



Puheesta lauluun - varhaiskasvattajan ääni

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
3.12.2009

Terhi Orpana

TIIVISTELMÄSIVU

| | | | |
|---|--|---|---|
| Koulutusohjelma Musiiikin koulutusohjelma | | Suuntautumisvaihtoehto Musiiikkipedagogi | |
| Tekijä Terhi Orpana | | | |
| Työn nimi Puheesta lauluun - varhaiskasvattajan ääni | | | |
| Työn ohjaaja/ohjaajat Ulla Raiskio / Annu Tuovila | | | |
| Työn laji Opinnäytetyö | | Aika Joulukuu 2009 | Numeroidut sivut + liitteiden sivut 41+6 |
| <p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Ääni on varhaiskasvattajan keskeinen työväline. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä keinoja varhaiskasvattajan terveen äänenkäytön tukemiseen puheessa ja laulussa. Hyvä äänenkäyttö on myös tärkeä malli lapsille.</p> <p>Työn keskeinen osa on varhaiskasvattajille suunnattu äänenkäytön koulutus. Koulutus toteutettiin pääkaupunkiseudulla sijaitsevan päiväkodin henkilökunnalle järjestettynä kurssina. Kurssilla tutustuttiin äänentuoton peruseriaatteisiin ja heräteltiin tietoisuutta oman äänen käyttämistavoista.</p> <p>Työmenetelminä olivat liike-, hengitys- ja ääniharjoitukset sekä lasten kanssa käytettävän loru- ja laulumateriaalin käsittely äänenkäytön kannalta. Tehdyt harjoitteet rakennettiin siten, että niitä voi soveltaa työskentelyyn lasten kanssa.</p> <p>Omat havainnot ja kurssilaisilta saatu palaute vakuuttavat, että äänenkäytön koulutusta tarvitaan. Kurssilaiset aktivoituivat oman äänensä suhteen ja tehdyn kyselyn perusteella useat heistä olisivat halukkaita jatkamaan ohjattua harjoittelua.</p> | | | |
| Teos/Esitys/Produktio | | | |
| Säilytyspaikka Metropolia Ammattikorkeakoulu/kirjasto/Ruoholahti | | | |
| Avainsanat äänenkäyttö, varhaiskasvatus, puhuminen, laulaminen | | | |

| | | |
|--|-----------------------|--------------------------------------|
| Degree Programme in Music | | Specialisation Music Education |
| Author Terhi Orpana | | |
| Title From Speaking to Singing - The Voice of an Early Childhood Educator | | |
| Tutor(s) Ulla Raiskio / Annu Tuovila | | |
| Type of Work Bachelor's Thesis | Date December 2009 | Number of pages + appendices 41+6 |
| <p>Abstract</p> <p>The voice is the key tool of an early childhood educator. The purpose of this thesis is to find out how to support early childhood educators' healthy voice control when speaking and singing.</p> <p>The major part of the thesis consists of a voice control course. It was arranged for the employees of a day care center in the Helsinki metropolitan area.</p> <p>The course included basic principles of voice control. It's goal was to raise the participants' awareness of the way they can control their voices.</p> <p>The used methods were movement and breathing exercises as well as vocal exercises. Children's songs and rhymes were used as material when learning more about vocal control.</p> <p>It was discovered that there is a great demand for this kind of education. The participants were more active in taking care of their voice and they were interested in further training.</p> | | |
| Work / Performance / Project | | |
| Place of Storage Metropolia University of Applied Sciences / Ruoholahti Library | | |
| Keywords voice control, early childhood education, speech, singing | | |

SISÄLLYS

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO..... | 3 |
| 2 TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEITA..... | 5 |
| 2.1 Mieli..... | 5 |
| 2.2 Kehon asennot | 6 |
| 2.3 Hengitys..... | 6 |
| 2.4 Kurkunpään toiminta..... | 7 |
| 2.5 Ääntöväylä ja artikulaatio..... | 8 |
| 3 VARHAISKASVATAJAN ÄÄNENKÄYTÖN ERITYISPIIRTEITÄ..... | 9 |
| 3.1 Työskentely-ympäristö ja äänenkäytön vaatimukset..... | 9 |
| 3.2 Lastenlaulut ja laulaminen..... | 10 |
| 4. KOULUTUSHANKE..... | 12 |
| 4.1 Hankkeen tarkoitus..... | 12 |
| 4.2 Prosessin eteneminen..... | 12 |
| 5 ÄÄNENKÄYTTÖKURSSI..... | 14 |
| 5.1 Lähtökohdat..... | 14 |
| 5.2 Kurssin rakenne..... | 14 |
| 5.2.1 Aloitus..... | 14 |
| 5.2.2 Pienryhmäopetus..... | 15 |
| 5.2.3 Observointi..... | 15 |
| 5.2.4 Päätös..... | 15 |
| 5.3 Kurssin aloitus..... | 15 |
| 5.4 Pienryhmät..... | 19 |
| 5.5 Observointi..... | 21 |
| 5.6 Kurssin päätös..... | 22 |
| 5.7 Kyselyt | 23 |

| | |
|--|-----------|
| 6 ÄÄNENKÄYTTÖHARJOITTEET..... | 25 |
| 6.1 Lämmittely, verryttely ja venyttely..... | 25 |
| 6.2 Ryhti..... | 27 |
| 6.3 Hengitys..... | 28 |
| 6.4 Ääni..... | 29 |
| 6.4.1 Alkuverryttelyt..... | 29 |
| 6.4.2 Kehon ja äänen yhteistyö..... | 30 |
| 6.4.3 Kurkunpään rentoutus ja äänihuulten venyttely:..... | 30 |
| 6.4.4 Resonanssin etsintä ja artikulaation aktivoiminen..... | 31 |
| 6.4.5 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön harjoitteita..... | 32 |
| 6.5 Puheen ja laulun harjoittelu..... | 34 |
| 6.5.1 Puheäänien vahvistaminen..... | 35 |
| 6.5.2 Loruresitointi..... | 35 |
| 6.5.3 Laulun opettelu..... | 36 |
| 7 KOULUTUSHANKKEEN ARVIOINTIA..... | 36 |
| 7.1 Kokonaissuunnitelman toimivuus..... | 36 |
| 7.2 Tehtyjen harjoitteiden tarkoituksenmukaisuus..... | 37 |
| 7.3 Kouluttajana toimiminen | 37 |
| 8 POHDINTA..... | 38 |
| LÄHTEET..... | 40 |

LIITTEET

1 Johdanto

Ääni on varhaiskasvattajan keskeinen työväline. Työskenneltyäni pitkään alle kouluikäisten lasten kanssa olen seurannut sekä lasten että heidän parissaan työskentelevien aikuisten äänenkäyttöä. Jopa alle kouluikäisillä on todettu äänihäiriöitä ja lasten kanssa työskentelevät varhaiskasvattajat ovat toistuvasti joutuneet sairauslomalle, koska ovat menettäneet äänensä. Työntekijät valittavat usein, että heidän äänensä ei kanna ja laulut tuntuvat korkeilta.

Hyvä äänenkäyttö on myös tärkeä malli lapsille. Lasten laulu- ja puheäänien vaihteluväli (Aalto & Parviainen 1998, 127) on selkeästi naisten puheääntä korkeammalla. Mitä tapahtuukaan lasten äänille, jos heitä hoitavat ja opettavat aikuiset laulavat omalta puhekorkeudeltaan tai jopa sitä alemmaa?

Olen tässä työssäni etsinyt keinoja varhaiskasvattajan terveen äänenkäytön tukemiseen. Tavoitteeni on ollut löytää sellaisia äänenkäyttöä kehittäviä toimintoja, joita varhaiskasvattajat voisivat toteuttaa omassa työssään. Hyvä tekniikka on tärkeä paitsi laulussa myös puheessa.

Puhumisen ja laulamisen peruslähtökohta on halu ilmaista jotakin. Keskeiseksi äänenkäyttöä tukevaksi toimintamalliksi ovat nousseet leikkimieliset äänenkäyttöharjoitteet, joiden tehtävänä on vapauttaa ja aktivoida kehoa niin, että se voisi toimia mahdollisimman hyvänä kanavana tälle ilmaisulle. Erilaisten tarinoiden ja mielikuvien avulla pyritään löytämään äänentuotolle suotuisa kehollinen tila.

Luvuissa 4 ja 5 kuvaan koulutushanketta, joka toteutettiin pääkaupunkiseudulla sijaitsevan päiväkodin henkilökunnalle järjestettynä kurssina. Kurssilla tutustuttiin

äänentuoton peruseriaatteisiin ja heräteltiin tietoisuutta oman äänen käyttämistavoista. Työvälineinä olivat liike-, hengitys- ja ääniharjoitukset, jotka tehtiin erilaisia tarinoita ja mielikuvia käyttäen, sekä lasten kanssa käytettävä loru- ja laulumateriaali. Luvussa 6 on kuvattuna näitä äänenkäyttöharjoitteita.

Ihanteena on, että varhaiskasvattajan työskentelytavat, niin puheessa kuin laulussakin, voisivat olla ääntä hoitavia ja vahvistavia.

2 Terveen äänenkäytön perusteita

Terve ääni on ilmeikäs ja sitä on miellyttävä kuunnella. Se on selkeä ja kantaa hyvin. (Koistinen 2004, 10.) Terve ääni myös kestää työn vaatimukset ja on ilmaisuvoimainen niin puheessa kuin laulussakin (Raiskio 2009).

Äänen syntymekanismia voisi kuvailla pähkinänkuoressa seuraavasti: Ääni syntyy, kun ilmavirta ja siihen liittyvä ilmanpaineen vaihtelu liikuttavat äänihuulia. Painelähteenä toimivat keuhkot ja vahvistimena äänihuulten yläpuoliset tilat, nielu, nenänielu ja suuontelo. (Eerola 2008.)

Terve äänenkäyttö on koko äänielimistön tasapainoisen toiminnan tulos. Koistinen (2004, 12) jakaa äänielimistön hengitys-, äänentuotto-, ääntö-, tuki- ja liikuntaelimistöön sekä hermostoon.

Seuraava jaottelu on tehty äänielimistön toimintaan vaikuttavien tekijöiden mukaan. Olen poiminut siihen niitä keskeisiä asioita terveen äänen tuotosta, joista mielestäni vähintään on hyvä olla perillä äänenkäyttöä käsiteltäessä. Äänen syntymekanismi on monisyinen fysiologinen tapahtuma, jonka yksityiskohtiin voi tarkemmin tutustua esimerkiksi tämän luvun viitteissä mainittujen lähteiden avulla.

2.1 Mieli

Kuka tahansa meistä voi havaita muutoksia äänessä riippuen siitä, millainen on tunnetilamme. Tutkimuksissa on todettu, että jo pelkkä ajattelu saa äänihuulet lähenemään toisiaan, vaikka ääntä ei päästettäisikään (Brown 1996, 4).

Tuotamme ääntä ilmaistaksemme itseämme ja tarpeitamme. Tällaiset äänet ovat tiedostamattomia ja kumpuavat tunteistamme. Tunnekeskus sijaitsee syvissä aivokerroksissa, josta on suora yhteys aivokuorelle ja tietoiseen ajatteluamme (Brown 1996, 2). Se mitä ja miten ajattelemme, vaikuttaa ääneemme. Aivomme ohjaavat äänielimistön toimintaa hermojärjestelmän kautta.

Ajatuksillamme voimme vaikuttaa koko kehon toimintaan ja sitä kautta koko äänielimitykseen. Sen vuoksi ääniharjoitteisiin liitetään usein mielikuvia ja tunnetiloja, jotka vapauttavat kehomme toimintaa.

