



”Joutuin lapset nukkumatin luo...”  
- Projektina unimusiikki-cd päiväkotiin

---

Vastela, Janna

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

”Joutuin lapset nukkumatin luo...”  
- Projektina unimusiikki-cd päiväkotiin

Janna Vastela  
Sosiaali  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2012

Janna Vastela

**”Joutuin lapset nukkumatin luo...” - Projektina unimusiikki-cd päiväkotiin**

Vuosi 2012 Sivumäärä 48

---

Toiminnallinen opinnäytetyöni liittyy varhaiskasvatuksen piiriin ja toteutin sen yhteistyössä Riihimäkeläisen Piikinmäen vuoropäiväkodin kanssa. Opinnäytetyön tuloksena syntyi teoreettisesti oikeanlainen unilaululevy päiväkodin käyttöön. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä teoreettinen katsaus musiikin rentouttaviin elementteihin ja tämän katsauksen perusteella tehdä teoreettisesti oikeanlainen unilaululevy, jonka tarkoituksena on helpottaa lasten nukahtamista ja rentoutumista päiväkodissa. Teoriakatsausta ohjasi tutkimuskysymys: Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa? Teoriakatsauksessa olen siis syventynyt musiikin rentouttaviin vaikutuksiin; niiden lisäksi olen tutustunut tutkimustietoon unesta ja rentoutumisesta ja sekä tietoon päiväkodin kiireistä arkea koskien.

Toteutin levyn prosessiarvioinnin periaatteiden mukaan. Käytännössä prosessiarviointi näkyy työssä niin, että olen kehittänyt levyä päiväkodin kanssa yhteistyössä pienempiä osia kerrallaan arvioiden. Levy on toteutettu kolmessa eri osassa; ensimmäisessä osassa olivat kappaleet 1-4, toisessa osassa 1-8 ja kolmannessa osassa 1-11. Käytin levyn toteuttamisessa apuna teoriakatsauksesta saamaani informaatiota ja jokaisen osion jälkeen suoritettujen ryhmäkeskustelujen kautta saamaani arviointitietoa. Analysoin ryhmäkeskustelujen arviointitiedon sisällyttäen analyysin keinoin.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi unilaululevy Piikinmäen päiväkodin käyttöön. Levyllä on yhteensä yksitoista kappaletta, jotka täyttävät teoriakatsauksessa ilmi tulleet määritelmät siitä, minkälaista rentouttavan musiikin tulee olla. Levy täyttää myös päiväkodin henkilökunnan projektin aikana esittämät toiveet unimusiikkilevyä kohtaan. Viimeisin versio levystä on pituudeltaan noin 34 minuuttia ja se sisältää yksitoista laulua. Levyllä on kaksi Soili Perkiön ja Hannele Huovin tekemää kappaletta, kaksi kokonaan itse tekemääni kappaletta ja kansanlauluja itse sovittamiani versioina.

Asiasanat: Uni, lepo, musiikki, varhaiskasvatus

Janna Vastela

**“Hush little baby...” - My project: lullaby-cd for Piikinmäki day care center**

| Year | 2012 | Pages | 48 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

---

My practice based thesis is a part of the field of early childhood education. I worked in cooperation with Piikinmäki day care center in Riihimäki. The target of my thesis was to create as relaxing lullaby cd as possible. To create this record, I had to conduct a theoretical review in order to find the most relaxing music for a child in day care. I immersed my self in the world of music and its relaxing elements. I also searched information about sleep, relaxation and everyday life in daycare.

I created the record by using the idea of process evaluation. The idea of process evaluation is that one gathers evaluation data through the whole process, not just in the very end. In practice I executed this idea by creating the record in smaller pieces. The first part consisted of songs 1-4, second part of songs 1-8 and the third of songs 1-11. After every part I gathered a focus group to discuss the record. To improve the cd I used the information I got through theoretical review but also the information I got through focus group conversations. I analyzed the information I got through the focus groups by using the method of content analysis.

As a result of my thesis I created a lullaby record for Piikinmäki day care center. The record consists of eleven songs, which are sung and arranged according to the information I got through the theoretical review. The record also fulfills the wishes that employees of Piikinmäki day care center have expressed during the process. The latest and final version of the record lasts about 34 minutes and includes eleven songs. Two of these songs are composed and written by Soili Perkiö and Hannele Huovi, two of them I have done completely by myself, and the rest are folk songs, which I have arranged.

Keywords: Sleep, relaxation, music, early childhood education

## Sisällys

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Johdanto .....   | 6  |
| 2 | Opinnäytetyön lähtökohdat .....                                | 7  |
|   | 2.1 Unelmasta opinnäytetyöksi, tausta ja tavoitteet.....       | 7  |
|   | 2.2 Hanketyöskentely ja omat taustani.....                     | 8  |
| 3 | Päiväkodin arki .....  | 9  |
|   | 3.1 Alle 3-vuotiaat päiväkodissa .....                         | 9  |
|   | 3.2 Kiire, levontarve ja päiväkodin äänimaailma .....          | 11 |
| 4 | Unen merkitys lapselle.....                                    | 12 |
|   | 4.1 Lepo ja rentoutuminen .....                                | 12 |
|   | 4.2 Uni .....  | 14 |
| 5 | Musiikki ja sen käyttäminen rentoutumisen apuna .....          | 17 |
|   | 5.1 Lapset ja musiikki .....                                   | 18 |
|   | 5.2 Musiikin emotionaaliset vaikutukset.....                   | 19 |
|   | 5.2.1 Musiikin kokeminen .....                                 | 20 |
|   | 5.2.2 Musiikin elementit ja niiden vaikutukset tunteisiin..... | 21 |
|   | 5.3 Musiikista johtuvat fysiologiset reaktiot .....            | 23 |
| 6 | Opinnäytetyöprosessi.....                                      | 25 |
|   | 6.1 Levy kokonaisuutena .....                                  | 26 |
|   | 6.2 Ensimmäinen versio, kappaleet 1-4.....                     | 28 |
|   | 6.2.1 Prosessiarviointi .....                                  | 28 |
|   | 6.2.2 Sävellys- ja sovitustyö .....                            | 29 |
|   | 6.2.3 Ryhmäkeskustelut ja sisällönanalyysi .....               | 30 |
|   | 6.3 Toinen versio, kappaleet 1-8 .....                         | 32 |
|   | 6.3.1 Sävellys- ja sovitustyö .....                            | 32 |
|   | 6.3.2 Ryhmäkeskustelu .....                                    | 34 |
|   | 6.4 Kolmas versio, kappaleet 1-11.....                         | 35 |
|   | 6.4.1 Sävellys- ja sovitustyö .....                            | 36 |
|   | 6.4.2 Ryhmäkeskustelu .....                                    | 36 |
|   | 6.5 Levyn lopullinen versio, kappaleet 1-11 .....              | 38 |
| 7 | Yhteenveto .....   | 38 |
| 8 | Pohdinta.....  | 39 |
|   | Lähteet.....   | 42 |
|   | Liitteet .....   | 44 |

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on viimeinen osa opintojani ennen valmistumistani sosionomiksi. Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on musiikki ja sen rentouttavat elementit päiväkodissa. Opinnäytetyön ideana on kehittää unilaululevy Riihimäkeläisen päiväkodin käyttöön. Erikoistun sosionomiopinnoissani varhaiskasvatukseen, joten myös opinnäytetyöni tuli liittyä varhaiskasvatuksen piiriin. Projektini tutkimustehtävänä oli tuottaa aikaisempaa tutkimustietoa soveltaen unilaululevy, jota päiväkoti voi hyödyntää arjessaan. Ja jotta sain selville aikaisemman tutkimustiedon aiheesta, tein myös teoriakatsauksen jota ohjasi tutkimuskysymys: Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa? Yhteistyökumppaninani toimi Riihimäkeläinen Piikinmäen vuoropäiväkoti ja erityisesti 0 - 3-vuotiaiden ryhmä Auringonpesä. Opinnäytetyön loppuvaiheessa myös päiväkodin muut neljä ryhmää olivat mukana opinnäytetyöni kehittämisessä. Auringonpesässä työskentelee kolme kasvatusvastuullista työntekijää ja heillä on huolehdittavanaan 16 lasta. Koko päiväkodissa on yhteensä viisi ryhmää, joissa on noin 125 lasta ja 20 työntekijää.

Opinnäytetyön aiheen valinnassa olivat mukana itseni lisäksi Auringonpesän ryhmä ja opinnäytetyönohjaajani. Aihevalintaan vaikutti suuresti Auringonpesän ryhmän henkilökunnan kiinnostus lasten unta kohtaan; oma erityisosaamiseni taas liikkuu musiikin piirissä. Erityisesti vuoropäiväkodissa on tärkeää, että lapset saavat kiireisen arjen keskellä levähtää päiväunilla tai sitten yöunilla. Varhaiskasvatuksen kannalta lapsen uni on äärimmäisen tärkeä aihe; uni vaikuttaa aivojen toimintaan ja siten myös oppimiseen ja muistiin (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 80). Päiväkodissa aikuisten tehtävä on suoda lapsille mahdollisimman rentouttava ja onnistunut unihetki. Me Auringonpesän aikuisten kanssa päätimme yhdistää musiikin rentouttavat ominaisuudet nukuttamistilanteeseen ja luoda teorian perusteella mahdollisimman rentouttavan unilaululevyn hyödynnettäväksi päiväkodin arjessa. Opinnäytetyöni seikkailee siis musiikin rentouttavien ominaisuuksien, unen ja rentoutumisen sekä päiväkodin kiireisen arjen maailmassa.

Varsinaisen levyn lisäksi opinnäytetyöni sisältää myös tämän raportin. Raportin alussa esittelen opinnäytetyöni taustat ja tavoitteet ja niiden jälkeen syvemmän teoriakatsauksesta saamani tietojen käsittelyyn. Luvussa 6 esittelen opinnäytetyöni prosessin kokonaisuudessaan. Kerron, mitä olen käytännössä tehnyt ja miksi. Esittelen kaikki levyn osiot ja kappaleet yksitellen; miten sävellys- ja sovitustyöni on sujunut, ja mitä sain irti ryhmäkeskustelusta. Opinnäytetyöprosessin läpikäymisen jälkeen teen vielä yhteenvedon, jossa käsittelen opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista ja sitä, mitä ehkä voisi tehdä tulevaisuudessa tai mitä olisin halunnut tehdä toisin.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä kappaleessa esittelen opinnäytetyöni taustat ja tavoitteet. Kerron ensin Piikinmäen päiväkodista ja siitä, miksi juuri unen ja rentoutumiseen kannattaa kiinnittää huomiota varhaiskasvatuksessa. Kerron myös opinnäytetyöhöni liittyvästä hanketyöskentelystä ja omasta musiikillisesta historiastani.

### 2.1 Unelmasta opinnäytetyöksi, tausta ja tavoitteet

Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Riihimäkeläisen Piikinmäen vuoropäiväkodin 0-3 -vuotiaiden ryhmän, Auringonpesän, kanssa. Aihepiiriksi valikoitui unen, levon ja musiikin yhdistäminen ja näistä varsinaiseksi aiheeksi muodostui teoreettisesti oikeanlainen unimusiikkilevy. Tutkimustehtävänäni on siis koota teoreettisesti oikeanlainen unimusiikkilevy päiväkodin käyttöön ja levyn tekemistä ohjaa teoriakatsaus. Teoriakatsauksen tutkimuskysymyksenä on: ”Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa?”. Toiminnallinen opinnäytetyöni rakentuu siis levyä varten tekemistäni teoriakatsauksesta ja itse levystä. Teoriakatsauksen olen kerännyt informaatiota musiikin rentouttavista vaikutuksista ja unen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa.

