



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

## Laulunopettajako psykoterapeutti?

Opettajan henkisen tuen merkitys aikuisten laulunharrastajien kehittämisessä

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Minna Kurkola

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

KURKOLA, MINNA:

Laulunopettajako psykoterapeutti?  
Opettajan henkisen tuen merkitys  
aikuisten laulunharrastajien  
kehittymisessä

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 38 sivua, 4 liitesivua

Kevät 2015


TIIVISTELMÄ

---

Tässä opinnäytetyössäni pohdin laulunopettajan henkisen tuen ja kannustuksen merkitystä aikuisilla laulunharrastajilla. Pohdintani tukena ovat olleet kirjallisuuden lisäksi omat kokemukseni laulamisen ja laulunopettamisesta. Kerron laulunopettamisesta kokonaisuutena ja tarkastelen laulutekniikan keskeisiä asioita. Pohdin laulajan minäkuva ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kerron myös erilaisten psyykkisten tekijöiden vaikutuksesta laulamiseen. Lopuksi muodostan oman kokonaiskäsitteeni laulunopettamisesta.

Työhöni liittyy kysely, jonka tein laulunoppilailleni ja kuorolaisilleni. Kyselyä varten laulunoppilaat palauttivat mieleen ensimmäisen laulutuntinsa ja kuorolaiset heille jokaiselle erikseen pidetyn koelaulutilanteen. Jokainen sai paperisen kyselylomakkeen, jonka he täyttämisen jälkeen palauttivat minulle. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa, mitkä tekijät koetaan tärkeäksi laulajana kehittymisessä laulunharrastajien omasta näkökulmasta.

Asiasanat: Laulaminen, laulunopettaminen, laulunharrastaminen, laulunoppilas, kuorolainen, vuorovaikutus, henkinen valmennus, yksilön opetus, itsetunto



Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

KURKOLA, MINNA:

Singing teacher as psychotherapist?  
The meaning of a teacher's mental  
support in development of adult amateur  
singers

Bachelor's Thesis in Instrument education, 38 pages, 4 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

---

In this thesis I consider the importance of the singing teacher's mental support and encouragement of adult amateur singers. Assisting my considerations have been the literature as well as my own experiences of singing and singing teaching. I describe singing teaching as a whole and examine the essential aspects of singing technique. I consider the self-image of a singer and the things which have an effect on it. I also describe the influence of different psychic factors on singing. Finally I form my own overall picture of singing teaching.

This thesis includes a survey which I made for amateur singing students and amateur choir singers. Singing students recalled their first singing lesson and choir singers their singing auditions which was given separately to each of them. Everyone received a paper questionnaire which they returned to me after completion. The purpose of the survey was to chart which factors are experienced as important to a singer's development from the adult singing student's own point of view.

Key words: Singing, singing teaching, singing hobby, singing student, choir singer, interaction, mental training, individual teaching, self-esteem

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LAULUNOPETTAMINEN KOKONAISUUTENA	3
2.1	Tekniikan opettaminen	3
2.1.1	Tasapainoinen ryhti	4
2.1.2	Hengitys ja laulajan tuki	5
2.1.3	Rentous	5
2.1.4	Äänentuotto- ja artikulaatioelimistö	6
2.2	Henkinen valmennus	8
2.2.1	Itsetunto ja laulajan minäkuva	8
2.2.2	Tunne- ja uskomuslukot	9
2.2.3	Häpeä	9
2.3	Laulaminen musiikillisena toimintana	10
2.4	Esiintymiseen tähtääminen	11
3	LAULUNHARRASTAMINEN	13
3.1	Laulunharrastamisen eri muodot	13
3.2	Eri-ikäisten opettaminen ryhmässä	14
3.3	Tavoitteet	16
4	VUOROVAIKUTUS LAULUNOPETUKSESSA	18
4.1	Opettajan merkitys ja rooli	18
4.2	Yksilön opetus	19
4.3	Tavoitteiden asettaminen	20
4.4	Laulunopettamisen ainutlaatuisuudesta	21
5	KYSELY LAULUNOPPILAILLE JA KUOROLAISILLE	23
5.1	Kyselyn tavoitteet	23
5.2	Metodit	23
5.3	Tulokset	25
5.3.1	Kuorolaisten vastaukset	25
5.3.2	Laulunoppilaiden vastaukset	27
5.3.3	Pohdintaa laulunoppilaista	28
6	KOKONAISKÄSITYS LAULUNOPETTAMISESTA	32
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	39

## 1 JOHDANTO

Tämän työn aihe sai viimeisen sysäyksen eräällä laulutunnilla, jossa opetin aikuista oppilasta. Toistuvasti olin törmännyt siihen, että oppilas ei kokenut olevansa tarpeeksi hyvä: joko hän ei osannut nuotteja ja koki siitä huonommuutta tai sitten hän ei mielestään laulanut niin kuin olisi pitänyt. Itse kuulin oppilaan kauniin äänenväriin ja näin hänessä paljon potentiaalista laulaja-ainesta. Tunneilla oppilas vähän väliä katkaisi laulun kesken kaiken, jos se ei mennyt hänestä tarpeeksi hyvin tai hän koki epäonnistuneensa. Yritin tunneilla kannustaa oppilasta ja saada hänet ymmärtämään, että hän oli tarpeeksi hyvä ja oppisi koko ajan lisää. Yhdellä tunnilla oppilas viimein koki onnistuneensa ja ilon tunne oli meillä molemmilla suuri! Kun sanoin oppilaalle: ”Kuulitko, miten kauniisti äänesi soi?” tuli hänellä kyyneleet silmiin ja hän totesi: ”Luulin, etten osaa...” Tässä hetkessä koin, miten vastuullista opetustyö on ja toisaalta miten tärkeää on saada oppilas luottamaan itseensä ja kykyihinsä laulajana. Tällä hetkellä tämä oppilas on mennyt huiman harppauksen eteenpäin, eikä hän sano enää olevansa huono laulaja tai katkaise laulua kesken kaiken.

Laulunopetuksessa olen törmännyt toistuvasti siihen, miten oppilas aliarvioi tai väheksyy itseään laulajana. Toisaalta hänellä voi olla voimakas halu oppia laulamaan ja nauttia siitä – toisaalta taas epäonnistumisen pelko ja vaikeudet oman äänen hyväksymisessä tuntuvat jarruttavan oppimista. Koska tunneilla on läsnä vain oppilas ja opettaja, korostuu välittömästi keskinäinen vuorovaikutus ja oppimisilmapiiri. Ilmapiirin tulisi olla luonnollisesti turvallinen ja kannustava, jotta oppilaan olisi mahdollista pala palalta rakentaa postiviista minäkuvaansa laulajana. On mielenkiintoista, miten heikko tai vahva itsetunto vaikuttavat suoraan käsitykseen siitä, millainen laulaja ihminen kokee olevansa.

Tunteilla on suora vaikutus ihmisen ääneen ja tunteiden peittäminen estää vapaata laulamista. Tämä näkyy esimerkiksi hengityksen pidättelynä. Koska ääni on meille hyvin henkilökohtainen ja herkkä instrumentti, saatamme pelätä muiden näkevän sisimpäämme. Laulaminen vaatii rohkeutta, ja siinä on aina myös riski tulla haavoitetetuksi. Useilla ihmisillä on huonoja kokemuksia menneisyydestä, jolloin heidän laulutaitoaan on arvosteltu ja heitä on jopa nolattu toisten kuulijoiden edes-

sä. Tällainen negatiivinen arvostelu jättää arvet lopuksi elämää, jollei ihminen ala työstää niitä ja halua jättää ne taakseen.

Laulunopiskelu sisältää tekniikan opiskelua, ja siinä pyritään ohjaamaan laulajaa terveelliseen äänenkäyttötapaan. Tämä vaatii yhteistyötä kehon ja mielen välillä. Tunneilla tehdään opettajan johdolla monenlaisia teknisiä harjoituksia oikean äänenmuodostuksen löytämiseksi. Joskus oppilas kokee, että informaatiota tulee liiankin paljon eikä hän ehdi omaksua kaikkea. Toisaalta puhumme opettajina siitä, miten tärkeää on kehon rentous laulamissa ja yritämme myös eri harjoitteiden avulla poistaa kehosta ylimääräisiä jännityksiä. Tässä on tietynlainen ristiriita. Laulaminen vaatii tiettyjen lihasten aktivointia ja harjoitusta, mutta liika yrittäminen taas kahlitsee kehon ja tekee jännityksiä ääneen. Yhä selvemmin ja selvemmin olen tullut siihen tulokseen, että laulunoppilaan tulisi päästä aluksi vapautumaan ylimääräisistä jännityksistä ja aistia koko kehonsa lauluinstrumentiksi. Jos tunneilla unohdetaan tämä, jää laulaminen vain tekniseksi suoritukseksi. Lopputuloksena voi olla entisestään jännittynyt keho eikä elastinen ja vapaa, kuten laulajalla tulisi olla. Erityisesti hyvin tunnollisilla oppilailla on taipumus yrittää liiaksi, ja yhä uudelleen joudun tarkkailemaan heitä tässä.

Tässä työssäni keskityn tutkimaan aikuisia laulunharrastajia, jotka ovat kaikki naisia. Tarkastelen myös laulunoppilailleni ja kuorolaisille tekemäni kyselyn tuloksia siitä, miten he ovat kokeneet itsensä laulajana ja mitkä asiat kannustavat heitä laulamissa.

Lopussa olen jättänyt tilaa pohdiskelulle siitä, mitkä ovat hyvän kasvun edellytykset laulunopiskelussa ja mikä laulunopettajan rooli on oppilaan laulajan itsetunnon kohottamiseksi ja sitä kautta myös laulajana edistymiseksi.

## 2 LAULUNOPETTAMINEN KOKONAISUUTENA

Laulaminen samoin kuin soittaminenkin tarjoaa väylän käsitellä tunteita. Musiikkia kuuntelemalla ja erityisesti soittamalla ja laulamalla päästään mukaan monenlaisiin tunnetiloihin ja sitä kautta saadaan uutta tietoa omista reaktioista ja tuntemuksista erilaisissa tunnetiloissa. (Huotilainen 2011, 40–42.) Laulaminen on musiikin toimintamuoto, jota on kuvattu pitkitettynä puheena tai puheen jatkeena. Soittamisesta se eroaa siten, että instrumenttina toimii ihmisen oma ääni ja lauluun kuuluvat melodian lisäksi sanat. Laulettavat sanat tuovat tekstiin uudenlaisen merkityksen melodian ja esittäjänsä kautta. (Lindeberg 2005, 31.) Laulaessa on tärkeää pystyä ilmaisemaan tarinaa ja sen taustalla olevia tunteita. Laulaminen on kommunikointia, jonka kautta ilmaistaan myös tiedostamattomia alueita persoonassamme (Svan 2011, 61).

Laulajan ääni on suoraan sidoksissa ihmisen identiteettiin (Seesjärvi 2013, 16). Jokaiselle meille on annettu syntymälahjana oma ainutlaatuinen äänemme. Oma pesoonallinen äänielimistöme saa aikaan juuri meille ominaisen tietyn sointisen äänemme. Ihmisen koko persoona on mukana sekä puheessa että laulussa. Ääni-instrumenttimme kulkee jatkuvasti mukana, ja se on alttiina niin fyysisille kuin psyykkisille rasituksille. (Vaalio 2007, 9–10.)

Laulamisen tulisi olla luonnollista ja pakottamatonta. Terve hyvä ääni on kuuluva, selkeä, miellyttävä kuunnella, rauhallinen, pehmeä ja kantava. Terveen, hyvän ja vapaan äänen edellytyksenä on, että käytämme koko instrumenttiamme ja opimme tuntemaan äänielimistöme rakennetta ja sen toimintaa. (Koistinen 2004, 10–12.) Laulunopettamisen päämääränä on löytää oppilaan oma yksilöllinen ääni ja saada se soimaan vapaasti ja luonnollisesti. Laulunopetus tähtää kehon oikeaan käyttöön laulaessa niin, että oppilas ymmärtää laulaessaan olevansa itse instrumentti päästä varpaisiin asti.

### 2.1 Tekniikan opettaminen

Ääni on hengityselimistön, äänentuottoelimistön (kurkunpää) ja artikulaatioelimistön (kieli, nielu, huulet) yhteistoiminnan tulos. Laulaminen on siis kehossa fyysisesti tapahtuva paineen, värähtelyn ja resonanssin yhteistulos. Laulaminen on

hienovaraista lihastyötä, jota säätelee korkeimpana tekijänä hermosto. Keskushermosto lähettää motorisia käskyjä lihaksiin saaden ne supistumaan tai rentoutumaan tarpeen mukaan, ja toisaalta sinne tulee jatkuvasti viestejä eri alueilta, muun muassa tunto-, asentotunto- ja lihastuntoaistimuksia. Ilman hermoston säätelyä ja käskyjä elimistömme ei toimi. (Vaalio 2007, 9–10.)

