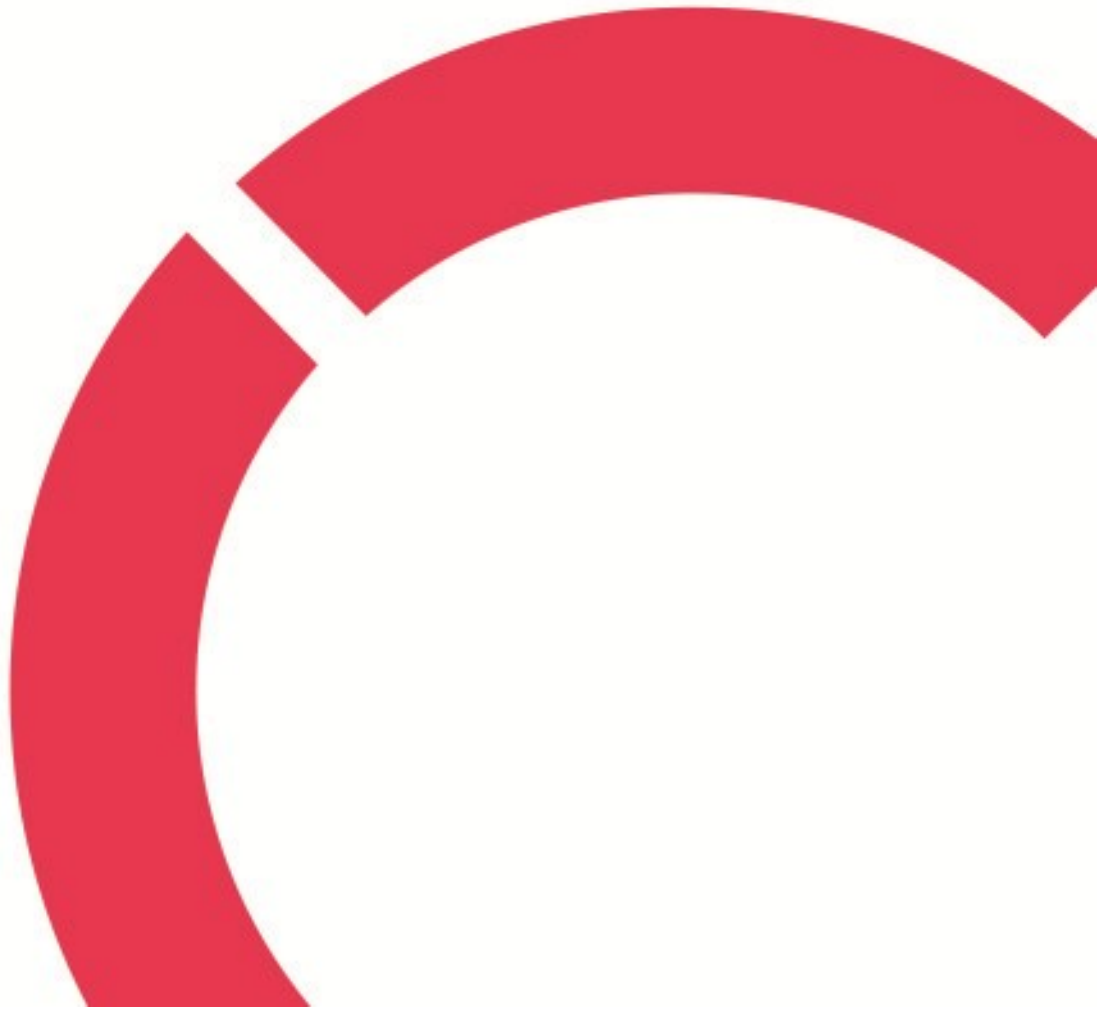


Jenni Passoja

VIRE HUKASSA?

Erityisherhän laulopedagogin yli- ja alivirittyneisyys

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogi AMK
Toukokuu 2025**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2025	Tekijä/tekijät Jenni Passoja
Koulutus Musiikkipedagogi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi VIRE HUKASSA? Erityisherkan laulunopettajan yli- ja alivirittyneisyys		
Työn ohjaaja Heli Uusimäki		Sivumäärä 24
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin erityisherkan laulunopettajan yli- ja alivirittyneisyyttä. Työssä tutkittiin erityisherkkyyttä keskittymällä piirteen vireyden aspektiin. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa yli- ja alivirittyneisyyden merkkejä, sekä löytää tapoja sopivan vireystilan saavuttamiseksi. Lisäksi tutkittiin erityisherkkyyden ja vireystilojen vaikutusta laulunopettajan arjessa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena kirjallisuuskatsauksena fenomenologista otetta käyttäen.</p> <p>Teoriaosuudessa avattiin, mitä erityisherkkyyys ja virittyneisyys tarkoittavat. Lisäksi tutkittiin laulunopettajan ammatinkuvaa.</p> <p>Tutkimustuloksissa selvisi erityisherkkien suurempi taipumus yli- ja alivireyteen kuin vähemmän herkällä. Lisäksi erityisherkkyyden tiedostamisen ja huomioimisen tärkeys selvisi tutkimuksessa. Erityisherkan laulunopettajan arjen tasapainon löytäminen korostui lähteistä. Tutkimuksen tuloksena löytyi paljon erilaisia keinoja hermoston tasaamiseksi.</p>		
Asiasanat Alivireys, erityisherkkyyys, hermosto, musiikkipedagogi, laulunopettaja, vireystila, ylivireys		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2025	Author Jenni Passoja
Degree programme Bachelor of Culture and Arts, Music pedagogue		
Name of thesis LOSS OF TONE? The over and under excitement of a highly sensitive singing teacher		
Centria supervisor Heli Uusimäki		Pages 24
<p>This thesis studies the over and under excitement of a highly sensitive singing teacher. The research studies high sensitivity focusing on the aspect of excitement. The purpose of this research was to recognize the signs of over and under excitement and to find ways to achieve a suitable level of excitement. The research also studies the effect of high sensitivity and excitement on a singing teacher’s daily life.</p> <p>This thesis was carried out as a qualitative literary review using a phenomenological approach.</p> <p>The theory part explained what high sensitivity and excitement are and provided the job description of a singing teacher.</p> <p>The research results revealed a highly sensitive person’s higher tendency to over and under excitement compared to a less sensitive person. The importance of acknowledging high sensitivity became evident. Finding a balanced daily life as a highly sensitive singing teacher stood out from the literature. The research results discovered various ways to regulate the nervous system.</p>		
<p>Key words Excitement, highly sensitive, music pedagogue, nervous system, over excitement, singing teacher, under excitement</p>		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRAKTI
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 TAUSTAA	2
3 TUTKIMUSMENETELMÄ	4
3.1 Fenomenologinen tutkimusstrategia	4
3.2 Edmund Hussler	5
4 ERITYISHERKKYYS	6
4.1 Yleistä	6
4.2 EVÄS-malli	7
4.3 Teorioita	8
5 LAULUNOPETTAJAN AMMATTI	10
5.1 Ammatinkuva	10
5.2 Laulupedagogi	11
5.3 Laulutunnit	11
6 VIREYSTILAT	13
6.1 Yleisesti	13
6.2 Ylivireys	13
6.3 Alivireys	14
6.4 Vinkkejä keskivireen löytämiseksi	15
7 YHTEENVETO	19
8 POHDINTA	21
LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tutustutaan erityisherkkyyteen keskittymällä erityisesti vireyden aspektiin ja etsitään tapoja, joilla helpottaa erityisherkkien laulupedagogien arkea. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen kirjallisuuskatsaus fenomenologisella tutkimusstrategialla. Fenomenologinen tutkimusstrategia tarkoittaa omien kokemusten havainnointia, jonka tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa kohdetta paremmin (Lähdesmäki, Hurme, Koskimaa, Mikkola & Himberg 2009.) Käytän työvälineinä kirjallisuutta ja internetiä. Tutkin myös muita opinnäytetöitä, joiden lähdeluettelosta löydän aiheeseeni sopivia lähteitä. Esimerkkinä niistä Anni Tokolan (2023) opinnäytetyö Erityisherkan laulunopettajan työhyvinvointi tarjoaa minulle monia sopivia lähteitä tutkimukseeni, sainhan ideani tutkimusaiheeseeni hänen työhönsä tutustuessani.

Mielestäni aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Omasta kokemuksestani musiikkipedagogin arki on monipuolista, mutta myös hektistä. Päivien sisältö ei välttämättä ole säännöllistä ja opetustilat vaihtuvat. Laulu instrumenttina on herkkä ja reagoi jokaiseen asiaan ihmisen elämässä. Musiikkipedagogin arki voi olla kuormittavaa herkälle ja johtaa ylivireyteen tai alivireyteen, jos ei ole työvälineitä oman herkkyyden kanssa tasapainottelemiseen. Olen huomannut jo opintojeni aikana, kuinka ylikuormitus, uupumus ja masennus ovat yleinen ilmiö opiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijan arki, innostus ja herkan ihmisen tunnollisuus voivat helposti johtaa suorittamiseen. Hermosto voi altistua pitkäaikaisen ylivireyden tilaan, jos lepoa ei osaa säännöstellä tarpeeksi. Tämä voi johtaa loppuun palamiseen, jos oman kehon signaaleja ei osaa kuunnella. Etenkin erityisherkan ihmisen olisi tärkeä osata kuunnella itseään vertaamatta omaa jaksamistaan muihin. (Ahde 2023.)