Uni ja lepo ovatkin tärkeä osa varhaiskasvatuksen ja erityisesti vuoropäiväkodin arkea. Osa lapsista tekee päiväkodissa hyvinkin pitkää (10-12h) hoitopäivää ja viettää siellä öitäkin, joten lasten jaksamisen kannalta mukavat ja helpot nukkumatilanteet ovat erittäin tärkeitä. Arki vuoropäiväkodissa on hektisempää kuin ”tavallisessa” päiväkodissa, joku (niin lapsista kuin aikuisistakin) on koko ajan tulossa tai lähdössä, päivät ovat rikkonaisia ja kiireisiä. Pidän opinnäytetyöni punaisena lankana päiväkodista tullutta toivetta: ”Haluaisin luoda hektisiin, usein meluisiin päiviin mahdollisimman rentouttavan ja palauttavan hetken ja uskoisin oikean musiikin edesauttavan tätä. Lisäksi minua houkuttaa ajatus meille räätälöidystä levystä, koska ryhmässämme on niin monen ikäisiä lapsia.”. Levyn tuli olla ensisijaisesti lapsia rentouttava, mutta myös sellainen, että aikuisenkin olisi miellyttävä kuunnella sitä. Musiikin valintaa rajoittivat tutkimustiedon lisäksi kustannukset; tein valintani lähinnä kansanlaulujen joukosta, jotta välttyin Teosto-maksuilta. Kiinnitin kappaleiden valinnassa huomiota mm. harmoniaan, sävelkulkuun ja -korkeuteen sekä rytmiin. Sovitin kaikki kappaleet itse ja sävelsin levyille myös kaksi omaa kappaletta. Sävellys- ja sovitustyössä minua auttoivat aikaisemmin hankkimani tiedot musiikinteoriasta.

Päiväunet ja hyvät yöunet ovat lapselle äärimmäisen tärkeitä. Varhaiskasvatuksen kannalta erityisen tärkeää ovat unen oppimiseen vaikuttavat tekijät. Tutkimusten mukaan uni on tärkeää oppimiselle, koska se tallentaa päivän aikana opitut asiat muistiin. Uni pitää muistitalenteet kunnossa; se myös järjestelee ja säilyttää niitä. Uni on tärkeää myös muistiin palaut-

tamisen kannalta. Uni siis pitää yllä aivojen oppimiskykyä. (Kajaste & Markkula 2011, 39.) Uni vaikuttaa oppimiseen myös siltä kannalta että jos lapsi on nukkunut huonosti, hän ei jaksakaan keskittyä. Myös päiväunet parantavat lasten mielialaa ja suorituksia (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 1999, 235). Aivojen lisäksi lapsen kehokin tarvitsee unta kasvaakseen. Unenpuute vaikuttaa kasvuhormonin erittymiseen ja myös muuhun hormonitoimintaan (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29). Paneudun näihin aiheisiin syvemmin vielä luvussa 4.

Päiväkodissa unirutiineihin kuuluvat mm. unikaverit, tutit ja unirätiit. Aikuiset peittelevät pienet lapset sänkyyn ja lapsia silitellään hetki heidän niin halutessaan. Tavallisesti musiikki laitetaan soimaan, kun ensimmäinen lapsi tulee nukkumatiloihin. Pienempien nukahdettua saatetaan lukea isommille satua, jonka jälkeen musiikki laitetaan jälleen päälle. Lasten ei ole pakko nukahtaa; riittää, että he lepäilevät ja antavat unirauhan muille. Auringonpesän ryhmässä pyritään soittamaan musiikkia nukkumatilanteiden yhteydessä päivittäin; jo aika pitkään ovat soineet Enya ja Vivaldi. Musiikki on tähän asti valittu lähinnä aikuisten omien mieltymysten mukaan, eikä taustalla ole tarkempaa tietoa musiikin rentouttavista ominaisuuksista. Musiikilla halutaan pyrkiä rauhoittavan tunnelman luomiseen ja toisaalta sillä on myös käytännön tarkoitus: peittää esimerkiksi käytävästä tulevat äänet. Tekemäni levyn avulla pyrin helpottamaan lasten nukahtamista. Rauhallisen musiikin kuuntelu helpottaa kehon rentoutumista (Dyregrov 2002, 76). Musiikinkäyttö nukahtamisen apuna on tehokas keino vähentää jännitystä ja edistää unta. Kun keskittyy laulun sanojen kuunteluun ja säveleen, uni tulee helpommin. (Dyregrov 2002, 46.)

Tutkimustehtävänäni on tuottaa aikaisempaa tutkimustietoa soveltaen unilaulu-cd, jota päiväkotit voi hyödyntää arjessaan. Tämän levyn tuottamiseksi teen ensin teoreettisen katsauksen kirjallisuuteen musiikin rentouttavista ominaisuuksista, ja tätä teoreettista katsausta ohjaa tutkimuskysymys: Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa?

## 2.2 Hanketyöskentely ja omat taustani

Opinnäytetyöni liittyy myös Nordplussan rahoittamaan FIT-hankkeeseen. Hankkeessa tuotetaan uusia materiaaleja, menetelmiä ja välineitä lasten ja nuorten oppimisen tueksi. Oma työni liittyy aiheeseen levon ja oppimisen kautta; kun lapsi nukahtaa helposti (musiikin avulla), hänellä on myös paremmat edellytykset oppia uusia asioita. Hanke tehdään yhteistyössä Tanskan, Viron, Latvian ja Liettuan kanssa; Suomi toimii hankkeen koordinaattorina. Hankkeeseen osallistuvilla opiskelijoilla on käytössään yhteinen työskentelyalusta, jonne minunkin on tarkoitus liittää ainakin osia opinnäytetyöstäni. (FIT 2011.)

Seuraavaksi haluan valottaa musiikillista taustaani. Ennen solistisia aineita olin Riihimäen musiikkiopiston musiikkileikkikoulussa ja sieltä jäi käteen 5-kielisen kanteleen soittotaito. Jat-



koin viulun soittamisella 7-vuotiaana, mutta jo puolen vuoden jälkeen vaihdoin instrumentikseni alttoviulun. Varsinaiset alttoviulutunnit lopetin vuonna 2007, mutta soitan edelleen Riihimäen musiikkiopiston kamariorkesterissa. Soitinskaalaani kuuluu myös piano, jonka soittamisen olen ensin itse opetellut ja myöhemmin olen ottanut muutamia tunteja vapaan säästykseen tiimoilta. Olen opetellut soittamaan myös kitaraa ja aion hyödyntää tätä taitoa myös opinnäytetyötä tehdessäni. Kaikkein tärkein musiikillinen välineeni on kuitenkin ääneni eli laulaminen.

Olen opiskellut klassista laulua Riihimäen musiikkiopistossa vuodesta 2005. Klassisen laulun opinnot ovat antaneet minulle esiintymiskokemusta ja varmuutta ja totta kai myös teknistä osaamista laulajana. Solististen aineiden lisäksi olen samalla harrastanut yhteismusisointia soittamalla orkesterissa ja olen opiskellut myös musiikinteoriaa, mikä on valmentanut minua mm. sovitus- ja sävellystyöhön. Orkesteriurani huipennus on tähän mennessä ollut syksyllä 2009 tekemämme matka Espanjan Caserésiin. Klassisen musiikin koulutuksen lisäksi olen saanut kokemusta esiintyjänä muun muassa eri koulujen tilaisuuksissa. Olen esiintynyt yläasteelta lähtien koulujeni jokaisissa joulu- ja kevätjuhlissa ja myös monissa muissa tilaisuuksissa, kuten yläasteeni kevätkabareissa ja lukiossa vanhojentansseissa, penkkareissa ja lakkiaisissa. Esiintymiskokemukseni on karttunut myös muutamissa hautajaisissa, häissä ja ristiäisissä.

### 3 Päiväkodin arki

Seuraavissa kappaleissa esittelen tarkemmin sitä, minkälainen on pienten, alle 3-vuotiaiden, lasten maailma päiväkodissa. Ensimmäisessä alaluvussa valotan hieman lasten kehitysvaiheita ja sitä, miten pieni lapsi jaksaa arkea päiväkodissa. Toisessa alaluvussa selvitan kiireisen ja äänekkään vuoropäiväkotimaailman vaikutusta lapseen.

#### 3.1 Alle 3-vuotiaat päiväkodissa

Levyä on tarkoitus käyttää koko päiväkodissa, mutta koska kehitän sitä pääasiassa alle 3-vuotiaiden ryhmän kanssa, kirjoitan kevyen katsauksen sen ikäisten lasten kehitysvaiheeseen ja siihen arkeen, jota lapset päiväkodissa elävät. Ihanteellista olisi, jos pienimmät lapset voitaisiin hoitaa ihan pienissä ryhmissä; mitä nuorempia lapsia on päivähoitossa, sitä yksilöllisemmin tai sitä pienemmissä ryhmissä heitä pitäisi voida hoitaa. (Helenius ym. 2001, 25.) Alle kolmivuotiaat lapset elävät hyvin nopean kehityksen aikaa. Pian ensimmäisistä hapanoivista askelista tulee vauhdikkaampia, ja lapsista kehittyy juoksentelevia, kiipeileviä ja höpötteleviä kolmivuotiaita. (Karppinen ym. 2001, 17.) Alle kolmivuotiaiden kehitys on hyvin kokonaisvaltaista, ja kaikki osa-alueet kietoutuvat läheisesti yhteen. Samalla kun lapset oppivat kävelemään, puhumaan, käsittelemään esineitä tai leikkimään, heidän havainnoimiskykynsä, ajattelunsa ja käyttäytymisensä säätely kehittyvät samalla. (Helenius ym. 2001, 16.)

Jo pelkästään kehittyminen on pienille lapselle rankkaa ja stimuloivaa, joten varsinkin päiväkodissa lapsille pitäisi turvata hyvä aktiivisuus-, lepo- ja unitasapaino. Lepotilanteisiin siirtymisenkin pitäisi tapahtua niin, että intensiivisestä leikistä ja tutkimisesta siirrytään ajoissa rauhallisempaan toimintaan ja lopulta lepoon ja uneen. (Helenius ym. 2001, 28; Matilainen 2008, 31.) Unta tulisi arvostaa keskeisenä kasvun, terveyden ja kaikinpuolisen hyvinvoinnin elementtinä. Riittävä ja riittävän laadukas uni on lasten keskushermoston, oppimis- ja keskittymiskyvyn sekä elimistön immuunijärjestelmän huoltoa ja kunnossapitoa. Lasten laadukas uni edellyttää iänmukaista ajoitusta ja hyvää rauhallista nukkumisympäristöä, mutta näiden toteuttaminen päiväkodissa ei välttämättä ole kovin yksinkertaista. (Helenius ym. 2001, 80.) Hyvässä päiväuniympäristössä lapset saavat nukkua rauhassa melulta, kiireeltä tai levottomuudelta. Ei riitä, että nukkumahuone on rauhoitettu, vaan myös sen lähellä olevien tilojen tulisi olla mahdollisimman rauhallisia. Aikuisten tulisi muistaa puhua lapsille hiljaa ja rauhoittavasti ja opettaa lapsia samaan. (Helenius ym. 2001, 84.)