Ilman tekniikkaa ihminen voi laulaa, mutta tekniikka auttaa ilmaisussa. Se parantaa ja monipuolistaa laulajan ilmaisumahdollisuuksia. (Lindeberg 2005, 120.) Tekniikan opettaminen erillään tulkinnasta on myös mahdollista, mutta sen avulla saatetaan saada aikaiseksi ääneen paljon jännityksiä (Svan 2011, 42).

Laulutekniikan kehittyessä äänenkäyttö paranee ja mahdolliset ääniongelmät vähenevät tai poistuvat kokonaan. Toisaalta tekniikan opettaminen ei saa johtaa pelkkään suorittamiseen, jolloin unohdetaan laulamisen tärkeä psyykinen puoli.

### 2.1.1 Tasapainoinen ryhti

Vapaaseen laulamiseen liittyy olennaisesti hyvä ja tasapainoinen ryhti, joka on oikean toiminnan perusta. Ryhti luo edellytykset tasapainoiselle lihastoiminnalle ja mahdollisimman syvälle hengitykselle. (Eerola 1988, 18.) Tasapainoisessa ryhdissä rintakehä on avoin ja niska pitkä ja vapaa, samoin kaikki nivelkohdat (Eerola 2007, 22). Kaulan ja niskan seudun pitää tuntua pitkänä ja vapaana, ja pään pitäisi pystyä liikkumaan rangan ja muun kehon varassa vapaasti (Koistinen 2004, 25). Hartioiden tulee olla rennot ja käsien roikkua vapaasti sivuilla. Selkäranka tulisi aistia pitkänä, elastisena ja leveänä, ja kehon painon tulisi levätä jalkaterien varassa jakautuen kolmeen pisteeseen: yksi piste kantapäässä ja kaksi päkiän seudulla. Näin laulaja välttää niin sanotut polvilukot, jotka tarkoittavat yliojennettuja polvia ja jotka lukitsevat selkälihasten toiminnan. Leuan tulisi olla rento ja oikeassa asennossa, jotta kurkunpää voisi toimia vapaasti. (Eerola 2007, 20–23.)

Huono kehontuntemus altistaa ihmisiä vääristyneelle ryhdille. Myöskin huonot ja hankalat työasennot edesauttavat kehon jännitysten syntymistä ja huonoa ryhtiä. Eteenpäin lysähtänyt ryhti aiheutuu mm. lantion vääristyneestä asennosta. (Koistinen 2004, 8, 21.) Tasapainoinen ryhti tulisi omaksua niin, että siitä tulisi uusi toimintamalli jokapäiväiseen elämään eikä vain laulaessa (Eerola 2007, 22). Oma

vaikutuksensa on myös oppilaan huonolla itsetunnolla ja häpeällä. Joskus pelkäänsään laulajan oman itsen arvostuksen lisääntyminen voi vaikuttaa paremman ryhdin löytymiseen.

### 2.1.2 Hengitys ja laulajan tuki

Klassisessa laulunopetuksessa tärkeänä tavoitteena on oikean hengityksen ns. syvähengityksen opettaminen ja tähän liittyvä tuen löytäminen. Ilman tukea ääni jää niin sanotusti kurkkuun ja muuttuu pinnalliseksi. Hengitys vaikuttaa äänen laatuun, puhtauteen ja voimakkuuteen (Tasanto 2007, 38). Laulajana kehittymissä on olennaisena osana oikean hengitystavan hallitseminen. Joillakin se vie pidemmän aikaa, joku omaksuu sen nopeammin. Monesti olen urheilua harrastavilla tai harrastaneilla laulunoppilaille havainnut parempaa hengitystekniikkaa kuin muilla. Lisäksi esimerkiksi puhallinsoittimen soittaminen on voinut edesauttaa hyvää hengitystekniikkaa.

Syvähengitys tarkoittaa pallea-kylki-selkä-vatsahengitystä, jossa sisäänhengityksen aikana lihotaan keskivartalosta varsinkin kylkien, selän ja ylävatsan alueella. Lauletaessa uloshengitys tarkoittaa ns. ääntöhengitystä, jossa ovat toiminnassa myös sisäänhengityslihakset, jotka osaltaan säätelevät ilmanpainetta. Näiden sisäänhengityslihasten pitäisi toimia ikään kuin jarruttaen kehon kasaanpainumista. Sisäänhengityslihasten aktivaatio määräytyy äänen korkeuden ja voimakkuuden mukaan ja sen seurauksena kyljissä aistitaan pientä elastista ulospäin suuntautuvaa liikettä. Tätä hengityslihasten toimintaa kutsutaan tueksi. (Eerola 2007, 23.)

### 2.1.3 Rentous

Kehon tulisi olla vapaa erilaisista lihasjännityksistä, sillä jännitykset vaikuttavat haitallisesti ääneemme. Jännittyneenä ja kireänä emme pysty aistimaan, mitä kehomme tekee (Koistinen 2004, 13). Varsinkin niska-hartiaseudun ja kaulan alueen jännitykset ovat ihmisille yleisiä. Hartioiden asento vapauttaa tai vangitsee hengitystä: jos hartiat eivät ole vapaat, ne estävät muun muassa lapaluiden liikkumisen, jotka estävät ylimpien kylkiluiden laajenemisen taakse ja ylöspäin. (Koistinen 2004, 25.) Erilaisilla rentoutusmenetelmillä pyritään poistamaan sopimattomat jännitykset niin tunneilla kuin oppilaan itse harjoitellessa (Eerola 2007, 20–21).

Kosketus on myös oiva apu rentouden etsimisessä. Kosketuksella voi vahvistaa oppilaan oman kehon kuuntelua, ja ohjaaminen voi tapahtua myös laulun aikana. Opettaja voi esimerkiksi liikuttaa oppilasta varmistaakseen hänen jäsentensä ja lihastensa rentouden. Opettajan on oltava myös itse rento, eikä kosketukseen saa sisältyä mitään vaivautuneisuuden tai epämukavuuden tunnetta. (Svan 2011, 46.)

Rentoutuksen merkitys kasvaa jatkuvasti nykyisin vallitsevan hektisen elämäntapamme myötä. Liikuntaharrastus sekä erilaiset venyttely- ja rentoutusharjoitukset yksin tai ryhmässä voivat edesauttaa rentoutumista.

#### 2.1.4 Äänentuotto- ja artikulaatioelimistö

Ihmisen äänielimistö on sama kuin lauluelimistö. Puheessa se on käytössä vain osittain, mutta laulaessaan ihminen käyttää hyväkseen äänielimistönsä kaikkia mahdollisuuksia. Siksi laulu on suurempaa kuin puhe. (Saraste 2006, 124.) Äänielimistö muodostuu keuhkoista, kurkunpäästä ja nenäväylästä (nasaalinen väylä) sekä suuväylästä (oraaliväylä). Jokaisella niistä on oma tehtävänsä. Oikeilla ääniharjoituksilla voidaan vaikuttaa suotuisasti äänen vapaaseen syntymiseen ja sointiin.

Äänihuulet sijaitsevat kurkunpäässä, ja kurkunpään päätehtävänä on äänenmuodostus (Honkanen-Korhonen 2007, 47). Tämän äänihuulivärähtelyn tuottamisen lisäksi sen tehtäviä ovat avautuminen ja sulkeutuminen sisään- ja uloshengityksen aikana sekä alempien hengitysteiden suojaaminen vierailta esineiltä sulkemalla kurkunpään aukeaman eli ääniraon kurkunkannen avulla. Kurkunpään lihaksisto jaetaan sisäpuolisiin ja ulkopuolisiin lihaksiin. Rakenteeltaan se on lihasten, nivelsiteiden ja sidekuodosten avulla koossa pysyvä rustorakennelma, jonka liikkeet vaikuttavat erittäin merkittävästi äänentuottoon. (Koistinen 2004, 47–49.)

Laulaessa pyritään oikean hengityksen avulla vaikuttamaan kurkunpään laskeutumiseen niin, että äänihuulille tulisi tarvittava tila päästä mahdollisimman taloudellisesti värähtelemään vastakkain. Kurkunpään kaikkien osasten toiminta on toisistaan riippuvaista ja mikroskooppisen tarkasti koordinoitua. Jos kurkunpää saa vapaasti roikkua sitä kannattelevien lihasten varassa, äänihuulivärähtely pää-

see tapahtumaan optimaalisesti. Ilmanpaineen täytyy silloin toki olla myös oikea haluttuun äänenkorkeuteen nähden. (Koistinen 2004, 49.)

Ääntöväylää muotoillaan ääntö- eli artikulaatioelinten avulla. Niihin kuuluvat pehmeä suulaki eli kitapurje, kieli ja huulet. Suuontelon ja nenäontelon erottaa toisistaan ohut limakalvon peittämä luu eli kova kitalaki. Tämän väliseinän jatke on lihasten ja sidekudosten muodostama pehmeä kitalaki eli kitapurje. Kitapurjeen taakse jää nenäonteloihin johtava väylä eli nenäportti. Äänen kulkua nenäonteloon voidaan säädellä kitapurjeen lihasten avulla. Sen avulla voidaan oleellisesti muuttaa ääntöväylän muotoa ja vaikuttaa äänneiden syntyyn, äänen resonoitumiseen ja väriin. (Honkanen-Korhonen 2007, 49–50.)

Kieli on tärkein artikulaatioelin, joka muodostuu erikokoisista, eri suuntiin risteleivistä lihaksista ja sidekudoksista (Honkanen-Korhonen 2007, 50). Se on mukana kaikkien vokaalien sekä useimpien konsonanttien muodostumisessa. Koska kieli ottaa osaa niin moneen liiketoimintaan, on tärkeää, että se saa välillä rentoutua. Hyvä rentoutuspaikka on niin kutsuttu kotipesä, jonka voi aistia helposti haukotuksen alkaessa. Monet jännitykset esimerkiksi kurkunpäässä ja niskassa voivat tuntua ja näkyä kielessä. Kielen liikkeiden tulisi olla nopeita, tarkkoja ja aktiivisia. Sitä vastoin jähmeä, hidas ja laiska kieli usein vaikeuttaa koko artikulaatiota. Jännitykset kielessä estävät kielen normaalia toimintaa ja vaikuttavat myös epäedullisesti laulamiseen. (Koistinen 2004, 78.) Kielen rentoutumista ja sen saamista aktiiviseksi voidaan edistää erilaisilla harjoitteilla.

Selkeät äänneet muodostetaan huulten liikkeillä. Huulten lihaksilla on tärkeä merkitys monien konsonanttien synnyssä sekä vokaalien muodostumisessa. Koska huulet sekä niitä ympäröivät lihakset ovat niin kutsuttu resonaattorin ulommainen osa, niillä on suuri vaikutus myös äänen sointiin ja sointiväriin. Huulet antavat äänelle lopullisen viimeisen silauksen, jolloin se aistitaan korvassa kauniina ja täyteläisesti soivana äänenä. Laulaessa huulten pitäisi toimia nopeasti, tarkasti, määrätietoisesti ja aktiivisesti, mutta samalla rennosti. Ne tulisi tuntea pehmeinä ja täyteläisinä niiden kevyesti koskettaessa hampaiden pintaa. (Koistinen 2004, 79.)

## 2.2 Henkinen valmennus

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja henkisellä puolella olevat ongelmat heijastuvat välittömästi myös fyysiseen puoleemme. Näin on myös laulamissa. Laulaminen on paitsi fyysistä työtä niin myös henkistä: ääni on herkkä ja haavoittuva instrumentti, joka aistii kehossamme olevat jännitykset, häpeän tunteet, erilaiset tunnelukot ja epävarmuuden. Laulajan ääni on sidoksissa ihmisen identiteettiin, persoonaan (Svan 2011, 27). Henkilön itsetunnolla on suora yhteys siihen, miten hän kokee äänensä: heikosta itsetunnosta kärsivä kokee olevansa myös huono laulaja (Lindeberg 2005, 148–150). Tunteiden ilmaisu kuuluu laulamiseen, ja jos henkilö pidättää tunteita kuuluu se myös laulamissa. Kun ihminen pidättää hengitystä, se kertoo, että hän pidättää tunteitaan. (Saraste 2006, 141–143.)