Haluan tutkimuksellani auttaa erityisesti musiikkipedagogeja ja erityisherkkiä tunnistamaan vireyden merkit ja antamaan tukea itsensä kuuntelemiseen keskivireen löytämiseksi. Toivon pystyväni tutkimuksellani helpottamaan kollegoideni virittyneisyyden hallintaa, jotta intohimoammatin tuomasta ilosta pystyisi nauttimaan mahdollisimman pitkään. Toivon tutkimuksestani olevan hyötyä myös vähemmän herkäksi ihmiseksi kokevan arjen jaksamisessa.

2 TAUSTAA

Olen erityisherkkä sekä laulopedagogiopiskelija. Olen jo opintojeni aikana huomannut herkkyyteni vaikutuksen ammatissani. Joskus se toimii voimavarana, ja toisinaan tuntuu, että se jarruttaa. Herkkyys voidaan nähdä taidealan ammateissa useimmiten voimavarana. Kykenen opettaessani asettumaan oppilaani tunnetilaan ja antamaan hänelle sitä kautta henkilökohtaisempaa ja sopivampaa opetusta. Huomaan nopeasti tunnetilojen vaihtelut oppilaassa ja pystyn reagoimaan niihin. Olen herkkyyteni ansiosta empaattinen ja huomaavainen. Tunnistan itsessäni myös audiokinesteettisyyttä, joka on hyödyksi laulun opetuksessa. Audiokinesteettisyys tarkoittaa toisen äänen tuntemista omassa kehossaan äänen kuulemisen lisäksi. Tällä kyvyllä opettaja pystyy paikallistamaan oman kehonsa avulla oppilaan laulunstrumentissa tapahtuvat asiat (Valtasaari 2012, 7 [Eerola 2008].) Omassa muusikkoudessani syvä yhteys tunteisiini auttaa vahvistamaan tulkintaa laulaessa. Pystyn pääsemään tulkinnassa joskus niinkin syvälle, että liikutun itse esiintyessäni.

Erityisherkkyydessä on myös painavampi puolensa. Jatkuva ”tuntosarvilla” työskentely ja laulunopettajan sosiaalinen arki saattavat kuormittaa nopeastikin. Muusikon työssä on päivittäin tekemisissä musiikin, jännityksen, melun ja sosiaalisen ilmapiirin kanssa. Erityisherkillä levon tarve voi olla suurempi muihin ihmisiin verrattuna. Tästä taas voi seurata sitä, että kokee olevansa kykenemättömämpi työhönsä kuin muut. Olen huomannut, että työmäärällä ja kiireellä saatetaan jopa kehuskella. Sosiaalinen media voi aiheuttaa huonoa omaatuntoa ja paineita jaksamiseen, jos omaa tehokkuutta vertaa toisten kiillotettuun sosiaaliseen mediaan. Ammattimuusikoille tehdyn tutkimuksen mukaan hyvää stressinsietokykyä pidetään ammattimaisuuden mittarina. (Harra 2004, 19.)

Opiskeluaikana päivät voivat olla pullollaan sosiaalisia tilanteita, ja muusikon työssä on enemmän esillä kuin monissa muissa ammateissa. Minun on täytynyt opetella kieltäytymään tapahtumista tai tilanteista oman hermostoni stressitasojen ylittäessä normaalin. Joskus kuitenkin käy niin, että unohdan herkkyyteni tunnollisuuteni tai innostukseni ottaessa vallan. Nurmi (2020, 36–27) toteaa, että ihmiset, jotka kokevat olevansa ihanneammattissaan, uupuvat helpommin, koska rajojen asettaminen on tällöin haastavampaa. Rajojen asettamista onkin mielestäni tärkeä harjoitella laulunopettajana, silloin kun työ on intohimosta ja rakkaudesta musiikkiin kumpuavaa. Herkän laulunopettajan voi olla vaikea malttaa lopettaa työnsä ajoissa tai jättää työasiat pois mielestä, vaikka tuntisikin olevansa ylivirittynyt. Innostavat ja positiivisetkin asiat voivat johtaa ylivireyteen (Bowellan 2022).

Sain viime syksynä 2024 muistutuksen omasta herkkyydestäni ja rajojen asettamisen tärkeydestä, kun sairastuin kerta toisensa jälkeen uudestaan. Olen opiskellut kohta kuusi vuotta yhteensä kahden tutkinnon verran. Opiskelijana varsinaisia levollisia lomia vietetään harvoin, jos tuloja on ansaittava opiskelijan tukien lisäksi. Olen tehnyt sekä muiden alojen että muusikon töitä opintojeni ohessa. Tunnollisuuteni ansiosta olen suorittanut kaikki opintoni ajallaan ja kiitettävien tuloksin, joskus valitettavasti terveyteni kustannuksella. Joka kesäloman ja joululoman lähestyessä muistan sanoneeni: ”Jos nyt vielä nämä teen, niin sitten saan levätä ja työkuorma helpottaa.” Koskaan ei kuitenkaan tullut sitä hetkeä, kun kaikki kuormittavat asiat maagisesti loppuivat ja olisin saanut tasata stressitasojani monta kuka kautta, kuten hermostoni olisi tarvinnut. Uskon, että paloin loppuun kesän aikana, vaikka olisin tarvinnut palautumista raskaasta kouluvuodesta. Kun viimeinen opiskeluvuoteni alkoi, sairastuin heti orientaatioviikolla ja sen jälkeen kolme kertaa uudestaan syksyn aikana. Koin omituisia kehollisia oireita ahdistuneisuuden lisäksi, kuten lihasten kireyttä, hengitysvaikeuksia ja runsasta hikoilua. Uudet oman alan työt ja viimeisen vuoden jännittävät muutokset olivat viimeinen tippa jaksamiselleni. Viime syksy sinetöi opinnäytetyön aiheen tärkeyden itselleni.

Keskustelut kollegoideni kanssa vahvistivat lisää tämän aiheen tutkimisen tarvetta. Todella moni kertoi olevansa uupunut, sairasloman tarpeessa tai valtavan työkuorman kanssa jäljessä opiskelutehtävien palautuksissa. Minut pysäytti samat toistuvat keskustelujen aiheet kuormittuneisuudesta ja palautumisen vähäisyydestä. Halusin lähteä tutkimaan herkin ihmisen mahdollista taipumusta yliverittyydelle ja löytää keinoja ylikuormituksen ehkäisemiselle.

Anni Tokola (2023) tutki laajasti erityisherkkyyden ilmenemistä laulunopettajan näkökulmasta opinnäytetyössään Erityisherkin laulunopettajan työhyvinvointi. Hän tutki erityisherkkyyden positiivisia sekä haastavampia puolia laulunopettajan arjessa haastattelujen avulla. Tokola huomasi yhteenvedossaan vireyden olevan niin laaja kokonaisuus, että ehdotti siihen aspektiin kokonaan keskittyvää tutkimusaihetta. Kiinnostuin ideasta kovasti henkilökohtaisen tarttumapintani takia ja päätin valita sen tutkimukseni aiheeksi. Löysin Tokolan tutkimuksesta myös monia omaan aiheeseeni sopivia, vertaisarvioituja lähteitä.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimukseni on laadullinen kirjallisuuskatsaus, jossa käytän fenomenologista tutkimusstrategiaa. Laadullinen tutkimus tarkoittaa tieteellistä tutkimusta, jossa tavoitellaan tutkittavan aiheen kokonaisvaltaista ymmärrystä (Lähdesmäki ym. 2009). Laadullisen tutkimuksen aineisto voi olla mitä tahansa aineistoa, ja tästä syystä sellaisen tutkimuksen hienous ja samalla haaste onkin tutkimuksen mahdollinen loputon jatkuminen (Hakala 2024, 45–46, 120). Tässäkään asiassa ei siis voida olla täysin valmiita, vaan aina voitaisiin tutkia aihetta lisää ja kehittyä. Samaan huomioon olen törmännyt sekä laulajana, laulopedagogina, että ihmisenä.

3.1 Fenomenologinen tutkimusstrategia

Tutkin aihetta fenomenologisella otteella lähteiden rinnalla omista kokemuksistani käsin. Fenomenologisella tutkimusstrategialla tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavaa aihetta omien havaintojensa avulla (Lähdesmäki ym. 2009). Tämän tutkimusstrategian tärkeä aspekti on avoimuus. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusta tehtäisiin ennakkoluulottomasti ilman oletuksia lopputuloksesta. Toisinaan ilman lopputuloksen ennakointia tutkimuksesta voi puuttua laadullinen viitekehys, jolloin tutkimus on täysin aineistolähtöinen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija nostaa tärkeitä asioita esiin aineistoista ja tekee omia päätelmiään niiden pohjalta, luoden oman viitekehyksensä tutkimukselleen. (Hakala 2024, 38.) Hakala (2024, 40) syventyy fenomenologisen analyysin merkitykseen. Hänen mukaansa kaikkein tärkeimpiä asioita ihminen miettii ja sanoittaa ymmärtääkseen kokemuksiaan paremmin. Fenomenologinen tutkiminen antaa merkitystä kokemuksille ja havainnoille, jotka ovat tärkeitä tutkijalle.