Rauhallisten tilojen luomisen lisäksi päiväkodissa on hankalaa myös pitää yllä lasten yksilöllistä päiväunirytmää. Päiväkodin rytmin mukaan lapset tulevat ulkoa syömään klo 11 ja menevät nukkumaan suunnilleen klo 11.30:n jälkeen. Heleniuksen ym. (2006, 70.) mukaan pienelle lapselle olisi kuitenkin luontaista käydä nukkumaan jopa tuntia aikaisemmin. Osa lapsista saattaisi vaatia myös useampia päiväunia hoitopäivän aikana, sillä tutkimusten mukaan vain pienen osa (15%) 1-vuotiaista lapsista on siirtynyt yksiin päiväuniin. Suurimmalla osalla siirtyminen tapahtuu muutamaa kuukautta myöhemmin, noin vuoden ja 3 kuukauden ikäisenä, ja osa lapsista siirtyy yksiin päiväuniin vasta lähempänä kaksivuotissyntymäpäiväänsä. (Helenius ym. 2001, 82.) Lisää stressiä pienten lasten päivään luovat epäsäännölliset hoitoajat. Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat lisääntyvät koko ajan, ja näin myös lasten hoitopäivien rakenne muuttuu. Haastetta lapsen kehitykselle luovat muun muassa lyhyet yöunet ja päivärytmin häiriintyminen. Täysmittaiset päiväunet ja yöunet, joita aikuiset eivät häiritse herättämällä, olisivat tärkeitä lapselle, koska niihin sisältyvä REM-uni on tärkeää keskushermostoenergian, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden sekä mielialojen ja itseluottamuksen elvyttämiseksi ja huoltamiseksi. Pienten lasten päiväunien poisjättämiseen (vanhempien pyynnöstä tai muuten) pitäisi suhtautua erittäin kriittisesti. (Helenius ym. 2001, 67-85; Anttikoski 1995.)

Päiväunien lisäksi lasten päiviin kuuluu toki muitakin tapahtumia: ulkoilu pukemisineen ja riisumisineen, käsien pesu ja muut hygieeniset toimenpiteet, ruokailu ym. Näiden perushoidollisten tilanteiden hoitamiseen kannattaa panostaa, koska ne ovat ehkä päivänkulun tärkeimpiä tilanteita, joissa voi toteuttaa tunnetankkausta (halipulaa). Näissä tilanteissa aikuisen tulisi kohdata lapset yksilöllisesti, läheisesti ja henkilökohtaisesti. Kun perushoidon tilanteet hoidetaan hyvin, lapsiryhmä pysyy rauhallisena. (Helenius 2001, 69.) Päivärytmi ja rutiinit ovat lapsiryhmien keskeisin kasvatustekijä, vaikkei sitä sellaiseksi heti tiedostakaan (Helenius

ym. 2001, 83). Rutiinit auttavat lasta jäsentämään päivää ja helpottavat lasta rakentamaan tapahtumista mielekkään kokonaisuuden. Niiden avulla lapsi oppii hahmottamaan ajan kulkua, ja päivän puuhista tulee sujuvampia, kun ne eivät tapahdu yllättäen ja ennakoimatta. Rutiinit rakentavat osaltaan lapsen perusturvallisuutta. (Matilainen 2008, 23.)

### 3.2 Kiire, levontarve ja päiväkodin äänimaailma

Kuten lastentarhanopettaja alkuvaiheen keskusteluissamme totesi, elämä päiväkodeissa ja muutenkin on hyvin kiireistä, joten on tärkeä antaa lapsille joitakin rauhoittumisen mahdollisuuksia hoitopäivän aikana. Lasten päivät varsinkin vuoropäiväkodissa saattavat olla rikkonaisia ja kiireisiä. Aamulla tai iltapäivällä on kiire autolle, jotta päästään nopeasti hoitoon, päiväkodissa syödään nopeasti välipala, että päästään kiireesti hetkeksi pihalle, että voidaan äkkiä riisua ja tulla reippaasti syömään ja niin edelleen. Kun vanhemmat tulevat hakemaan laitetaan äkkiä vaatteet päälle, että ehditään kipaisemaan kaupassa ja saadaan äkkiä lapset nukkumaan, että jaksetaan taas seuraavana aamuna aloittaa alusta. Sekä lasten että aikuisten elämää leimaa alituinen kiire. (Jarasto ym. 1999, 36.)

Kun tähän lisätään vuorohoidon ominaisuus, eli lapsi saattaa tulla hoitoon mihin tahansa aikaan klo 5 jälkeen ja ennen kahdeksaa illalla tai herätä hoitopaikasta seuraavana aamua, ei hän välttämättä edes pysy mukana siinä, mikä vuorokauden aika on menossa; stressi on taatun. Lapsen kehittymättömällä hermostolla on aikamoinen työ kestää tämä pyörytys. (Jarasto ym. 1999, 37.) Stressi on osa kaikkien elämää jossain vaiheessa, eikä se sinänsä ole vaarallista. Huolestuttavaa on se, jos ihminen ei missään vaiheessa saa leväytyä. Kehoon virtaa koko ajan vähän adrenaliinia, eikä yön lepo ehdikään rentouttaa kehoa kokonaan. Aamulla vireystila on siis korkeampi kuin pitäisi. Tähän lisätään päälle seuraavan päivän stressi ja taas seuraavan, eli adrenaliinitaso nousee koko ajan. Lopulta elimistö käy koko ajan täysillä kierroksilla ja tuloksena saattaa olla jopa loppuun palaminen. Tämä on aikuisillekin uskomattoman rankkaa, joten yritetäänpä sitten miettiä, että mitä se tekee lapsen kehitykselle. (Jarasto ym. 1999, 37.) Tiusanen (Anttikoski 1995) ilmaisee asian jopa näin raasti: "Miten lapsi, jonka hermosto on vielä kehittymätön, voisi kestää tämän mitä aikuinenkaan ei kestä? Eivätkä ne kestäkään. Niistä tulee sekopäitä, levottomia, keskittymiskyvyttömiä, aggressiivisia."

Kiireen lisäksi nykyistä elämänmenoamme häiritsee myös melu. Lapset syntyvät maailmaan, jossa kuuloärsykykeitä on kaikkialla. Kotona äänimaailmaan kuuluvat erilaisten laitteiden äänet: televisio, radio, cd-soitin, astianpesukone, pyykinpesukone, tietokone ja vaikka ääntä pitävät lelut. (Mäkinen 2004.) Päiväkodissa suurin osa äänistä lähtee tietenkin lapsista ja aikuisista; on tutkittu, että varhaiskasvattajat ovat 40 % työajastaan äänessä (Riikonen 2010, 72). Absoluuttisen hiljaisuuden vaatiminen ei tietenkään ole tarkoituksen mukaista, joten joskus äänen voimakkuuden taso päiväkodissa saattaa nousta yli sallitun desibelimäärän. Liian

kovat äänet voivat aiheuttaa päänsärkyä, huminaa korvissa, hermostuneisuutta, levottomuutta ja ärtyneisyyttä. (Mäkinen 2004.) Melu vaikuttaa kuuloon ja esimerkiksi verenkiertoon. Melu aiheuttaa myös psyykkisiä haittoja, koska se saa ihmiset hermostumaan. Jatkuvat melu ja hälinä nostavat päiväkodissa virikemäärän tarpeettoman suureksi, ja se saa aikaan levottomuutta ja ylivireisyyttä. Kroonisen melun on todettu lisäävän myös lasten avuttomuuden tunnetta ja vähentävän motivaatiota ja itsetuntoa. (Jarasto ym. 1999, 45.) Äänien vaikutus näkyy myös iltaisin nukkumaan mennessä; ylivirittyneiden aivojen on vaikea rauhoittua uneen (Dyregrov 2002, 156).

Näinpä lapsille tulisi myös päivän aikana tarjota hetki, jolloin mahdollista rauhoittua ja vetäytyä hiljaisuuteen. Päiväunet ovat tähän yksi tilaisuus, ja joten vaikka lasten nukahtamista helpotettaisiin musiikin avulla, sitä ei ole tarkoituksenmukaista soittaa unen päälle. (Riikonen 2010, 79.) Tutkimuksissa on löydetty viitteitä siitä, että melussa nukkunut lapsi reagoi ympäristön ääniin unensakin läpi. Melun vaikutukset unen läpi ovat samankaltaisia kuin valveilla. Verenkiertoelimistössä suoritettavat mittaukset kertovat stressireaktiosta, eli lapsen pulssi voi olla kiihtynyt ja verenpaine on voinut nousta. (Jarasto ym. 1999, 47.) Lapselle tulisi siis suoda unirauha, ja siirtää melua aiheuttavat tekemiset parempaan aikaan. Toki minun tekevästäni musiikistakin syntyy ”melua”, joten sitä on hyvä käyttää apuvälineenä lapsia nukuttaessa, mutta kun lapset ovat nukahtaneet, musiikin sammuttamista voisi suositella.

#### 4 Unen merkitys lapselle

Päiväunet on yksi niistä toiminnoista, jotka päiväkodissa toistetaan joka ikinen päivä. Juuri näihin perushoidollisiin toimiin kannattaa kiinnittää huomiota, koska niiden sujumisella vaikutetaan suuresti sekä lasten että aikuisten arkeen. Perushoidolliset tilanteet, kuten juuri päiväunet, tarjoavat kasvattajalle erinomaisen tilanteen kohdata lapset yksilöinä ja tarjota yksilöllistä huomiota ja apua ”halipulaan”. Lasten tasapuolinen huomioiminen auttaa pitämään lapsiryhmän rauhallisena. Rauhallisuutta ja myös unta tulisi arvostaa lapsen kasvun, terveyden ja täyspainoisen hyvinvoinnin osana. (Helenius ym. 2001, 69, 80.) Mitä kiireisemmäksi elämä muuttuu, sitä tärkeämpää on, että myös palautumiselle luodaan tarpeeksi mahdollisuuksia (Dyregrov 2002, 35). Lapsen elämä sujuu huomattavasti paremmin, kun hän nukahtaa oikeaan aikaan, saa herätä rauhassa syö sopivan ajan kuluttua heräämisestään, leikkii ja valmistautuu seuraaville unille (Anttikoski 1995).

##### 4.1 Lepo ja rentoutuminen

Lepo- ja rentoutumishetket luovat lapsen kiireiseen päivään paljon tarvittua lepoa ja rauhaa. Pieni hidastaminen ja ”akkujen lataaminen” vähentää jännitystä ja kiirettä ja antaa näin voimia illan puuhiin. Rentoutumistilanteen tulisi olla mahdollisimman hiljaisessa ja turvalli-

sessä tilassa. Tilan tulisi olla miellyttävän lämpöinen, niin että kaikilla olisi mukava olla. Ilmapiirin tulisi olla hyväksyvä ja leppoisa, jotta lapsi voisi turvallisesti mielin lepäillä. Totta kai valaistuksen tulisi olla himmennetty; pelkkä hämärä rauhoittaa jo sinänsä. Myös lepopaikan äänimaailma tulisi huomioida. Hiljaiset äänet rauhoittavat ja peittävät myös ulkopuolelta tulevia äkkinäisiä ääniä. (Jarasto ym. 1999, 139, 162-164; Dyregrov 2002, 77.)