Oman opettamiseni kautta olen huomannut tämän olevan totisinta totta. Jos oppilas kärsii huonosta itsetunnosta ja aliarvioi itseään jatkuvasti, se vaikuttaa epädullisesti laulunopiskeluun. Tärkeää on oppilaan oma kokemus oman äänen arvosta. Jos oppilas ei hyväksy omaa ääntään ja häpeää sitä, ei oppiminenkaan suju.

### 2.2.1 Itsetunto ja laulajan minäkuva

Minäkuva eli minäkäsitys on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään. Itsetuntoa on se, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään eli minäkuvassaan näkee. Itsetunto on hyvä, kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, ja huono silloin, kun negatiivisten ominaisuuksien määrä voittaa positiiviset. Hyvään itsetuntoon kuuluu, että ihminen kykenee näkemään oman elämänsä ainutkertaisuuden sekä ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä ilman erityisiä suorituksia tai onnistumisiakin. Hyvä itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä ja heidän osaamistaan kokematta heitä itselleen uhkana. Tällainen ihminen ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä, vaan uskaltaa tehdä ratkaisuja omasta näkökulmastaan käsin. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee sietämään myös elämässään paremmin pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman että ne vaurioittavat hänen itsetuntoaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 16–23.)

Laulajan itsetunto muodostuu pitkälti hänen minäkäsityksensä mukaan. Usein huonosta itsetunnosta kärsivä ihminen kokee myös olevansa huono laulaja. Tässä on suuri merkitys lapsuuden laulamiskokemuksilla, joissa keskeisiä vaikuttajia laulajan minäkuvaan ovat lapsuudenkoti (vanhemmat) ja koulu (opettajat) sekä ikäisryhmä. (Lindeberg 2005, 114–115, 130–131.) Lisäksi ympäristössä on saattanut olla muita laulajan minäkuvaan positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten soitto- tai kuoroharrastus. Koska tunteet liittyvät aina tavalla tai toisella laulamiseen, voivat lapsuuden kokemukset laulamisesta muokata asenteita laulamista kohtaan ja jäädä muistiin pysyvästi (Lindeberg 2005, 120, 148).

### 2.2.2 Tunne- ja uskomuslukot

Laulunoppilaalla saattaa olla vahvoja tunne- ja uskomuslukkoja. Saattaa olla, että itse äänenkäytössä ei ole suuria ongelmia, vaan ongelmat ovat lähinnä tunnetasolla. Laulajan aikaisemmat huonot laulukokemukset assosioituvat herkästi uusiin laulamistilanteisiin ja voivat ikävällä tavalla heijastua laulamisessa. Jännittyneen tai pelokkaan ihmisen hengitys voi katkeilla ja ääni sortua. On myös mahdollista, että laulaja on vakuuttunut omasta laulutaidottomuudestaan riippumatta todellisesta laulutaidosta. Opettaja voi ajatuksillaan ja puheillaan musiikista ja laulamaan oppimisesta vahvistaa laulunoppilaan uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Opettajan tehtävänä on ruokkia oppilaan laulamiseen liittyvää itseluottamusta. (Numminen 2005, 250–251.) Laulutekniset neuvot eivät auta, jos tunnelukkoa ei ole purettu oikein (Launonen 2012, 43).

### 2.2.3 Häpeä

Häpeä on jo lapsuudessa ihmiseen juurtunut kokemus itsestä ja omasta persoonasta huonona ja riittämättömänä. Pahimmillaan häpeä muuttuu koko elämää kahlitsevaksi voimaksi, joka rajoittaa kaikkea olemista, ohjaa valintoja ja estää meitä tekemästä haluamaamme. Häpeä vaikuttaa meihin sekä tietoisesti että tietämättämme. (Malinen 2005, 44, 76.)

Häpeä tuottaa kehossa monenlaisia fyysisiä reaktioita, kuten lamaantumista, punastumista, vartalon jäykistymistä ja jähmettymistä. Katsekontaktin välttäminen, kurkun kuristaminen ja jopa fyysisen kivun tunteminen voi johtua

häpeästä. Ihminen saattaa hikoilla ja käpertyä pieneksi. Itsenä ilmaiseminen voi olla mahdotonta. (Malinen 2010, Seesjärven 2013, 15 mukaan.) Häpeä vaikuttaa laulamiseen hyvin paljon, koska se vaatii rentoa ja jännityksistä vapaata kehoa. Lisäksi laulamisesa keskeisenä tapahtumana oleva hengitys voi vaikeutua häpeän vuoksi. (Seesjärvi 2013, 15.) Häpeäkokemus syntyy sosiaalisessa tilanteessa, joten muiden läsnäolo on vaikuttanut voimakkaasti häpeäkokemukseen (Seesjärvi 2013, 22). Esiintyminen muiden edessä voi tuntua täysin mahdottomalta ajatukselta laulunoppilaasta, jolla on aikaisempi huono kokemus laulamisesta lapsuudessa tai nuoruudessa.

Kannustavan, ymmärtävän ja luottamuksellisen opettaja-oppilassuhteen koetaan olevan tärkeä keino auttaa oppilasta, joka häpeää omaa ääntään. Myös opettajan usko oppilaaseen on tärkeää. Turvallinen oppimisympäristö voi estää häpeätunteiden syntymisen. Opettaja voi myös auttaa oppilasta sietämään lauletaessa keskeneräisyyttä ja kannustaa häntä opettelemaan heittäytymistä. (Seesjärvi 2013, 23, 30.)

### 2.3 Laulaminen musiikillisena toimintana

Laulaminen on musisointia eli musiikillinen toiminto, jossa teksti ja melodia yhdistyvät toisiinsa. Se on viestintää, jossa laulettuun tekstin tunnetilan selvittäminen ja ymmärtäminen on tärkeää. (Vaalio 2007, 10–11.) Itse asiassa laulumusiikissa on muuhun musiikin sävellysmuotoon verrattuna tunteita kaksin verroin: runoilijan tunteet ja säveltäjän tunteet (Saraste 2006, 123). Lisäksi laulun esittäjä tuo aina lauluun oman leimansa niin äänenvärisensä kuin tulkintansakin kautta.

Laulaminen on perinteisesti kuulunut ja kuuluu yhä nykyäänkin suomalaiseen päiväkotiin ja kouluun. Jo kansakoulussa ja sen jälkeisessä peruskoulussa ovat musiikkitunnit olleet osa opetusta. Koulun merkitys ihmisten laulamisesa onkin huomattava: kokemukset omasta laulamisesta ja laulutaidosta koulumaailmassa istuvat lujasti ihmisen mielessä läpi elämän. (Lindeberg 2005, 30.)

Musikaalisuus nähtiin aikaisemmin synnynnäisenä ominaisuutena, jonka johdosta ihmisellä oli esim. hyvä sävelkorva ja laulutaito. Kehno tai heikko laulutaito riitti tuolloin epämusikaalisen henkilön leiman saamiseksi. Numminen kutsuu tätä

esteettis-absoluuttiseksi käsitykseksi musikaalisuudesta. (Numminen 2005, 40–51.) Laulaminen on kuitenkin meille kaikille luonnollinen, synnynnäinen tunteiden tulkitsemisen muoto. Voimme saada suurta nautintoa oman ääni-instrumenttimme kautta, jolla saatamme musiikin elämään ja jonka kautta voimme kommunikoida tunteiden ja toisten ihmisten kanssa. (Koistinen 2004, 8.)

Nykyään musiikki, kuten laulaminenkin nähdään ihmiselämään kuuluvana arvokkaana tavoitteena, itseisarvona (Lindeberg 2005, 36). Laulamaan voi oppia kuka tahansa ja kehittyä siinä samoin kuin muissakin musisoinnin muodoissa.

#### 2.4 Esiintymiseen tähtääminen

Esiintyminen kuuluu jokaisen muusikon elämään. Varsinkin musiikkioppilaitoksissa oppilaat esiintyvät säännöllisesti konserteissa tai pienemmissä matineoissa. Esiintymisten kautta muusikko kehittyy ja opettelee samalla hallitsemaan esitystilanteissa ilmenevää jännitystä.

Olisi hyvä, että lauluharrastajiakin opettaessa olisi tavoitteena jokin esiintyminen. Sen ei tarvitse olla luonteeltaan kuin vaikka pari kuulijaa käsittävä lauluhetki. Tuleva esiintyminen kuitenkin motivoi oppilasta harjoittelemaan ahkerammin ja syventymään kappaleeseen tai kappaleisiin perusteellisemmin. Tulkinta ja ilmaisu kehittyvät, kun laulut opetellaan esitystä varten ulkoa ja tulee mahdollisuus keskittyä muihin musiikillisiin seikkoihin. Lisäksi esiintymisestä saatu positiivinen ja kannustava palaute motivoi harjoittelemaan lisää. Parhaimmillaan se lisää oppilaan itsetuntoa ja vahvistaa hänen positiivista minäkuvaansa laulajana. Tässä on erityisesti opettajalla tärkeä merkitys. Opettajan tulee osata valita oppilaalle sopivat ja sen hetkisen tason mukaiset laulut, joista hän varmasti selviää esitystilanteessa.

Oppilas saattaa kärsiä ns. sosiaalisista lukoista, jotka ovat tilannesidonnaisia ja muiden ihmisten paikalla ollessa laulamiseen liittyviä lukkoja. Tämä ilmenee vahvana fyysisenä jännittyneisyytenä, joka vaikeuttaa äänen tuottoa. Oppilas voi kokea olevansa hyvä laulaja, mutta muun ryhmän kanssa tai kuullen laulaminen voi olla todella vaikeaa. Opettajan ollessa henkisenä apuna tämä lukko voi vähitellen

avautua ja oppilas vapautua liian suuresta jännittämisestä. (Launonen 2012, 12–13.)

Laulajan asennolla on suuri psyykkinen merkitys, sillä hyvä asento antaa itsevarmuutta ja luo mielihyvää. Tunne kehon hallinnasta hillitsee esiintymisjännitystä ja stressiä. Opettajan tulisikin kannustaa oppilasta tuntemaan kehonsa ja kiinnittämään tarpeeksi huomiota oikeaan lauluasentoon. (Koistinen 2004, 18.)

### 3 LAULUNHARRASTAMINEN

Jokaisella on oikeus laulaa. Ihmisellä tulee olla mahdollisuus ilmaista itseään ja tunteitaan laulun avulla (Saraste 2006, 124). Laulaminen on kognitiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna havaitsemista, muistamista ja oppimista. Laulaminen on yksilöllinen tai yhteisesti eletty kokemus. (Lindeberg 2005, 30.) Laulamaan oppii kuuntelemalla ja laulamalla – oli kyse sitten harrastajasta tai ammattiin opiskelevasta laulajasta (Saraste 2004, 124).

Sana ”harrastaa” määritellään Suomen kielen perussanakirjassa ”puuhata jatkuvasti jonkin kiinnostavan asian parissa”. Sanalla ”harras” voidaan tarkoittaa sydämellään jollekin antautunutta. (Haarala 1996, 177.) Harrastuksen tavoitteena on saada elämään iloa ja virkistystä, se on vapaata ja rentoa ja siitä puuttuu tietynlainen tuloshakuisuus. Säännöllisen harrastamisen, jatkuvan paneutumisen ja harjoituksen myötä harrastajan tietotaito lisääntyy ja hänestä voi kehittyä oman harrastusalansa todellinen osaaja (Kauppinen & Sintonen 2004, 10).

Laulunopetuksessa voi harrastelijoiden kanssa keskittyä pääosin laulamisen iloon ja rentouden löytämiseen. Ammattiin opiskelevien kanssa on sitä vastoin usein tiukka aikataulu tutkintovaatimusten takia, ja oppilaan pitää omaksua lyhyessä ajassa suuri määrä tyylejä ja kappaleita. (Annala 2014, 48.)

#### 3.1 Laulunharrastamisen eri muodot

Laulamista voi harrastaa joko yksin tai ryhmässä. Yksinlaulutunteja on mahdollista saada joko yksityisesti tai eri musiikkioppilaitoksissa, työväen- ja kansalaisopistoissa. Ryhmäopetus on lisääntynyt koko ajan, ja yksinlauluopetus on nykyään mahdollista myös ryhmässä.

Mikäli yhdessä laulaminen kiinnostaa enemmän kuin yksinlaulaminen, voi kuorolaulusta tulla mieluisa harrastus. Kuorolaulu on laajalle levinnyt ja ehkä yksi tärkeimmistä ihmisen harjoittamista musiikin tuottamisen muodoista. (Louhivuori 2011, 97.) Tarjolla on lukuisia kuoroja eri-ikäisille aina laulutaidottomien kuoroista kamari- ja oratoriokuoroihin asti. Kuoroissa lauletaan ennen kaikkea musiikkilisten elämysten vuoksi, mutta samalla kuoroyhteisön sosiaalinen merkitys on suuri (Louhivuori 2011, 97). Kuorolaisia yhdistää halu laulaa ja ilmaista yhdessä

sekä olla yhdessä (Koistinen 2004, 104). Ryhmässä arkakin laulaja voi saada rohkeutta toisilta ja uskaltautua laulamaan. Lisäksi yhdessä laulaminen on hauskaa!