2.2 Kehon asennot

Kehon hyvän toiminnan edellytyksenä on rangan ja lantion luonnollinen asento.

Tasapainoisessa ryhdissä kehon painon tulisi levätä leveiden jalkaterien ja kantapäiden varassa siten, että se jakautuu kolmen pisteen varaan, joista yksi on kantapäässä ja kaksi päkiän seudulla, näin ehkäistään selkää jäykistävät polvilukot.

Jalat on hyvä ajatella edestä niin pitkiksi, että ne ulottuvat lonkkaluiden yläreunaan asti. Tämä aiheuttaa lantiossa lievän kallistuksen takaa alas ja edestä ylös.

Selkäranka tulisi aistia pitkänä ja elastisena sekä selkä leveänä. Äänenkäytön kannalta on tärkeää, että niska ojentautuu, jolloin rintakehä avautuu ja keskivartalo pysyy pitkänä. Niskan ja kaikkien nivelkohtien tulee olla vapaat. Pään painopiste tuntuu etupuolella. Istuttaessa pyritään saamaan selkä samalla tavoin pitkäksi ja leveäksi kuin seisotessa, ja istutaan ns. istuinkyhmyjen päällä. (Eerola 2008.)

2.3 Hengitys

Jännityksistä vapaat lihakset ja tasapainoinen ryhti mahdollistavat hengityselinten oikean syvän toiminnan.

Hengitys voidaan jaotella neljään erilaiseen tapaan sen mukaan, mihin hengityselin keskittyy: Solisluuhengityksessä painopiste on hartiaseudulla siten, että hartiat nousevat sisäänhengityksen aikana. Rintahengityksessä hengityselin keskittyy rintakehän yläosaan ja vatsahengityksessä puolestaan alavatsa pullistuu voimakkaasti ulospäin sisäänhengitettäessä.

Syvähengitys, johon äänentuotossa pyritään, on kylki-pallea-selkä-vatsahengitystä, jolloin keskivartalo laajenee sisäänhengitysvaiheessa erityisesti kyljistä.

Sisäänhengityksessä pallea laskeutuu mäntämäisesti alas ja samalla litistyy ja levenee. Tästä aiheutuu kurkunpään ns. trakeaalinen veto eli kurkunpää laskeutuu hiukan alaspäin äänentuotolle otolliseen asemaan. Jotta pallean laskeutuminen olisi riittävä, sillä pitää olla toimiva lihasyhteys lantion tasolle. (Eerola 2008.)

Toiminnallisesti hengitys voidaan jakaa ns. lepo- ja ääntöhengitykseen (Koistinen 2004, 35). Ääntöhengityksessä uloshengitysvaihe on pidempi ja uloshengityslihasten rinnalla toimivat sisäänhengityslihakset estäen kehon kasaan painumista ja samalla säädellen ilmanpainetta äänihuulia vasten. Tällöin selässä ja kyljissä voidaan tuntea pientä elastista ulospäin suuntautuvaa liikettä. Tämä ulos- ja sisäänhengityslihasten toiminta yhdessä lantion lihasten kanssa on niin kutsuttu tuki. (Eerola 2008.) Kehon tuki vapauttaa äänentuottoelimistämme, kurkunpään ja sen toimintaan osallistuvat lihakset.

2.4 Kurkunpään toiminta

Kurkunpää on rustojen ja kieliluun muodostama rakennelma henkitorven yläpäässä. Sen osat yhdistyvät toisiinsa lukuisten lihasten, sidekalvojen ja nivelsiteiden avulla. Äänihuulet kuuluvat kurkunpään sisäpuolisiin lihaksiin ja ovat riippuvaisia rustorakennelmien ja niihin liittyvien lihasten liikkeistä. Ilmanpaineen vaikutuksesta ne värähtelevät ja saavat aikaan äänen, joka resonoituu niiden yläpuolissa tiloissa korvin kuultavaksi. (Koistinen 2004, 47-52.)

Kurkunpään voimme vaikuttaa parhaiten olemalla ajattelematta sitä ääntä tuottaessamme (Eerola 2008). Kurkunpää vapautuu tarkoituksenmukaiseen toimintaan hyvän hengitys- ja lihastasapainon avulla.

2.5 Ääntöväylä ja artikulaatio

Äänen sointi on monen tekijän yhteistyön tulosta. Siihen vaikuttavat koko kehon toiminta, josta tulee kurkunpään toimintayhteys palleaan, äänihuulten toiminta ja onteloiden resonanssi. (Eerola 2008.)

Ääntöväylä on äänihuulten ja huulten välinen tila, jossa resonanssi akustisesti muodostuu. Nasaalikonsonantit resonoituvat myös nenäontelossa. Resonanssin muodostumiseen vaikuttavat rakenteelliset ominaisuudet, kuten suun ja nielun muodostaman ontelon pituus, paksuus ja seinämien laatu. (Eerola 2008.)

Ääntöväylää voi muovata leuan, huulten ja kielen liikkeillä, jotta se saataisiin resonoitumaan mahdollisimman hyvin. Näiden liikkeiden tulisi olla mahdollisimman luonnollisia myös laulaessa. Suuta ei tarvitse avata ammолleen, vaan leukaa avataan laskemalla sitä takaosastaan, korvan edustan nivelkohdasta. Vastaavasti kieltä pyritään nostamaan takaosastaan, jotta nieluun saataisiin resonointitilaa. Suomen kielen vokaaleista erityisesti a ääntyy niin takana, että kieli painuu helposti kurkkuun.

Terve ääni on vapaa ja luonnollinen. On muistettava, että ääni ei voi olla vapaa laulussa, jos se ei ole sitä puheessa (Brown 2004, 11).

3 Varhaiskasvattajan äänenkäytön erityispiirteitä

Varhaiskasvattaja joutuu työssään käyttämään ääntä vaihtelevissa tilanteissa ja olosuhteissa. Ääneltä vaaditaan kantavuutta ja kestävyyttä suurissa ryhmiä ohjailtaessa. Toisaalta äänen tulisi taipua taiteelliseen ilmaisuun, runoon ja lauluun. Laulaessa pitäisi pystyä laulamaan myös lasten äänialalta.

3.1 Työskentely-ympäristö ja äänenkäytön vaatimukset

Tarkastelen ensisijaisesti päiväkotiympäristöä, jossa enemmistö varhaiskasvattajista työskentelee. Varhaisiän musiikinopettajien ja lastenohjaajien työympäristö on ergonomialtaan usein varsin samankaltainen ulkotoimintaa lukuun ottamatta.

Päiväkodin tilat ja toimintakulttuuri vaikuttavat paljon siihen, millaiseksi työskentely-ympäristön melutaso muodostuu. Meluisassa ympäristössä tulee helposti tarve korottaa ääntä ja ääni rasittuu. Ensisijaisen tärkeää olisikin järjestää tilat ja toiminta niin, että lapset voisivat toimia mahdollisimman paljon pienryhmissä. Tällöin he kuulevat myös toinen toisensa paremmin eikä kovan äänenkäytön tarve ole niin suuri. Luonnollisesti tilojen kaikuisuus ja rakenteelliset ratkaisut vaikuttavat siihen, kuinka helposti kuuloa ja ääntä säästäviä ratkaisuja saadaan toteutettua.

Eriyisen haasteen varhaiskasvattajien äänenkäytölle asettavat työskentelyasennot. Useissa toimipisteissä huonekalut ovat edelleen matalia ja lasta ohjatessa joutuu toimimaan kumarassa asennossa. Pienimpien kanssa toimivat joutuvat lisäksi nostamaan ja kantamaan lapsia, mikä rasittaa selkää ja hartiaseutua. Tuutulauluja lauletaan myös usein lattialla istuen vartalo kumartuneena lasten puoleen. Ääntä joudutaan siis käyttämään hankalissa asennoissa, jolloin tulee helposti jännityksiä ja vapaa äänentuotto estyy.

Päiväkodin yhteiset tilanteet vaativat lisäksi äänenkäyttäjältä ns. esiintymisääntä. Äänen täytyy kantaa suurella ihmisjoukossa sekä puhuen että laulaen. Ääni rasittuu ja usein kuuluvuus jää heikoksi, jos äänentuottotapa on puutteellinen.

Päiväkodissa toimivien varhaiskasvattajien toimenkuvaan kuuluu myös päivittäinen ulkoilu. Ulkoilualueen sijainnilla on suuri merkitys äänenkäyttötarpeiden kannalta. Vilkasliikenteisellä alueella voi joutua korottamaan ääntään tämän tästä tullakseen kuulluksi. Ihanne tietysti olisi, että voisi mennä riittävän lähelle lasta tai aikuista, jolle puhuu, käytännössä joutuu kuitenkin usein huutamaan voimakkaastikin esim. vaaratilanteissa.

3.2 Lastenlaulut ja laulaminen

Laulamalla ja ääntä käyttämällä voidaan ilmaista erilaisia musiikin elementtejä. Laulut ja laululeikit kehittävät lapsen kykyä käyttää omaa ääntään ja ilmaista itseään. Lapsen äänenhallinnalle sopivan laulumateriaalin valinta antaa lapselle mahdollisuuden täysipainoiseen laulamiseen. Lapsen äänialalle sopivat laulut, jotka ottavat huomioon lapsen henkilökohtaiset taidot, auttavat lasta nauttimaan laulamisesta ja saamaan siitä elämyksiä (Raiskio 2009).

Tätä elämyksellisyyttä voi lisätä liittämällä musiikkituokioihin äänileikkejä, joissa heittäydytään esimerkiksi lapsen roolileikkien maailmaan. Eläinten äänet ja leikkikoneiden surina ja pärinä ovat mainioita ääniharjoituksia sekä lapsille että aikuisille.

Lauluja valittaessa kannattaa muistaa, että lasten ääni on keskimäärin n. kvarttia korkeampi kuin naisääni. Kuitenkin tavaksi näyttää muodostuneen, että aikuiset laulavat omalta puhekorkeudeltaan ja jopa sitä alemmaa. Onko siis ihme, jos lapset eivät lähde laulamaan? Pahimmassa tapauksessa matalalta laulaminen saattaa vahingoittaa lasten ääntä. Alakouluikäisillä tehdyn tutkimuksen mukaan äänihäiriöisten määrä oli kasvanut matalalta laulavien keskuudessa suhteessa sävelasteikon ylemmällä tasolla laulaviin (Tanskanen 1992).

Kossi-Saarela (2008, 19) esittelee opinnäytetyössään eri pedagogien näkemyksiä lasten äänialasta ja siitä, mikä olisi sopiva laulukorkeus. Hän päätyy suosittelemaan, että laulut eivät menisi koskaan d¹ alapuolelle. Sanoisin mieluummin, että niiden tulee liikkua pääsääntöisesti sen yläpuolella. Mielestäni lapset voivat laulaa myös matalia

ääniä, kun se tehdään keveästi ja huutamatta, eikä matalille äänille jäädä. Brown (2004, 68) kehottaa kaikissa tapauksissa käyttämään lasten kanssa keveää ääntä.

Laulumateriaalin valintaan vaikuttavat myös erilaiset musiikkipedagogiset suuntaukset. Unkarilaisen Zoltán Kodályn mukaan alle kouluikäisten lasten laulamien laulujen tulisi ulottua enintään kuuden sävelen laajuudelle pentatonisessa asteikossa. (Hongisto-Åberg & al. 2001, 108).