Jo pelkkä ajatus mukavasta sängystä ja himmeistä valoista, peitosta ja tynnyistä voi kuulostaa rentouttavalta, mutta ihminen ei voi rentoutua ihan milloin tahansa; vireä ihminen (lapsi tai aikuinen) ei rentoudu väkisin. Jos lapsi on ylivireässä tilassa (samaa aikaan väsynyt, mutta rauhoittuminen on vaikeaa), rauhoittuminen ei tapahdu hetkessä, tai varsinkaan aikuisen käsikystä. ”Nyt rauhoitutte!” -huudahdus ei välttämättä ole tässä tilanteessa kaikkein tehokkain keino rauhoittaa lapsia. Päiväkodissa lasten vireyden säätely onkin aikuisen haastava tehtävä. Normaaliin, vilkkaaseen lapsenelämään kuuluu leikkimisen lisäksi myös päivittäinen pysähtymishetki. Jarasto ym. (1999) kutsuvat näitä pieniä lepoaikoja ”pesähetkiksi”. Lapsella on oikeus levätä päivän touhuilta ja vaativilta tilanteilta. Lepo pysäyttää hetkeksi stressitekijöiden aikaansaaman ylivireyden. Eihän stressi tietenkään poistu yksien päiväunien aikana, mutta hiljaiset hetket antavat pieniä hengähdystaukoja sekä aikuisille että lapsille (Jarasto ym. 1999, 145-157).

Rentoutuminen näkyy myös aivoissa, tarkemmin sanottuna aivoaalloissa. Virkeillä aivoaalloilla ihminen toimii valppaasti ja reagoi herkästi erilaisiin ärsykkeisiin. Kun ihminen on virkeä, työnteko, leikkiminen, puuhailu ja vuorovaikutuksessa oleminen on helppoa ja aktiivista. (Jarasto ym. 1999, 142.) Rentoutuminen on siirtymistä tästä aktiivisesta toiminnasta, beeta-aalloilta, rauhallisemmille alfa- ja theeta-aalloille. Samalla lihasjännitys laukeaa, ja mieli vapautuu liiasta kiireestä ja stressistä. Rentoutumisesta saa myös mielihyvää ja se helpottaa unentuloa. Rentoutuminen totta kai rauhoittaa ihmistä, mutta parantaa myös keskittymiskykyä, tekee oppimisesta helpompaa ja lisää itsetuntemusta. Theeta-aalloilla ihminen on jo hyvin rentoutunut ja raukea; hän ei liiku juuri ollenkaan ja katse on pysähtynyt, silmätkin saattavat olla kiinni, ja hengitys on rauhallista ja syvää. Aivoaaltojen värähtelyluku on silloin 8-4 värähdystä sekunnissa. Kun ihminen nukkuu, hän leijailee delta-aalloilla. Silloin värähtely on 4-1 värähdystä sekunnissa. (Jarasto ym. 1999, 150-152.)

Rutiinit ovat yksi keino, jotka auttavat rentoutumisessa; saman, tutun asian toistaminen on tärkeää. Esimerkiksi hiljaisen musiikin soittaminen helpottaa tunnelman rauhoittumista ja näin ollen rentoutumista. Rentoutuessa aistien vastaanottokyky laajenee, ja samalla oppiminen helpottuu. Lapsista tulee rauhallisempia ja rennompia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Lapsen rauhoittumista helpottaa se, että aikuiset itse rauhoittuvat ensin. (Jarasto ym. 1999, 164-168.) Siksi tahdonkin, että tekemäni musiikki on miellyttävän kuuloista myös aikuisille; jotta lapset voivat rentoutua, aikuisten tulisi rentoutua ensin.

Yksi Suomen suosituimmista muusikoista, Vesa-Matti Loiri (2012), sanoi eräässä haastattelussa: ”Mä rakastan hiljaisuuden ääntä.” Hiljaisuus ja rauhoittuminen eivät välttämättä onnistu täydellisessä hiljaisuudessa, vaan ehkäpä juuri näiden hiljaisuuden äänien kuuntelu auttaa rentoutumisessa. Hiljaisuuden ääniä voivat olla esimerkiksi linnunlaulu, luonnonäänet, lairneiden liplatus, tuulen suhina tai vaikka musiikki ja kehtolaulut (Jarasto ym. 1999, 17). Hiljaa taustalla soiva musiikki tukee päiväunille rauhoittumista. Musiikki on siis osa rauhoittumisen kokonaisuutta, eikä taikaväline, jolla kaikki rauhoittuvat siltä seisomalta. Erityisen rentouttavia on yksitoikkoiset äänet ja musiikki, joka on rytmiltään 40-60 iskua minuutissa. Rauhoittava musiikki helpottaa jännityksiä ja kipuja sekä vähentää stressiä ja näin ollen helpottaa rentoutumista ja edesauttaa unta. Nopeatempoisella musiikilla on täysin päinvastainen, aktivoiva vaikutus. Kun keskittyy laulujen sanojen kuunteluun ja säveliin, uni tulee helpommin. (Jarasto ym. 1999, 140; Dyregrov 2002, 46.)

#### 4.2 Uni

Jotta ihminen voisi selviytyä jokapäiväisistä tehtävistään, hän tarvitsee riittävästi lepoa ja palautumismahdollisuuksia. Uni on jokaiselle välttämätön perustarve. Unen ja myös levon avulla toivutaan päivän rasituksista ja lataudutaan seuraavan päivän puuhia varten. Kun ihminen on riittävän levännyt, ihminen jaksaa paremmin kuin väsyneenä. Väsyneenä ihmisen fyysinen ja psyykinen suorituskyky heikkenee ja hidastuu. Liian väsyneenä ihmisen keskittymiskyky herpaantuu, ja hän voi unohtella asioita. (Jarasto ym. 1999, 229.) Jos ihminen ei nuku kunnolla, hän ei jaksaa keskittyä, oppiminen hidastuu ja motivaatio laskee. Vaikka motivaatio ulkoisesti näyttäsikin säilyvän, kaikkea tekemistä leimaa yliyrittäminen, jonka tunnistaa tuskastumisesta, turhautumisesta ja käyttäytymisvaikeuksista (Jarasto ym. 1999, 231).

Lapsi kasvaa ja kehittyy huimaa vauhtia virikkeitä täynnä olevassa maailmassa. Jotta lapsi jaksaisi tutustua ympäristöönsä ja tulisi toimeen elämyksiä pursuavassa maailmassa, hänen tulee saada riittävästi lepoa. Univaje on haitaksi lapsen tarkkaavaisuudelle, jolloin oppiminen ei ole tehokasta. Pahimmassa tapauksessa unen puute voi olla lapselle jopa turvallisuusriski. (Jarasto 1999, 230.) Liian vähällä unella voi olla kielteisiä vaikutuksia myös lapsen sosiaalisiin suhteisiin. Jos lapset ovat väsyneitä, he eivät jaksaa leikkiä. Ja jos lapset eivät jaksaa leikkiä, he menettävät tilaisuuden oppia leikkien kautta. Tämä olisi vahinko, sillä lapset oppivat toisiltaan leikkien välityksellä sellaisia asioita, joita aikuisen on paljon vaikeampi tai jopa mahdotonta opettaa. Jos lapsi ei väsymykseltään jaksaa leikkiä, se vähentää myös leikin tuomia mielihyvän hetkiä, joita erityisesti yhteisleikit ja yhteenkuulumisen tunne herättävät. (Jarasto ym. 1999, 232.)

Nukahtaminen seuraa syvää rentoutumista. Keskushermoston toiminta kääntyy kuin katkaisimesta pois päältä, kun aivoalueiden toiminta hiljentyy lähes samanaikaisesti. Nukahtamisvaiheen ilmiötä kuvataan virallisestikin ”unikytken” käsitteellä; se kuvaa mekanismia, joka saa aikaan aivojen äkillisen siirtymisen valveesta uneen. Nukahtaminen voi häiriintyä esimerkiksi jet lagin tai liian pitkien päiväunien takia tai vaikka liiallista vireystilaa ylläpitävistä tekijöistä, kuten stressistä tai liikunnasta liian myöhään illalla. (Kajaste & Markkula 2011, 30-31.) Nukahtamista häiritseviä tekijöitä pitäisi välttää myös päiväkodissa, jotta lapset nukahtaisivat rauhassa (niin päiväunille kuin vuoropäiväkodissa myös yöunille). Opetut rutiinit luovat turvallisuutta ja säännöllisyyttä lapsen elämään. Rauhoittavat toimet aloitetaan, ennen kuin lapsi stressaantuu unen puutteesta. Rauhoittavilla toimilla lasta johdatellaan rentoutumiseen ja sitä kautta unille. Lapsen uneen vaikuttavat lapsen kehitysvaihe tai esimerkiksi muutokset lapsen elämäntilanteessa. Lapset ovat jo pienestä tapojensa orjia, jo hyvin pieni muutos voi vaikuttaa lapsen uneen. (Jarasto ym. 1999, 234-242; Dyregrov 2002, 128-129.)

Unen määrä vaihtelee lapsen kasvaessa: vastasyntynyt nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, 1-vuotias 13 tuntia, leikki-ikäinen 11 tuntia, alakoululainen 10 tuntia ja murrosikäinen 8 tuntia. Tässä on toki henkilökohtaisia eroja, mutta kaikessa yksinkertaisuudessaan lapsen unentarve on silloin tyydytetty, kun lapsi on päivällä virkeä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18.) Lapsi ei saa kaikkea tarvitsemaansa unta vain yöunista, vaan unet nukutaan pitkin vuorokautta (toki suurin osa unesta ajoittuu yöaikaan). Pienen lapsen ehjä unirytmitys näyttää seuraavalta: unien tulee olla tarpeeksi pitkät ja katkeilemattomat ja lapsen täytyy nukkua oikeaan aikaan. Myös päiväunet kuuluvat pienen lapsen ehjään unirytmitykseen. Jos lapsi on valveilla liian pitkän aikaa, lapsi ylistimuloituu. Päiväunet parantavat lasten mielialaa ja suorituksia, kun taas niiden puuttuminen tai huono ajoitus kuormittaa lasta. (Jarasto ym. 1999, 234-242.) Pienimmät lapset nukkuvat päivän aikana useammat päiväunet, mutta kun lapsi jaksaa olla pirteästi valveilla viitisen tuntia, on hän saavuttanut yksien päiväunien kehitystason. Hän tarvitsee päivällä kahden, kolmen tunnin päiväunet. Päiväunilla on yhtäläisiä positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen kuin yöunillakin: päiväunet lievittävät levottomuutta, tuskaisuutta ja ahdistuneisuutta. Ne elvyttävät aivosoluja, parantavat keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta, antavat aivoenergiaa, parantavat älyllistä suorituskykyä ja edistävät luovaa ajattelukykyä.

Unella ei siis ole vain yhtä tärkeää tehtävää, vaan päinvastoin niitä on monia. Monet ihmisen toiminnoista kärsivät, kun hän valvoo. Näitä merkityksiä on selvitetty monilla tutkimuksilla, joissa on valvotettu koehenkilöitä tai -eläimiä. Uni on ihmisille ja eläimille elintärkeää, sillä valvottuaan tarpeeksi kauan koe-eläimet ovat kuolleet. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22.) Lapsi kasvaa ja kehittyy ensimmäisien vuosien aikana huomattavan nopeasti ja siihen hän tarvitsee avukseen unta. Uni on erityisen tärkeää esimerkiksi aivojen kehityksen kannalta, siksi lapset tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset. Länsimaaisessa elämäntavassa, vuorotyöt ja epäsää-

nölliset työajat ovat kuitenkin lisääntyneet ja se tarkoittaa sitä, että lapsetkin nukkuvat unensa yhä pienemmissä pätkissä. Yhteiskunnan ja perheiden elämänrytmien muuttuminen ilta- ja yöpainotteisemmaksi näyttäytyy päiväkodissa lasten jaksamisessa aamupäivisin (Helenius ym. 2001, 67). Tämän unenpuutteen kaikkia seurauksia ei vielä tunneta, mutta lisääntyneiden oireiden (ylivilkkaus yms.) on ajateltu johtuvan juuri unen puutteesta (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23).