### 3.2 Eri-ikäisten opettaminen ryhmässä

Sillä, minkä ikäisistä laulajista ryhmä koostuu, on suuri merkitys. On aivan erilaista opettaa lapsia ja nuoria kuin aikuisia. Vastaanottavaisimpia opetuksen suhteen ovat lapset ja kriittisimpiä aikuiset. Aikuisikään tultaessa elämä on jättänyt meihin jälkiään ja usein kuljetamme menneisyyden taakkoja mukanaamme. Lapsilla ja nuorilla kehitys on vielä kesken ja esteitä laulamiselle ei ole vielä ehtinyt syntyä yhtä paljon.

Kanttorin työhöni kuuluu kolmen eri kuoron johtaminen. Minulla on aikuisista koostuva lauluryhmä, kehitysvammaisten kuoro sekä nuorten laulu- ja soitinryhmä. Luonteeltaan ryhmät ovat aivan erilaisia, ja koen myös roolini niissä erilaiseksi. Kehitysvammaisten kuoro kokoontuu joka toinen viikko kehitysvammaisten työkeskuksessa ja on näin ollen talon sisäistä toimintaa. Se poikkeaa muista kuoroistani siinä, että ryhmään sitoutuminen nähdään vasta esiintymisissä eikä (kuten tavallisesti) harjoituksissa. Siksi tarkastelen tässä kahta muuta ryhmääni.

Nuorten ryhmä harjoittelee kerran kahdessa viikossa noin 1,5–2 tuntia kerrallaan. Nuoret ovat iältään 15–20-vuotiaita, ja muutokset heidän iässään tapahtuvat nopeassa tahdissa. Sitoutuminen ryhmään kestää keskimäärin yhdestä vuodesta noin kolmeen vuoteen. Viimeistään harrastus loppuu, kun nuori muuttaa toiselle paikkakunnalle opiskelemaan. Myös muiden harrastusten paljous on saattanut osaltaan vaikuttaa lopettamiseen.

Musiikkiryhmä voi yhdistää ja vahvistaa nuorten kaipaamaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja siksi yhdessä soittaminen ja laulaminen ovat tähän erittäin sopiva vaihtoehto (Saarikallio 2009, 225–226). Nuoret ovat populaarimusiikin suurkuluttajia, ja musiikilla on jo valmiiksi erittäin merkittävä osuus heidän elämässään. Musiikin kuunteleminen kuuluu nykynuoren elämään, ja musiikkimaku saattaa vaikuttaa jopa kavereisuhteisiin yhdistävänä tai erottavana tekijänä. Ystävien merkitys on nuorella korostunut, ja kavereiden luoma paine voi olla hyvinkin voima-

kas. Myös opiskelu aiheuttaa nuorelle omat vaatimuksensa ja paineensa yhä suorituskeskeisessä yhdyskunnassamme.

Musiikkiharrastuksessa omaehtoisuus ja vapaamuotoisuus ovat nuorille usein tärkeitä, sillä mahdollisuudet oman toiminnan ohjaamiseen ja itsensä toteuttamiseen mahdollistavat myös itsehallinnan kokemisen (Korpela, 1997; Laiho, 2002, Saarikallion 2009 mukaan). Musiikkiharrastuksen keskeinen motivaatio-tekijä on osaamisen tunne soitto- tai laulutaidon lisäksi (Kosonen 2001, Saarikallion 2009, 225 mukaan). Nuori tarvitsee kehua ja kannustusta ja sitä, että hänen kykyihinsä uskotaan.

Nuorten sitoutuminen näkyy parhaiten harjoituksissa: osa käy hyvin vaihtelevasti ja osa on tunnollisempia. Nuoret eivät tule harjoituksiin vain musiikin vuoksi, vaan tapaamaan toisiaan. Harjoituksissa vaihdetaan useaan otteeseen ajatuksia ja kuulumisia. Olen myös kokenut, että nuoriin tutustuminen on vienyt aikaa: luottamus heihin luodaan ajan kanssa, vähitellen.

Kappalevalinnoissa on tärkeää huomioida, että ne ovat nuorten mieltymysten mukaisia. Oikeanlainen ohjelmisto innostaa ja motivoi. Nuorten kanssa ei myöskään aikataulua seurata samalla tavalla kuin aikuisten kanssa: jos harjoituksissa on kiivaa, ei heillä ole mikään kiire lähteä sieltä pois. Useamman kerran harjoitukset ovat venyneet myöhempään nuorten innostuessa. Tällaisissa tilanteissa koen onnistumisen iloa.

Aikuisista koostuva lauluryhmä kokoontui melko harvoin: noin kerran kuukaudessa. Harjoitukset kestävät 1,5–2 tuntia tarpeen mukaan, ja lisäksi meillä on useita esiintymisiä. Ryhmän tehtäväksi on muodostumassa vierailut vanhusten hoitokodeissa, terveyskeskuksessa ja sairaalassa. Olen alusta alkaen panostanut paljon äänenmuodostukseen, ja sointi on koko ajan parantunut lähtötilanteesta keväällä 2010. Lisäksi kiinnitän huomiota paljon laulujen tekstiin ja siihen, että jokainen pyrkisi ajattelemaan, mitä sanat kertovat. Useasti sointi paranee ja vapautuu, kun kuorolaiset miettivät enemmän sanoja.

Aikuisille on ehtinyt muotoutua heidän oma maailmankuvansa, jossa heijastuu se, mitä ihminen pitää totena ja mihin hän uskoo (Niemi 1990, 21). Säilömuistiin (pitkäaikainen muisti) on tallennettu elämäkokemukset, tiedot ja taidot. Myös

koulutuksellamme on vaikutusta: se vaikuttaa sekä minäkuvaan että maailmankuvaan. Oppimisprosessissa aikuisen tulisi suhteuttaa uusi tieto aikaisempien käsitystensä kanssa. Mikäli uusi tieto onkin ristiriidassa aiempien käsitysten kanssa, saattaa se horjuttaa aikuisen maailmankuvaa. Jos aikuisella on hyvin vinoutunut ja kapea maailmankuva, se voi ehkäistä hänen mahdollisuuksiaan kehittyä oppijana. Opettajan haasteena on, miten oppimistilanteessa pystytään liittämään opittavat asiat oppilaan minäkuvan merkityksellisiin osiin. Kun opetus-tilanne ja -sisällöt antavat tukea oppilaan minäkuvalle, tapahtuu omaksuminen ennennäkemätöntä vauhtia. (Niemi 1990, 10–26.)

Aikuisten tavoitteet opiskelussa ovat selkeät, ja heidän voidaan odottaa ottavan itse vastuun toiminnastaan. He ymmärtävät nopeammin monimutkaisia asioita ja voi-vat elämäkokemuksellaan rikastuttaa ja täydentää opetusta sekä kykenevät ilmaistamaan paremmin vaikeutensa. Toisaalta toisen aikuisen minää koskeva ja arvioiva palaute saattaa tuntua uhkaavalta ja tuottaa minää suojelevia puolustusmekanismeja. (Kinnunen & Vauras 1990, 104.) Opiskelutilanteen tunneilmapiiriä pidetään myös aikuisen opiskelumotivaatiolle ja oppimiselle tärkeänä (mm. Knowles & Associates 1984, Anttilan & Juvosen 2002, 124 mukaan).

Aikuisista koostuvassa ryhmässä saattaa olla johtajalla omat haasteensa. Kuorolaisten väleihin saattavat vaikuttaa koetut loukkaantumiset ja väärintulkittamiset muiden kommentteista tai käytöksestä. Naiset ovat herkkiä aistimaan toistensa tunnetiloja ja viestejä, ja he ovat hyvin arkoja kaikenlaiselle arvostelulle. Pidän tärkeänä sitä, että kuoronjohtaja vastaa ryhmästä ja tekee aina lopulliset päätökset. On hyvä, että myös kuorolaisten mielipiteet ja ehdotukset otetaan huomioon ja heitä kuunnellaan. Johtajia voi olla kuitenkin vain yksi.

### 3.3 Tavoitteet

Ryhmässä opettamisen yksi tärkeä tavoite on ryhmän ryhmäytyminen. Tämä riippuu ryhmän jäsenistä ja muun muassa heidän persoonistaan. Joskus ryhmäytyminen tapahtuu helposti ja joskus se vie aikaa. Ryhmään pitäisi jokaisella sen jäsenellä olla helppo tulla ja kokea kuuluvansa ryhmään, olevansa osa sitä. Ryhmän jäsenistä voi tulla tärkeä osa sosiaalista verkostoa ja sieltä voi muodostua uusia ystävyysuhteita.

Erilaiset retket ja epävirallisemmissa yhteyksissä kohtaaminen auttavat ryhmän jäseniä tutustumaan toisiinsa ja lähentymään kohti toisiaan. Joskus tarvitaan vain yhteinen kahvihetki tai ruokailu vapauttamaan ryhmähenkeä. Yhdessä laulamisen lisäksi jutteleminen ja ajatusten vaihtaminen on erittäin tärkeää hyvän yhteishengen muodostumiselle.

Ryhmä koostuu myös taidoiltaan erilaisista ihmisistä ja kuorossa erilaisista laulajista. Joku voi olla harrastanut laulua jo pitkään ja olla siksi laulajana varmempi ja pitemmällä kuin muut. Joku saattaa olla ensimmäisessä kuorossa koko elämänsä aikana ja kokee epävarmuutta ja arkuutta. Kuoronjohtajan tehtävänä on huolehtia, että jokainen kuorolainen kokee olevansa tärkeä ja tarpeellinen ryhmässä juuri omana itsenään. Jokaisella on mahdollisuus kehittyä, ja muiden jo pitemmällä olevien kuorolaisten tuki ja rohkaisu on uudelle kuorolaiselle tärkeää. Musiikista nauttiminen ja musiikin ilon kokeminen ryhmässä tulisi saada toteutua jokaisen kuorolaisen kohdalla.

## 4 VUOROVAIKUTUS LAULUNOPETUKSESSA

Opettajan ammatissa korostuvat sekä ihmissuhde- että viestintävalmiudet (Laes 2001, 247). Musiikinopiskelun erityisluonteesta johtuen tunteet ovat tärkeämmässä asemassa kuin muilla oppitunneilla. Siinä opettajan ja oppilaan välinen suhde muistuttaa intensiivisyytensä takia jopa psykoterapiasuhdetta. Kun kaksi ihmistä tapaa toisensa säännöllisesti ja tapaamisen aiheena ovat tunteet ja niiden mahdollisimman monipuolinen ilmaiseminen kuulijalle, ei tämä ajatus ainakaan kovin kaukana ole. Parhaassa tapauksessa oppilas ja opettaja tuottavat molemmat omia oivalluksiaan toisilleen ja kasvavat samalla yhdessä. (Anttila & Juvonen 2002, 134.) Itse yhdyin suurimmaksi osaksi Maria Svanin opinnäytetyön ajatuksiin vapauttavasta laulopedagogiikasta ja sen oppilaslähtöisestä laulunopetusmallista.

### 4.1 Opettajan merkitys ja rooli

Niin soiton- kuin laulunopettajankin on oltava laaja-alainen kasvattaja pystyäkseen välittämään täysipainoisesti musiikkia siihen liittyvine tunteineen ja kokemuksineen. Opettajan tulisi olla tukemassa oppilaan minäkäsityksen ja maailmankuvan rakentumista ja osata kommunikoida oppilaan kanssa, olla hänelle läsnä. (Anttila & Juvonen 2002, 134.) Opettajalla tulee myös itsellään olla vahva itsetuntemus ja positiivinen minäkäsitys eikä hän pelkää tunnustaa keskeneräisyyttään (Svan 2011, 62).

Opettajan työ on verrattavissa urheiluvalmentajan työhön: molemmissa tärkeimpänä työkaluna on valmentaja (opettaja) itse (Tiikkaja 2014, 24). Tämä takia on välttämätöntä, että valmentaja tuntee ensin itsensä ja arvomaailmansa. Oman kehitymisprosessinsa läpikäymisen tuloksena hän oppii tuntemaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa. (Westerlund 2014, 11.) Tämä on erittäin tärkeää niin opettajan kuin kenen tahansa kasvattajan oman ammatti-identiteetin muotoutumiselle.