Minun tutkimusaiheeni sopii fenomenologisen tutkimuksen raameihin, koska tutkin erityisherkkyyttä, vireystiloja ja laulun opettajuutta omiin kokemuksiini nojaten. Olen tiedostanut herkkyyteni vuodesta 2016 lähtien, kun terapeutini kertoi minulle piirteestä, jonka havaitsi minussa. Olen siis pystynyt ensin sivistämään itseäni erityisherkkyydestä, sitten ymmärtämään ja tiedostamaan itsessäni esiintyviä piirteitä jo vuosia.

3.2 Edmund Husserl

Miettinen, Pulkkinen ja Taipale (2010, 26) avaavat Husserlin fenomenologista menetelmää teoksessaan. Edmund Husserlin esittämä ajatusmalli on vastakohta objektiiviselle tieteenalojen ajattelumallille. Hänen mukaansa vain kääntymällä omaan subjektiiviseen kokemukseen voidaan ymmärtää todellisuutta. Husserlin menetelmän mukaan fenomenologinen tutkimusstrategia on avain kokonaisvaltaiselle ymmärtämiselle, koska kaikella on subjektiivinen, oma kokemuksensa todellisuuden hahmottamisesta.

4 ERITYISHERKKYYS

Tässä osiossa avaan erityisherkkyyden käsitettä keskittyen erityisesti vireyden aspektiin. Tutkin Elaine Aronin (2020) kehittämää EVÄS-mallia ja sen avulla ärsykkeiden vaikutusta erityisherkan hermostoon. Lopuksi kerron erilaisista erityisherkkyyteen ja vireystiloihin liittyvistä teorioista.

4.1 Yleistä

Elaine Aron on yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti, joka on 1990-luvulta asti tutkinut persoonallisuuspiirrettä nimeltä erityisherkkyyks. Tämän temperamenttiteorian mukaan 15–20 % maailman väestöstä on herkempiä kuin muut. Tämän persoonallisuuspiirteen perimmäinen olemus on käsittelyn syvyys. Erityisherkkä ihminen omaa selviytymisstrategian, jossa varmistetaan, tarkkaillaan ja käsitellään informaatiota tarkemmin verraten muihin yksilöihin. (Aron 2020, 13–14.) Sosiaalisissa tilanteissa herkkä ihminen voi havaita pieniäkin sävyjä ilmapiirin muutoksessa, mitä muut eivät välttämättä huomaa. Kehonkielen, ilmeiden ja rivienväliden lukeminen on herkän yksi supervoimista. (Hyttinen & Lepistö 2023, 20–21.)

Vaikka yhteiskunnassa tästä piirteestä on ollut aikojen saatossa paljon hyötyä, on siitä yksilölle myös haittaa. Erityisherkillä on suurempi todennäköisyys ylikuormittua kuin muilla, koska heidän hermostonsa ottaa aistiärsykeitä herkemmin käsittelyyn. (Aron 2020, 13–14; Hyttinen & Lepistö 2023, 20–21.) Herkän voi olla vaikea kommunikoida muiden kanssa, ilman että se aiheuttaisi tunteita tai syvälistä pohtimista. Tästäkin syystä sosiaaliset tilanteet voivat olla herkille kuormittavampia kuin muille. (Hyttinen & Lepistö 2023, 20–21.)

Suvi Bowellan (2018, 66–69) kertoo kirjassaan, että herkkyyks on temperamentin tavoin yksi ihmisen ominaisuuksista. Herkkyyks ei ole sairaus. Herkkyyks saatetaan perehtymättömästi liittää ujouteen tai heikkouteen. Herkkiä ihmisiä on kuitenkin kaikenlaisia introverteista ekstrovertteihin ja ujoista elämyshakuisiin. Asia, joka kuitenkin yhdistää kaikkia erityisherkkiä, on reagointi ärsykkeisiin. Erityisherkkyyks ei oikeuta huonoon käytökseen, vaan ärsykestimulaation kanssa tulisi oppia elämään. Herkän on tärkeä opetella säätelemään ja pitämään huolta omasta kuormituksestaan ennen uupumista.

Hyttisen ja Lepistön (2023, 60) mukaan herkkyyys ei todellakaan ole vain piirre, joka altistaa kuormittumiselle ja haastaa arkea. Herkän kyvyissä piilee myös positiivisia puolia. Tarkan huomiointikyvyn avulla herkkä voi kokea pienetkin hyvät asiat isosti. Herkkä pystyy uppoutumaan työhönsä, luomaan mielikuvituksellisia asioita ja samaistumaan muiden tunteisiin. Herkkien ”tuntosarvien” ja itsetunteuksen avulla herkkä osaa kuunnella kehoaan ja ympäristöään tarkasti ja luomaan itselleen suotuisan tilan. Hyttinen ja Lepistö kehottavatkin kääntämään katsetta yhä enemmän positiivisten piirteiden puoleen ja löytämään sieltä omia vahvuuksiaan, joista nauttia.

4.2 EVÄS-malli

Aron (2020) kehitti EVÄS-mallin vuonna 2011 auttaakseen terapeutteja ymmärtämään erityisherkkiä paremmin. Tämä malli koostuu neljästä ominaispiirteestä, jotka kuvaavat erityisherkkyyttä. Nämä neljä piirrettä ovat emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällinen käsittely. (Aron 2020, 16–21.) Erityisherkän ihmisen tunnereaktiot ovat vahvoja. He aistivat herkillä ”tuntosarvillaan” muiden ihmisten tunnetiloja. Herkät ihmiset saattavat ottaa tahtomattaan muiden ihmisten tunteita ja mielipiteitä kantaakseen, jonka seurauksena omia tunteita ja mielipiteitä voi olla vaikea hahmottaa muiden seasta. (Aron 2020; Bowellan 2018; Hyttinen & Lepistö 2023.) Herkkien ihmisten aivotoiminta on tutkimusten mukaan erilaista, se painottuu oikeaan aivopuoliskoon ja on muita voimakkaampaa. Tämä tarkoittaa sitä, että he näkevät maailmaa hieman eri lailla kuin muut. He huomaavat herkemmin yksityiskohtia, kokevat tunteet syvästi ja prosessoivat asioita monelta eri kantilta. (Hyttinen & Lepistö 2023, 18–19; Aron 2020, 36–37.)

EVÄS-mallin neljä piirrettä selittävät hyvin sen, miksi erityisherkkä ihminen virittyy muita herkemmin. Hyttinen ja Lepistö (2023, 66–67) kertovat osuvasti optimaalisesta vireystilasta kirjassaan Herkkää arkea. Optimaalinen vireystila tarkoittaa sitä, että ihminen toimii itselleen mukavassa olotilassa arjen askareita suorittaessa. Toinen sana vireystilalle on viritystila, joka kuvaa hauskasti sanan merkitystä. Viritystilaa ihmisessä voi verrata radioon, joka etsii jatkuvasti sopivaa taajuutta soidakseen paremmin. Samalla tavalla ihminen etsii itselleen jatkuvasti uuteen hetkeen sopivaa taajuutta, jossa toiminta olisi mahdollisimman helppoa ja mukavaa, kuten myös Aron (2020) kertoo.

4.3 Teorioita

”Orkidea- ja voikukkalapset” on käsite, jota mm. Tom Boyce on tutkinut teoksessaan *Orkidea vai voikukka?* (2020) Tämä teoria kuvastaa oivallisesti ympäristön vaikutusta herkässä ihmisessä. Teorian mukaan erityisherkkä on kuin orkidea: kaunis kukka, joka vaatii tietynlaisen kasvuympäristön kukoistaakseen. Boycen tutkimusten mukaan erityisherkkät lapset, jotka saivat kasvuympäristöstään tarvitsemansa tuen, kasvoivat kukoistaen. Puutteellisessa kasvuympäristössä kasvaneet herkkät lapset kärsivät enemmän kuin muut. Voikukkalapset kuvastavat vähemmän herkkiä lapsia, jotka kasvavat lähes minikäläisessä ympäristössä tahansa. He kukkivat monenlaisessa ympäristössä mukautuen eri paikkoihin tilanteen mukaan. (Hyttinen & Lepistö 2023, 45.)

Suomessa herkkyyttä tutkineen filosofian tohtori Sylvi Sanni Mannisen teoria tutki samankaltaista herkkyyden yhteyttä ympäristöön. Hänen tutkimuksensa on nimeltään väri-muoto-havaintotesti, jonka hän suoritti 1950-luvulla Englannissa. Sen mukaan väri-ihmiset ovat herkkiä ihmisiä ja muoto-ihmiset vähemmän herkkiä ihmisiä. Manninen havaitsi yhteiskunnassa arvomaailman, josta poikkeavat ihmiset luokiteltiin sairiksi. Hän kyseenalaisti tämän käsityksen nostamalla ihmisten sijasta ympäristön suurenuslasin alle. Hänen mielestään herkkät ihmiset eivät ole sairaita, vaan tietynlainen ympäristö on heidän persoonallisuudelleen väärä. Väri-ihmiset sairastuvat muoto-ihmisille suunnitellussa yhteiskunnassa. (Hyttinen & Lepistö 2023, 45–46). Manninen kuvaa herkän ja vähemmän herkän hermoston reaktioherkkyyttä kahdella soikiolla. Herkän ihmisen hermostoa kuvaava soikio päästää hennon rajansa läpi melkein kaiken, hän on siis ”herkkänahkainen”. Vähemmän herkän ihmisen soikion pinta on paksu, eikä päästä asioita lävitse niin helposti, hän on siis ”paksunahkainen”. (Hyttinen & Lepistö 2023, 17–18.)