Uni ja etenkin laadukas uni on hyvin tärkeää lasten keskushermoston, oppimis- ja keskittymiskyvyn sekä elimistön immuunijärjestelmän huollon ja kunnossapidon takia. Laadukas uni edellyttää iänmukaista ajoitusta sekä hyvää ja rauhallista nukkumisympäristöä, mutta näiden turvaaminen modernissa päiväkotiympäristössä ei useinkaan ole kovin yksinkertaista. Lapset menevät yhdessä nukkumaan ja heräävät aina tiettyyn aikaan, olivatpa sitten nukahtaneet kaksi tuntia tai 20 minuuttia sitten. Luonnollisen päiväunirytmien ylläpitäminen on päiväkotiympäristössä aika haastavaa erityisesti silloin, kun ryhmässä on paljon eri-ikäisiä lapsia. (Helenius ym. 2001, 80.)

Varsinkin pienet lapset tarvitsevat paljon REM-unta, joka on tärkeää keskushermostoenergian, keskittymiskyvyn ja kohdennetun tarkkaavaisuuden sekä mielialojen, itseluottamuksen ja ympäristön sopeutumiskyvyn elvyttämisen ja huollon takia. REM-unta tarvitaan vielä tavallista enemmän stressaavien ja huolestuttavien tapahtumien jälkeen, sekä silloin, kun on opittu uusia tietoja ja taitoja. Harmittavan usein aikuinen kuitenkin keskeyttää unen joko aamulla, kun lähdetään päiväkotiin tai iltapäivällä, kun pitää ehtiä välipalalle. Hyvässä päiväuniympäristössä lasta eivät häiritsisi melu, kiire eikä levottomuus. Aikuisten pitäisi myös muistaa puhua lapsille hiljaa ja rauhoittavasti ja ottaa vielä erityisesti huomioon ne lapset, joilla on vaikeuksia nukahtaa. (Helenius ym. 2001, 81, 84.)

Uni auttaa lapsia siis jaksamaan, mutta se on erityisen tärkeää myös oppimisen ja muistamisen kannalta. Jo ensimmäiset tutkimukset saivat selville, että opitun asian muistaa paremmin, jos oppimistapahtuman jälkeen nukkuu eikä valvo. Yksinkertaisesti uni on tärkeää oppimisen kannalta. Nykyisissä tutkimuksissa on pyritty selvittämään unen eri vaiheiden merkitystä muistamisessa. Uusimman tiedon valossa pidetään todennäköisenä, että vilkeuni ja syväuni tekevät yhteistyötä muistamisprosessissa. Molempia tarvitaan, jotta opittu asia painuu muistiin ja myös pysyy siellä. Uni vaikuttaa myös ”muistitallenteiden” kunnossa pysymiseen ja siihen, että ne on käytettävissä, kun niitä tarvitaan. Uni ylläpitää aivojen oppimiskykyä ja pitää huolta, että aivoilla on tarpeeksi energiaa toimia. Tutkijat eivät halua nostaa yhtä unen vaihetta yli toisen, vaan on esitetty, että unen jaksottainen eteneminen, se että univaiheet seuraavat toinen toisiaan toistuvasti pitkin yötä, olisi oppimisen kannalta oleellista. Myös päiväunien on todettu vaikuttavan muistia vahvistavasti. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 25; Kajaste & Markkula 2011, 39.)



Kun uni vaikuttaa positiivisesti näin paljon muistiin, niin toki unen puute vaikuttaa täysin päinvastaisesti. Väsyneenä uudet asiat eivät jää mieleen ja aikaisemmatkaan tiedot eivät ole täyspainoisesti käytettävissä. Unen aikana aivoista myös puretaan tarpeettomia hermoverkkoja, jotteivät ne kuormittaisi aivoja ja mieltä; unen aikana myös vahvistetaan tarpeellisia hermoverkkoja. Unen puutteen myötä myös aivojen plastisuus eli muovautuvuus heikkenee; aivot kangistuvat. Kajasteen ja Markkulana (2011, 40) mukaan muistaminen ja oppiminen ovat mahdollisia myös ilman unta, mutta uni auttaa niitä toimimaan huomattavasti paremmin.

Aivojen lisäksi myös muu keho tarvitsee unta. Muun muassa aivojen erittämällä hormoneilla on omat uneen liittyvät vuorokausirytmensä. Nämä hormonit taas puolestaan vaikuttavat kehon toimintoihin. Vaikeista unihäiriöistä kärsivät lapset saattavatkin olla pienikokoisia juuri tästä syystä. Pitkäaikaisen unenpuutteen seurauksena on (niin aikuisilla kuin lapsilla) mm. verenpaineen nouseminen, huonontunut sokeritasapaino, stressihormonin ja kortisolitasojen kohoaminen ja sokeritasapainon heittäily insuliinin vastaanoton häiriintymisen vuoksi. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29.) Liian vähäisestä unesta seuraa totta kai myös väsymystä väärin aikoihin, mutta myös vilun tunnetta, heikentynyt vastustuskyky, heikentynyt suorituskyky ja heikentynyt kyky ajatella loogisesti ja vastaanottaa uutta tietoa. Väsynyt ihminen on myös ärttyisä, ahdistunut, hajamielinen ja vakavissa tapauksissa myös altistuneempi masennukselle. (Dyregrov 2002, 32-34.)

Unen puute vaikuttaa myös ihmisten käyttäytymiseen. Uni vaikuttaa tunne-elämän tasapainoisuuteen, joten unen puute lisää käytöshäiriöitä sekä impulsiivisuutta ja äkkipikaisuutta. Unen vähäisyydellä saattaa olla vaikutusta myös ADHD-oireiluun, johon juuri äsken mainitsemani piirteet liittyvät tiiviisti. Uni ei tietenkään ole ainoa levottomuutta ja aggressiivista käytöstä aiheuttava tekijä, mutta yhdistettynä muun muassa ympäristöön ja nopeaan elämäntyyliin, sillä on oma merkittävä osansa tässä palapelissä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 27.)

## 5 Musiikki ja sen käyttäminen rentoutumisen apuna

Kaikessa yksinkertaisuudessaan musiikki on järjesteltyä ääntä (Levitin 2006, 14). Jo antiikin kreikassa musiikki oli sananmukaisesti muusien taidetta ja sitä käytettiin kasvatuksessa ja hoidossa ja musiikilla uskottiin olevan vaikutusta sekä sieluun että ruumiiseen (Ahonen 1997, 96). Musiikki tarkoittaa jokaiselle ihmiselle eri asiaa ja eri tarkoitusta. Toinen kuuntelee musiikkia rentoutuakseen, toinen viihtyäkseen tai joku käyttää musiikkia taustana tanssiessaan. Sama ihminen voi käyttää musiikkia erilalla eri paikoissa, eri mielentilassa ja eri aikoina. (Ahonen 1997, 182.) Minun opinnäytetyöni kannalta on merkityksellistä selvittää, miten juuri lapset suhtautuvat musiikkiin, miten he sitä kuulevat ja kuuntelevat, ja miten musiikkia voidaan käyttää lapsia rentouttavasti.

## 5.1 Lapset ja musiikki

Lapsen kyky laulaa ja soittaa musiikkia kehittyy sitä mukaa, kun lapsikin kehittyy. Lapsen musiikillisen kehittymisen ymmärtäminen on opinnäytetyöni kannalta tärkeää siksi, että osaan liittää musiikkiin oikeanlaisia elementtejä. Esimerkiksi rytmit ovat pienelle, alle 3-vuotiaalle lapselle tärkeämpiä kuin melodia; äänenvärikin on vielä tärkeä elementti. Minun on siis tärkeä huomioida, että rytmit ja äänenvärit tulevat selkeästi musiikista esille. Lapsi tunnistaa kappaleita syntymästään asti, ja jos lapsi elää musiikista rikkaassa ympäristössä, hän voi jo osata monia lauluja ja oppii niitä kokoajan lisää. Vielä 4-5 -vuotiaille rytmitys on tärkeää, mutta he kiinnittävät enenevässä määrin huomiota myös kappaleen melodiaan. Esikouluikäiset taas ovat jo hyvin mieltyneitä länsimaalaiseen, diatoniseen asteikkoon. (Peltomaa 2010; Hyvönen, 1995.)

Minkälaisesta musiikista lapset sitten erityisesti pitävät? Vauvoille suunnatussa musiikissa tulisi olla hitaita tempoja ja keskimääräistä korkeampi äänenkorkeus. Vauvat tuntuvat suosivan laulamista. Tätä on selitetty sillä, että laulaminen (tai äänen käyttö yleensä) on vauvalle tuttu kommunikaation tapa, sillä nukutellessaan tai rauhoitellessaan vauvaa, hoitaja hyräilee tai käyttää ääntään muuten rauhoittavasti (hyssytellen tms.). (Eerola 2010, 347.) Tempojen ja äänenkorkeuden lisäksi täytyy kiinnittää huomiota myös melodiaan. Lapset pitävät enemmän tasasointuisesta kuin riitasointuisesta musiikista. Lapset käyttävät musiikin havainnoinnissa figuraalia lähestymistä, eli he kuuntelevat musiikkia tarkasti, huomioivat sen kulkusuunnan ja sävelten ryhmittymiset (Hyvönen 1995, 142). Lapset eivät kuitenkaan ole selvillä musiikin teoreettisista taustoista; he vain kuuntelevat tarkalla korvalla, eivätkä niin välitä taustalla vallitsevista teoriatietoudesta. On tutkittu, että lapset ovat mieltyneet etenkin puhtaaseen kvarttiin ja kvinttiin. Kvartti on se matka, kun kuljetaan pianon koskettimilla viisi kosketinta ylöspäin, mustat mukaan lukien eli esimerkiksi c-f: Kvintissä taas kuljetaan seitsemän puolisävelaskelta eli kosketinta ylöspäin eli esimerkiksi c-g. (Levitin 2010, 225.) Ylipäätänsäkin lapset pitävät yksinkertaisesta musiikista; mitä pienempi lapsi, sitä yksinkertaisempaa musiikkia. Tämä tarkoittaa selkeitä teemoja ja sointukulkuja, suoraan avautuvia sointuja ja ennustettavuutta eli musiikki etenee niin kuin sen odottaisikin etenevän. Mitä vanhemmiksi lapset kasvavat, sitä enemmän haastetta musiikkiin voi lisätä, jotta lapset eivät kyllästyisi siihen. (Levitin 2010, 226-228.)

Minun haasteenani on siis tehdä musiikkia, joka olisi tarpeeksi yksinkertaista, mutta ei niin yksinkertaista, että se alkaa ärsyttää. Musiikin täytyy kestää kuuntelua niin, etteivät kappaleet tule lapsille heti liian tutuiksi, vaan niitä voidaan soittaa nukkumatilanteessa useamman kerran. (Hyvönen 1995, 148.) Suunnittelen musiikin levyille lähtökohtaisesti 0-3-vuotiaita ajatellen, mutta musiikin tulee olla sellaista, että haluttaessa sitä voidaan soittaa myös isom-

pien ryhmässä. Kappaleissa tulisi keskittyä rauhalliseen tempoon ja äänenväriin. Musiikin tulisi olla miellyttävää lapsen korvalle, joten siinä ei saisi olla riitasointuisuutta.