Työ vaatii herkkyyttä ja läheistä vuorovaikutusta oppilaan kanssa: muuten opettaja ei tiedä oikeita johtopäätöksiä oppilaan käytöksestä (Anttila & Juvonen 2002, 146). Kun on kyseessä laulamminen tai soittaminen, jossa ihminen joutuu paljastamaan omasta minästä ja olemuksestaan hyvinkin herkkiä osa-alueita on

opettajan toiminnan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista hienovaraisuus. Kaikenlainen arviointi, joka kohdistuu oppilaan musiikin alueella suorittamaan toimintaan, kytkeytyy hyvin herkästi hänen persoonaansa. Opettajan arvostellessa oppilaan laulutapaa tai taitoa tuleekin hän oppilaan näkökulmasta käsin arvostelleeksi hänen persoonaansa. Tämä voi jättää voimakkaat jäljet oppilaan minäkuvaan, varsinkin jos oppilas on nuori. (Anttila & Juvonen 2002, 61.)

Opettajan tulee olla myös innostunut musiikista ja sen opettamisesta. Näin hän voi toimia oppilaalle yhtenä tärkeänä samastumiskelpoisena muusikon mallina. Kun oppilas kokee opettajansa musiikillisesti päteväksi, innostuneeksi ja henkisesti läheiseksi, hän omaksuu tältä helpommin musiikkiin liittyviä käsityksiä ja arvoja. (Anttila & Juvonen 2002, 144.)

Kuulo ja näkö ovat epäilemättä laulunopettajan tärkeimmät aistit, jotta hän voi huomioida oppilaan mahdolliset virhetoiminnot kehossa tai kurkun ja suun alueella. Laulunopettajan on myös hyvin tärkeää tarkkailla oppilastaan kokonaisuutena, tutustua hänen tunne-elämäänsä ja ajatuksiinsa mahdollisuuksien mukaan. Tämä voi auttaa löytämään syitä oppilaan tapoihin laulaessa, jos siinä ilmenee ongelmia. (Saraste 2006, 180–181.) Laulunopettajan tulee kuunnella ja arvostaa oppilastaan tasavertaisena yksilönä, jolta hänkin voi oppia (Svan 2011, 62). Opettaja on tietoinen omista tunteistaan, mutta ei kuormita oppilasta niillä. Mikäli hänellä on omassa henkilökohtaisessa elämässään asioita, jotka voivat vaikuttaa opetukseen on niistä hyvä kertoa oppilaalle. Näin ei tule väärintulkintoja oppilaan taholta. (Svan 2011, 62–63.)

#### 4.2 Yksilön opetus

Yksilöä opettaessa korostuu läheinen vuorovaikutussuhde oppilaan ja opettajan välillä. Vuorovaikutus opettajan ja oppilaan välillä tulisi olla vastavuoroista, myönteistä, keskinäiseen arvostukseen perustuvaa ja aitoa. Opettajan tehtävänä on luoda opetustilanteeseen turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jolloin oppilaan itsetunto voi vahvistua. Oppilaan tulee myös pitää opettajastaan, hänen tulisi olla ihmisenä kiinnostava ja molempien persoonien tulisi kohdata inhimillisellä tasolla. (Anttila & Juvonen 2002, 131, 147.) Varsinkin ensimmäisen opettajan merkitys oppilaan musiikillisen minäkuvan muodostumiselle korostuu ja sen positii-

vinen tai negatiivinen vaikutus voi jäädä pysyväksi jäljeksi koko loppuelämäksi (Anttila & Juvonen 2002, 142–143).

Palaute kuuluu opettamisprosessiin, ja se antaa tietoa oppimisen sujumisesta. Ilman palautetta tapahtuu hyvin vähän oppimista. Ollakseen tehokasta sen tulisi olla myönteistä ja kannustavaa. Ongelmana on se, että sama palaute tulkitaan usein yksilötasolla erilaiseksi. Yksilön itsetunnolla näyttää olevan suuri merkitys siinä, millaiseksi palaute koetaan: mitä korkeampi itsetunto oppilaalla on, sen myönteisemmäksi palaute koetaan. (Hypén 1990, 126.)

Opettajan tulisi olla yksilötasolla myös herkkä tajuamaan kunkin oppilaan tietystä kehitysvaiheesta nousevat tarpeet. Jokainen oppilas tarvitsee jossain kehityksensä vaiheessa enemmän kehuja ja vähemmän ulkoa tulevia vaatimuksia, välillä hän taas saattaa kaivata enemmän haasteita ja yksityiskohtaista ohjausta ja kestää voimakastakin kielteistä, realistista palautetta. (Anttila & Juvonen 2002, 146.) Opiskelumotivaatio on myös muuttuva ja oppilaskohtainen, joten jokainen oppilas tarvitsee opettajalta myös tukea elämässään eri tavoin eri aikoina – tilanteesta riippuen (Anttila & Juvonen 2002, 117).

#### 4.3 Tavoitteiden asettaminen

Laulutunteja aloitettaessa on tärkeää selvittää ensin oppilaan tavoitteet. Tavoitteen haasteellisuudella ja suoritusmotivaatiolla on todettu olevan positiivinen lineaarinen suhde: mitä korkeammat tavoitteet, sen korkeampi motivaatio ja parempi suoritus. Tässä tarkoitetaan kuitenkin sitä, että yksilö hyväksyy tavoitteen sitoutuen siihen ja että hän kokee tavoitteen realistiseksi. (Anttila & Juvonen 2002, 106.)

Tunteja aloitettaessa voi oppilaalta kysyä, miksi hän halusi tulla laulutunnille ja mitä hän toivoisi tunneilta saavansa. Onko oppilaalla ääniongelmiä, ja jos on, niin millaisia? Onko harrastukseen mahdollista sitoutua niin, että oppilas huolehtii myös omasta harjoittelustaan edistyäkseen laulajana? Millainen motivaatio oppilaalla on: onko tavoitteena kehittyä myös teknisesti tai vain oppia uusia lauluja?

Harrastajilla voi olla hyvin erilaisia tavoitteita. Luonnollisesti nuoret saattavat olla kunnianhimoisempia kuin vanhemmat, koska heillä on avoin tulevaisuus edessään

ja mahdollista opiskella musiikista vaikka ammatti. Vanhemmilla oppilailla tavoitteet liittyvät enemmän oman minän hyvinvointiin eli laulamisen tuoman mielihyvän ja ilon kokemiseen. Oma lauluharrastus voi olla kauan haaveissa ollut unelma, ja kun elämäntilanne sallii, niin siihen tartutaan. Joskus oppilaan tavoitteet voivat olla ristiriidassa opettajan ammatillisen näkemyksen kanssa. Oppilas voi haluta itselleen esim. idoliltaan kuulostavan äänen ja pitää itsepintaisesti kiinni tietyistä laulumaneereista niin, että oppilaan oman persoonallisen äänen löytyminen hankaloituu tai jopa estyy. Tällöin yhteistyö ei välttämättä kannu hedelmää, ja ääritapauksessa opettaja joutuu tekemään päätöksen opetuksen keskeyttämisestä. Selkeä tavoitteiden asettaminen ja niistä yhdessä sopiminen vaikuttaa positiivisesti oppilaan motivaatioon sekä selkeyttää opettajan työnkuvaa opetusprosessissa.

#### 4.4 Laulunopettamisen ainutlaatuisuudesta

Laulaminen on yksi käytetyimmistä musiikkiterapian menetelmistä.

Ridderin (2005) mukaan:

Laulamisella on suotuisa vaikutus ja yhteys hapenottoon, immuunipuolustukseen, stressiin, kiihtymistiloihin, sosiaaliseen käyttäytymiseen, rentoutumiseen, kielellisiin toimintoihin, ajatteluun, ajattelun selkeyden jaksoihin, osallistumisen ja osallisuuden kokemuksiin, identiteetin kokemiseen ja muisteluun. Laulaminen tarjoaa kanavan vuorovaikutukseen, tunteiden ilmaisuun, kokemuksiin ikään kuin sylissä olemisesta, kykyyn käsitellä tunteita, kohdata tarpeita ja tehdä psyykkistä työtä. (Viherlampi 2007, 115.)

Laulamisen kautta ihminen voi myös etsiä kontaktia omaan ääneensä ja uskallusta ilmaista itseään sillä. Äänen värähtelyn ja soinnin kokeminen omassa kehossa voi olla vahva kokemus. (Viherlampi 2007, 115.) Väsynyt ihminen voi piristyä laulaessaan osittain aktiivisemmän hengityksen myötä ja kokea yleisen hyvinolon tunteen. Tunteet aktivoituvat ja herkistyvät. (Saraste 2006, 124.)

Minulla on ollut ilo saada ihan käytännössä kokea tämä laulamisen hoitava vaikutus opettaessani oppilaita tai ollessani itse oppilaana. Yksi laulukokemus on jäänyt mieleeni ylitse muiden ollessani joitakin vuosia sitten kesällä yksinlaulukurssilla. Laulaessani erästä liedä ja opettajan ohjatessani ääntäni oikeaan suun-

taan koin yhtäkkiä, miten ääni soi minussa läpi koko kehon. Kokemus oli todella mahtava: minähän soin! Tämän jälkeen nauroin ja hypin ilosta.

Tunneilla olen saanut nähdä ja kokea, miten laulujen sanat koskettavat – joskus tilanne tulee yllätyksenä niin oppilaalle kuin opettajallekin. Tunnekokemus voi olla niin vahva, ettei laulaminen heti itkun takia onnistu. Oppilaalle saattaa tulla laulun kautta jokin muistuma lapsuuteen tai hänellä on muuten elämässä vaikeaa. Koen hyvänä, että ihmisen tunteet vapautuvat. Oppilaan on myös hyvä kuulla, että tunteiden näyttäminen tunnilla on ihan sallittua ja laulutunti on turvallinen paikka niiden käsittelemiseen ja jakamiseen.

Laulamisen ilon kokeminen näkyy samalla tavoin. Viljelen paljon opetuksessa huumoria, ja sillä on yleensä jännittävään oppilaaseen positiivinen vaikutus. Tilanne vapautuu ja oppilas rentoutuu. Tosiasia on, että kun laulaja on iloisella mielellä, sujuu laulukin paremmin! Joskus tunneilla on naurettu joko oppilaan tai opettajan kömmähdyksille tai laulun kepeälle sanomalle tai muulle vastaavalle. Paras palaute on se, kun oppilas tulee tunnille ensin väsyneenä, stressaantuneena ja allapäin, mutta lähtee tunnin jälkeen kotiinsa virkistyneenä ja hyvillä mielin. Useimmiten oppilas sanoo sen minulle tunnin jälkeen tai lähettää myöhemmin tekstiviestin tai sähköpostin. Silloin tunnen onnistuneeni tehtävässäni.

Laulaminen tuottaa hyvää oloa, ja sen puuttuminen saattaa jopa masentaa. Itselläni on kokemusta tästä, sillä elämässäni on ollut aikoja, jolloin laulaminen on jäänyt vähemmälle. Silloin koin, että minusta puuttui jotain olennaista, kun en voinut laulaa. Useimmiten laulamista harjoitellessani koen innostuvani ja tulen selvästi paremmalle mielelle. Sisäinen oloni vapautuu. Hyvä olo jatkuu kotonakin, jossa saatan laulaa ja hyräillä muun perheen kuullen.

## 5 KYSELY LAULUNOPPILAILLE JA KUOROLAISILLE

Tähän lopputyöhön kuuluu osana 11 kuorolaiselle ja 5 laulunoppilaalle tekemäni kysely ja niiden tulokset. Liitteenä ovat molemmat kyselylomakkeet, jotka ovat pitkälti samanlaiset. Ennen kyselyä pidin kuorolaisille oman koelaulutilanteen. Laulunoppilaita pyysin palauttamaan mieleen ensimmäisen laulutunnin ja siihen liittyvät muistikuvat ja tunteet. Koelaulutilanteesta tein jokaisesta kuorolaisesta itselleni muistiinpanoja, jotta voisin myöhemmin verrata havaintojani kyselyn tuloksiin. Laulunoppilaista tekemiäni havaintoja olin myös kirjoittanut aiemmin muistiin, joten pystyin tekemään vertailua myös heistä kyselyn tuloksien kanssa.

### 5.1 Kyselyn tavoitteet

Kyselyn tavoitteena oli selvittää, mitkä seikat koetaan laulunoppimisprosessissa keskeisiksi ja tärkeiksi laulunharrastajien omasta näkökulmasta katsottuna. Mitä opettajalta odotetaan ja mitkä asiat edistävät oppilaiden mielestä omaa laulajana kehittymistä? Kyselyssä oli tilaa myös laulajan omille kommenteille ja ajatuksille.