Ahosen mukaan "lapsilla on kuitenkin jo pienestä pitäen edellytys käyttää ääntään hyvinkin laajalla alueella". Äänen suppea käyttö sen sijaan oli yhteydessä heidän kuulemaansa laulumalliin (2004, 100–101).

Aikuisen laulamat melodisesti ja rytmisesti vaikeammat laulut kehittävät osaltaan lapsen melodian taju. Laululeikeissä kehittyvät myös lapsen sosiaaliset valmiudet ja muodon taju. Runojen ja riimien käytöllä vahvistetaan lapsen rytmitajuja ja rikastetaan sanavarastoa. Leikkilaulut ja lorut ovat usein kulkeneet sukupolvelta toiselle. Niiden käyttöä jatkamalla siirrämme samalla arvokasta kulttuuriperintöä eteenpäin.

Tärkeintä on, että lapsille ja lasten kanssa laulava aikuinen toimii niin, että laulamisen ilo välittyy. Uskon vahvasti, niin tapahtuvan, jos äänen tuotto on helppoa ja mieluista. Eräs 5-vuotias poika pohti laulamista todeten, että "siitä saa energiaa". Mielestäni hän oli tehnyt merkittävän löydön.

4. Koulutushanke

4.1 Hankkeen tarkoitus

Opinnäytetyön osana järjestin varhaiskasvattajille suunnatun äänenkäyttökurssin. Tarkoituksena oli keskittyä lasten kanssa puhumisen ja laulamisen erityispiirteisiin. Kurssin tavoitteena oli herätellä osallistujien tietoisuutta oman äänen käyttämistavoista. Yhteistilaisuuksissa käsiteltiin äänentuoton peruseriaatteita. Työtapoina olivat liike-, hengitys- ja ääniharjoitukset sekä lasten kanssa käytettävän loru- ja laulumateriaalin käsittely äänenkäytön kannalta.

Kurssi toteutettiin päiväkodin tiloissa, koska lähtökohtana oli, että yksikön koko hoito- ja kasvatushenkilöstö voisi osallistua koulutukseen. Näin pyrin tukemaan kaikkien lapsiryhmässä toimivien työssä jaksamista ja antamaan virikkeitä lasten kanssa toimimiseen. Kurssille osallistuminen ei edellyttänyt mitään aiempia opintoja tai esimerkiksi laulutaitoa.

Kurssin laajuus oli 15 tuntia. Se oli suunniteltu toteutettavaksi 5-6 viikon periodina siten, että suurin osa opetuksesta tapahtui päivällä normaalin työajan puitteissa. Pienryhmätoiminnalla pyrittiin saamaan kaikki halukkaat mukaan opiskelemaan.

4.2 Prosessin eteneminen

Hankkeen työläin vaihe oli löytää kanava sen toteuttamiseen. Itselläni oli selvä näkemys, että halusin toteuttaa sen päiväkodissa, jossa suurin osa varhaiskasvattajista toimii. Otin ensin yhteyttä yksittäisiin päiväkoteihin, joista kehoitettiin olemaan yhteydessä henkilöstön koulutuksesta vastaavaan henkilöön virastotasolla. Sieltä taas sain kuulla, että he järjestävät vain keskitettyä koulutusta.

Lopulta yhteydenotto tuttuun päiväkodinjohtajaan tuotti tulosta ja asiat etenivät vauhdilla. Laitoin johtajalle kurssiesitteen ja mainoksen (ks. LIITE 1) henkilöstöä varten. Jo seuraavalla viikolla henkilökunta päätti kokouksessaan lähteä mukaan. Kurssi käynnistyi muutamassa viikossa siitä, kun oikea henkilö oli löytynyt ja eteni sitten suunnitelman mukaan. Sen rakenne ja sisältö on kuvattuna luvussa 5.

4.3 Projektiympäristö

Koulutus järjestettiin pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa päiväkodissa. Yksikössä toimii neljä kokopäiväryhmää; alle kolmivuotiaat, 3 - 4- ja 4 - 5-vuotiaiden ryhmät sekä 6-vuotiaiden esiopetusryhmä.

Talo sijaitsee rauhallisella pientaloalueella, jossa lapsilla on käytettävissään luonnonläheinen ja maastoltaan vaihteleva piha. Sisätilat on järjestetty polveilevasti niin, että toimintaympäristö pysyy verrattain rauhallisena. Liikuntaa ja yhteisiä tilaisuuksia varten talossa on sali, johon mahtuvat kaikki ryhmät samanaikaisesti. Salin istuimina ovat perinteiset lasten penkit. Tilassa on myös piano.

Henkilökunta edustaa useita eri ammattiryhmiä. Kasvatuksesta vastaavat lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat. Yleisestä siisteydestä vastaavat päiväkotiapulaiset. Yksikössä on myös oma keittiö henkilökuntineen.

5 Äänenkäyttökurssi

5.1 Lähtökohdat

Kurssin pitämisen lähtökohtana oli halu etsiä sellaisia toimintamalleja, joita kasvattajat voisivat käyttää osana omaa työtään. Oma kokemukseni lasten kanssa työskentelystä oli osoittanut, miten helposti ääntä tuli käytettyä sillä tavoin, että se väsyi. Näin siitä huolimatta, että olin keskivertokasvattajaa enemmän perehtynyt äänenkäyttöasioihin.

Lopullinen päätös aihevalinnasta syntyi käytyäni Ritva Eerolan pitämän äänifysiologian opintojakson (Eerola 2008). Sain kurssilta runsaasti havainnollista tietoa äänen toimintaperiaatteista sekä ääniongelmien syistä ja havaitsemisesta. Samanaikainen toimintani laulupainotteisessa musiikkileikkikoulussa antoi mahdollisuuden ottaa käyttöön niitä toimintamalleja, joiden uskon edistävän lasten hyvää äänenkäyttöä.

Tämän kokemuksen kautta laadin sovelluksen, jonka avulla pyrin siirtämään tuota tietotaitoa niiden varhaiskasvattajien käyttöön, joilla ei ole musiikkikoulutusta. Harjoitesarjojen laatimiseen sain hyviä, ryhmäopetukseen soveltuvia keinoja kuoronjohto-opintoihin liittyvistä ääniharjoituksista.

5.2 Kurssin rakenne

Kurssi toteutettiin viiden viikon periodina siten, että observointi tapahtui toisen pienryhmäkerran jälkeen.

5.2.1 Aloitus

Kurssin aloituksena oli kaikille kiinnostuneille avoin iltatilaisuus. Sen sisältönä olivat orientoivat ääniharjoitukset ja äänen toimintaperiaatteisiin tutustuminen. Lisäksi käsiteltiin varhaiskasvattajille tyypillisiä äänenkäyttötilanteita ja työergonomiaa sekä keskusteltiin ääniongelmista. Keskeisenä näkökulmana oli puhuminen ja laulaminen lapsille ja lasten kanssa. Osallistujille jaettiin alkukyselyt (ks. LIITE 2).

5.2.2 Pienryhmäopetus

Pienryhmäopetusta annettiin yhteensä kolme kertaa muutaman hengen ryhmässä 45 minuuttia kerrallaan. Opetus tapahtui klo 12–14 välillä, jolloin suurin osa lapsista oli päivälevolla ja henkilökunta pääsi vuorotellen käymään kurssilla. Pienryhmissä tehtiin liike-, hengitys- ja ääniharjoituksia sekä harjoiteltiin tuttuja loruja ja lastenlauluja äänenkäytön kannalta.

5.2.3 Observointi

Tutustuin päiväkodin tiloihin ja lapsiryhmien toimintaan ulkona ja sisällä. Lisäksi osallistuin koko yksikön yhteiseen musiikkituokioon. Tarkoituksena oli havainnoida toimintaa ja tarjota mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin.

5.2.4 Päätös

Kurssi päättyi kaikille osallistuneille tarkoitettuun iltatilaisuuteen, jossa tehtiin yhteenveto kurssilla käsitellyistä asioista. Päätöstilaisuudessa kerrattiin tehtyjä harjoitteita ja osallistujilta kerättiin äänenkäyttöön liittyviä kysymyksiä, joita pohdittiin parityöskentelyn avulla. Osallistujille jaettiin palautekysely (ks. LIITE 3) ja pieni äänenkäyttömuistio (ks. LIITE 4).

5.3 Kurssin aloitus

Äänenkäyttökurssi aloitettiin kaikille avoimella iltatilaisuudella. Työntekijöiden toiveesta menin päiväkotiin heti sen sulkeuduttua. Kokoonnuimme salissa, jossa oli mukavasti liikkumatilaa ja piano käytettävissä. Kukin otti pyynnöstäni mukaansa aikuisille tarkoitetun tuolin, johon saattoi istuutua lasten penkkien sijaan. Panimme tuolit puolikaareen, jotta kaikki näkisivät toisensa. Päivästä uupuneet osallistujat istuivat kuka mitenkin; kasaan painuneina, takakenoon valahtaneina, jalka polven päällä nököttäen. Kaikki vaikuttivat periaatteessa kiinnostuneilta, olihan kurssi vapaaehtoinen, mutta työ oli vaatinut veronsa.

Aloitin tilanteen esittelemällä itseni ja kertomalla hieman omasta työhistoriastani sekä opinnoistani. Osallistujat, yhteensä seitsemän henkeä, esittelivät niin ikään itsensä ja nykyisen työtehtävänsä. Huomionarvoista on, että osallistujat edustivat useita eri ammattiryhmiä ja olivat siten myös koulutustaustaltaan hyvin erilaisia.

Äänenkäyttöön liittyvää opastusta oli melko tuoreeltaan saanut vain yksi kuorolaulun harrastaja. Muutamat mainitsivat ääntä tarkastellun opintojen aloittamisen yhteydessä. Muutoin äänenkäytöstä oli vain omia kokemuksia.

Tarkoitukseni oli, että aloituskerralla osallistujat saisivat tietopaketin äänentuoton perusteista. Tällöin esiin tulleita asioita voitaisiin sitten käsitellä tarpeen ja kiinnostuksen mukaan tarkemmin pienryhmissä. Pääpaino oli kuitenkin käytännön tekemisessä.

Pitemmittä puheita nostatin väen tuoleistaan ja kerroin, että lähdemme hiihtolenkille; murtomaahiihtoa ja ihan perinteisellä tyylillä (ks. 6.1). Alkoi siis harjoitesarja, joka on tarkoitettu kehon, mielen ja äänen herättelyyn ja lämmittelyyn. Kutsun sitä mielessäni kuoroäänenvaukseksi (ryhmässä tehtäviä harjoitteita, joissa liikkeen ja mielikuvien avulla pyritään löytämään optimaaliset mahdollisuudet terveeseen äänen tuottoon).

"Luennot" tulleet osallistujat vaikuttivat hieman hämmentyneiltä ja ennen kaikkea huvittuneilta, mutta lähtivät hienosti mukaan. Näytin ensin malliksi kunkin harjoitteen, sitten teimme ne yhdessä. Samalla pyrin seuraamaan, miten kukin harjoitteen toteutti. En puuttunut yksittäisiin suorituksiin, vaan annoin yleisiä ohjeita toiminnan suuntaamiseksi oikeille urille. Etenimme harjoitteissa lämmittelyn jälkeen ryhti, hengitys ja ääniharjoitteiden kautta lauluun (ks. luku 6).

