEFIT (OR HARM) RECIPIENT CREATIVITY? THE ROLE OF THE DIRECTION OF FEEDBACK FLOW. *Academy of Management Journal* 2020, Vol. 63, No. 2, 584–612.

Lammi, H. 2021. MIKSI PSYKOFYYSISYYS LAULUNOPETUKSESSA? Kivinen M. ym. (eds.) *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa.* Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. 24–51.

Leonard, V. (ed) 2012. *An Introduction to Interpersonal Communication: A Primer on Communication Studies.*

Mihailovic, D. Z. 2020. THE ROLE OF A TEACHER IN MUSIC EDUCATION OF YOUNG PROFESSIONAL MUSICIANS. *Facta Universitatis Series Teaching Learning and Teacher Education* Vol. 4, no 1, 57–66.

Obilor, E.I. 2019. Feedback and students' learning. *International Journal of Innovative Research in Education* Vol. 7, no 2, 40–47.

O'Bryan, J. 2015. Investigating participant values, beliefs and practices in oneto-one tertiary classical singing lessons: A collective case study. University of Queensland. Viitattu 13.4.2024.

https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:352008/s42084363_phd_submission.pdf

Popov, D. 2019. Speech Personality, Individuality and Uniqueness of Human Voice. Teoksessa Subotic, M. & Maksimovic, S. (eds). *SPEECH AND LANGUAGE 2019. 7th International Conference on Fundamental and Applied Aspects of Speech and Language*, 34–38.

Ramaprasad, A. 1983. On the definition of Feedback. *Systems Research and Behavioral Science* Vol. 28 No 1, 4–13.

Seesjärvi, I. 2021. NÄKÖKULMIA LAULLISESTA HÄPEÄSTÄ KÄRSIVÄN OPPILAAN OPETTAMISEEN Kivinen M. ym. (eds.) *Laulajan keho ja mieli –*

psykofyysisyys, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 182–205.

Serra-Dawa, S. 2014. The teacher-student relationship in one-to-one singing lessons: an investigation of personality and adult attachment. Harrison, S.D ja O'Bryan, J. (eds.) Teaching singing in 21st century. Springer, 2014.

Smith, A. M.; Kleinerman, K. & Cohen, A.J. 2021. Singing lessons as a path to well-being in later life. *Psychology of Music* vol. 50, no 3, 1–22.

Skipper, Y. & Douglas, K. M. 2015. The influence of teacher feedback on children's perceptions of student–teacher relationships, *British Journal of Educational Psychology*, Vol. 85, No. 3, 276–288.

Särkämö, T. 2024. Mitä hyötyä laulamisesta ja musiikista on ikääntyvälle? Viitattu 14.4.2024. <https://www.aka.fi/tietysti/kysy-tieteesta/mita-hyotya-laulamisesta-ja-musiikista-on-ikaantyyvalle/>

Turpin, B. 2022. Voice Image: developing a new construct for vocal identity. Yorkville University. Viitattu 6.4.2024.

https://www.researchgate.net/publication/377841332_Voice_Image_developing_a_new_construct_for_vocal_identity

Vasalampi, K. 2022. Näin motivoit oppimaan. Santalahti: PS-kustannus.

Voerman, L., Meijer, P.C., Korthagen, F.J & Simons, R.J. 2012. Types and frequencies of feedback interventions in classroom interaction in secondary education. *Teaching and teacher education*, vol. 28, no. 8, 1107–1115.

Zhang, Z. 2021. The Physical Aspects of Vocal Health. *Acoust Today* Vol. 17, no 3: 60–68.

Liitteet



SISÄLTÄÄ POSITIIVISEN
PALAUTTEEN KOHDISTUEN
ONNISTUMISIIN JA
VAHVUUKSIIN

SISÄLTÄÄ
KORJAUSEHDOTUKSEN
KOHDISTUEN TEKEMISEEN
TAI LOPPUTULOKSEEN

ANNETAAN SUHTEESSA
OPPILAAN TAITOTASOON JA
TAVOITTEISIIN

ANNETAAN HETI, SELKEÄSTI
ILMAISTUNA JA RAJATTUNA

ON HENKILÖKOHTAISTA JA
JATKUVAA

ON KANNUSTAVAA JA
VUOROVAIKUTTEISTA

HUOMIOI NONVERBAALISEN
VIESTINNÄN

ANNETAAN AUTTAMAAN
OPPILASTA ONNISTUMAAN
JA OPPIMAAN



Liite 1. Tehokkaan palautteen huoneentaulu