### 5.2 Metodit

Järjestin yhdelle kuorolleni alkuvuodesta 2014 koelaulutilanteen, jossa pyysin jokaista laulamaan minulle itse valitsemansa laulun. Olin jokaisen oppilaan kanssa kahdestaan tilassa, jossa ei ollut pelkoa siitä, että joku muu kuulisi. Säestin laulajaa pianolla. Lisäksi vaihdoimme muutaman sanan ennen laulamista siitä, mikä äänityyppi hän ajatteli itse olevansa. Yritin tehdä tilanteesta mahdollisimman rennon, koska jokainen jännitti todella paljon ja joku kertoi suorastaan pelkäävänsä tilannetta. Jokainen kuitenkin selvisi tilanteesta hyvin ja sai minulta laulusta positiivista palautetta.

Kaikki laulajat kuulostivat äänialaltaan sopraanoilta. Jotkut olivat hämmästyneitä, koska olivat luulleet olevansa äänityypiltään matalampia. Vaikka koetilanne oli hyvin lyhyt (5–10 min/hlö), ehdin vaihtaa jokaisen kanssa muutaman ajatuksen laulamisesta. Joku kuorolainen halusi myös kertoa aiemmasta negatiivisesta yksinlaulukokemuksestaan. Lisäksi joukossa oli muutama, jotka eivät olleet koskaan laulaneet yksin. Tilanne vaati heiltä jopa suurempaa rohkeutta. Jälkikäteen

muutamit kuorolaiset vielä muistelivat koelaulutilannetta hyvillä mielin ja kokivat ylpeyttä siitä, että olivat tilanteesta selvinneet. Lisäksi kuulin, miten kuorolaiset kannustivat ja rohkaisivat toisiaan koelaulutilanteeseen mentäessä. Se tuntui erittäin mukavalta.

Kuoron harjoitukset olivat yleensä kerran kuussa puolitoista tuntia kerrallaan. Saimme seurakunnan diakonialta pyynnön yhteisvastuukonsertin pitämisestä huhtikuussa, minkä takia harjoitusten määrää oli lisättävä. Konsertti oli aivan kuoron oma ja ensimmäinen laatuaan, ja kuorolaiset kokivat sen jännittävänä. Lisäsin harjoitusten määrää vähitellen joka toinen viikko pidettäväksi, ja maaliskuussa niitä oli joka viikko. Koelaulutilanne tuli hyvään ajankohtaan, koska kuorolaiset tarvitsivat laulustaan rohkaisua. Kehittyminen oli selvää harjoitusten lisääntyessä, ja konsertti onnistui erittäin hyvin. Sillä oli suuri merkitys kuorolaisten yhteishengen parantumisessa.

Melko pian koelaulutilanteen jälkeen jaoin jokaiselle kuorolaiselle harjoituksissa kyselylomakkeen, jonka pyysin heitä täyttämään ja palauttamaan minulle myöhemmin. Kuorolaisten kyselylomakkeessa oli kuusi kohtaa, joista viidessä niistä oli ympäröitävänä kuusi vastausvaihtoehtoa. Viimeisessä kysymyksessä oli mahdollisuus vastata omin sanoin vapaasti. Osa kuorolaisista kysyi heti, voiko vastaukseen rengastaa useampia vaihtoehtoja kuin yhden, ja vastasin myöntävästi. Ajattelin, että pääasia sieltä hahmottuu joka tapauksessa, vaikka varmasti selkeämpää tutkimuksen kannalta olisi ollut vain yhden vaihtoehdon rengastamisen salliminen.

Annoin kuorolaisille mahdollisuuden vastata kysymyksiin anonymisti, jottei se olisi ainakaan este kyselyyn vastaamiselle. Joku teki kyselyn hyvinkin nopeasti ja saattoi antaa sen takaisin heti harjoitusten jälkeen. Jollekulle kyselyyn vastaminen vei useita viikkoja, ja silti vastauksissa oli rengastettuna monta vaihtoehtoa.

Laulunoppilailleni annoin jokaiselle kyselylomakkeen heidän omalla nimellään ja pyysin vastaamaan mahdollisimman pian. Kaikki kyselyyn vastanneet oppilaat olivat aloittaneet laulutuntinsa kanssani edellisenä syksynä 2013 – joku oli ehtinyt käydä tunneilla vasta muutaman kuukauden. Näin ollen ensimmäinen laulutunti oli vielä hyvin mielessä ja mieleen palautettavissa. Laulunoppilaille suunnatussa

kyselyssä oli kuusi kysymystä, joista viimeinen oli vapaaehtoinen, ja siihen sai vastata omin sanoin. Muut viisi kysymystä käsittivät 5–6 vastausvaihtoehtoa, joista tuli rengastaa yksi tai useampi kohta.

### 5.3 Tulokset

Tuloksia tarkastellessani, hämmästyin. Kuorolaisten koelaulutilanteesta tekemisäni muistiinpanoissa on seitsemästä kuorolaisesta maininta, että he jännittivät todella paljon, ja viidestä, että he pelkäsivät tilannetta. Seitsemän kuorolaista selvästi aliarvoi itseään laulajana, ja pari heistä oli jopa anteeksipyyteleviä. Yksi kuorolainen herkistyi itkemään, koska koki voimakkaasti menneisyyden traumojen nousemisen pintaan. Huonoista menneisyyden kokemuksista kärsi myös kaksi muuta kuorolaista. Epävarmuutta oli miltei kaikilla. Odotin koelaulutilanteessa havainnoimieni merkkien johdosta negatiivisia kyselyn tuloksia ja yllätyin, kun pääpaino vastauksissa olikin positiivinen.

Laulunoppilaitteni vastauksia tarkastelin erittäin kiinnostuneena, koska heitä olin oppinut tuntemaan tiiviin yhteistyön vuoksi vielä paremmin kuin kuorolaisia. Opettajana voisin tulosten perusteella yrittää kehittää opetusmetodiani entistä enemmän jokaisen oppilaan henkilökohtaiset huomiot ja toiveet mukaan ottaen. Oppilaiden tulokset olivat tasaisempia johtuen varmaankin heidän vähäisestä määrästään. Pohdin heidän yksilöllistä kehittymistään tekstissä tarkemmin tuonnempana.

#### 5.3.1 Kuorolaisten vastaukset

Jokainen kuorolainen oli vastannut viiteen ensimmäiseen kohtaan, ja viimeiseen omin sanoin vapaasti vastattavaan kohtaan oli ainoastaan kaksi jättänyt vastattamatta. Seuraavaksi käyn läpi vastaukset kyselyssä käyttämiäni otsakkeiden mukaan ja kerron, minkälaisia vastauksia sain.

##### *Ensimmäinen tunne kuorolaisen kuultua koelaulusta*

Suurin osa kuorolaisista koki tunteen mielenkiintoa herättäväksi sekä positiiviseksi että negatiiviseksi. Pari vastaajaa oli myös asiasta innostuneita.

*Mikä seuraavista kuvasi parhaiten kuorolaisen tunnetta ennen koelaulua*

Suurin osa vastaajista (6 henkilöä) koki tilanteessa jännitystä, mikä kyllä heistä hyvin selvästi välittyikin. Osa odotti positiivisella mielellä sekä kiinnostuneena tulevaa. Muutama koki häpeää. Yllättävää oli, ettei kukaan kokenut pelkoa ja ahdistusta, vaikka olisin niin oletanut.

*Minkä arveltiin olevan syynä tunteisiin*

Tämä kysymys liittyi edelliseen vastaukseen. Suurin osa (5) halusi täydentää tätä omin sanoin. Ne, jotka olivat vastanneet edelliseen kysymykseen koelaulun herättämästä tunteesta positiivisesti, kertoivat tämän aiheutuneen mahdollisuudesta saada asiantuntijan palautetta laulustaan sekä mahdollisuudesta oppia käyttämään ääntään paremmin kuorossa. Ne, jotka olivat vastanneet negatiivisemmin, kertoivat esimerkiksi häpeästä, joka liittyi muuhun kuin laulamiseen sekä uuden tilanteen tuomasta jännityksestä. Osa (4 henkilöä) suhtautui tilanteeseen rauhallisesti, koska he eivät kokeneet suurempia esteitä laulamislleen. Osa paljasti vastauksissa syyksi riittämättömyyden pelkonsa sekä huonon itsetuntonsa. Ainoastaan yhdellä oli aiempia negatiivisia kokemuksia yksinlaulamisesta, ja yksi ei pitänyt ääntään tarpeeksi kauniina.

*Miten kuorolainen lopulta koki koelaulutilanteen*

Tätä oli mieluisinta lukea, sillä yli puolet vastaajista koki tilanteen positiivisena ja palautteen kuulemisen äänestään positiivisena. Osa koki jännittävänsä, mutta selvinneensä tilanteesta hyvin. Pari koki jännityksen aiheuttaneen sen, ettei tilanne mennyt odotetusti. Yksi koki ylittäneensä itsensä, kun hän pystyi laulamaan toisen kuullen.

*Minkä koettiin olevan tärkeää, jotta kehittyisi laulajana*

Tässä kuorolaisten vastaukset eivät yllättäneet keskimäärin oletetusta, sillä yhdeksän vastaajaa oli valinnut laulamisen ilon kokemisen ryhmässä tai yksin. Tämä on kuoroharrastuksen tärkeimpiä tehtäviä, ja juuri sen vuoksi suurin osa ihmisistä kuoroharrastuksen pariin myös hakeutuu. Tähän kysymykseen vastattiin kaikkein aktiivisimmin, koska jokainen kohta tuli valituksi. Muut vastaukset jakaantuivat seuraavasti:

- opettajan/ ohjaajan positiivinen kannustus ja tuki (4)
- tietoisuus siitä, että saa epäonnistua ilman pelkoa ja häpeää (4)
- jatkuva uuden oppiminen (4)
- tietoisuus siitä, että omaan laulamiseen liittyvät asiat ovat itsestä kiinni (3)
- oman äänen hyväksyminen juuri sellaisena kuin se on (2).

#### *Mitä odotettiin ja toivottiin kuoroharjoituksilta tulevaisuudessa*

Tässä vastaukset noudattivat jälleen keskimääräisen kuorolaisen vastauksia, sillä suurin osa toivoi mukavaa yhdessäoloa ja yhteyden kokemista muihin kuorolaisiin. Laulamisen ilo yhdessä koettiin tärkeänä. Ilmapiirin toivottiin olevan vapaa, positiivinen ja kannustava. Toisaalta toivottiin laulajana kehittymistä, johon kuuluu tekniikan opettelu ääniharjoitusten muodossa. Joku toivoi myös tavoitteellisuutta harjoitusten suhteen, esimerkiksi konserttiin tähtäämistä tai vastaavaa. Joku toivoi lisäksi pääsevänsä laulujännityksestä kuoron myötä.

#### 5.3.2 Laulunoppilaiden vastaukset

Kaikki laulunoppilaat olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen. Varsinkin viimeinen vapaasti vastattava kohta oli mielenkiintoista luettavaa. Siitä tuli ilmi laulajien toiveita tulevasta ja heidän omia ajatuksiaan tähän astisesta opetuksesta.

#### *Minkä katsottiin kuvaavan parhaiten oppilaan tunnetta ennen ensimmäistä laulutuntia*

Kolme vastasi sen olevan jännitys siitä, miten suoriutuisi tilanteesta. Kaksi vastasi olleensa rauhallisia ja odottavia sekä yksi olevansa riemuissaan. Yksi oppilas kirjoitti näiden lisäksi olleensa sekä jännittynyt että odottava, koska ei tiennyt, millaista laulutunneilla olisi. Lisäksi yksi kertoi olleensa epävarma, koska ei osannut nuotteja.

#### *Minkä arveltiin olevan syynä tunteisiin*

Vastaukset jakaantuivat tasaisesti niin, että kaksi oppilasta koki riittämättömyyden tunteita laulajana, kaksi koki paineita siitä, että pitäisi osata heti ja kaksi koki iloa

mahdollisuudesta oppia laulamaan. Lisäksi yksi oppilas koki pelkoa siitä, että hän pettyy taas itseensä.

#### *Miten lopulta ensimmäisen tunti koettiin*

Kaksi oppilasta koki tilanteen positiivisena kaikesta huolimatta sekä onnistumisen iloa. Yksi vastasi, että koki selviänsä, vaikka jännitti. Lisäksi yksi oppilas oli kirjoittanut omin sanoin opettajan kannustavan ja rohkaisevan asenteen oppilaaseen olleen se, joka vaikutti tuntiin positiivisesti.