Jatkoimme tilaisuutta istuen. Samalla sain mahdollisuuden puuttua istumisasentoihin ja kertoa asennon vaikutuksesta äänen tuottoon. Kerroin yleisluontoisesti ääntöelimistön rakenteesta ja äänen tuottoon vaikuttavien lihasten toiminnasta. Kokeilimme, miltä tuntuu tuottaa ääntä erilaisissa asennoissa. Tällä pyrin siihen, että osallistujat alkaisivat kiinnittää huomiota siihen, mitä heidän kehossaan tapahtuu.

Päiväkoti on työympäristönä usein äänen kannalta hankala. Nämä työntekijät vaikuttivat keskustelujen perusteella kuitenkin sangen tyytyväisiltä vallitseviin olosuhteisiin. Ryhmien melutaso oli saatu pysymään verrattain alhaalla. Ryhmäkoot olivat kohtuulliset, eivätkä tilat kaikuneet pahasti. Talossa pyrittiin järjestämään hiljaisia hetkiä ja toimintakulttuuri vaikutti tukevan kuuntelemista ja keskittymistä. Musiikkia käytettiin paljon ja useimmat kertoivat laulavansa päivittäin.

Ulkotilanteissa tapahtuva äänenkäyttö oli asia, joka henkilöstön mielestä kaipasi kohennusta. Ääntä oli vaikea saada kuuluville. Piha-alue sinänsä oli äänenkäytön kannalta otollinen, metsä ja asfaltti pitivät pölytilanteen kohtuullisena ja rinneratkaisu mahdollisti hyvän kuuluvuuden ja näkyvyyden.

Selkeän ergonomisen haasteen tuottivat pienet huonekalut, joiden vuoksi työntekijät olivat usein kumarassa asennossa lapsia ohjatessaan. Pienimpien kohdalla lasten nostelu kuormitti selkää ja hartiaseudun lihaksistoa. Ulkona seisoskelu lisäsi selän kuormitusta.

Kokeilimme yhdessä, miten kuormitusta voisi vähentää kehon asentojen korjaamisella. Keinuilimme kantapäiltä päkiöille etsien keskipistettä, jossa olisi hyvä seistä (ks. 6.2). Istumisen lisäksi istuutuminen ja siitä nousu voivat turhaan rasittaa kehoa. Tuolilta noustessa tulee helposti jännityksiä niskaan ja sitä kautta koko selkään. Pyysin osallistujia nousemaan ylös ja istuutumaan uudelleen. Vertasimme totuttuja liikeratoja Alexander-tekniikan mukaiseen päälakivetoiseen liikerataan, jonka periaatteena on, että pää johtaa ja vartalo seuraa liikettä (Saraste 2006,108). Pyrkimyksenä oli osoittaa miten pienillä, jatkuvasti toistuvilla toiminnoilla voi vaikuttaa oman kehon hyvinvointiin.

Koko kehon hyvinvointi vaikuttaa hengitykseen, joka on keskeinen elementti terveessä äänentuotossa. Kerroin kurssilaisille hengityksen toimintaperiaatteista ja erilaisista hengitystyypeistä (ks. 2.2) ja kokeilimme erilaisten hengitysten tuottoa. Nopea havainnointi kertoi useimpien käyttävän maksimissaan rintahengitystä silloinkin, kun he mielestään hengittivät syvään. Havainnollistin hengityksen toimintaa kuvien ja demonstraatioiden avulla.

Lisäksi kerroin lyhyesti, kuinka ja missä ääni syntyy. Äänihuulten värähtelyä ilmanpaineen vaikutuksesta havainnollistin puhaltamalla kahden yhteen liitetyn paperin väliin.

Teoreettinen tieto ja käytännön kokeilut siis vuorottelivat. Tavoitteeni oli virittää erilaiset oppijat, analyytikoista heittäytyjiin, kiinnostumaan siitä, mitä kehossa tapahtuu ääntä tuottaessa.

Keskustelimme myös äänihäiriöistä ja sivusimme niiden mahdollisia syitä. Kovin tavallista on, että tavallisen flunssan puhjetessa jatketaan töitä, jos ei ole kuumetta, vaikka ääni olisikin käheä. Äänityötä tekevän tulisi kuitenkin muistaa, että tilapäinen käheys on parhaiten hoidettavissa hiljaisuudella, eikä se ole mahdollista siinä työympäristössä.

Pitkähkön äänentuoton perusteita käsittelevän osion jälkeen käsittelimme puhumisen ja laulamisen käytäntöjä. Lauloimme kaikille tuttua "Kuka saa lorupussiin kurkistaa" -sävelmää eri asennoissa ja eri korkeuksilta havainnoiden samalla, mitä muutokset vaikuttivat tuntemuksiimme ja ääneemme. Keskustelimme myös lukemisesta ja erityisesti lukemisasennoista. Unisatua lukiessa tulee helposti vaivuttua itsekin löysään asentoon, ääni narisee ja väsy.

Illan päätteeksi pyysin osallistujia täyttämään kyselylomakkeen. Sen avulla toivoin voivani suunnata tulevaa pienryhmätoimintaa niin, että sen sisällöt palvelisivat osallistujia mahdollisimman hyvin. Jätin lomakkeet täytettäväksi myös niille osallistujille, jotka eivät olleet päässeet mukaan aloituskerralla (ks. tarkemmin luku 5.7)

Poistuessaan työntekijät kiittivät hauska illasta ja kertoivat virkistyneensä.

5.4 Pienryhmät

Pienryhmätoiminnan pääsisältönä olivat erilaiset ääniharjoitteet (ks. tarkemmin luku 6). Harjoitteiden lomassa kävimme läpi niihin liittyviä fysiologisia ilmiöitä ja sitä, miksi kutakin harjoitetta tehdään. Ryhmätilanteet antoivat myös mahdollisuuden antaa jonkin verran henkilökohtaista ohjausta. Pääpaino oli kuitenkin yhteisessä tekemisessä.

Harjoitteisiin tottumattoman henkilön on usein vaikea hahmottaa kehon toimintaa. Kuvittelun ja erilaisten tunteiden aktivoinnin kautta on mahdollista vaikuttaa äänentuottoon osallistuvien lihasten toimintaan (Alanne 2000, 33). Sen vuoksi harjoitteet tehtiin suurimmaksi osaksi mielikuvien kautta. Mielikuvat olivat käytössä myös siksi, että pyrin antamaan osallistujille vinkkejä siitä, kuinka harjoitteita voisi tehdä lasten kanssa.

Puhuimme paljon laulamisesta ja kukin pienryhmätilanne päättyi aina lauluun. Käytimme pääosin sitä laulumateriaalia, joka päiväkodissa oli käytössä. Opetin myös muutamaa uutta lastenlaulua, jotta saatoimme kokeilla erilaisia laulunopettelutekniikoita (ks. 6.5.3).

Seuraavassa on pari esimerkkiä tarinamuotoisen harjoituksen koostamisesta. Ohjeet harjoitteiden toteuttamiseen löytyvät luvusta 6.

Ihana aamu (harjoitus aikuisille)

"On kevätaamu. Aurinko kurkistelee verhojen raosta. Avoimesta ikkunasta tulee raikasta kevätilmaa. Suu keveästi raollaan annat sen virrata sieraimiisi.

Alat herätellä itseäsi pehmeästi tunnustellen. Pyörittelet ensin sormia, sitten ranteita ja kohta kyynärvarsia. Kädet alkavat liikkua hitaasti osa osalta kuin hidastetussa filmissä. Rintakehä ei voi olla enää paikoillaan, vaan tulee mukaan käsien tanssiin. Huipulla kelluu pää, kuin pallo veden pinnalla. Jalkojenkin on aika herätä. Nilkka alkaa piirtää ympyrää ilmaan ja polvi jatkaa suurempaa kehää, kunnes viimein pyörii koko jalka. Toinen jalka odottaa vuoroaan saadakseen piirtää samat kuviot. Lopulta myös lantio lähtee leikkiin ja pyörittää suurta näkymätöntä vannetta. Liikut pehmeästi kuin unessa. (lempeä aamu)

Aivan vielä et jaksaisi nousta. Pudotat pään ja kädet kohti lattiaa ja huokaiset syvään. Raikas ilma houkuttelee nuuskaisemaan ja samalla alaselkä nousee jo vähän ylöspäin. Pysähdyt ja huokaat taas. Uusi yritys ja olet jo vähän ylempänä, pää ja kädet roikkuvat velttoina kohti lattiaa. Jatkat sinnikkäästi kunnes viimein pääkin nousee ylös ja kelluu kuin saippuakupla rangan jatkona.(selän rullaus)

Venyttelet makeasti jokaista jäsentä kuin kissa. Haukotuttaa vielä ja suusta pääsee vienoja ääniä (h)ooooiii..., (h)haaiiii.." Olet hereillä.

Jostain kuuluu koiran haukku. Se seisoo häntä koipien välissä ja haukkuu vvvuh! vvvuh!, monta kertaa.

Kenties koira huomasi oksalla istuvan pulun. Pulu kujertaa rrr..rrr.. Sen nokka on ihan vähän auki ja tuntuu kuin ääni pyörisi sen sisällä. Pululla on kevättä rinnassa ja se innostuu kujertamaan milloin miltäkin korkeudelta ja huristelee sitten kevyesti alaspäin.

Pikkulinnut pitävät konserttiaan. Joku laulelee kevyesti li-lo-li-lo-li-lo-li-lo-li-lo-li-lo-lii. Toinen vastaa riemukkaasti froi-oi-oi. Kylläpä kevään äänet soi-oi-oi-oi-oi-oi.

On enää kuu kiurusta kesään. Lapset laulavat riemuissaan, Sanos mitä pohjolaan kevät tuopi tullessaan."

Seuraavaan mielikuvaharjoitukseen olen kirjannut avainsanat tai lauseet joiden avulla se etenee harjoitteesta toiseen. Harjoitustilanteessa heittäytytään itse tekemään ja innostetaan samalla ryhmää omalla esimerkillä.

Rantasaunassa

Juostaan rantaan! Varo kiviä, nosta jalat korkealle!

- paikallaan juoksua
- polven nostot + piiskajuoksu

Nyt uimaan!

- rinta+selkä+krooli+perhonen

Pois vedestä!

- veden puistelu ja päristely

Sitten kuivataan!

- venytetään erityisesti kylkiä pyyhkimällä keho kuivaksi joka puolelta

Palelee!

- v-täry

Äkkiä saunaan! Heitetään löylyä!

Onpa kiuas kaukana, kokeile yläkautta! shhh....

- heitetään kummallakin kädellä vuoroin
- sisäänhengityksellä veto
- uloshengityksellä heitto ja sihinä

Jo riittää!

- ukkomiesasennossa huokaistaan huh, huh,huh (äijä)

Nyt janottaa! Kaadetaan saunajuomaa .

•*blob, blob.blob*

Tekipä hyvää!

•*ai-ai-ai , ai-ai-ai-ai-ai*

Otetaanko uusiksi?

•*juu-u-juu-u , juu-u, juu-u, juu*

5.5 Observointi

Vietin yhden aamupäivän tutustuen päiväkodin yhteisiin tiloihin sekä kunkin ryhmän omaan toimintaympäristöön. Samalla minulla oli tilaisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin sekä ryhmissä työskentelevien aikuisten että joidenkin lasten kanssa. Sain myös tutustua lähemmin siihen laulumateriaaliin, jota he työssään tuolloin käyttivät.

Ulkoillessa sain konkreettisen tuntuman pihan toimivuudesta. Mielestäni tila oli suorastaan ihanteellinen. Joka paikkaan oli hyvä näkyvyys ja suuri osa leikkialueesta sijaitsi rinteessä kuin nouseva katsomo. Talon edessä saattoi olla kuin esiintymislavalla, kulissi takana ja yleisö edessä. Äänenkäyttäjän oli siis helppo saada huomio osakseen.