Yerkes-Dodson-laki on psykologien Robert Yerkes ja John Dillingham Dodsonin kehittämä teoria liittyen vireyden ja suorituskyvyn väliseen yhteyteen. Teorian mukaan on olemassa tietty ihannepiste, jossa vireystaso ja suorituskyky luovat maksimaalisen tuloksen. Liian vähäinen tai liian suuri vireys johtaa huonompaan lopputulokseen. Ihminen tarvitsee sopivan määrän hyvälaatuista stressiä, jotta suoriutuu ponnistelua vaativista tehtävistä. Ylivireys voi johtaa taistele-pakene-jäädys-reaktioon. Alivireys taas voi johtaa motivaation laskuun ja tämän myötä minimaaliseen tulokseen. (Pietrangelo 2020.)

Polyvagaalinen teoria on Stephen W. Porgesin kehittämä teoria autonomisen hermoston kolmesta osasta. Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton ja säätelee elintoimintoja, mutta tämän teorian

mukaan se on yhteydessä myös emotionaalisiin reaktioihin. Sen tärkeä tehtävä on huolehtia kehon toimintoista ja tasapainosta. Polyvagaalinen teoria tunnistaa vagushermon kaksi haaraa poiketen vanhasta uskomuksesta, jolloin ajateltiin sen koostuvan vain yhdestä. Polyvagaalisen teorian mukaan vagushermodella on kaksi erillistä hermoa, jotka lähtevät eri paikoista kehoa. Autonominen hermosto koostuu kokonaisuudessaan siis kolmesta osasta: vagushermon ventraalisesta osasta, selkäytimen sympaattisesta hermostosta ja vagushermon dorsaalista osasta. Nämä kaikki haarat saavat aktiivisena ollessaan aikaan erilaisen reaktion ihmisessä. Vagushermon ventraalinen osa yhdistetään turvan ja rentouden tilaan. Tämän hermoston osan ollessa aktiivinen ihminen toimii positiivisuuden ja rentouden kautta, palautuu helposti ja sosiaaliset kanssakäymiset ovat vaivattomia. Sympaattinen hermosto aktivoituu taistele tai pakene tilanteissa, jolloin keho mahdollistaa selviytymisen vaarallisessa tilanteessa. Tällöin ihminen on ylikuormittunut, ärtynyt, vihainen tai jännittynyt. Vagushermon dorsaalinen osa aiheuttaa kehon lamaantumisen. Dorsaalisen vagushermon toimiessa ihminen on alivireinen, vetäytyvä ja aikaansaamaton. (Rosenberg 2017, 75–78, 81–82.)

5 LAULUNOPETTAJAN AMMATTI

Tässä osiossa tutkin laulopedagogin työnkuvaa ja arkea. Laulopedagogin työnkuva voi koostua monista erilaisista palasista. Pohdin ammatinkuvan monipuolisuutta ja sen tuomia mahdollisia haasteita ja hyötyjä erityisherkälle. Lisäksi kerron, mistä eri osa-alueista laulutunti voi koostua.

Koulutusta vastaava siisti sisätyö, nätit työvaatteet, kivat työkaverit. Palkka tilillä aina kuukauden viimeisenä päivänä, jämpästä määritelty työaika, toisten sanelema To Do -lista toteutettavana. Tärkeimpänä tavoitteena sulkea työpaikan ovi klo 16.00, unohtaa työasiat ja näin ollen klo 16.01 elää täysillä omaa elämää niin arki-iltaisin, viikonloppuisin kuin palkallisina lomaviikkoinakin. Kuulostaako unelmalta? Ainakin järkevältä, eikö totta? (Mölsä 2017.)

5.1 Ammatinkuva

Musiikkipedagogin työ on harvoin sitä normaalia kahdeksasta neljään arkea. Opettajan työ voi koostua monesta eri työpaikasta kansalaisopistoissa, työväenopistoissa tai yksityisesti. Kilpailu työpaikoista ja yrittäjänä asiakkaista on kovaa. Työpaikkoja on vähän ja niiden tuntimäärät voivat olla pieniä, jos työllistäjät ovat pieniä. Työajat voivat vaihdella, ja opetusta voi tapahtua myös iltaisin ja viikonloppuisin. Työmatkakilometrejä voi kertyä, jos opetusta on monessa eri oppilaitoksessa. (Mölsä 2017.)

Työ- ja elinkeinoministeriön Ammattinetti.fi-sivuilla kerrotaan, että musiikkipedagogilta vaaditaan musiikillista sekä pedagogista ammattitaitoa. Opettajan tulee hallita musiikin eri osa-alueita ja yhdistellä osaamistaan samalla hyvää pedagogiikkaa käyttäen erilaisille ja -tasoisille oppilaille.

Musiikkipedagogin työ voi koostua soiton-, laulun-, säveltapailun- ja teorian opetuksesta. Opetettavia instrumentteja voi olla useampia ja opetus voi olla yksilö- tai ryhmäopetusta. Musiikkipedagogin työnkuva voi olla kovinkin erilaista ryhmästä riippuen. Ryhmätilanteissa musiikkipedagogi voi toimia varhaisen musiikinopettajana, orkesteri- ja kamarimuusikkona tai kuoronjohtajana. Mölsän (2017) mukaan monipuolisuus on musiikkipedagogin tärkein piirre työllistymisen kannalta. Musiikkialan kehittämisen ja pinnalla olevien muotien seuraaminen on hyödyksi opettajalle. Oma ammattitutkintoaan on tärkeä arvostaa, mutta jatkokouluttautuminen ja itsensä kehittäminen valmistumisenkin jälkeen lisäävät työllistymismahdollisuuksia.

5.2 Laulopedagogi

Empaattisuus ja hyvät vuorovaikutustaidot luovat turvallisen ilmapiirin laulutunnille (Mölsä 2017). Nissinen (2017, 69–70) toteaa samaa, että empatia, myötätunto ja sympatia ovat isossa osassa laulopedagogin työtä. Opettaja–oppilas-suhteet ovat usein melko läheisiä verraten esimerkiksi koulujen opettaja–oppilas-suhteisiin. Laulopedagogin läsnäolo ja ongelmanratkaisutaidot ovat tärkeässä osassa haastavaakin ihmissuhdetyötä. Jokaisen oppilaan instrumentti on ainutlaatuinen ja jokin tietty harjoitus ei toimi kaikilla oppilailla.

Mölsä (2017) kertoo, että laulunopettajan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat kiinnostuneisuus ihmisten psykofyysisyydestä, eli mielen ja kehon yhteydestä. Mieli vaikuttaa kehoon ja toisinpäin. Opettajan on tärkeä ymmärtää laulun herkkyyks instrumenttina. Kaikki tuntemukset, fyysiset ja henkiset, heijastuvat ääneen koko elämän ajalta. (Mölsä 2017; Eerola 2014.) Laulopedagogin on tärkeä olla yhteydessä omaan instrumenttiinsa ensin, jotta hän voi tarjota laadukasta opetusta oppilaalleen. Sanonta happimaski ensin itselle, sitten toiselle, sopii tähän kontekstiin. Virta (2021, 2) toteaa, ettei riitä, että laulopedagogit ovat pedagogisesti ammattitaitoisia, vaan heidän tulee olla myös oman instrumenttinsa asiantuntijoita. Oma kehontuntemus on avainasemassa tässä ammatissa.

Herkän voi olla vaikea kommunikoida muiden kanssa ilman, että se herättäisi hänessä syviä tunteita ja ajatuksia. Herkkien ”tuntosarvien” ja supervoiman jatkuva käyttö voi johtaa jatkuvaan stressitilaan. (Hyttinen & Lepistö 2023, 20–21.) Yhdenlainen jatkuvan stressitilan aiheuttama kuormitustila on nimeltään myötätuntuupumus. Se on seurausta jatkuvasta empaattisesta myötäelämisestä oman mielen kuormittuessa. Myötätuntuupumus voi ilmetä fyysisinä oireina, kyynisyytenä, yksityiselämän ongelmoina ja ammatillisen itsetunnon heikentymisenä (Nissinen 2017, 54–55.) Oman itsensä ja instrumenttinsa rajojen piirtäminen onkin välttämätöntä laulopedagogin jaksamiselle. Virta (2021 [Aho 2011, 137, 140–141]) muistuttaa pedagogeja työn lisäksi muistakin elämän osa-alueiden huomioimisesta. Elämänhallinnan tasapaino on avainasemassa jaksamisessa. Tutkimuksen mukaan yksi suurimpia syitä pedagogien uupumukseen oli työ- ja vapaa-ajan rajaamisen haasteet.