#### *Minkä koettiin olevan tärkeää laulajana kehittämisessä*

Tärkeimpänä koettiin oppilaan oma into ja halu oppia, joka sai 4 valintaa. Seuraavaksi tulivat tasavertaisena itsetunnon kehittyminen laulajana, opettajan positiivinen kannustus, lupa myös epäonnistua ilman pelkoa ja se, että huomaa edistyvänsä laulajana. Nämä kaikki saivat 3 valintaa. Lisäksi kaksi oppilasta koki tärkeäksi oman harjoittelun.

#### *Mitä toivottiin tunneilta tulevaisuudessa*

Tähän vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta kaikki olivat sen tehneet. Tunneilta toivottiin tulevaisuudessa kannustavaa, mutta vaativaa opetusta. Tekniikan opetusta pidettiin tärkeänä, ja toivottiin tarpeeksi haastetta äänen kehittymiseksi muun muassa sopivasti haastavan ohjelmiston kautta. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri koettiin tunneilla tärkeänä, kuten myös laulamisen ilo. Joku koki lauluissa tunnepuolen ja ilmaisun löytymisen tärkeänä. Eräs toivoi opettajalta uuden laulun opetusta niin, että nuotteja osaamaton ehtisi varmasti oppia sen korvakuulolta.

### 5.3.3 Pohdintaa laulunoppilaista

Tarkastelen tässä jokaista viittä laulunoppilastani ja pohdin heidän kehitystään laulajana (nimet on muutettu). Laulutunti on ollut jokaisella pääosin kerran kahdessa viikossa, ja tunnin pituus 45 minuuttia kerrallaan. Joskus tunnit ovat olleet jopa harvemmin johtuen aikatauluista. Lisäksi kerron oppilaiden kevätmatineasta, jossa suurimmalla osalla oli ensiesiintyminen.

Tuula on oppilaista se, jolla on ollut koko ajan kaikkein positiivisin asenne oppimiseen ja joka on myös ahkerimmin harjoitellut. Hänen vastauksensa kyselyyn on täysin yhtenevä siihen, mitä olen hänestä oppilaana havainnut. Tuulan haasteet laulamissa eivät niinkään liity henkiselle puolelle vaan enemmänkin lauluteknisiin asioihin. Alussa kiinnitin huomiota siihen, että Tuula yritti kuulostaa muulta kuin itseltään. Nyt hän on vähitellen löytänyt oman äänensä ja iloitsee joka tunnilla pienemmästäkin kehityksestä. Tuula laulaa yksinlaulutuntien lisäksi kahdessa kuorossa.

Eevalla oli takana huonoja laulukokemuksia, ja hän kärsi itsetunto-ongelmista. Päälimmäisenä tunteena laulutunteja aloittaessa oli, ettei hän osaa. Hän myös tunsu huonoutta siitä, ettei ollut nuotinlukutaitoinen vaan oppi laulut pelkästään korvakuulolta. Nämä asiat käyvät myös ilmi kyselyssä. Varsinkin aluksi Eeva keskeytti tunneilla laulamissa monta kertaa, silloin kun hän omasta mielestään epäonnistui tai ei osannut tarpeeksi hyvin. Ahdistuminen ja pettymys itseensä näkyivät hyvin ulospäin. Sitkeän positiivisen kannustamisen ja onnistumisten kokemusten myötä Eeva on kehittynyt valtavasti ja saanut aimo annoksen rohkeutta. Hänen kanssaan olemme olleet yhdessä esiintymässä: Eeva laulajana ja minä säestäjänä. Esiintymiset ja niiden myötä tullut positiivinen palaute ovat kasvattaneet Eevan itsetuntoa laulajana, ja hän on tällä hetkellä lauluteknisesti oppilaitani pisimmällä.

Kolmas vanhemmista eli noin 50-vuotiaista laulunoppilaitani on Anja. Hän on ollut ehdottomasti itseään kohtaan kriittisin ja ankarin. Mistähän vaatimukset tulevat? Anja aliarvioi itseään yhä, vaikka on kehittynyt huomasti. Tullessaan tunneille hän sanoi olevansa äänityypiltään matala, mutta osoittautui pian kauniiksi ja korkeaksi sopraanoksi. Anja on alusta alkaen kysellyt ja kyseenalaistanut eniten asioita, ja hänen on ollut vaikeinta hyväksyä laulunopiskelussa sen hidas, askel askeleelta eteneminen. Anja odotti tuloksia nopeammin ja on myös harjoitellut ahkerasti. Kyselystä käy ilmi riittämättömyyden tunteet laulajana ja tarve saada tulla hyväksytyksi keskeneräisenä. Opettajan kannustuksen ja tuen merkitystä Anja painottaa kyselyssä eniten, ja hän on vielä kirjoittanut siitä useaan otteeseen omin sanoin. Anja korostaa laulutuntien luottamuksellista ilmapiiriä ja turvallisuuden tunnetta. Hänen kanssaan olen eniten joutunut miettimään opetustapaani ja sitä, miten saisin hänet tunneilla vapautumaan ja heittäytymään ilman jatkuvaa

kontrollia. Anja on kuitenkin hyvällä tiellä, ja häneltä olen saanut eniten positiivista palautetta tunneista.

Leena on toinen nuoremista oppilaistani. Hän on ujo, mutta erittäin positiivinen oppilas. Leena on kärsinyt suurimmaksi osaksi lauluteknisistä ongelmista. Uskon, että rohkeuden lisääntyminen sekä tuntien myötä tullut vapautuminen on tuottanut tulosta myös tekniikassa. Pienestä äänestä on alkanut muotoutua kantava, soiva ja erittäin kaunis. Ilmaisua on selkeästi se, mikä auttaa myös tekniikassa. Kyselyn tulokset vastaavat hyvin sitä kuvaa, mikä minulla Leenasta alussa oli.

Emilia on oppilastani nuorin: tunnit aloittaessaan hän oli vasta 17-vuotias. Hänessä olen saanut nähdä valtavasti kehitystä. Lähtötilanne oli hyvin haastava: ääni oli vuotoinen ja huokoinen, ja Emilia jännitti ääneen laulamista. Kävi ilmi, että hänellä oli huonoja kokemuksia laulamista ja ikävät kommentit muistuvat mieleen. Emilian kasvoilta näkyy selvästi se ilo, jonka hän kokee onnistumisten ja positiivisten kehujen jälkeen. Tekniikan kehittymisen myötä uskon, että vuotoisuus ja vireysongelmat häviävät. Ajoittain kuulen äänestä, että sieltä on muotoutumassa erittäin vahva ja tumma äänityyppi. On ollut ilo huomata, miten Emilialle on tullut lisää rohkeutta ja hän kokee olonsa tunneilla selvästi vapautuneemmaksi kuin ennen. Uskon, että hän luottaa minuun paremmin eikä pelkää enää epäonnistumista. Kyselyssä Emilia toivoo saavansa haasteita äänelleen.

Laulunoppilaille järjestin oman laulumatinean toukokuussa 2014. Osa oppilaista ei ollut koskaan esiintynyt yksin ja jännitti tilannetta todella paljon. Mietin matinean jälkeen, oliko se tuottanut enemmän negatiivista kuin positiivista kokemusta laulunoppilaille, koska en osannut etukäteen arvata oppilaiden jännityksen määrää. Yksi oppilas ei suostunut laulamaan kuin yhden laulun kahdesta alun perin sovitusta, ja muidenkin kohdalla jännitys vaikutti esitykseen huomattavan paljon.

Matinean jälkeen pidimme kahvihetken ja yhteisen palautekeskustelun esityksestä. Mukana keskustelussa oli muutama ulkopuolinenkin kuulija, koska olin kehottanut laulajia pyytämään kuulijaksi jonkun ystävän tai muun läheisen ihmisen. Palautekeskustelu oli erittäin hyvä, ja paitsi muiden laulajien, myös ulkopuolisten kuulijoiden palaute oli kannustavaa ja positiivista. Monet kuulijoista

jopa hämmästelivät, kuinka negatiivisesti laulaja itse koki esityksensä. He eivät olleet ollenkaan samaa mieltä kuulijoina. Tämä uskoakseni tasapainotti laulajan itse kokemaa epäonnistumista ja kannusti eteenpäin. Pyrin myös opettajana käsittelemään oppilaan kanssa mahdollisen epäonnistumisen kokemuksen ja kuuntelemaan häntä. Tulevaisuudessa pyrin kuitenkin olemaan varovaisempi ennen kuin laitan oppilaan esiintymään. On tärkeää kuunnella oppilasta ja olla varma siitä, että hän on itse valmis esiintymään. Negatiiviset laulukokemukset voivat pahimmillaan jättää jäljen lopun elämäksi ja estää myöhemmin oppimista.

## 6 KOKONAISKÄSITYS LAULUNOPETTAMISESTA

Lähtiessäni tekemään tätä opinnäytetyötä oli tavoitteenani selvittää, miten merkittävä osuus laulunopiskelussa on opettajan kannustuksella ja tuella. Omassa opetustyössäni kohtasin tilanteita, joissa oppilaan esteet oppimiselle näkyivät olevan enemmän psyykkisellä kuin fyysisellä puolella. Osalla ne johtuivat menneisyyden huonoista laulukokemuksista, osalla itsensä aliarvioimisesta tai epäonnistumisen pelosta, jotka heijastuivat laulamiseen. Vaikka oman kokemukseni ja tietojeni myötä uskoin vahvasti opettajan positiivisen kannustuksen merkitykseen oppimisprosessissa, halusin tutkia, kuinka suuri osuus sillä on oppilaan omasta näkökulmasta katsottuna. Koetaanko se yhtä merkityksellisenä, tai ovatko muut asiat tärkeämpiä?

Tutkimuksessa käytin apuvälineenä kyselylomaketta, ja kohderyhmänä oli 11 kuorolaista ja viisi laulunoppilasta. Kuorolaisten kyselyssä kartoitin heidän kokemuksiaan pitämästäni koelaulutilanteesta ja tunteuksia ennen sitä ja sen jälkeen. Kyselin myös heidän tärkeiksi kokemiansa asioita laulajana kehittymisessä. Laulunoppilaita pyysin vastaavasti palauttamaan mieleen ensimmäisen laulutunnin ja siinä koetut tunteet. Kyselylomakkeet olivat pitkälti samanlaiset molemmilla ryhmillä.

Kuorolaisten koelaulutilanteesta tekemiäni muistiinpanojen perusteella suurin osa jännitti tilannetta erittäin paljon. Jännityksen lisäksi heillä oli pelkoa ja itsensä aliarvioimista. Koelaulu nosti myös jonkun kohdalla pintaan aikaisempia muistoja huonoista laulukokemuksista. Kyselyn tuloksissa kuorolaisten kokemus koelaulusta oli kuitenkin pääosin positiivinen, mikä yllätti minut. Kuorolaiset olivat kokeneet tilanteen positiivisena ja palautteen omasta äänestään mukavana. Yritin omalta osaltani kuoronjohtajana tehdä koelaulutilanteesta mahdollisimman rennon ja turvallisen, ja annoin jokaiselle laulajalle kannustavaa ja positiivista palautetta. Tämä saattaa olla syynä positiivisiin tuloksiin. Laulajana kehittymisessä melkein kaikki kuorolaiset kokivat tärkeänä laulamisen ilon. Tämän lisäksi tärkeää oli opettajan positiivinen kannustus ja tuki, uuden oppiminen ja lupa myös epäonnistua.

Laulunoppilaiden kohdalla vastausten pääpaino oli niin ikään positiivinen ja vastaukset hyvin tasaisia. Oppilaat olivat kokeneet ensimmäisellä tunnilla onnistumisen iloa ja jännityksestä tai muusta epämiellyttävästä tunteesta huolimatta tunnin myönteisenä. Yksi oppilas oli maininnut tässä opettajan rohkaisevan ja kannustavan asenteen, jonka toivoin myös itse suurimmaksi osaksi vaikuttaneen asiaan. Laulajana kehittymisessä oppilaat pitivät tärkeimpänä tekijänä omaa intoa ja halua oppia. Muita seikkoja olivat opettajan positiivinen kannustus ja tuki, lupa epäonnistua sekä kokemus laulajana edistymisestä. Tulevaisuudessa toivottiin kannustavaa, mutta vaativaa opetusta. Kyselyn tulokset olivat hyvin pitkälti samanlaiset kuorolaisten kanssa.