Osallistuin myös koko talon yhteiseen musiikkituokioon. Se oli erittäin mielenkiintoinen tilaisuus, johon henkilökunta oli selvästi panostanut paljon. Oli ilo havaita, miten monipuolisesti ja oivaltavasti he käyttivät musiikin eri elementtejä. Sekä aikuiset että lapset lauloivat aktiivisesti, mikä ei oman kokemukseni perusteella ole itsestään selvää. Ohjelmassa oli myös äänenkäytön kannalta hyvää musiikkiliikuntaa. Liikunnallinen osuus tosin olisi kannattanut sijoittaa aivan ohjelman alkuun, jolloin hälinä olisi vaimennut luonnostaan ja pienet osallistujat olisivat todennäköisesti istuneet paremmassa asennossa laulaessaan. Asennot olivatkin se varjopuoli, joka kiinnitti huomioni. Jo varsin pienet lapset aikuisista puhumattakaan istuivat kasassa, leuka eteen työntyneenä. Millainen ryhti siitä mahtaakaan seurata, jos samankaltainen asento jatkuu läpi kouluelämän?

5.6 Kurssin päätös

Kurssin päätöstilaisuus toteutettiin illalla työpäivän päätteeksi. Päivä oli varmasti ollut yhtä raskas kuin kurssin aloituspäivänäkin. Työntekijöiden olemus oli kuitenkin toisenlainen. Kukaan ei valahtanut kasaan painuneena istumaan. Osallistujat tiesivät odottaa toimintaa.

Aloitukseksi teimme harjoituskoosteen, jossa kertosimme kurssin alkupuolen harjoitteita. Etenimme jälleen suurten lihasryhmien lämmittelystä hengitysharjoitusten kautta kohti ääniharjoituksia.

Päätöskerran tarkoituksena oli koota yhteen kurssilla käsitellyjä asioita ja etsiä vastauksia esiin nousseisiin kysymyksiin. Teimme sen parityöskentelynä. Ensin kukin kirjoitti paperille yhden äänenkäyttöä koskevan kysymyksen. Kysymykset koottiin aihepiireittäin ja niihin etsittiin vastauksia pareittain. Kukin pari esitteli sitten kysymykset ja mahdollisia ratkaisuehdotuksia, joita yhdessä pohdimme ja kokeilimme.

Esiin nousi mm. kysymys, kuinka tuottaa voimakas ääni turvallisesti, ääntä vahingoittamatta. Kokeilimme sitä koiran haukku -harjoitteella (ks. 6.4.1).

Useat osallistujista valittelivat kipeytynyttä niskaa ja jännittyneitä hartioita. Hoidimme jännityksiä pariharjoituksella, jossa rennoin rantein hellästi koputellaan toisen selkää, hartioita, niskaa ja päätä.

Pyrimme illan aikana palauttamaan mieliin mahdollisimman monta tehdyistä harjoitteista. Näin osallistujat saivat myös mahdollisuuden tarkistaa niiden suoritustapaa.

Leuan rentouttamiseen tarkoitettu korkkiharjoitus (ks. 6.3) oli jäänyt useiden mieleen. Mielestäni harjoitus on vähintään yhtä merkityksellinen hengityksen syventäjänä ja syvien lihasryhmien aktivoijana. Kertasimme sen keskittyen erityisesti hengitykseen.

Oli hauska havaita, miten osallistujat aktiivisesti pyrkivät tunnistamaan kehossaan tapahtuvia asioita.

Lopuksi harjoittelimme vielä yhdessä tulevaa kevätjuhlalaulua. Se oli useimmille aiemmin tuntematon, joten pääsimme sen yhteydessä vielä kokeilemaan, kuinka harjoitella uutta laulua. Tutustuimme siihen ensin pelkillä sanoilla, sitten lauloimme sävelmää duu-tavulla.

Matkaevääksi osallistujat saivat pienen äänenkäyttömuiston (ks. LIITE 4), sekä palautekyselyn täytettäväksi.

5.7 Kyselyt

Laadin kurssin osallistujille kaksi kyselyä. Alkukyselyn avulla pyrin selvittämään osallistujien kokemuksia äänenkäytöstä, mahdollisia äänihäiriöitä sekä heidän toiveitaan kurssin suhteen. Loppukyselyn avulla pyrin ensisijaisesti arvioimaan kurssin sisältöjen toimivuutta ja tavoitteiden toteutumista.

Alkukyselyn palauttivat kaikki kurssille osallistuneet. Osallistujia oli yhteensä 12, tosin kaikki eivät olleet mukana jokaisella kerralla. Kyselyt vahvistivat keskusteluissa saamaani käsitystä työntekijöiden äänenkäyttötilanteesta. Tilanne oli paljon parempi, kuin olin ennakkoon odottanut. Kenelläkään ei ollut pahempia äänihäiriöitä ja ainoastaan kaksi kertoi olleensa äänen vuoksi joskus sairaalomalla. Yhdellä osallistujista oli taipumus menettää äänensä aina flunssan yhteydessä.

Laulaminen oli kaikille tuttua ja mieluista, mutta useimpien kokemus oli, että aamuisin on vaikea laulaa ja usein laulut tuntuivat menevän liian korkealta. Useampi kyselyyn vastanneista mainitsi erikseen kaipaavansa vinkkejä ja työvälineitä hyvään äänenkäyttöön.

Kyselyn tulosten ja aloituskerran keskustelujen ja havaintojen perusteella päätin lähteä toteuttamaan alkuperäistä suunnitelmaani, jonka toteutumista olen edellä kuvannut. Mielestäni harjoitteet, joita olisi mahdollista yhdistää päivittäisiin toimintoihin, palvelisivat osallistujia parhaiten. Näin he saisivat kaipaamiaan vinkkejä ja aamuongelmat vähenisivät verryttelyllä.

Loppukyselyn tulokset olivat imartelevia, mutta eivät luotettavia, sillä kyselyn palautti ainoastaan neljä osallistujaa. Saamani suullisen palautteen perusteella uskon tulosten kuitenkin olevan suuntaa antavia. Keskeinen tavoite, että kurssilaiset olisivat aktivoituneet oman äänenkäyttönsä suhteen, oli toteutunut. Jokainen vastanneista oli ottanut käyttöönsä jonkin tehdyistä harjoitteista ja kaikki olisivat kiinnostuneita jatkamaan ohjattua äänenkäytön harjoittelua. Kurssi oli todella vastannut heidän asettamia odotuksia. Kyselyn perusteella laulamista kaivattiin lisää. Sama tuli esille myös keskusteluissa.

Harmillista oli, ettei ennakkosuunnitelmani palautekyselystä toteutunut. Sen täyttämiseen olisi pitänyt ottaa aikaa päätöstilaisuudesta. Lomakkeet oli numeroitu siten, että niiden perusteella olisi voinut verrata saman henkilön alku- ja loppukyselyä keskenään.

6 Äänenkäyttöharjoitteet

Harjoitteiden laatimisen lähtökohtana olivat ryhmätoimintaan sopivat harjoitteet. Samalla oli otettava huomioon ryhmän todennäköinen heterogeenisyys suhteessa aiempaan äänenkäyttöön. Perusajatuksena oli, että harjoitteet pystyisi kuka tahansa toteuttamaan. Samalla pyrin liittämään mahdollisimman moneen harjoitteeseen tarinan tai mielikuvan, jonka avulla sitä voi soveltaa lasten kanssa työskennellessä. Suurinta osaa olen itse kokeillut laulupainotteisessa musiikkileikkikouluryhmässä.

Yksittäisiä harjoitteita on tarttunut mukaan eri opettajilta. Kaikkien alkuperää en ole pystynyt jäljittämään. Mikäli mahdollista, olen merkinnyt kunkin harjoitteen kohdalle sen henkilön, jonka kautta se on tullut minun käyttöni, jotkut harjoitteet löytyvät myös painetuista lähteistä.

Olen nimennyt harjoitteet käyttämieni leikkimielisten teemojen mukaan, joihin liittyvien mielikuvien avulla pyritään aikaansaamaan oikeansuuntaisia kehon toimintoja. Lasten kanssa tehtäessä oma esimerkki ja toimiva mielikuva ovat erityisen tärkeitä.

6.1 Lämmittely, verryttely ja venyttely

Näiden harjoitteiden tarkoituksena on kehon suurten lihasryhmien aktivoiminen ja verenkierron elvyttäminen. Niiden avulla pyritään poistamaan turhia jännitteitä ja löytämään syvää hengitystä ja vapaata äänentuottoa edistävä kehollinen tila.

Lempeä aamu (Raiskio 2006)

Herättele kehoa varovasti ja hitaasti

- pyörittele kehoa osa osalta, kuin nivelissä olisi ilmaa (pidä suu auki, jotta pehmeys säilyy)
- etene seuraavasti. sormet - ranteet - kyynärvarret - käsivarret - rintakehä - pää - nilkat - polvet - lantio

Veltohyppely (Vuorenoja 1981)

- kohottele hartioita kevyesti kuin hyppelisit, mutta jalat eivät irtoa maasta
- pää pysyy kevyesti paikoillaan kuin narusta kannateltuna (marionettinukke)

Koputtelu

parityöskentely (aikuisille)

- koputtele sormenpäillä parin selkä, olkavarret, hartiat, niska ja pää
- hyvin kevyesti, löysin rantein, tarkista vastaanottajalta sopiva voimakkuus

Puut tulessa

- ankkuroi jalat lattiaan, kuin puun juuret maahan
- anna vartalon taipua eri suuntiin, molemmille sivuille, eteen ja kevyesti taakse,
- pidä kädet vartalon jatkona, ole kuin norja puun runko, joka taipuu tulessa

Uintireissu

Juostaan rantaan

- juokse paikallaan, nosta polvia korkealle
- jatka piiskajuoksuna, kantapäät koskettavat takamusta juostessa

Uinti

- vedä reippaita vetoja käsillä eri uintilajeja mukaellen (rinta-, selkä- ja perhosuinti sekä kroolaukset)

Selän rullaus

Pudota kädet ja pää kohti lattiaa, nouse ylös useassa vaiheessa hengityksen tahtiin niin, että pää seuraa viimeisenä:

- sisäänhengityksellä vähän ylös nikama nikamalta pehmeästi rullaten
- pysähdys ja uloshengitys, jolloin tapahtuu venymistä
- sisäänhengityksellä taas vähän ylöspäin nikama nikamalta pehmeästi rullaten
- pysähdys ja uloshengitys, jolloin tapahtuu venymistä...
- jatka kunnes pää nousee viimeisenä

Harjoitteen voi tehdä myös päinvastaisessa järjestyksessä, eli nousulla uloshengitys - pysähdyksellä sisäänhengitys, jolloin venymistä tapahtuu enemmän kyljissä.

Murtsikkahiihto

- vuorotahti: aseta jalka toisen eteen, kuten perinteisen tyylin hiihdossa, etäisyys niin, että voit helposti joustaa polvista, hiihdä rivakkaa vuorotahtia, anna käsien heilua vapaasti ojentuen suoraksi eteen ja taakse, sukset suihkivat shh,shh,shh jokaisella sauvan työnnöllä (suhuääne, kuten hiljaisuutta pyydetessä)
- tasatahti: seiso jalat vierekkäin oman lantion leveydellä, työnnä pitkiä työntöjä tasatahtia samalla jostaen polvista - vedä ilmaa nenän kautta sisään, kun nostat sauvat ylös työntöä varten, päästä sitten kunnan suhina, kun työnnät vauhtia

6.2 Ryhti

Harjoitteiden tarkoituksena on löytää jännitteistä vapaa, tasapainoinen ryhti, jossa ranka ja lantio ovat luonnollisessa asennossa, niska pitkänä ja rintakehä avoimena.