5.3 Laulutunnit

Jokainen laulopedagogi ja sen myötä laulutunti on erilainen, koska jokainen laulopedagogi on yksilö ja tekee työtään oman persoonansa kautta. Toivon, että jokainen laulamista kiinnostunut voisi löytää

omalle persoonalleen sopivan laulunopettajan. Laulutunneilla on kuitenkin tiettyjä elementtejä, jotka voivat ilmetä hieman eri tyylein eri opettajien tunneilla. Tuloiselan (2014) mukaan laulunopettajan tulisi hallita monia eri osa-alueita, jotka kuuluvat laulutuntiin. Opettajalla tulisi olla salkussaan monipuolisia ääniharjoituksia, hallita eri tyyllilajeja, osata eri kielten fonetiikkaa, osata analysoida tekstejä ja suoriutua säästämisestä. Oman ammattitaidon ylläpito on tärkeää omaa kehitystä varten sekä opetustilanteita ajatellen. Opettajan työssä ollaan jatkuvasti esillä, joten esiintymistaidot ja niiden opettaminen oppilaille ovat myös osa laulutunteja. (Pakarinen 2013; Työ- ja elinkeinoministeriö 2023)

Salla Valkeapää (2023) kertoo Ääniateljeen sivustolla laulutuntien kulusta. Tunti aloitetaan kuulumisten vaihdolla, jotta opettaja on tietoinen oppilaan tämänhetkisestä mielentilasta. Alkulämmittelyt ovat tärkeä osa laulutunteja, jotta keho on lämmennyt ja mieli vastaanottavainen laulamista varten. Laulajaa voi tässä asiassa verrata urheilijaan, ei urheilijakaan aloita urheilusuoritustaan ilman lämmittelyä. Kehon lämmettyä voidaan siirtyä ”äänenavauksiin”. Äänenavauksissa lämmitellään ääntä, jonka jälkeen voidaan keskittyä tiettyihin teknisiin harjoitteisiin. Teknisten harjoitteiden olisi hyvä viedä harjoiteltava kappaletta kohti. Tämä tarkoittaa sitä, että äänenavauksissa harjoiteltava äänentuottotapa olisi vastaavanlainen kuin harjoiteltavassa kappaleessa. Tekniikkaharjoittelun jälkeen voidaan siirtyä harjoittelemaan kappaletta. Kappaletta läpikäydessä yhdistetään usein tavallisen laulamisen lisäksi tekniikka-harjoitteita. Tunnin lopuksi voidaan käydä läpi ja kerrata tunnilla opittuja asioita. Valkeapää (2023) kehottaa kirjoittamaan muistiinpanoja, etteivät asiat unohdu ennen omaa harjoittelua. Tunnin äänittäminen on myös tehokas keino tallentaa tärkeät asiat muistiin, jolloin myös kuulokuvaan voi palata kotiharjoittelussa.

Laulutekniikka voi koostua hengitysharjoitteista ja hengityslihasten motorisesta harjoittamisesta, kehohallinnasta ja artikulaatiosta. Laulutunneilla voidaan keskittyä myös esiintymisen harjoitteluun, ilmaisuun tai esiintymisjännitykseen. (Mölsä 2017.) Pop/jazz-laulunopettaja Miia Luoma (2019) kertoo nettisivuillaan, että tekniikan lisäksi tunneilla voidaan harjoitella improvisointia, tulkintaa, tekstin käsittelyä ja tyylinmukaista fraseerausta. Hän toivoo, että voi opetuksellaan auttaa oppilaitaan löytämään terveen äänenkäytön, sekä nauttimaan laulusta ja löytämään oman soundin. Ideaalilaulutunnin ilmapiiri on Luoman (2019) mukaan avoin ja hyväksyvä, jolloin oppilas uskaltaa rohkeasti heittäytyä uusien asioiden kokeiluun.

6 VIREYSTILAT

Tässä osiossa syvennyn erityisherkkien vireystilojen tutkimiseen. Tutkin vireyden molempia ääripäitä, ylivireyttä ja alivireyttä. Avaan konkreettisia merkkejä, joista tunnistaa oma vireyden tilansa. Lopuksi kerron monipuolisesti vinkkejä sopivan vireen löytämiseksi.

6.1 Yleisesti

Ihmisen hermosto reagoi ulkoa tuleviin ärsykkeisiin vireystilan muutoksina. Hyvän olon ja tuloksen kannalta tarvitaan sopiva määrä ärsykeitä, ei liikaa eikä liian vähän. Jokaisella ihmisellä on omat rajansa siinä, mikä määrä virittyneisyyttä on itselle hyvä. Samassa tilanteessa olevat ihmiset voivat kokea virittyneisyytensä aivan eri tavalla. Esimerkiksi tilanteessa, jossa vähemmän herkkä ihminen on sopivasti virittynyt, voi erityisherkkä olla uupumuksen partaalla. (Aron 2020, 36–37; Hyttinen & Lepistö 2023, 100.) Erityisherkkät voivat olla taipuvaisia suorittamaan asioita liikaa, yrittäessään mukautua toisten rytmiin. Tästä voi seurata krooninen ylikuormituksen tila, jos lepo sallitaan vasta sairastuessa tai loppuun palaessa. (Erityisherkkän elämää 2023.) Erityisherkkän hyvä stressi voi kääntyä nopeastikin pahan stressin puolelle, koska herkän hermosto voi virittyä liikaa mukavistakin asioista (Hyttinen & Lepistö 2023, 37; Bowellan 2022). Olisi hyvä osata tunnistaa yli- ja alivireyden tuntomerkkejä, jotta voitaisiin ajoissa tehdä tarpeellisia muutoksia sopivan vireen ylläpitämiseksi. Aron (2020, 75) toteaa, että elämässä ei voi täysin päästä eroon stressistä vaan on löydettävä keinoja sen kanssa elämiseen.

6.2 Ylivireys

Ylivireys tarkoittaa hermostollista tilaa, jolloin liiallinen määrä ärsykeitä aiheuttaa epämukavia tunteita ja fyysisiä oireita. Erityisherkkän hermosto on herkempi kuin vähemmän herkän. Tämä tarkoittaa sitä, että stressihormonit (adrenaliini, noradrenaliini ja kortisoli) kohoavat muita voimakkaammin. Stressireaktion alkukantainen tavoite on saada ihminen selviytymään hengenvaarallisessa tilanteessa. Tällöin koko kehon toiminnot keskittyvät taistele–pakene–jähmety- tilaan. Tämän voimakkaan reaktion on tarkoitus kestää vain lyhyen ajan, kunnes henkeä uhkaava tilanne on selätetty. Yksittäisen stressipiikin jälkeen stressihormonit voivat kuitenkin pysyä erityisherkkän kehossa tarpeettoman kauan.

Oireet voidaan helposti sekoittaa ahdistuneisuushäiriöön, koska ne ovat hyvin samankaltaisia. (Erityisherhän elämää 2023.) Uuvuksissa-kirjan kirjoittajan Liisa Uusitalo-Arolan (2019) mukaan uupumus on usein kehämäistä ja tulosta liialliselle sopeutumiselle. Mitä pidemmälle stressitila etenee, sen vaikeampaa kehon on muistaa, kuinka palaututaan. Stressin kasautuessa palautumisen vajekin kasvaa ja sen myötä uupumisen kierre jatkuu. (Hyttinen & Lepistö 2023, 52.) Ylivireyden oireita voivat olla mm.

- huimaus
- sisäinen vapina
- herkempi liikuttuneisuus
- reaktiivisuus
- pahoinvointi
- rytmihäiriöt
- poissaolevuus
- aivosumu
- muisti- ja keskittymisvaikeudet
- jatkuva ajatusmyrsky
- univaikeudet
- sosiaalinen ahdistuneisuus ja paniikkikohtaukset. (Erityisherhän elämää 2023.)

6.3 Alivireys

Alivireys tarkoittaa hermoston tilaa, jossa hermosto ei saa ärsykeitä tarpeeksi. Liiallinen alivireystila on yhtä haitallista kuin jatkuva ylivireystila. Ärsykeiltä suojautuminen ja eristäytyminen voi johtaa herkkyyden voimistumiseen ja pidemmällä ajalla sairastumiseen. Mitä pidempään ihminen on eristäytynyt virikkeiltä, sitä enemmän asiat aiheuttavat virittyneisyyttä. Mitä enemmän erityisherhän altistaa itseään virittymiselle omasta vetäytymisen toiveestaan huolimatta, sitä helpompaa ärsykkeiden sietämisestä tulee. (Aron 2020, 76.) Ihminen on sosiaalinen eläin, joka tarvitsee sosiaalisia kontakteja ja virikkeitä voidakseen hyvin. Alivireyden oireet ovat osittain samanlaisia kuin ylivireyden tilan. Alivireyden oireita voivat olla mm.

- apaattisuus
- saamattomuus
- itkuisuus
- masentuneisuus

- aivosumu
- keskittymis- ja muistivaikeudet
- murehtiminen
- epäsäännöllinen vuorokausirytmii
- sosiaalinen ahdistuneisuus ja paniikkikohtaukset
- itseinho. (Erityisherkan elämää 2023.)