## 5.2 Musiikin emotionaaliset vaikutukset

Tunteiden havaitseminen äänen perusteella on ollut ihmiselle tärkeää jo aikaisin kehityshistoriassa: äänen perusteella on voitu ennustaa muiden käyttäytymistä. Musiikki käyttää tehokkaasti hyväkseen ihmisen alkukantaista tunnekommunikaatiota eli äänensävyjen vaihtelua puheessa; näistä voi tietää onko ihminen vihainen tai vaikka väsynyt ja innostunut. (Eerola & Saarikallio 2010, 259.) On olemassa monia käsityksiä siitä, miten musiikki ilmaisee tai herättää tunteita ihmisissä. Monipuolisuuden nimissä tahdon esitellä näistä ajatuksista useamman, koska olemassa ei siis ole yhtä oikeaa tai kaiken kattavaa teoriaa. Suominen (2008, 17-18.) sanoo kirjassaan, että musiikin voidaan ajatella kantavan tunnemerkityksiä kahdella tavalla. Ensiksi voidaan ajatella että musiikin elementit (esimerkiksi melodiakulut, tempo jne.) ilmaisevat suoraan jotain tiettyjä tuotteita. Näin voisi ajatella, että tunteiden ilmaisu on ”ihmisiin sisään rakennettu”, erottamaton osa. Voidaan ajatella myös, että musiikki ilmaisee tunteita, mutta niille ei ole suoraa vastaavuutta musiikin rakenteessa. Opinnäytetyöni kannalta on tärkeää tietää, minkälaisia tunteita musiikki herättää, sillä rauhoittavalla musiikilla ei ole tarkoitus saada lapsia hihkumaan innosta, mutta ei myöskään ole tarkoitus pistää lapsia itkemään surullisten tunteiden herättämisen kautta.

Eerola ja Saarikallio (2010, 266) esittävät, että musiikki synnyttää tunnekokemuksia seitsemän eri mekanismin kautta. Näitä mekanismeja ovat refleksit, ehdollistuminen, samaistuminen, mielikuvat, muistot, musiikilliset odotukset, ja tavoitteen arviointi. Refleksit liittyvät sellaisiin tunnekokemuksiin jotka syntyvät, kun ihminen reagoi musiikissa esiintyviin yllättäviin voimakkaisiin tai dissonoiviin (riitasointuisiin) ääniin. Ehdollistuminen taas tapahtuu huomaamatta. Se käsittelee tunnekokemuksia, joissa musiikki on opittu yhdistämään positiiviseen tai negatiiviseen asiaan. Kun joku kappale yhdistyy tarpeeksi monesti johonkin mukavaan, itse kappaleestakin tulee erityisen miellyttävä. Samaistuminen liittyy tunteisiin, joissa kehomme ”samaistuu” musiikin akustisiin elementteihin. Toimimme musiikkia kuunnellessamme samalla tavalla, kuin esimerkiksi kuunnellessamme ja eläytyessämme ystäviemme äänensävyihin ja ilmeisiin. Mielikuvat toimivat niin, että musiikki herättää meissä tunteisiin vetoavia mielikuvia esimerkiksi kauniisti kumpuilevasta maisemasta tai aaltoilevasta merestä. Muistot ovat vähän niin kuin ehdollistumista, mutta tietoista sellaista. Musiikki liittyy siis johonkin tiettyyn tilanteeseen ja aiheuttaa siihen liittyvän tunnereaktion.

Musiikilliset odotukset toimivat niin, että musiikki toteuttaa tai jättää toteuttamatta kuulijan odotukset siitä, miten hän olettaisi musiikin jatkuvan. Kuten olen jo aikaisemmin maininnut, ihmisillä on tiettyjä odotuksia siitä, miten musiikin tulisi rakenteellisesti edetä. Jos musiikki

täyttää odotukset, ihminen on tyytyväinen, ja jos taas odotukset eivät toteudu, ihminen turhautuu. Musiikillisilla odotuksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä nimenomaan musiikin rakenteisiin kuten melodiakulkuun tai harmoniaan perustuvia odotuksia. Arviointimekanismi liitetään yleensä tunteiden rooliin viestiä tärkeiden tavoitteiden toteutumisesta. Musiikki saattaa esimerkiksi edistää jotakin tavoitettamme, vaikkapa työasioista irtautumista, minkä koemme tärkeäksi ja myönteiseksi asiaksi. Näin musiikki tuottaa positiivisen tunnekokemuksen. (Eerola & Saarikallio 2010, 266.)

Musiikkia voikin siis hyvällä syyllä kutsua tunteiden kieleksi. Musiikin on todettu vaikuttavan tunteen kaikkiin komponentteihin: niin subjektiiviseen kokemukseen (esimerkiksi mielikuviin ja muistoihin sitoutuneet merkitykset), fysiologiaan (nonverbaaliset ja refleksinomaiset kokemukset, kuten vaikka kylmät väreet), sekä tunteen ilmaisuun. Musiikin voimakas vaikutus tunteisiin selittyy osittain sillä, että se kykenee tavoittamaan tunnekokemuksia niin monilla eri tasoilla. Musiikki on myös helposti kaikkien saatavilla oleva väline ja sitä voi käyttää lähes tilanteessa kuin tilanteessa. (Saarikallio 2010, 282.) Kun tiedetään, mitä tunteita musiikilla voidaan herättää, musiikki tarjoaa apuvälineen rentouttamiseen, lohduttamiseen tai vaikka inspiraatioon. Musiikin avulla voidaan niin vahvistaa tai selkeyttää olemassa olevia tunteita tai auttaa purkamaan vaikeita tunteita. (Saarikallio 2010, 284.)

### 5.2.1 Musiikin kokeminen

Kuulostaa ehkä itsestään selvältä kun sanotaan, että kaikki ihmiset kokevat musiikin henkilökohtaisesti. Sama musiikki vaikuttaa ihmisiin eritavoin, toiselle musiikki voi merkitä turvallisuuden tunnetta ja toinen hakee siitä vauhtia tanssimisen taustalle. Kaikki ihmiset ovat asian-tuntevia musiikin kuuntelijoita. Ihmiset pystyvät tarkasti päättämään, mistä pitävät ja mistä eivät pidä, jopa silloin, kun he eivät pysty kertomaan miksi. (Levitin 2010, 220.) Useimmat meistä eivät kuuntele musiikkia väärä säveliä etsien, vaan kiintyvät musiikkiin sen luomien tunnekokemusten takia (Levitin 2010, 208.) On hyvin vaikea ennustaa, miten ihmiset suhtautuvat musiikkiin, sillä sen merkitykseen vaikuttavat aina ihmisen henkilökohtaiset kokemukset, asenteet ja arvot. Musiikin merkityksiä voidaan kyllä selittää ja ennustaa yleisellä tasolla (onko musiikki ilosta vai surullista), mutta jopa yksittäinen ihminen voi kokea saman kappa-teen erilailla vaikka eri päivänä tai eritilanteessa tai vaikka vain eri mielentilassa (Ahonen 1997, 58). Mikä tahansa musiikki ei tietenkään herätä jotain tiettyä reaktiota, mutta tietyn kulttuurin sisällä voidaan ennustaa, minkä tyyppisiä tunnetiloja erilaiset musiikit ihmisissä herättävät (Kurkela 1997, 426).

Musiikissa on voimia, jotka vaikuttavat ihmisiin jokaisella eri osa-alueella, niin fyysisesti, mentaalisesti, emotionaalisesti, visuaalisesti kuin sosiaalisestikin (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 70; Eerola & Saarikallio 2010, 271). Vaikka tilanteella on suuri merkitys tunnemerkityk-

sen kokemisen kannalta, sosiaalisia, kulttuurisia tai tilannekohtaisia konteksteja on tutkittu hyvin vähän (Eerola & Saarikallio 2010, 272). Ei siis tarkasti tiedetä, miten ympäristö vaikuttaa musiikin luomaan tunnekokemukseen, vaikka se tärkeä osa sitä onkin. On tärkeä tiedostaa myös, että musiikkielämys ei ole yhdensuuntainen, vaan myös ihmisen perustunteet vaikuttavat siihen. Ei siis riitä, että musiikki valitaan tarkoin musiikin luonteen perusteella, vaan pitäisi ottaa selvää, millainen vastaanottajan perustunnelma on kyseisellä hetkellä. (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 53.)

Musiikki aiheuttaa ihmisessä siis monenlaisia kokemuksia. Musiikin aiheuttamat psykosomaattiset reaktiot eivät ole alun perin tiedostettuja kokemuksia, mutta fyysiset reaktiot tekevät ne tiedostetuksi; keneltäkään tuskin jäävät huomaamatta kyyneleet tai kylmät väreet. Aikuisen ihminen kykenee hallitsemaan omien tunnekokemuksiensa voimakkuutta psykosomaattisella tasolla esimerkiksi luomalla erilaisia mielikuvia. (Suominen 2008, 47.) Musiikin avulla ihminen voi myös suojautua liian tuskallisilta tilanteilta, tunteilta ja tapahtumilta ja säilyttää mielenterveytensä. Musiikilla on kyky luoda transitionaalikokemuksia: kuvitteellisuuden ja leikin maailmaa. Musiikin avulla ihminen voi luoda itselleen tunteiden ja mielikuvien maailman, joka ei muutoin ole saavutettavissa. (Ahonen 1997, 60.)

### 5.2.2 Musiikin elementit ja niiden vaikutukset tunteisiin

Musiikki ei ole ”yhtä tasaista pötköä”, vaan se koostuu eri elementeistä. Näitä äänen elementtejä ovat rytmi, tempo, tahtilaji, sävelkorkeus, harmonia, melodia ja äänenvoimakkuus. Ääni itsessään ei ole vielä musiikkia. Äänestä tulee sävel kun sen sointiväriin ja voimaan liitetään kesto ja taso. Yksittäiset sävelet etenevät aina jossakin tempossa ja tämä muuttuu edelleen melodiaksi. (Ahonen 1997, 35; Levitin 2006, 14-15.) Elementeistä rytmi, tahtilaji ja tempo liittyvät toisiinsa ja ne on helppo sekoittaa keskenään. Rytmillä tarkoitetaan sävelten pituutta, tempolla kappaleen nopeutta (kuinka nopeasti naputat jalallasi tahtia) ja tahtilaji taas tarkoittaa sitä miten rytmit ryhmittyvät keskenään. (Levitin 2010, 61.) ”Pulppuileva” rytmi ilmentää iloa, unenomaisia tunteita ja hiljaisuutta, epäsäännöllinen rytmi taas hauskuutta ja levottomuutta (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 39).

Yksi oleellisimmista elementeistä omassa opinnäytetyössäni on tempo. Hidastuva tempo nimittäin saa aikaan rauhoittumista ja rentoutumista. Esimerkiksi vauvojen on todettu nukkuvan paremmin ja rauhoittuvan nopeammin, kun he saavat kuunnella sydämen tasaista sykettä. Hidas tempo viestii rauhasta ja hiljaisuudesta, mutta myös esimerkiksi arvokkuudesta ja juhallisuudesta. On myös todettu, että jos esimerkiksi hammaslääkärin odotushuoneessa soi rytmisesti stimuloiva musiikki, odottajien jalat ja kädet ovat paljon rentoutuneempia kuin hiljaisessa odotushuoneessa. Rentouttavan musiikin tempon tulisi olla suunnilleen sama kuin

rentoutuneen ihmisen sydämen lyöntitiheys, eli noin 60 iskua minuutissa. (Ahonen 1997, 42; Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39.)