Saippuakupla

- 'kelluta' päätä kevyesti, kuin se olisi saippuakupla
- pysäytä rentoon asentoon - niska ja leuka vapaana

Kaatu - ei kaadu

- keinuttele kantapäiltä päkiöille ja takaisin jalat lantion levyisessä asennossa
- hae tasapainoista asentoa niin, että paino jakautuu tasaisesti päkiöille ja kantapäälle polvien ollessa vapaat

Kuninkaalliset

- seiso ylväästi, niska pitkänä
- ajattele, että päässäsi on kruunu ja rinnassasi kunniamerkkejä, joiden täytyy näkyä

Marionetti

- kuvittele, että päässäsi (päälaen takaosassa) on lanka, josta roikut kuin marionettinukke
- voit nostaa itseäsi kevyesti hiuksista kokeillaksesi, kuinka ranka venyy

Joutsenkaula

- kuvittele, että olet kuin joutsen, jonka kaula ojentuu niin, että niska on pitkänä

6.3 Hengitys

Harjoitteiden tarkoituksena on syventää hengitystä ja auttaa tunnistamaan siihen vaikuttavan lihaksiston toimintaa.

Suihkari

- nosta kädet kohti kattoa hengittäen samalla nenän kautta sisään
- laske kädet sivukautta alas päästäten samalla s-suhinaa - hidas hallittu laskeutuminen yhdellä uloshengityssuhinalla - pidä huolta, ettei koneen runko mene kasaan
- nosta kädet ylös ja anna ilman virrata sisään (toisella kerralla tapahtuu jo miltei automaattisesti) jne.
- toista muutamia kertoja (liiat toistot voivat aiheuttaa huimausta)

Löylyn heitto

Heitä vuoroin kummallakin kädellä vettä kiukaalle (iso sauna ja kiuas kaukana) ja päästä kiukaan sihinää 'pshh...' - anna kiukaan sihistä niin kauan kuin ilmaa riittää

- sisäänhengityksellä nosta käsi ylös ja taakse
- uloshengityksellä heitä yläkautta löylyä ja sihise
- vaihda toinen heittokäsi
- toista muutamia kertoja

Korkkihengitys

Harjoite on tarkoitettu alun perin parentalihasten jännitysten laukaisemiseen. (Rautio 2009.)

Syventää hengitystä ja aktivoi hengityslihaksia.

- käy selinmakuulle polvet koukussa jalkapohjat alustaa vasten
- anna leuan pudota vapaasti auki
- aseta korkki pystyyn etuhampaiden väliin (viinipullon korkki, n.3 cm korkea)
- hengitä nenän kautta keuhkot aivan täyteen ilmaa, kuvittele, että leviät alustalle, kun täytyt ilmalla (tarkista, että kielen kanta on ylhäällä, kuin ng-äänteessä, ettei ilmaa pääse suun kautta)
- pidätä hetki hengitystä

- päästä ilma suun kautta ulos - älä päästä rintakehää kasaan, vaikka puhallat kaiken ilman ulos (kuuluu kohina, kielen kanta irtoaa aavistuksen verran pehmeästä kitalesta)
- hengitä nenän kautta keuhkot aivan täyteen ...

Toista muutamia kertoja!

Hengittele lopuksi hetki rauhassa, korkki suussa, ilman tehostuksia!

6.4 Ääni

Harjoitteiden tavoitteena on lempeä äänen herättely. Niiden avulla etsitään äänentuoton kehollista pohjaa. Harjoitteiden tarkoituksena on rentouttaa kurkunpäättä ja venyttää äänihuulia sekä aktivoida resonanssitiloja.

6.4.1 Alkuverryttelyt

Aamutäry (Naava 2000)

- laita ylähampaat alahuulelle kuin aikoisit sanoa v
- sano soinnillinen v, vvvv..... (älä sano "vee", vaan pidä hampaat alahuulella, jolloin ulos tulee pelkkä soinnillinen v, alahuuli kutiaa)

Äänihaukotukset

- haukottele perusteellisesti ja päästä samalla pieniä keveitä ääniä (h)aiiii -ooiii-uuuii

6.4.2 Kehon ja äänen yhteistyö

Gorilla

- seiso polvet vapaina, jalat lantion leveydellä ja hytkyttele kehoasi päästellen samalla matalia ääniä ilman selviä ääniteitä (ns.alkuääni)

Äijä

- istu 'isäntämiesasennossa' tuolissa selkä suorana, jalat harallaan - nojaudu kevyesti kyynärvarsilla polviin - sano huh huh, niin, että ääni tuntuu lähtevän takamuksista

Koira

- vuh, vuh -haukku
- koira on peloissaan häntä koipien välissä (lantio kallistuu takaa alas)
- haukku alkaa kuin aamutäry, soita v-äännettä ja päästä sitten ilma u-asentoisten huulten raosta kokovartalohaukkuun vvvvuh! - ääni lähtee koipien välistä
- voi tehdä myös nelinkontin, jolloin kehotuntuma on kokonaisvaltaisempi (muista pitkä niska - katse kohti lattiaa)

6.4.3 Kurkunpään rentoutus ja äänihuulten venyttely:

Mopo

- huulitäry - päristele kuin pikkulapset leikeissä
- ensin ylhäältä alas
- vapaasti eri korkeuksilta
- kevyt tärinä niin, ettei kurkunpäässä tunnu kiristystä
- päristystä voi helpottaa painamalla kevyesti poskia sormenpäillä

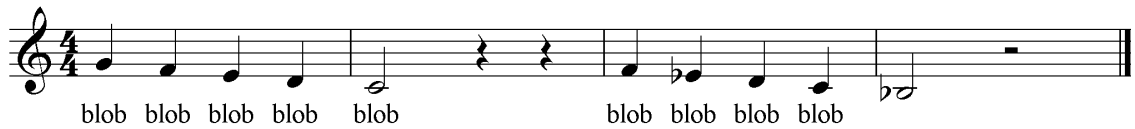
Pulun kujerrus (Sulonen 2008)

- päästä kevyt rrr- ääni, kuin pulun kujerrus, huulet u-asennossa
- r-täry
- tee vapaita liukuja

6.4.4 Resonanssin etsintä ja artikulaation aktivoiminen

Limupullo (Raiskio 2008)

- sano blob, blob, blob - kuin kaataisit juomaa pullosta
- improvisoi eri korkeuksilta
- laula kvinttiä alas, joko itse valitusta lähtösävelestä tai ohjatusti yhdessä pianon kanssa transponoiden



Kuka ekana? / Kuka tahtoo karkkia?.....

- mmmminä, minä, minä, minä, minä
- soita m-äännettä, laula sitten vapaasti kvinttiä alas, ei sävellaji-odotuksia

mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä

mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä mi - nä

6.4.5 Kokonaisvaltaisen äänenkäytön harjoitteita

Lauletaan eri sävellajeista pyrkien laajentamaan käytössä olevaa äänialaa. Aloitetaan keskialueelta ja käydään ensin alhaalla, sitten ylhäällä. Kurkunpää pysyy rentona, kun seuraavan harjoituksen oletusarvo on edellistä helpompi (Raiskio 2009).

Lämmittelyn lopuksi harjoitteilla voidaan edetä äänialan rajoille ja pyrkiä venyttämään sitä laajemmalle.

Harjoitteita tehtäessä kiinnitetään erityistä huomiota kehon asentoon ja hengitykseen. Apuna voi käyttää muistumia aiemmin tehdyistä harjoitteista. Tarkistetaan, että polvet ovat vapaina (gorilla) ja hartiat rentoina (velttohyppely), rintakehä avoimena (kunniamerkit), niska pitkänä (joutsenkaula) leuka avautuu vapaasti (korkki hampaiden välissä).

Resonanssitilojen avaamiseksi voi kokeilla esim. seuraavia mielikuvia: *Sisäinen nauru* - naurattaisi, mutta pidät kasvot peruslukemilla, vain silmät nauravat tai *Mynthon pakkasella* (Sidoroff 2008) - syöt väkeviä pastilleja kylmällä säällä ja hengität nenän kautta sisään.

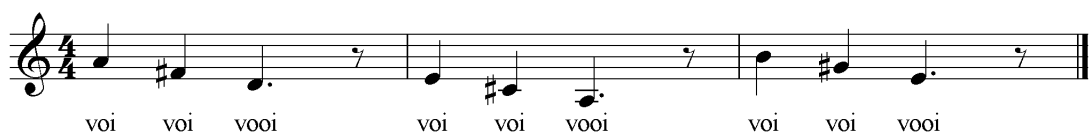
Ho-hoi!

- so-mi -huhuilu eri korkeuksilta



Voi, voi, voi

- laulumaisia huudahduksia so-mi-do
- vapaasti eri korkeuksilta



Seuraavissa harjoitteissa paikoitellen esiintyvä \checkmark - merkki tarkoittaa hengityksen paikkaa.

Ai-ai

- suu rennosti avoimena
- diftongi kielen liikkeillä, leuka vapaana

ai - ai - aai ai - ai - ai - ai - aai ai - ai - aai ai - ai - ai - ai - aai

Li-lo-lii (Koistinen 2004, 182)

- suu väljässä o-asennossa, leuka vapaana
- äänneyhdistelmät kielen liikkeillä

li lo li lo li lo li lo li lo li lo li lo li lo lii

Froi-oi (Perkola 2008)

- kunnon täry sanan alkuun - muista pulu (6.4.3)

froi -oi - ooi froi-oi - oi - oi - ooi froi - oi - ooi froi-oi - oi - oi - ooi

froi oi - ooi froi oi-oi-oi ooi froi - oi - ooi froi-oi - oi - oi ooi

Soi-oi

- suu o-asennossa, diftongi kielen liikkeillä
- kevyt jousto polvista ylä-ääniin mentäessä

soi - oi - oi - oi - oi - oi - oi, soi - oi - oi - oi - oi - oi - oi

Juu-u

- suu kunnan u-asennossa (pususuu)
- kevyt jousto polvista ylä-ääniin mentäessä

juu - u uu - u uu - u uu - u uu - u uu - u uu

juu - u uu - u uu - u uu - u uu - u uu - u uu

6.5 Puheen ja laulun harjoittelu

Lähestytään tuttua tai helposti opittavaa materiaalia äänenkäytön näkökulmasta.

Pyritään ensisijaisesti kehon ja ilmaisun vapauteen ajatuksena, että "laulu on pitkitettyä puhetta" (Eerola 2008). Siis myös puheen tulee olla tuettua, jotta ääni jaksaa.

Rohkaistaan laulajia käyttämään puheäänien korkeutta laajempaa äänialaa.

6.5.1 Puheäänien vahvistaminen

Varhaiskasvattajat tarvitsevat voimakasta puheääntä usein äkillisissä tilanteissa, esimerkiksi jonkin vaaran uhatessa. Tällöin äänen tulisi kantaa kirkkaasti muiden äänten yli. Huudahtaminen jää voimattomaksi tai pahimmillaan vahingoittaa äänihuulia, jos siihen ei saada voimaa kehosta. Kehon aktivointia voi kokeilla seuraavien, kenties työssä tarvittavien, huudahdusten kautta. Harjoitteita tehtäessä kannattaa katse suunnata kauas kuviteltuun tapahtumapaikkaan ja pyrkiä suuntaamaan ääni sinne.