6.4 Vinkkejä keskivireen löytämiseksi

Tässä osiossa kerään lähteiden ja kokemusten avulla keinoja sopivan vireen löytämiseksi. Bowellan (2018) muistuttaa hyvinvoinnin säännöllisestä ylläpidosta. Ei riitä, että tietää monia hengitysharjoituksia, jos niitä ei koskaan ota käytäntöön arjessaan.

Hyvinvoinnin peruspalikat ovat varsin yksinkertaisia, mutta lipsumme niistä usein, jos annamme kiireen ja stressin sanella tekemisemme ja tekemättä jättämismme (Bowellan 2018, 161).

Bowellan (2018, 210–211) vertaa hyvinvoinnista huolehtimista lihaksen kasvattamiseen. Jaksamisen vinkkejä on maailma täynnä pilvin pimein, mutta konkreettisesti niiden toteuttaminen omassa arjessa tuo tuloksia. Lihaks ei kasva yhden salikerran jälkeen, kuten ei oma jaksaminenkaan helpotu, jos hyvinvoinnistaan ei huolehdi säännöllisesti. Olen kerännyt tähän lukuun erilaisia vinkkejä, joista voi toivottavasti löytää jonkin kokeilun arvoisen harjoitteen keskivireen löytämiseksi. Yhdelle toimii joku harjoite, joka ei toiselle sovi ollenkaan. Pääasia olisi, että löytäisi itselleen sopivan tavan löytää keskivireen ja tekisi edes jotain oman hyvinvointinsa eteen. Palautumiseen vaikuttaa vahvasti asian mielekyys, inspiroivuus, sekä voimaantumisen kokeminen (Hyttinen & Lepistö 2023, 64). Hyttinen ja Lepistö (2023) kehottavat olemaan valppaina oman vireystilan tarkkailun suhteen, jotta siitä ei tule uutta kuormittavaa tekijää. Näkökulmaa palautumiselle voisi avartaa: palautumista ei näkisikään vain kuormituksesta pois pääsemisen vaiheena ja suoritettavana asiana. Voisiko palautuminen olla uutta energiaa ja hyvinvointia lisäävä mukava osa päivään? (Hyttinen & Lepistö 2023, 59–60.)

Olen huomannut palautumisen olevan tehokkaampaa, kun teen jotain, mikä on keholleni tai mielelleni vastakohtaa työlleni. Laulopedagogina ja muusikkona vietän paljon aikaa pääni sisällä analysoidessani oppilaan instrumenttia ja omaani. Laulaessa kehoon pyritään saamaan elastisuutta, syvää hengitystä ja

mielessä voi olla monta asiaa samanaikaisesti. Vapaa-ajallani palaudun aktiviteeteissa, jotka ovat todella erilaisia työhöni verraten. Saan energiaa painojen nostelusta, kun kehoon haetaan ihan erilaista kontaktia. Tällöin saan jännittää lihaksiani luvan kanssa ja keskittyä vain siihen. Fyysisesti urheilusuuritukset ovat rankkoja, mutta koen, että mieleni palautuu sellaisissa aktiviteeteissä parhaiten. Joogassa oma mieleni ei rauhoitu ajatuksilta, vaikka sitä usein suositellaan palautumiskeinoksi.

Mielessä on jatkuvasti ajatuksia, positiivisia ja negatiivisia. Ihminen ei voi koskaan päästä eroon negatiivisista ajatuksistaan. Niiden pois työntäminen vain vahvistaa niiden voimakkuutta mielessä. Elämään voi kuitenkin oppia niin, ettei anna ajatustensa hallita. Block, Block ja Peters (2019, 25–26) kehittävät kokeilemaan stressinlievitysmenetelmää nimeltään ajatusten nimeäminen. Harjoitus auttaa ulkoistamaan ajatukset, jolloin ajatus ei pääsee suurentumaan mielessä samalla rikkoen mielen ja kehon yhteyttä. Jos jää jumiin johonkin ajatukseen, se ikään kuin ottaa vallan ja luo stressitilan kehoon. Harjoitus toimii siten, että kun huomaa ajattelevansa jotain stressaavaa tilannetta tai asiaa, voisi sanoa itselleen: ”Mielessäni on nyt ajatus, että...” Perään voi vielä lisätä fraasin: ”Entä sitten?” Tällä tavalla voi keskeyttää ajatuksen lumivyöryefektin. Ajatukset ovat vain ajatuksia, niiden ei kuitenkaan aina tarvitse antaa hallita.

Kalenterin pursutessa mukavistakin asioista olisi hyvä huolehtia omista palautumisen hetkistään. Joskus palautumisetkin on hyvä merkitä kalenteriin, jotta ne varmasti tulee pidettyä. Epäsäännöllisen arjen tai itsenäisen työntekijän arjen ja vapaa-ajan erottaminen voi joskus tuntua haastavalta. Hyttinen ja Lepistö (2023, 182–183) kehittävät elämänhallinnan ja aikataulutuksen harjoittamiseen. Se on hyvä tapa tasata arjen epätasaista kuormitusta. Mahdollisuuksien mukaan liiallisen virittyneitä päiviä voisi helpottaa siirtämällä asioita vähemmän virittyneille päiville. Mahdollisille alivireisille päiville voisi olla varalla aktiviteettejä, jos stressitasoja onkin saatu tasattua tarpeeksi ja kaipaa virikkeitä. Opettajan työ voi olla todella kokonaisvaltaista ja usein intohimosta pulppuavaa. Opettajan jaksamisen kannalta yksi tärkeistä oivalluksista onkin se, että työ on vain yksi osa elämää. Oman elämänhallinnan tarkastelu ja työn ja vapaa-ajan hyvän tasapainon löytäminen ovat tärkeitä työkaluja. (Aho 2011, 137.) Jos vapaalle vaihtaessa kirjaimellista työpaikan ovea, jota sulkea ei ole, suosittelen muunlaista tapaa tehdä konkreettinen siirtymä. Voisi vaihtaa vaatteet, käydä happihyppelyllä tai vaikka rentouttavassa suihkussa. Tällöin keho ja mieli kokevat silti eräänlaisen siirtymisen työajasta vapaa-ajalle.

Pään sisällä tapahtuvan myräkän vuoksi oma kehollisuus ja aistit voivat hämärtyä ajan saatossa. Bowerllan (2018, 93) havainnollistaa kirjassaan tätä kyseistä tunnetta. Hän kuvaa sitä tikku-ukolla, jolla on todella suuri pää ja minimalistinen vartalo. Voin samaistua tähän mielikuvaan lähes joka päivä, kun

päänsisäinen maailma vie huomion suurimman osan ajasta. Pään sisältä voi päästä pois muistuttamalla itseään omasta fyysisestä ominaisuudestaan. Aistien aktivointiharjoitus on mielestäni hyvä harjoitus tähän. Olen törmännyt siihen moneen otteeseen hieman eri nimellä ja varioinneilla. Mind-Body Bridging on käsite, jota Stanley H. Block, Carolyn Bryant Block ja Andrea A. Peters avaavat teoksessaan Stressinkäsittelyn työkirja (2019). Tämä menetelmä pyrkii lisäämään kehon ja mielen yhteyttä helpottaen stressiä. Bowellan (2018, 181) kutsuu samankaltaista harjoitusta läsnäoloharjoitukseksi. Hän ohjeistaa kiinnittämään huomion yksitellen jokaiseen aistiin ja keskittymään sen tuomiin tuntemuksiin. Aistien aktiivisella huomioimisella voi olla maadoittavia, mutta myös tulosta parantavia vaikutuksia. Harjoitus voi auttaa jännittävissä tilanteissa, joissa ajatukset mylläävät tehden tilanteesta vaikeamman kuin se oikeasti on. Block ym. (2019, 26–27) kertoo teoksessaan myös harjoituksen tuloksia parantavasta puolesta. Kun keskittyy aistien tuomiin tuntemuksiin ajatusten ja paineiden sijasta, keho pystyy keskittymään paremmin suoritukseen. Samalla aktiviteetin mielekkyys säilyy, kun negatiiviset ajatusmallit pysyvät taka-alalla.

Sähköposti kilahtaa, WhatsApp täyttyy ryhmäviesteistä, monesta eri sovelluksista tulee ilmoituksia, synkkiä uutisia kerrotaan jatkuvasti lisää ja sosiaalisen median virta päivittyy jatkuvasti. Sosiaalinen media lisää paineita ja vertailua. Mediasisällöt kuormittavat ärsykeillään tehokkaasti kaikkia, mutta varsinkin herkkiä. Hyttinen ja Lepistö (2023, 184–185) suosittelevat tasaamaan virittyneisyyttä vähentämällä median käyttöä. Itselleen voi asettaa rajat sovelluksien selaamiseen, jotta jatkuvaan mediatulvan rullaamiseen ei jää koukkuun liian pitkäksi aikaa. Suosittelen vaikka nappaamaan kirjan käteen puhelimen sijasta ja uppoamaan mielenkiintoiseen tarinaan. Rajaamalla itselleen oman vapaa-aikansa alkamisen voi hyvällä omatunnolla mykistää viestit, joihin ei tarvitse vapaa-ajalla käyttää ajatuksiaan. Niihin voi palata sitten, kun on sen aika. Jatkuva viestien tulvan näkeminen ja kuuleminen eivät luultavasti palauta mieltä pois työ- tai kouluasioista. Mahdollisuuksien mukaan puhelimen seurasta pois oleminenkin voisi tehdä hyvää. Minun mielestäni ei tarvitse olla jatkuvasti ja välittömästi saavutettavissa. Nykyelämän nopea tiedonkulku ja saavutettavuus ovat sumentaneet rauhan aidosta läsnäolosta ja palautumisesta.