Sävelkorkeus on asia, joka on puhtaasti psykologinen ”rakennelma”. Se liittyy sävelen taajuuteen ja siihen, missä sävel on sävelasteikolla. Sävelellä tarkoitetaan yhtä laulettua tai soitettua ääntä. Sävel tarkoittaa sitä, mitä ihminen kuulee ja nuotti sitä, mitä me nuoteissa näemme. (Levitin 2010, 21.) Korkeat sävelet viestittävät muun muassa unenomaisesta tilasta, ilosta, hempeydestä, kiukusta, kiihtymyksestä ja aktiivisuudesta, matalat sävelet taas surullisuudesta, voimasta, tunnekuohusta ja ikävystymisestä. Jos musiikissa on suuria sävelkorkeuden vaihteluita, se herättää ilon ja aktiivisuuden tunteita ja pienet vaihtelut taas kiukun ja pelon ilmauksia. Tähän vaikuttavaa sävelkorkeuden lisäksi kuitenkin moni muukin asia, kuten esimerkiksi konteksti, jossa musiikkia kuullaan. (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39.) Musiikin tunnelmaan vaikuttaa suuresti myös sävellaji. Iloinen sävellaji eli duuri yhdistetään onneen ja iloon, mutta toisaalta myös hiljaisuuteen ja juhlallisuuteen. Molli taas liitetään suruun, unenomaisuuteen, arvokkuuteen, jännitykseen, inhoon ja kiukkuun. Tässäkin tapauksessa tunneilmaisut riippuvat siitä tilanteesta, jossa ihminen on. (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39.)

Harmonia taas liittyy tiivisti sävelkorkeuteen ja säveliin. Harmonia liittyy eri sävelten äänenkorkeuksiin ja sävelten luomiin konteksteihin, kuten sävellajituntuun, joita nämä sävelkorkeudet tuottavat. Ne luovat odotuksia siitä, mitä musiikkikappaleessa tapahtuu seuraavaksi. Harmonia voi tarkoittaa yksinkertaisesti rinnakkaista melodiaa alkuperäisen kanssa, esimerkiksi kun kaksi laulajaa harmonisoi, tai sitten se voi viitata sointujen etenemiseen. (Levitin 2010.) Ahonen (1997) taas kuvailee harmoniaa musiikin sydämeksi. Harmonialla voidaan vaikuttaa suoraan tunteisiin: duuri soinnut antavat rohkeutta ja voimaa kun taas mollisoinnut helpottavat surua ja murhetta. Eräissä tutkimuksissa on selvitetty, että doorilainen (D:stä alkava) sävelasteikko ja aelinen (A:sta alkava) asteikko ovat erityisen rauhoittava. (Ahonen 1997, 42.)

Sointivärillä tarkoitetaan sitä elementtiä, joka erottaa soittimen äänen toisesta; trumpetti ja viulu eivät kuulosta samalta, vaikka niillä soitettaisiin täsmälleen samaa säveltä. Rauhoittavan musiikin kannalta olennaista on, että soittimissa on mahdollisimman pehmeä sointiväri. Melodia on musiikkikappaleen teema, se osa, jota laulat mukana, perättäiset sävelet, jotka ovat tärkeimpiä mielessäsi. (Levitin 2010, 22-23; Levitin 2006, 25.) Melodialla on keskeinen rooli useissa musiikkikulttuureissa. Itse kiinnitän ensimmäisenä huomiota musiikin melodiaan; se on mielestäni musiikin sielu. Melodiassa eri nuotit yhdistyvät erilaisiksi melodiakaarrosiksi, teemoiksi. Melodia on yleensä se, mikä muistetaan musiikista tarkimmin. (Toiviainen 2010, 131; Ahonen 1997, 43.) Kuitenkin, jos melodia ei ole tuttu, tempolla ja sävellajilla on suurempi merkitys tunteiden syntymisen kannalta (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 42). Viimeinen

esittelemäni musiikin elementti on äänenvoimakkuus. Suuri äänenvoimakkuus kuvastaa totta kai voimakkuutta ja intensiteettiä, mutta myös kiukkua ja iloa. Pieni äänenvoimakkuus yhdistetään pehmeuteen, hellyyteen, surullisuuteen, juhlallisuuteen ja pelkoon. Rauhallisessa musiikissa on yleensä pieniä äänenvoimakkuuden vaihteluita, jos niitä on ollenkaan; jo hyvin pienillä äänen voimakkuuden muutoksilla on syvälinen vaikutus tunteiden välittymiseen musiikista (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39; Levitin 2010, 76).

Millään yksittäisellä elementillä ei voi luoda yhtä selkeää tunnetta, vaan tietynlaiset yhdistelmät auttavat tunteiden herättämisessä. Esimerkiksi suomalainen musiikki on usein molli-voittoista, mutta ei suinkaan aina surullista; molli-musiikilla voidaan kuvastaa myös vaikka kaihoa, nostalgiaa, onnellisuutta ja herkkyyttä. (Eerola & Saarikallio 2010, 267.) Lopuksi tiivistäen, Eerolan ja Saarikallion (2010, 270) mukaan iloisen tunnelman musiikkiin voi luoda nopealla tempolla, suurella äänenvoimakkuudella, kirkkaalla sointivärillä ja nousevilla melodiakuluilla. Surullisen tunnelman luomisessa auttavat hidas tempo, matala äänenvoimakkuus, samea sointiväri ja matala säveltaso. Hellässä musiikissa taas kuullaan hidas tempo, matala äänenvoimakkuus, pienet äänenvoimakkuuden vaihtelut, tumma sointiväri ja hidas vibrato. Bojner-Horwits ja Bojner (2007, 37-38, 61.) ovat määritelleet, että rauhallisen mielentilan voi saada aikaan duurisointuinen, hidastahtinen ja sointuva musiikki, jota soitetaan hitaasti ja hiljaisella äänenvoimakkuudella. Musiikin miellyttävyyteen vaikuttaa myös se, miten se täyttää ihmisten sille asettamia odotuksia. Musiikki etenee tiettyjen rakenteiden mukaan (ihmiset osaavat nämä luonnostaan), ja jos musiikki ei täytäkään näitä odotuksia, vaan etenee ennalta arvaamattomasti, se saa aikaan tyytymättömyyttä (Eerola & Saarikallio 2010, 268).

Vaikka olenkin esitellyt tarkasti musiikin elementtejä, musiikin herättävään tunnelmaan vaikuttaa sen lisäksi, mitä soitetaan myös se, miten soitetaan. Sama teos voidaan esittää luke-mattomin eri tavoin. On suorastaan toivottavaa, että esittäjä lisää kappaleeseen jotain omaa. Eerola ja Saarikallio (2010, 268) esittelivät kirjassaan tutkimuksen, jossa kuuntelijoille esitettiin sama kappale, mutta erilailla esitettynä. Kuuntelijoiden piti arvata esittäjän tavoittelema tunne. Kuuntelukokeen tuloksena huomattiin tulkintojen välittävän hyvin halutun tunteen kuulijoille. Omassa musisoinnissakin minun pitää tavoitella rauhallisuutta niin musiikin elementtien kuin esiintymisen keinoin.

### 5.3 Musiikista johtuvat fysiologiset reaktiot

Jo 1800-luvulla todettiin, että musiikki vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan ja verenpaineeseen. Silloin havaittiin, että aivojen verenkierto vilkastuu stimuloivan musiikin vaikutuksesta ja hidastuu kuunneltaessa melankolista musiikkia (Ahonen 1997, 47-48). Tutkijat ovat samaa mieltä vielä nykypäivänäkin. Musiikki tuottaa ihmisille muun muassa mielihyvää, ja tämä joh-tuu aivoissa syntyvistä endorfiineista. Endorfiinit ovat elimistön luontaisia huumausaineita ja

ne saavat aikaan hyvän olon tunnetta ja lievittävät kipua. Musiikkielämyksistä, niin soittamisesta, laulamisesta kuin musiikin kuuntelustakin syntyvä hyvä olo perustuu todellisiin fysiologisiin reaktioihin. (Ahonen 1997, 310.) Jopa syntymättömät lapset pääsevät osalliseksi musiikin fysiologisista vaikutuksista. Musiikin värähtely kuuluu myös kohtuun (kohdun sisäisen äänimaailman on todettu muistuttavan paljon puhdasta siniääntä, jota käytetään musiikkiterapiassa) ja kokemus siitä säilyy muistissa sekä lapsena että aikuisena. (Ahonen 1997, 37-41.) Musiikkia ja etenkin sen tuottamia fysiologisia reaktioita hyödyntämällä voidaan esimerkiksi auttaa ihmisiä rentoutumaan tai lievittämään jännitystä (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 33). Musiikin avulla voidaan lieventää epämiellyttävien, pelottavien tai kivuliaiden tilanteiden yhteydessä koettuja negatiivisia tunteita. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että rentoutuminen ei kuitenkaan onnistu kovin hyvin itse valitun musiikin kanssa (koska se aktivoi ja palauttaa mieleen vahvoja muistoja), mutta se toimii paremmin kivunlievityksessä. (Eerola 2010, 333.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni on hyödyntää juuri musiikin rentouttavia vaikutuksia. Liiallisen vireystilan nousuun tai kiireen tuntuun voidaan vaikuttaa rauhallisella musiikilla (Eerola 2010, 329). Monissa viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu, että ihmisen pulssi, verenpaine ja ihon lämpötila seuraavat jossain määrin musiikin vaihteluita (Ahonen 1997, 37). Menevä musiikki voi esimerkiksi kiihdyttää sydämen toimintaa ja lisätä lihasjännitystä, kun taas rauhallisella musiikilla näyttää olevan päinvastainen vaikutus. Rauhallinen musiikki siis hidastaa ihmisen pulssia ja verenpainetta, ja nostaa ihon lämpötilaa. Mitä monimutkaisempaa musiikki on, sitä enemmän se kiihdyttää ihmistä, joten rauhoittavan musiikin tulee olla tarpeeksi yksinkertaista. (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 50-51.)

Musiikin eri puolet käsitellään hermoston eri alueilla, ja perustunteiden toiminta perustuu limbiseen järjestelmään. Hypotalamus vaikuttaa kaikkiin kehon prosesseihin; se säätelee sisäelinten toimintaa, kehon lämpötilaa ja tasapainoa, sydämen lyöntinopeutta, hengitystä sekä nukkumis- ja valvomisrytmiä (Suominen 2008, 45). Manteliumake on keskeisessä asemassa musiikin esittämiseen ja kuunteluun liittyvissä kokemuksissa, koska sillä on hermostollinen yhteys kaikkialle limbiseen järjestelmään, ohimolohkoon, päälakilohkoon, takaraivolohkoon sekä erityisesti kuulon ja näön alueille. (Suominen 2008, 46.)

Musiikki näkyy aivoissa eri osissa. Liikekuori ja pikkuaivot määräävät nimensä mukaisesti kaikesta musiikkiin liittyvästä liikkeestä, esimerkiksi jalalla tahdittamisesta, tanssimisesta ja soittimilla soittamisesta. Etuoslohkossa määräytyvät musiikin odotusten luominen ja niiden rikkoutuminen. Näkökuorella on osansa nuottien lukemisessa ja esittäjän liikkeiden seurannassa. Kuulokuorella ovat äänten kuulemisen ensimmäiset vaiheet, sävelten havaitseminen ja analysointi. (Levitin 2010, 268-269.) Musiikilla voidaan vaikuttaa myös ihmisten vireystilaan, eli siihen, kuinka pirteäksi tai rauhalliseksi yksilö itsensä tuntee. Aivoissa tätä tilaa kontrolloi retikulaarinen aktivaation säätöjärjestelmä (RAS). Se saa tietoa elimistön tilasta ja pyrkii so-



peuttamaan tilan kulloiseenkin tilanteeseen sopivaksi. Lenkille lähdeettäessä ihminen valitsee itse vireystilaa nostavaa musiikkia (nopea tempo, suuri äänen voimakkuus jne.). Kun taas ihminen haluaa rentoutua, hän valitsee vireystilaa alentavaa musiikkia (hitaampi tempo, pienempi äänenvoimakkuus, pehmeämmät sointivärit). (Eerola 2010, 328.)