Hei! , Hoi!

- häntä koipien väliin -ajatus, kuten koira-harjoitteessa (ks. 6.4.2)
- tehosta käsien liikkeellä - saata ääni matkaan heittämällä yläkautta, kuten palloa

Varo vähän!

- Kehotuntumaa voi hakea v-äänteen kautta.
- soitetaan ensin vvv, kuten aamutäry-harjoitteessa (ks. 6.4.1) ja avataan siitä sitten kokonaisin sanoihin"vvvaro vvvähän"

6.5.2 Loruresitointi

Edistää hengitystuen löytämistä ja resonanssitilojen avautumista

- liikutaan tilassa kävellen ja lausutaan tuttua lorua niin kauan, kuin yksi hengitys riittää
- annetaan keuhkojen täytyä ilmalla ja jatketaan edelleen
- toistetaan muutamia kertoja
- lausussa käytetään laulunomaista puhetapaa hieman omaa puheääntä korkeammalta

*Kuu kiurusta kesään,
puolikuuta peipposesta
västäräkistä vähäsen,
pääskysestä ei päivääkään.*

6.5.3 Laulun opettelu

- Luetaan laulun tekstiä rytmissä, kävellään vapaasti tilassa ja sanotaan laulua rytmisesti fraasi kerrallaan
- Lauletaan laulu pelkällä sävelellä käyttäen esim. duu-tavua
- Lauletaan laulua sen oikeilla sanoilla useasta eri sävellajeista.

7 Koulutushankkeen arviointia

7.1 Kokonaissuunnitelman toimivuus

Kurssi toteutui suunnitellusti hankkeen käynnistyttyä. Käynnistämisestä olen kertonut prosessin etenemistä kuvaavassa luvussa 4.2.

Päiväkodin käytäntöjen tuntemisesta oli merkittävä apu toimivan suunnitelman rakentamisessa. Ajankohdat sovittiin henkilökuntaa kuunnellen, kuitenkin niin, että koulutus tapahtui ennakkoon annettuina kellonaikoina. Kellonajat oli valittu onnistuneesti, sillä kaikki halukkaat pääsivät osallistumaan.

Kurssin laajuus oli mielestäni riittävä henkilökunnan osallistumisresurssit huomioon ottaen. Vaikka pidempi jakso olisi äänen kannalta tuloksellisempi, olisi siihen sitouttaminen ollut hyvin vaikeaa. Jatkokurssi sen sijaan olisi hyvä olla tarjolla jo ensimmäisen kurssin päättyessä, jolloin motivaatiotaso on korkeimmillaan.

Kurssin rakenne toimi hyvin. Yhteistilaisuuden tarjosivat mahdollisuuden käsitellä yleisiä äänenkäytön perusteita sekä koko yhteisön kannalta merkittäviä asioita, kuten tilojen tarkoituksenmukaisuutta ja erilaisten tilaisuuksien järjestämistä äänen näkökulmasta. Vastaavasti pienryhmissä saattoi ohjata yksilöllisemmin kutakin osallistujaa. Observointi oli niinkään sijoitettu onnistuneesti siihen vaiheeseen, kun osallistujat olivat jo tulleet tutuiksi. Tällöin heidän kanssaan saattoi käydä vaivattomasti henkilökohtaisia keskusteluja. Tapaaminen noin viikon välein oli sopiva. Tapaamisia oli siis yhteensä kuusi observointikerta mukaan lukien.

7.2 Tehtyjen harjoitteiden tarkoituksenmukaisuus

Harjoitteista suurin osa oli sellaisia, joita voi toteuttaa päivittäisessä työssä tai sen lomassa. Osallistujat kertoivat kokeilleensa useita harjoitteista ja kiinnittäneensä huomiota työasentoihinsa sekä lämmitelleensä ääntä ennen laulua. Se kertoo mielestäni siitä, että harjoitteet sopivat osallistujille.

Painopiste oli melko paljon kokonaisvaltaisissa kehon toiminnoissa ja varsinaiset ääniharjoitukset ja laulujen laulaminen jäivät vähemmälle. Uskoakseni oli kuitenkin parempi, että painotus oli niin päin, vaikka laulamista toivottiinkin lisää. Rakentaminen on viisainta aloittaa perustusten tekemisellä.

7.3 Kouluttajana toimiminen

Nauhoitin osan opetustilanteista arvioinnin tueksi. Kuulemani perusteella arvioin itseäni puhujana ja opettajana. Kuultavissa oli useita seikkoja, joiden parantaminen todennäköisesti vahvistaisi viestin perille menoa.

Puhenopeuteni oli huomattavasti suurempi, kuin olin kuvitellut. Rytmä oli turhan nopea erityisesti aloitusluennolla, jota kuunnellessa tuli kiireen tuntu. Tilanne oli itselleni sisällöllisesti uusi ja luullakseni pelkäsin alitajuisesti, osaanko rytmittää kokonaisuuden niin, että kaikki oleellinen sisältö tulee käydyksi. Vielä yksityiskohtaisempi valmistautuminen siihen, mitä aikoo sanoa luultavasti rauhoittaisi tilannetta ja myös puhenopeus laskisi. Tämä olikin havaittavissa pienryhmätuntien taltioinneista.

Kaipasin puheeseeni myös enemmän virtaavuutta ja selkeitä fraaseja. Huomasin, että olin pitänyt merkityksettömiä taukoja sanojen välissä ja joskus jopa jättänyt lauseen kesken. Toisaalta pelkän kuuleman perusteella ei voinut saada täyttä varmuutta, mitä kokonaistilanteessa kyseisenä hetkenä tapahtui. Ääni sinällään oli selkeä ja käsittääkseni ihan hyvä malli äänen tuoton kannalta. Jatko-ohjeeksi itselleni antaisin: Puhu hitaammin, puhu vähemmän ja mieti mitä toistat! Lisäksi mieti asioiden rytmittämistä ja virittäviä kysymyksiä!

Saamani palautteen perusteella onnistuin kuitenkin innostamaan osallistujia. Sain heidät kokeilemaan itselleen uusia asioita ja pohtimaan omia äänenkäyttötapojaan. Mielestäni keskeinen tavoite siis toteutui huolimatta henkilökohtaisista puutteistani.

8 Pohdinta

Hyvä ja toimiva ääni niin puheessa kuin laulussa on ilo sekä kuulijalle että äänenkäyttäjälle itselleen.

Tätä työtä tehdessäni jouduin pohtimaan, mihin hyvä äänenkäyttö perustuu. Mitkä ovat niitä keskeisiä asioita, jotka olisi tärkeä ottaa esille äänestä puhuttaessa? Sen selvittäminen osoittautui yhdeksi työn suurimmista haasteista. Se mitä kuulemme on syntynyt monimutkaisen, yleensä tiedostamattoman prosessin tuloksena. Tämän työn tavoitteena oli kuitenkin herätellä tietoisuutta äänen syntymiseen vaikuttavista tekijöistä. En löytänyt muuta ratkaisua kuin purkaa äänen toiminta osiin, lopputulos, syntyvä ääni, on sitten näiden tekijöiden summa. Asioiden tiivistäminen ja yksinkertaistaminen osoittautui kuitenkin vaikeaksi. Jouduin tekemään valintoja laajasta aineistosta sillä perusteella, mitä vähintään olisi hyvä tietää voidakseen vaikuttaa oman äänensä toimintaan. Tähän haasteeseen vastaaminen oli kuitenkin hyvin hedelmällistä oman oppimisen kannalta. Ymmärsin, että mitä vähemmän haluaa sanoa, sitä paremmin täytyy tuntea aiheensa, jotta osaa ottaa esille oleelliset asiat.

Opettaessa on hyvä muistaa, että olemme erilaisia oppijoita. Siinä missä joku oppii heittäytymällä mielikuvan varaan, toinen tarvitsee analyttistä tietoa ymmärtääkseen asian. Sen vuoksi pyrin aikuisia opettaessani kertomaan, miksi jokin harjoite tehtiin, vaikka sen toteuttamisessa käytettiin mielikuvia.

Äänenkäyttökurssia pitäessäni huomasin, ettei ole lainkaan yksinkertaista sanoittaa asioita. Käytännössä saatoin helpottaa tilannetta näyttämällä, miten mikin harjoite tehdään. Kuitenkin vasta niiden tarkka kirjaaminen paljasti, miten paljon sanavalinnoilla on merkitystä. Äänen toiminta on niin herkkä asia, että puutteellinen ohje tai väärä mielikuva voi tuottaa aivan erilaisen tuloksen kuin oli tarkoitus.

Pitämäni kurssin ensisijainen tarkoitus oli saada varhaiskasvattajat kiinnittämään huomiota omaan äänenkäyttöön. Siinä mielestäni onnistuin. Osallistujat aktivoituivat ja kokivat ääniharjoitusten olevan voimaa antavia. "Harjoitusten jälkeen oli aina virtaa täynnä", totesi eräs äänenkäyttökurssin osallistujista. Tuo lausahdus kertoo mielestäni

jotain olennaista äänenkäyttöharjoitusten luonteesta. Äänen harjoittaminen on hauskaa ja hyödyllistä ja siitä voi tehdä suorastaan työtävän. Tekemällä harjoituksia lasten kanssa voi samalla harjoittaa omaa ääntään.

Pitkällä tähtäimellä toiminta voisi tuottaa enemmän laulamista ja parempaa lauluääntä niin lapsille kuin aikuisillekin. Seuraava askel voisikin olla jatkokoulutuksen järjestäminen siten, että painopiste olisi enemmän laulamisessa. Tässä toteutettu kurssin rakenne toimi mielestäni hyvin ja sitä voisi soveltaa sellaisenaan. Observoinnin sijasta voisi toteuttaa musiikkituokion lapsille, jossa sovellettaisiin tehtyjä harjoitteita. Kullakin harjoituskerralla voitaisiin ääniharjoitusten lisäksi opetella lauluja äänen käytön näkökulmasta.

”Äänenkäyttöä pitäisi opettaa kaikille”, totesi eräs innokas opiskelija. Erityisen tärkeänä pidän sitä, että ne, jotka ovat vastuussa kaikkein pienimmistä, voisivat olla omalla esimerkillään ohjaamassa lasten äänenkäyttöä oikeaan suuntaan. Lyhyen kurssin aikana äänessä ei ehdi tapahtua paljoakaan, mutta merkittävä tavoite on saavutettu, jos kiinnostus äänen kehittämiseen herää.