Joskus ylivireyden laskemiseen voi tarvita ulkopuolista apua, kun oma mieli ei siihen taivu. ASMR voi olla tällöin hyvä apu. Löysin itse kyseisen ilmiön monia vuosia sitten stressaavassa elämäntilanteessa, jolloin kehoni oireili henkisen pahan oloni takia. ASMR-kirjainyhdistelmä tulee sanoista autonomous sensory meridian response, joka tarkoittaa suomeksi autonomisia aistielämyksiä. ASMR University (2014) -sivustolla kerrotaan, että yleisin tapa kokea näitä rauhoittavia aistikokemuksia on katsomalla ja

kuuntelemalla ASMR-videoita tai -podcasteja. Videoilla ja äänitteillä voi olla oikean elämän rauhoittavia aistikokemuksia tai simulaatioita niistä. Videot voivat koostua tietyistä triggereistä, jotka rauhoittavat eri aisteja. Visuaaliset elementit voivat rauhoittaa niitä katselemalla, rauhallinen äänen käyttö tai äänimaisema voi rauhoittaa kuuntelemalla ja henkilökohtainen huomio videolla voi saada aikaan jopa fyysisen rauhoittavan kokemuksen. ASMR:llä on positiivisia vaikutuksia, jotka voivat olla fyysisiä tai psykologisia. Vaikutuksia ovat esimerkiksi koko vartalon läpi pyyhkäisevä aaltomainen rentouden tunne, miellyttävä aivoja kutkuttava tunne, turvan ja rauhan kokemus, unisuus ja monia muita. ASMR voi auttaa ahdistuneisuuteen, uniongelmiin, stressiin tai masentuneisuuteen. Olen keskustellut ASMR:stä monien kollegoiden ja ystävien kanssa ja ilmiö jakaa mielipiteitä. Osa kertoo saavansa paljon apua siitä, kun taas joillekin se ei sovi lainkaan. Joitakin ihmisiä ASMR-yhteisössä kutsutut triggerit vain ärsyttävät. Suosittelenkin siis kokeilemaan sitä ja tarkastelemaan oman hermoston signaaleja.

7 YHTEENVETO

Opintojeni aikana olen tullut samaan huomioon kuin Mölsä (2017), että musiikkipedagogina täytyy sopeutua hieman erilaiseen työelämän rytmiin ja luopumaan monien muiden alojen itsestäänselvyyksistä. Jokainen pedagogi voi luoda pedagogisesta salkustaan oman näköisensä ja siten työllistyä itselleen sopivaan urapolkuun. Oma arkeni ei välttämättä tule näyttämään säännölliseltä ja tasaiselta, kuten joskus haaveilin. Oma työkokonaisuuteni voi tulla koostumaan useista eri työnantajista sekä lisäksi yrittäjyydestä. Se, että saan toteuttaa omaa unelma-ammattiani, on kuitenkin sen arvoista. Oman vireyden tilan seuraaminen on tällöin tärkeä pitää mielessä.

Elinikäinen oppiminen ja samalla ikuinen keskeneräisyys kulkevat käsi kädessä musiikkipedagogin uran aikana. Mölsä (2017) ja Virta (2021) painottavat musiikkipedagogin oman kehontuntemuksen ja instrumentin ylläpidon tärkeyttä. Olen törmännyt tämän vinkin merkitykseen jo oman lyhyen opetusurani aikana. Ilman tasapainoista kontaktia omaan instrumenttiini opetuksen ulkopuolella, voi opetukseni laatukin kärsiä. Oman muusikkouden ylläpidon tärkeys pätee mielestäni myös työn mielekkyyden säilyttämisessä. Elinikäistä oppimista opettaja tekee opettaessaan, erilaisten laulajien ääntä tutkimalla ja kehittämällä. Erilaisiin koulutuksiin ja verkostoitumisiin osallistuminen voi kasvattaa pedagogin salkkua lisää ja inspiroida.

Mölsän (2017) mukaan laulupedagogin yksi tärkeimmistä oivalluksista on ihmisen psykofyysisyyden ymmärtäminen. Laulu on instrumenttina erittäin herkkä. Voisi sanoa, että laulunopettajan on hyvä olla herkkä kuulemaan ja näkemään asioita oppilaassaan. Erityisherkan herkat ”tuntosarvet” ovat siis hyödyllinen väline laulupedagogin työssä. Jokainen ihminen ja ääni on ainutlaatuinen. Herkan laulupedagogin ”tuntosarvien” kyvyllä voi olla ammattitaitoon yhdistettynä oppilasta kehittäviä seurauksia. Mielestäni on huojentavaa löytää positiivisia puolia omasta herkkyydestäni myös työelämässä. Kuinka hienoa onkaan, että voi vaikuttaa positiivisesti muiden ihmisten kehittymiseen hyödyntämällä omaa persoonallisuuspiirrettään.

Harra (2004, 19) kertoo, että ammattimuusikoille tehdyn tutkimuksen mukaan hyvää stressinsietokykyä pidetään ammattimaisuuden mittarina. Koen tämän tutkimustuloksen näkyvän musiikin ammatti-
piireissä. Minä, kuten varmasti moni muukin on kuullut sanottavan, että jos kieltäytyy uusista yhteistyötarjouksista, ei jatkossa välttämättä enää kysytä uudestaan. Tietyssä määrin uskon tämän väitteen paikkaansa pitävyyteen, mutta haluaisin myös kapinoida hieman tätä ajatusta vastaan. Nurmi (2020,

36–27) toteaa, että ihmiset, jotka kokevat olevansa ihanneammattissaan, uupuvat helpommin, koska rajojen asettaminen on tällöin haastavampaa. Uusien yhteistyökuvioiden tai työmahdollisuuksien hyväksyminen on tärkeää mm. kontaktien luomisen takia, mutta tärkeää on myös omasta jaksamisestaan huolehtiminen. Haluaisin uskoa, että hyvin työnsä tekeviä musiikin alan ammattilaisia kysytään uudelleen, vaikka he joskus huolehtisivat omista rajoistaan. Toivon, että jatkuvassa stressiputkessa suoriutuva elämäntyö ei saa suosiota muusikin alan arjessa. Muusikko tai musiikkipedagogi voi hyötyä stressinsietokyvystä mm. epäsäännöllisten aikataulujen ja esiintymisjännityksen kanssa, mutta sietokykyäkin voi mielestäni rajata. Mihin on valmis vetämään rajansa, jotta voisi elää tasapainoista elämää?

Minut pysäytti viime syksynä käyneeni samat toistuvat keskustelujen aiheet kuormittuneisuudesta ja palautumisen vähäisyydestä. Tein huomion, että alamme koulutuksen lisäksi monella on kollegoiden näytöissä soittamista, koulun ulkopuolisia projekteja ja töitä. Moni asuu kaukana perheestään ja ystävistään, jolloin oma arki saattaa pyöriä vain musiikkipiireissä koulun ympärillä. Tällöin suuri osa valvellaoloajan ajattelusta voi liittyä työhön tai sitä koskeviin asioihin ja ihmisiin. Mielestäni on inhimillistä, jos opinnot tällöin pitkittyvät ja jaksaminen käy ääri rajoilla tai jopa loppuu kokonaan. Mielestäni mielen olisi tärkeä saada palautua keskittymällä välillä muihinkin asioihin.