Jos tekisin nyt kyselyä uudestaan, lisäisin kyselylomakkeisiin kysymyksen, miksi he mielestään kokivat ensimmäisen laulutilanteen positiivisena. Näin olisin voinut kartoittaa luultavasti tarkemmin ne syyt, jotka johtivat hyvään laulukokemukseen. Toisaalta tilanteessa korostui opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus, joten sen vaikutus on ollut väistämätöntä. Opettajana minua rohkaisee tilanteesta saatu positiivinen palaute varsinkin kuorolaisten kohdalla, joiden kanssa en olisi sitä koelaulutilanteen perusteella uskonut.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jossa psyykkinen puoli vaikuttaa fyysiseen puoleen. Laulamissa sen vaikutus korostuu, koska instrumenttina on laulajan oma persoonallinen ääni ja keho. Klassisessa laulamissa korostetaan oikean laulutekniikan osaamista, jolloin saatetaan unohtaa ihmisen psyyken osuus laulamiseen. Kehossa olevat jännitykset, laulajan huono itsetunto, erilaiset tunnelukot ja häpeä vaikuttavat negatiivisesti laulamiseen. Ihanteena olisi, että laulajan keho olisi rento ja vapaa kaikista jännityksistä ja hänellä olisi hyvä itsetunto.

Opettaja ja oppilas ovat keskenään vuorovaikutussuhteessa, ja suhdetta voisi verrata jopa psykoterapiasuhteeseen sen intensiivisyyden takia. Luonnollisesti opettaja ei voi olla oppilaan terapeutti, mutta psykologisia taitoja hän tarvitsee voidakseen kohdata oppilaan omana yksilönään ja huomatakseen hänen mahdolliset juuri henkisellä puolella olevat esteensä oppimiseen. Opettajan tulisi olla empaattinen ja kuunteleva, ja hänellä tulisi olla herkkyyttä aistiakseen oppilaan tunnetilat. Oppimisilmapiirin tulisi olla turvallinen ja luottamuksellinen, jotta oppilas voisi vapautua laulamaan.

Ihmisen valmentamisessa ja opettamisessa tärkeimpänä työkaluna on valmentaja tai opettaja itse. Jotta opettaminen onnistuisi parhaimmalla mahdollisella tavalla, on tärkeää, että opettaja tuntee ensin itsensä. Hänellä tulisi olla vahva ja tasapainoinen minäkäsitys, ja hänen tulisi tunnustaa niin vahvuutensa kuin heikkoutensaakin. Vasta kun opettaja on käsitellyt ja läpikäynyt omat kriisinsä, voi hän opettaa muita. Tällöin eivät myöskään oppilaan henkisellä puolella olevat mahdolliset esteet laulamissa kuormita opettajaa, vaan hän osaa suhtautua niihin ymmärtävästi ja oikein.

Opettajan tehtävänä on vahvistaa oppilaan positiivista minäkuvaa laulajana ja ottaa hänet huomioon arvokkaana ja ainutlaatuisena yksilönään. On tärkeää nähdä jokaisen oppilaan olemassa olevat kehittymismahdollisuudet. Opettajan kannustus, tuki ja positiivinen palaute ovat oppilaalle erittäin tärkeitä ja ne edistävät oppimista.

Oppilaan omaa oppimismotivaatiota laulamisprosessissa voi opettaja lisätä olemalla itse innostunut musiikista ja laulamisesta. Oppilas tarvitsee myös sopivasti haasteita kehittyäkseen laulajana, ja opettajan tulisi nähdä, mikä on sopiva ja realistinen määrä haasteita kullekin oppilaalle. Liian vähäinen määrä haasteita ei motivoi tarpeeksi ja liian korkea määrä saattaa jopa sammuttaa oppimismotivaation. Motivaatiota lisää kannustava palaute, jonka vaikutus on ylivoimainen verrattuna negatiiviseen.

Laulaminen vaikuttaa voimakkaasti tunteisiin. Melodian lisäksi mukana on sanat. Laulaja kertoo tarinaa laulujen kautta, jolloin ilmaisulla on erittäin suuri merkitys. Mukana on kaksin verroin tunteita, koska laulun säveltäjän ja sanoittajan lisäksi mukana on sen esittäjän omat tunteet. Hengityksessä, joka on oleellinen osa laulutekniikkaa ja jonka tulisi olla niin sanottua syvähengitystä, saattaa ilmetä ongelmia liittyen laulajan tunteiden ilmaisemiseen. On todettu, että jos laulaja pidättää tunteitaan, hän pidättää myös hengitystä. Tässä suhteessa laulaminen voi auttaa ihmistä kohtaamaan oman sisimpänsä ja saada siten hoitavan ja terapeuttisenkin merkityksen.

Tulevaisuudessa toivoisin olevani sellainen opettaja, joka osaa ottaa jokaisen oppilaan huomioon omana yksilönään ja joka näkee, millaista opetusta kukin

oppilas tarvitsee voidakseen löytää oman ainutlaatuisen äänensä ja laulaa vapaasti, ilman estoja. Uskon ja toivon, että hankkimani tiedot tähän opinnäytetyöhöni liittyen auttavat minua entistä paremmin oman opetustapani ja opettajuuteni löytämisessä.

Kukaan ihminen, niin kuin opettajakaan, ei ole täydellinen, vaan erehtyvä ja inhimillinen olento. Oppilaalle saattaa olla rohkaisevaa nähdä se, ettei opettajakaan hallitse kaikkea ja epäonnistuminen on sallittua. Tämä tieto on ollut itselleni vaputtava, kun opetan oppilaitani. Laulamisen ilo on tärkeintä ja siihen jokaisella on oltava mahdollisuus.

## LÄHTEET

Annala, J. 2014. Psyhyken ja itsetunnon merkitys laulunopetuksessa. Maisterin tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 26.4.2015. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44210/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201409082748.pdf?sequence=1>

Anttila, M. & Juvonen, A. 2002. Kohti kolmannen vuosituhanen musiikkikasvatusta, osa 2. Joensuu: Joensuu University Press.

Anttila, M., Laes, T. & Suomala, S. (toim.) 2001. Opettaja oppimassa. Tutkimustietoa opettajuudesta, oppimisesta ja opetuksesta. Turun kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja B:69. Turku: Turun kasvatustieteiden laitos.

Haarala, R. (toim.) 1996. Suomen kielen perussanakirja. 4. painos. Helsinki: Edita.

Hautamäki, T (toim). 2007. Laulajan opas. 5. painos. Rythmi-instituutin julkaisuja A4. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Hypén, K., Keskinen, E., Kinnunen, R., Niemi, P., Vauras, M. 1990. Aikuisen oppimisen psykologiset perusteet. Radion aikuiskasvatussarjan toisen osan oppikirja. Helsinki: Yleisradion offsetpaino.

Jordan-Kilkki, P., Kauppinen, E. & Korolainen-Viitasalo, E. (toim.) 2013. Musiikkipedagogin käsikirja – Vuorovaikutus ja kohtaaminen musiikinopetuksessa. Tampere: Opetushallitus.

Kauppinen, E. & Sintonen, S. (toim.) 2004. Musikaalinen elämä. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. 19. painos. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Koistinen, M. 2004. Tunne kehosi – vapauta äänesi: Äänitimpurin käsikirja. 2. tarkennettu painos. Helsinki: Sulasol.

- Launonen, M. 2012. Kohti hyvää laulusuhdetta. LauluAvaimen asiakkaiden kokemuksia lauluharrastuksestaan. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu: 23.4.2015. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52509/Launonen\\_Maija.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52509/Launonen_Maija.pdf?sequence=1)
- Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) 2011. Ihminen ja musiikki: Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2007. Minunkin sisällä soi! – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Lindeberg, A-M. 2005. Millainen laulaja olen. Opettajaksi opiskelevan vokaalinen minäkuva. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 104. Väitöskirja.
- Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) 2009. Musiikkikasvatus. Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.
- Malinen, B. 2005. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Sibelius-Akatemia. DocMus-yksikkö. Studia Musica 25. Väitöskirja.
- Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus: Alexander-tekniikan perusajatuksia: Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Jyväskylä: Kuopion Alexander-tekniikka.
- Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laullisen ilmaisuuden esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laullisesta häpeästä. Opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu Kokkola-Pietarsaari. Viitattu: 25.4.2015. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63031/Seesjarvi\\_Iris.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63031/Seesjarvi_Iris.pdf?sequence=1)

Svan, M. 2011. Vapauttava laulopedagogiikka. Kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa. Jyväskylän yliopiston musiikin laitos, musiikkikasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Viitattu: 26.4.2015.

Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37141>

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Helsinki: Auditorium.

Tuloisela, M. (toim.) 1988. Laulopedagogi 1988. Laulopedagogit ry:n vuosijulkaisu. Helsinki: Laulopedagogit ry.

## LIITTEET

Liite 1: Kysely laulunoppilaille

### **1. Mikä seuraavista kuvaisi parhaiten tunnettasi ennen ensimmäistä laulutuntia? (Ympyröi seuraavista)**

- a) pelko epäonnistumisesta
- b) häpeä
- c) jännitys siitä, miten suoriudun tilanteesta
- d) olin rauhallinen ja odottava
- e) olin riemuissani
- f) joku muu, mikä?

### **2. Minkä arvelet olevan syynä tunteisiisi?**

- a) aiemmat negatiiviset kokemukset yksinlaulamisesta
- b) riittämättömyyden tunteeni laulajana
- c) paineet siitä, että pitäisi osata heti
- d) pelko, että petyn taas itseni
- e) ei ollut suurempia esteitä laulamiselle
- f) ilo mahdollisuudesta oppia laulamaan

### **3. Miten lopulta koit ensimmäisen tunnin?**

- a) epäonnistuin täysin
- b) jännitys aiheutti suuria vaikeuksia
- c) vaikka jännitin, koin selviäväni
- d) koin tilanteen positiivisena kaikesta huolimatta
- e) koin ylittäneeni itseni
- f) koin onnistumisen iloa
- g) joku muu, mikä?

**4. Minkä kokisit olevan sinulle tärkeää laulajana kehittämisessä?**

- a) opettajan positiivinen kannustus
- b) lupa myös epäonnistua ilman pelkoa
- c) itsetunnon kehittyminen laulajana
- d) oma harjoittelu
- e) oma into ja halu oppia
- f) se, että huomaa edistyväni laulajana
- g) joku muu, mikä?

**(5. Mitä toivoisit tunneilta tulevaisuudessa?)**

Voit vastata vapaasti

Liite 2: Kysely kuorolaisille

**1. Ensimmäinen tunne kuultuasi koelaulusta:**

- a) negatiivinen
- b) positiivinen
- c) en tuntenut mitään
- d) sekä positiivinen että negatiivinen
- e) mielenkiintoa herättävä
- f) innostunut

**2. Mikä seuraavista kuvaisi parhaiten tunnettasi ennen koelaulua?**

- a) pelko ja ahdistus
- b) häpeä
- c) jännitys
- d) rauhallinen odotus tulevasta
- e) odotin positiivisella mielellä
- f) odotin kiinnostuksella, mitä oli tulossa

**3. Minkä arvelet olevan syynä tunteisiisi? (ks. ed. kohta)**

- a) aikaisemmat negatiiviset kokemukset yksinlaulamisesta (esim. koulussa)
- b) pelko siitä, etten riitä ja ole tarpeeksi hyvä
- c) huono itsetunto, joka heijastuu laulamiseen
- d) en pidä ääntäni tarpeeksi kauniina
- e) suhtauduin rauhallisesti, koska en koe suurempia esteitä laulamiselleni
- f) joku muu, mikä?

#### **4. Miten lopulta koit koelaulutilanteen?**

- a) en pitänyt tilanteesta ollenkaan, vaan koin sen kiusallisena
- b) jännitys aiheutti sen, ettei se mennyt odotetusti
- c) jännitin kovasti, mutta selvisin tilanteesta lopulta hyvin
- d) koin ylittäneeni itseni, kun pystyin laulamaan toisen kuullen
- e) koin tilanteen positiivisena ja oli mukava kuulla palautetta omasta äänestäni
- f) joku muu, mikä?

#### **5. Minkä kokisit olevan sinulle tärkeää, jotta kehittyisit laulajana?**

- a) opettajan/ ohjaajan positiivinen kannustus ja tuki
- b) tietoisuus siitä, että saa epäonnistua ilman pelkoa ja häpeää
- c) tietoisuus siitä, että omaan laulamiseen liittyvät asiat ovat minusta itsestäni kiinni
- d) oman ääneni hyväksyminen juuri sellaisena kuin se on
- e) laulamisen ilon kokeminen ryhmässä tai yksin
- f) jatkuva uuden oppiminen

#### **6. Mitä odotat ja toivot kuoroharjoituksilta tulevaisuudessa?**