Lähteet

- Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati. 1998. *Auta ääntäsi* 8. painos. Keuruu.
- Ahonen, Kari. 2004. *Johdatus musiikin oppimiseen*. Finn Lectura. Tampere.
- Alanne, Anne. 2000. *Mielikuvat äänenkäytön harjoittelussa*. Puheviestinnän pro gradu - tutkielma. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Brown, Oren L. 1996. *Discover your voice: how to develop healthy voice habits*. San Diego, London: Singular Publishing Group.
- Eerola, Ritva. 2008. *Lauluäänen toiminnan fysiologiset ja akustiset perusteet*. Luentosarja. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Eerola, Ritva. 2008. *Lauluinstrumentin hallinnassa vaikuttavat toiminnalliset osatekijät*. Saatavissa www-muodossa. <http://www.provoce.suntuubi.com>
- Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piiroinen, A. & Mäkinen, L. 2001. *Musiikki varhaiskasvatuksessa*. Tammer-Paino. Tampere.
- Koistinen, Mari. 2003. *Tunne kehosi, vapauta äänesi*. Äänitimpurin käsikirja. Helsinki. Sulasol.
- Kossi-Saarela, Marjut. 2008. *Lapset ja laulaminen*. Tietopaketti lasten kanssa laulaville aikuisille. Pedagoginen opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Naava, Marita. 2000. *Luennot*. Teatteripedagogiikan perusteet - opintojakso. Teatterikorkeakoulun täydennyskoulutuskeskus. Helsinki.
- Perkola, Saara. 2008. *Kuoronjohto 2*. -opintojakso. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Raiskio, Ulla. 2006. *Ryhmäharjoitus*. Orientaatioviikko, syksy 2006. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Raiskio, Ulla. 2009. *Ohjauskeskustelut*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Rautio, Kanerva. 2009. *Voice massage*. Hoitokerta. 17.1.2009. Helsinki.
- Sidoroff, Mikko. 2008. *Kuoronjohto 2*. - opintojakso. Oppitunti. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Sulonen, Tehi. 2008. Laulunopetus. Laulutunnit 2008. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Tanskanen, Kaija. 1992. Lauluelimistön terveys 7-9 -vuotiailla ja heidän laulamiensa matalien säveltasojen yhteys terveyden katoamiseen. Sibelius-Akatemia. Helsinki.

Vuorenoja, Urpo.1981. Laulunopetus. Laulutunti, kevät 1981. Perheniemen evankelinen opisto. Iitti.

Liite 1. Projektimainos

VÄSYKKO ÄÄNESI?

Etkö uskalla laulaa?

EIKÖ ÄÄNESI KANNA?

Onko aamuisin vaikea laulaa?

OVATKO LAULUT LIIAN KORKEITA?

Onko raskasta lukea ääneen?

PUHEESTA LAULUUN - kuinka ääni jaksaa? **äänenkäyttökurssi lasten kanssa työskenteleville**

Kurssilla pureudutaan jokaisen varhaiskasvattajan äänenkäyttötilanteisiin ja kehitetään kunkin omaa tapaa käyttää ääntä sekä puheessa että laulussa. Tuttuja loruja ja lauluja harjoitellaan eri tavoin - etsitään tapaa, jolla ääni toimii paremmin. Osallistumiseen ei tarvita laulutaitoa. Opettajana toimii lastentarhanopettaja, musiikkipedagogiikan opiskelija Terhi Orpana. Kurssi on suunniteltu toteuttavaksi viiden viikon jaksona seuraavasti:

ÄÄNI TYÖVÄLINEENÄ

Kurssin aloitus - avoin tilaisuus kaikille asiasta kiinnostuneille (kesto n. 1,5 tuntia)

- äänestä ja sen toiminnasta
- äänenkäyttötilanteista ja työergonomiasta
- ääniongelmista
- lapsista ja laulamisesta

Tilaisuudessa käsitellään yleisiä äänenkäyttöön liittyviä asioita sekä tehdään helppoja harjoituksia.

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Pienryhmäopetusta (a´45 min.) kerran viikossa klo 12-14 välillä

- liike-, hengitys- ja ääniharjoituksia
- tuttuja lauluja ja loruja ”uusien äänien”

Aamupäivä lapsiryhmissä (klo 9-12)

- havaintoja, vinkkejä
- mahdollisuus henkilökohtaiseen keskusteluun

ÄÄNI KUULUVILLE

Kurssin päätös - kaikille osallistuneille tarkoitettu tilaisuus (kesto n. 1,5 tuntia)

- yhteenveto kurssilla käsitellyistä ja esille tulleista asioista
- kurssin palaute

Liite 2. Alkukysely.

PUHEESTA LAULUUN - kuinka ääni jaksaa?

äänenkäyttökurssi lasten kanssa työskenteleville / ALKUKYSELY 23.3.2009**1****Rengasta vaihtoehto, joka on lähinnä omaa näkemystäsi, täydennä tarvittaessa!****Oletko aiemmin saanut äänenkäyttöön liittyvää koulutusta?**

Kyllä, missä ?

En

Oletko havainnut äänenkäyttöön liittyviä vaikeuksia työssäsi?

| Jatkuvasti | Usein | Joskus | Harvoin | Ei koskaan | En osaa sanoa |
|------------|-------|--------|---------|------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Oletko ollut ääni ongelmien vuoksi sairauslomalla?

Kyllä

En

Onko sinulla ollut jokin seuraavista oireista?

| | Jatkuvasti | Usein | Joskus | Harvoin | Ei koskaan | En osaa sanoa |
|---|------------|-------|--------|---------|------------|---------------|
| ääni käheytyy | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ääni särkyä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| kurkku kuivuu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| palan tunne kurkussa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ääni narisee | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ääni tuntuu samealta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| joudut selvittämään kurkkuasi /rykimään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| narsuttelet hampaitasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| heräät aamuisin niska jäykkänä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| närästää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| kurkku on aamuisin kipeä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| jokin muu, mikä? | | | | | | |

Tuntuuko sinusta, että äänesi ei kannaa?

Kyllä, millaisissa tilanteissa?

Ei

Väsykö äänesi, kun luet ääneen?

| Jatkuva sti | Usein | Joskus | Harvoin | Ei koskaan | En osaa sanoa |
|-------------|-------|--------|---------|------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

LAULAMINEN

Rengasta vaihtoehto, joka on lähinnä omaa näkemystäsi, täydennä tarvittaessa!

| | Päivittäin | Usein | Joskus | Harvoin | En koskaan |
|------------------------------------|------------|-------|--------|---------|------------|
| Laulan työssäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Laulan vapaa-ajallani missä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | täysin samaa mieltä | samaa mieltä | eri mieltä | täysin eri mieltä | en osaa sanoa |
|--|---------------------|--------------|------------|-------------------|---------------|
| Laulaminen on mielestäni helppoa | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Laulan mielelläni | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Pelkään laulavani väärin | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Laulut ovat mielestäni liian korkeita | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Aamuisin on vaikea laulaa | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Ääneni väsy laulaessa | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |

Huollatko ääntäsi?

Kyllä, miten?

En

Koetko tarvitsevasi äänenkäytön opetusta?

| | erittäin paljon | paljon | jonkin verran | vähän | en lainkaan | en osaa sanoa |
|--|-----------------|--------|---------------|-------|-------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Mitä odotat / toivot kurssilta?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Liite 3. Loppukysely.

PUHEESTA LAULUUN - kuinka ääni jaksaa?

äänenkäyttökurssi lasten kanssa työskenteleville / LOPPUKYSELY 29.4.2009

Rengasta vaihtoehto, joka on lähinnä omaa näkemystäsi, täydennä tarvittaessa!

Onko kurssi vastannut sille asettamiasi odotuksia?

| | | | | | |
|--------------------|--------|------------------|-------|----------------|------------------|
| erittäin paljon | paljon | jonkin verran | vähän | ei lainkaan | en osaa sanoa |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Mitä olisit toivonut lisää?

Nimeä jokin harjoitus (1-2), joka on jäänyt erityisesti mieleesi!

Oletko ottanut jonkin kurssilla tehdyn harjoituksen käyttöösi?

En

Olen, minkä / mitkä?

Oletko alkanut tarkkailla asioita omassa äänenkäytössäsi / lihasbalanssissa?

En

Olen, mitä?

Onko kurssi vaikuttanut laulamiseesi?

Ei

Kyllä, miten?

Olisitko kiinnostunut jatkamaan äänenkäytön harjoittelua ohjatusti?

En

Kyllä

Mitä muuta haluat sanoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI! KIITOS OSALLISTUMISESTA!

Liite 4. Pieni äänenkäyttömuistio.

Terhi Orpana 2009

PIENI ÄÄNENKÄYTTÖMUISTIO

ALOITA AAMUT LEMPEÄSTI:

VENYTTELE JA HAUKOTTELE MAKEASTI
OTA PIENI ÄÄNI MUKAAN ("OOOIIII.....UUUIIIII....")

KÄYTÄ "AAMUTÄRYÄ" (HYÖDYNNÄ TYÖMATKA)
LEUKA VAPAANA YLÄHAMPAAT ALAHUULELLA - PÄÄSTÄ SOINNILLISTA
"VVV..."-ÄÄNTÄ ILMAN VOKAALIA

KOKEILE KORKKIA - RENTOUTA LEUKA

- KÄY SELINMAKUULLE POLVET KOUKUSSA JALKAPOHJAT ALUSTAA VASTEN
- ANNA LEUAN PUDOTA VAPAASTI AUKI
- LAITA KORKKI HAMPAIDEN VÄLIIN
- HENGITÄ NENÄN KAUTTA KEUHKOT AIVAN TÄYTEEN ILMAA (KUVITTELE
ETTÄ LEVIÄT ALUSTALLE, KUN TÄYTYT ILMALLA)
- PIDÄTÄ HETKI HENGITYSTÄ
- PÄÄSTÄ ILMA SUUN KAUTTA ULOS - ÄLÄ PÄÄSTÄ RINTAKEHÄÄ KASAAN,
VAIKKA PUHALLAT KAIKEN ILMAN ULOS
- HENGITÄ NENÄN KAUTTA KEUHKOT AIVAN TÄYTEEN

- TOISTA MUUTAMIA KERTOJA, HENGITTELE LOPUKSI HETKI RAUHASSA
ILMAN TEHOSTUKSIA

Korkkiharjoitus on tehokkain aamuin illoin tehtynä (voi tehdä vaikka vuoteessa).

MUISTA SEISTESSÄ:

- POLVET VAPAINA
- LANTION ASENTO ("HÄNTÄ KOIPIEN VÄLIIN) - RYHTI KOHENEET,
JÄNNITYKSET VÄHENEVÄT
- JOUTSENKAULA (EI KANA)

MUISTA ISTUESSA:

- ISTU ISTUINLUIDEN PÄÄLLÄ
- PIDÄ NISKA PITKÄNÄ JA RINTAKEHÄ AVOIMENA

MUISTA NOUSTESSA:

- ANNA PÄÄLAEN KULKEA EDELLÄ (EI "LEUKAVETO")

LAULA AINA, KUN VOIT!

JOS ÄÄNI KUITENKIN MENE:

- Ole hiljaa ja juo paljon vettä!
- Jos on ihan pakko puhua:
 - Älä kuiskaa äläkä kärise!
 - Käytä kevennettyä ääntä (puhu normaalia korkeammalta ikään kuin laulaisit), älä yhtään paina!
- Mene lääkäriin, jos ääni ei parane 3 pv. kuluessa em. ohjeita noudattamalla!

LAULUHETKET:**ALOITA LIIKKUMALLA**

- LAPSET VIRKISTYVÄT/RAUHOITTUVAT
- OMA KEHO LÄMPENEE

MUISTA SUHINAT JA PÄRINÄT (hiihto, suihkari, hissi, auto, ...)

- OMA ÄÄNI AUKEAA LEMPEÄSTI
- LAPSET OPPIVAT

TARKISTA OMA JA LASTEN ASENTO

("kuninkaalliset"- kruunu päässä, merkit rinnassa)

- ÄÄNI VIRTAA VAPAASTI
- LAPSET KASVAVAT OIKEISIIN TOTTUMUKSIIN

ÄLÄ PELKÄÄ KORKEITA LAULUJA - KÄYTÄ PÄÄ-ÄÄNTÄ

- LAPSET SAAVAT LAULAA SOPIVALTA KORKEUDELTA
- OMA ÄÄNI "VENYY"

HEITTÄYDY ROHKEASTI - ÄÄNELLÄ SAA, VOI JA PITÄÄ LEIKKIÄ!