Kerroin aiemmin palautuvani parhaiten fyysisesti raskaissa urheiluharrastuksissa, koska koen saavani aivoni ikään kuin nollattua. ASMR on kuitenkin auttanut jo vuosien ajan laskemaan sykettäni sekä yliviireyttäni. Hyttinen ja Lepistö (2023, 163) kertovat monen herkän ihmisen hyötyvän jooga- ja mindfulness -harjoitteista. Mindfulness tarkoittaa tietoisien läsnäolon harjoittamista (Laine 2015). Itse koen joogan olevan minulle vaikea tapa rentoutua, koska oman päänsisäinen maailmani hiljentäminen on usein hankalaa. Sisäinen aktiivisuuteni vie voimiani, vaikka istuisin joogamatolla aivan paikoillani. Hyttinen ja Lepistö (2023, 63) kertovat sisäisestä- ja ulkoisesta aktiivisuudesta. Toiset ihmiset hakevat energiaa ulkopuolisesta elämästä ja toiset voivat viettää paljonkin aikaa omassa mielenmaisemassaan. ASMR on kuitenkin minun mieltäni rauhoittava asia. ASMR University -sivustolla (2014) kerrotaan meditaation ja ASMR:n eroista. Meditaatiossa ja mindfulnessissä keskitytään kääntämään katse sisäänpäin, kun taas ASMR syntyy siten, kun huomio tulee ulkopuolelta. Sivustolla verrataan hauskesti tätä ilmiötä selänraaputtajan käyttöön. Toisen ihmisen raaputtaessa selkääni on tuntemus nautinnollisempi, kuin itse raaputtaessani. Tämä voi johtua siitä, että aivot tuottavat enemmän mielihyvää ulkopuolelta tulevan huomion myötä. Tällöin mieli saa keskittyä vain vastaanottamaan rauhoittavia ärsykeitä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni tutkiminen on tuonut minut tärkeiden asioiden äärelle henkilökohtaisesti, mutta toivon myös pystyväni sen avulla tarjoamaan vertaistukea ja ehkä jopa apua muille. Olen kokenut helpotuksen tunteita tutustuessani lähteisiini ja muistutelllessani itseäni erityisherkkyyteni piirteistä. Tunnollisena, herkkänä, perfektionistisuuteen taipuvaisena ihmisenä arki lipsuu liian usein suorittamisen ja to do -listojen mereen. Tutkimukseni avulla arjessani on ollut säännöllisesti mukana muistutus oman viireystilan huomioimisesta. Olen oppinut tunnistamaan omassa kehossani merkit, jotka kertovat ylivireydestä ja alivireydestä. Olen saanut kerättyä paljon materiaalia, jonka avulla helpottaa omaa oloani sopivan vireen löytämiseksi. Olen myös löytänyt uuden maadoittavan harrastuksen itselleni, jolla saan ajatukseni rauhoittumaan. Aloin lukemaan kirjoja viime syksynä, ja se on ollut merkityksellistä itselleni. Puhelimen selaamisen ja päättömän ajatustulvan kelaamisen sijaan otan konkreettisen kirjan käteen ja luen niin kauan, että ajatukseni keskittyvät vain siihen. Aisteja herätelläkseeni tunnustelen kirjaa, haistelen sivuja niitä kääntäessäni ja taputtelen kirjan kantta. Tämä on tietynlaista itse toteutettua ASMR-toimintaa ja samalla myös aistien aktivointiharjoitus. Tutkimusaiheeni merkitys on minulle ajankohtainen, mutta uskon sen olevan avukseni tulevaisuudessakin täysipäiväiseen työelämään astuessani.

Itselle hyvän viireystilan navigointi on mielestäni avainasemassa herkän ihmisen onnellisuuteen. Ihmisen ollessa lopen uupunut tai jatkuvan stressin alla, ei elämä uskoakseni ole kovinkaan hilpeää. Tiettyssä määrin asioista irti päästäminen on mielestäni arvokas oppi elämässä. Kaikkia lankoja ei tarvitse pitää käsissä. Sopivan viireystilan olotilassa, väri palaa maailmaan ja elämän kaikista osa-alueista on tilaa nauttia. Jatkuvan stressitilan vallitessa, miten aivoissa olisikaan tilaa elämästä nauttimiselle? Mitä jos lopettaisikin askareet siinä vaiheessa, kun virtaa vielä on eikä vasta sitten kun kaikki energia on käytetty? Jokainen ansaitsee kaikki värit elämäänsä.

Lopuksi haluan muistuttaa herkkiä olemaan kiitollisia herkkyyden lahjastaan. Se voi joskus tuntua enemmän taakalta kuin lahjalta, ymmärrän sen erittäin hyvin. Mitä enemmän ymmärtää omaa herkkyyttään, sitä kiitollisempaa elämästä tulee. Itsetuntemuksen ja rajaamisen avulla turhat arjen kipuilut voivat helpottua ja pääsee nauttimaan herkkyyden kaikista sävyistä enemmän.

Elämän eri vaiheissa viireyden vaihtelut voivat muuttaa muotoaan, kuten herkkyydskin. Muutos voi olla pelottavaa, mutta aina voi palata itsensä ääreen ja muistuttaa itseään omasta herkkyydestään. Huomaan

itse joskus unohtavani herkkyyteni arjen myllerryksessä. Muistaessani kuunnella itseäni ja huomioi-
dessani oman piirteeni, jaksan taas arkea paremmin. Jatkan itsestäni ja elämästä oppimista. Aina voi
oppia uutta. Jokainen täällä on kesken ja se on loppujen lopuksi aika hieno tila olla.

Katso itseäsi lempeästi ja puhu rakastavin sanoin. Helli ja hoivaa herkkää asuinsijaasi,
kehoasi, joka kantaa kaunista henkeäsi. Älä vähättele arvoasi, äläkä alenna itseäsi koh-
tuuttomasti vertaillen. Ole ylpeästi tunteikas silläkin uhalla, että hämmennät. Sinulla on
lupa olla ja elää, ilmaista sielusi liikahduksia ja mielesi tuotoksia. Tuntee joka solulla ja
hukkua kauneuteen. Sinä- rakkaudesta syntynyt- et voi elää erossa itsestäsi, jos haluat
kukoistaa. Ota siis itseäsi kädestä ja saata itsesi totuutesi äärelle. Päästä rohkeasti sydä-
men lämpö joka sopukkaan. Hengitä sisään elämän voimaa keuhkojesi täydeltä. Sinä kel-
paat, sinä riität, sinä olet juuri sopiva. Ihanasti herkkä ja mittaamattoman arvokas. (Bo-
wellan 2020.)

LÄHTEET

Ahde, T. 2023. *Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta*. Saatavissa: <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>. Viitattu 16.12.2024.

Aho, I. 2011. *Mikä tekee opettajasta selviytyjän?* Tampere: Tampere University Press.

Aron, E. 2020. *Eryisherkkä ihminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

ASMR University. 2014. *What is ASMR?* Saatavissa: <https://asmruniversity.com/about-asmr/what-is-asmr/>. Viitattu 14.3.2025.

Block, S. H., Hartikainen, T., Bryant Block, C., Peters, A. A. & Hartikainen, T. 2019. *Stressinkäsittelyn työkirja: Mind-body bridging*. Uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Bowellan, S. 2022. *Helpotusta erityisherkkään elämään*. Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Bowellan, S. 2018. *Ihana herkkyyks: Rikasta elämää kaikilla aisteilla*. Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Boyce, W. T., Sappinen, J., Sappinen, J. & Boyce, T. 2020. *Orkidea vai voikukka? Miksi lapset ovat niin erilaisia ja miten kaikki voivat kukoistaa*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Eerola, R. 2008. Lauluäänen arviointi - makuasia vai korvan harjaantuneisuus. *Laulupedagogi* 2007–2008, 16–18.

Hakala, J. T. & Gaudeamus oy. 2024. *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Helsinki: Gaudeamus.

Harra, K. 2004. *Muusikoiden epäsuotuisat stressikokemukset ja niiden hallinta*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Hyttinen, L. & Lepistö, A. 2023. *Herkkää arkea: Eryisherkkänä työssä ja vapaalla*. Helsinki: Kirjapaja.

Laine, S. 2015. Hidasta elämää. *Mitä on mindfulness?* Saatavissa: <https://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/>. Viitattu 28.4.2025.

Luoma, M. 2019. Laulutunnit. Mitä laulutunnilla tehdään. Saatavissa: <https://www.miaaluoja.com/new-page>. Viitattu 6.3.2025.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T., *Menetelmäpolkuja humanisteille*. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Saatavissa: <http://www.jyu.fi/mehu>. Viitattu 18.12.2024.

Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. 2010. *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Mölsä, R. 2017. Kuinka työllistyä laulupedagogina? Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/openstage/2017/06/kuinka-tyollistya-laulupedagogina/>. Viitattu 24.1.2025.

- Nissinen, L. 2007. *Auttamisen rajoilla: Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy*. Helsinki: Edita.
- Nurmi, Heli. 2020. *Työuupumuksen itsehoito. Kuinka kierrän karikot*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Heli Nurmi.
- Paanasalo, M. 2017. “*Vihdoin tälle tavalleni olla ihminen on nimi*”: erityisherkkyyks yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101291/GRADU-1496238768.pdf>. Viitattu 20.12.2024.
- Pietrangelo, A. 2020. What the Yerkes-Dodson law says about stress and performance. Saatavissa: <https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law>. Viitattu 20.12.2024.
- Rosenberg, S., Lönnfors, S. & Lönnfors, S. 2021. *Opas vagushermon parantavaan voimaan*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Tokola, A. 2023. *Erityisherkan laulunopettajan työhyvinvointi*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Tuloisela, M. 2014. Laulupedagogien matkassa: Tuokiokuvia laulunopettajan uralta. *Laulupedagogi* 2013–2014, 23–29.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2023. *Musiikkipedagogin työtehtävät*. Saatavissa: <http://ammattinetti.fi/ammattit/detail/58171edd0a6534460189f687f3350bb3>. Viitattu 24.1.2025.
- Uusitalo-Arola, L. 2019. *Uuvuksissa: Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin*. Jyväskylä: Tuuma.
- Valkeapää, S. 2023. Mitä laulutunnilla tehdään? Saatavissa: <https://www.aaniateljee.fi/blog/mita-laulutunnilla-tehdaan> Viitattu 6.3.2025.
- Valtasaari, H. 2012. *Ääntöbalanssi-metodi™ laulunopetuksessa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston humanistinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Virta, S. 2021. *Laulupedagogien työuupumus*. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500792/virta_solja.pdf?sequence=2 . Viitattu 6.3.2025.