Yleisimmät musiikin yhteydessä koetuista reaktioista ovat varsin tuttuja meille kaikille: väritykset pitkin selkäpiitä, nauru, pala kurkussa, kyyneleet, iho kananlihalla ja sydämen reaktiot (Hyvönen 1995, 155). Eniten kyyneleitä herättävät muutamat musiikin rakenteelliset tekijät, kuten viiden peräkkäisen sävelen laskeva sarja, pieni etuhele ennen varsinaista säveltä (pieni musiikillinen koriste, joka kuulostaa tavallaan äänen nopealta ”notkautukselta”), sekä sekvenssi eli melodiakuvion toistaminen eri sävellajissa. (Suominen 2008, 52.) Musiikki houkuttelee ihmistä hengittämään samassa rytmissä. Kun rauhaton (nopeasti hengittävä) ihminen kuuntelee musiikkia, jossa on rauhallinen rytmi, hänen hengityksestä tasaantuu ja ihminen rentoutuu. Kehon ”rytmihäiriön” voi korjata ja tasapainottaa tasatahtisella musiikilla. (Horwits & Bojner 2007, 48.)

Musiikki ei vaikuta fysiologisestikaan (niin kuin ei emotionaalisestikaan) kaikkiin ihmisiin samalla tavalla. Musiikkiin liittyvät fyysiset reaktiot ovat yhteydessä muun muassa ihmisen sukupuoleen, ikään ja terveyteen, emotionaaliseen herkkyyteen, yleiseen asennoitumiseen musiikkiin, musiikin laatuun ja kuulijan mieltymyksiin sekä tunnetilaan. Myös musiikin nostattamat tunnereaktiot vaikuttavat totta kai kehon toimintaan. (Ahonen 1997, 47; Bojner-Horwits & Bojner 2007, 50.) Myös eri musiikkityylit ja ihmisten suhtautuminen niihin (musiikkimaku) vaikuttavat musiikin rentouttavuuteen. Vaikka jokin (esimerkiksi) klassinen kappale olisi kuinka rentouttava elementeiltään, se ei rentouta ihmistä, jos tämä ei pidä klassisesta musiikista. (Suominen 2008, 51.) Mielenkiintoista musiikin herättämissä reaktioissa on se, että ne tapahtuvat myös silloin, kun ääniä ei havaita tietoisesti, esimerkiksi unen aikana tai taustamusiikin soidessa (Suominen 2008, 52).

## 6 Opinnäytetyöprosessi

Unimusiikkilevyni kehittäminen on laadullinen eli kvalitatiivinen ja toiminnallinen opinnäytetyö. Tutkimustehtävänäni on tuottaa aikaisempaa tutkimustietoa soveltaen unilaululevy, jota päiväkotit voi hyödyntää arjessaan. Ennen varsinaisen levyn tekoa olen tehnyt teoreettisen katsauksen, jonka olen esitellyt luvuissa 3-5. Teoriakatsausta on ohjannut tutkimuskysymys: Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa? Varsinaisen levyn tekemiseen olen käyttänyt prosessiarviointia ja arviointitiedon hankkimisessa ryhmäkeskustelua. Seuraavissa alaluvuissa selvennän tarkemmin, mitä tarkoittaa prosessiarviointi ja miten toteutin sitä juuri tässä minun prosessissani. Selvennän myös cd:n luomisprosessia osio kerrallaan.

## 6.1 Levy kokonaisuutena

Projektin eteneminen seuraa yleensä kaavaa, jossa tavoitteiden määrittelyä seuraa suunnittelu, ja suunnittelun jälkeen siirrytään toteutuksen kautta päättämiseen ja arviointiin. Oman työni kaava on suunnilleen sama, arviointia tapahtuu jo aikaisemmissakin vaiheissa. Aloitin opinnäytetyöprosessini jo syksyllä 2011 osallistumalla opinnäytetyön tekemiseen orientoivalle luennolle. Suunnittelin varsinaisen työni keväällä 2012 ja pidin siitä myös tutkimussuunnitelmaseminaarin. Työn toteutusvaihe eli levyn äänittäminen ja raportin kirjoittaminen kestivät koko kesän 2012 ja vielä pitkälle syksyyn. Viimeinen vaihe levyn toteutuksesta oli ryhmäkeskustelu ja sen mukaisten muutoksien tekeminen levyyn lokakuun alussa 2012. Selvännän opinnäytetyöni vaiheet tarkemmin prosessiarvioinnin yhteydessä. Tein levyä yhteistyössä Piikinmäen päiväkodin kanssa ja toin prosessin etenemistä julki aina ryhmäkeskustelujen yhteydessä ja myös ”epävirallisesti” törmätessäni yhteyshenkilöni päiväkodin käytävillä. Lasten vanhemmille laadimme tietoiskun, joka oli nähtävissä päiväkodin seinällä koko opinnäytetyön tekemisen ajan (liite 1). Työ tulee vihdoin päätökseensä opinnäytetyöseminaarin myötä. Opinnäytetyölle, kuten projekteille yleensä, on aina varattu rajallinen aika, joten sillä on myös selkeä päätepiste. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Projekti määritellään kertaluontoiseksi, määräaikaiseksi tehtäväksi. Projekti luo yleensä uutta, ja sillä haetaan muutosta ja projekti aloitetaan tyypillisesti silloin, kun halutaan toteuttaa jokin kehittämistavoite (Seppänen-Järvelä 2004, 15). Minun opinnäytetyöni on soveltava kehittämissuunnitelma eli edellisen määritelmän mukaan se on kertaluontoinen, ja se loppuu cd:n valmistuttua ja viimeistään opinnäytetyöseminariin ja valmistumiseeni mennessä. Projektin aikana loin cd päiväkodin nukkumatilanteissa käytettäväksi. Kun aloitetaan kehittämistyötä, pitää selvittää, että kenen ehdoilla kehittäminen etenee ja mistä se on lähtöisin (Toikko & Rantanen 2009, 48). Opinnäytetyöni on yhteistyöprojekti koulun, minun ja Piikinmäen päiväkodin välillä, ja kaikilla on sanottavansa sen toteuttamiseksi. Tein työtä keskustelevalta ja joustavalla otteella, ja projektimuotoiselle työlle onkin ominaista, että alussa asetetut tavoitteet jäsenyivät vielä prosessin etenemisen aikana (Seppänen-Järvelä 2004, 19).

Perustan sävellystyössä vaadittavan teoreettisen taustatiedon aiemmalle musiikilliselle osaamiselleni. Olen opiskellut musiikin teoriaa Riihimäen musiikkiopistossa useita vuosia ja siksi minulla on perustiedot ja -taidot säveltämistä varten. Tässä opinnäytetyössä halusin kokeilla siipiäni säveltäjänä, joten sävelsin levyille itse kaksi kappaletta: yhden perinteisemmän tuutulaulun sanoituksella ja toisen, enemmän rentoutusmusiikin oloisen, eli pelkästään instrumentaalikappaleen.

Alkuperäisissä suunnitelmissani minulla oli kaksi äänittäjävaihtoehtoa, mutta loppujen lopuksi kumpikaan heistä ei ollut vapaana silloin, kun tein omaa äänitystyötäni. Aikatauluni ei voinut

venyä niin paljon, kuin äänittäjien aikataulut olisivat vaatineet, joten päätin äänittää levyä itse. Hankin äänittämistä varten mikrofoniin ja rakensin itselleni alkeellisen kotistudion. Tein äänittämistä iltaisin, jotta minimoisin ylimääräiset äänet raidoilla. Kaikki muut raidat olen äänittänyt kotonani, mutta pianoa minulla ei ole, joten äänittäessäni jouduin hieman soveltamaan. Osa pianostemmoista on äänitetty päiväkodilla ja osa Riihimäen musiikkiopistolla, tosin samalla äänityskalustolla kuin kotonani äänitetyt raidat. Molemmissa tiloissa ongelmana oli aika suuri kaiku, mutta aikataulun puitteissa tämä oli kuitenkin paras ratkaisu. Muutenkin jälki olisi varmasti ollut vielä parempaa, jos käytössä olisi ollut studiotason elektroniikkaa, mutta mielestäni sain aikaan hyviä tuloksia myös käytettävissä olevin välinein.

Jotta sain levyä mahdollisimman rentouttavan, keskityin yksittäisten kappaleiden ohella myös paljon levyyn kokonaisuutena. Levy alkaa menevämmillä kappaleilla, jotka kiinnittävät lapsen huomion musiikkiin ja musiikki rauhoittuu pikku hiljaa loppua kohti. Rauhoittuminen tulee esiin niin soitinvalinnoissa kuin tempovalinnoissa ja kappaleiden rakenteessa. Ensimmäisten kappaleiden soitinvalikoima on laajempi ja ”erottuvampi” kuin lopussa olevien kappaleiden; ensimmäisiä kappaleita olen säestänyt pianolla, joka on aika jämällä ja kuuluva soitin. Tästä soittimien äänen väri rauhoittuu kitaran ja kanteleen kautta ja välissä on myös pelkästään laulettuja kappaleita. Osa levyllä kuultavista soittimista on omiani, mutta osan olen lainannut. Alttoviulu on omani ja myös kitaran omistan itsekin, mutta päädyin äänittämään kitarasiot päiväkodin kitaralla, koska siinä oli pehmeämpi sointiväri (tukee paremmin rentoutumista). Myös kanteleen, kellopelin ja triangelin lainasin päiväkodilta.

Levy on koottu taustamateriaalin mukaisiin periaattein, eli olen käyttänyt levyä toteutuksessa ohjeena niitä ajatuksia, jotka olen tuonut ilmi luvuissa 3-5. Musiikin rentouttavuuteen vaikuttavat kiteytetysti niin tempo, melodian kulku, soitinten äänenväri, musiikin herättämät tunteet ja mielikuvat kuin ympäristö, jossa musiikkia soitetaan. Pyrin valitsemaan kappaleiksi sellaisia lauluja, jotka eivät välttämättä olisi lapsille liian tuttuja; tuttuihin kappaleisiin kun on voinut jo syntyä jonkunlainen suhde, joka vaikuttaa rentoutumiseen. Lauluääneni sopii lapsia rentouttavaan musiikkiin myös hyvin, sillä se on aika korkea. Itse olen halunnut ottaa huomion kaikki nämä seikat, mutta haluan muistuttaa myös, että musiikin rentouttavuuteen vaikuttaa sen lisäksi, mitä soitetaan, myös se, miten soitetaan (tai lauletaan). (ks. alaluku 5.2.2)

Etenen levyä kappalejärjestyksen mukaisessa järjestyksessä myös raportissani, ja järjestys on seuraavanlainen:

1. Salaisuuden kala, Hannele Huovi & Soili Perkiö
2. Tuuti äidin lasta, kansanlaulu
3. Uni viipyy paikallaan, Hannele Huovi & Soili Perkiö

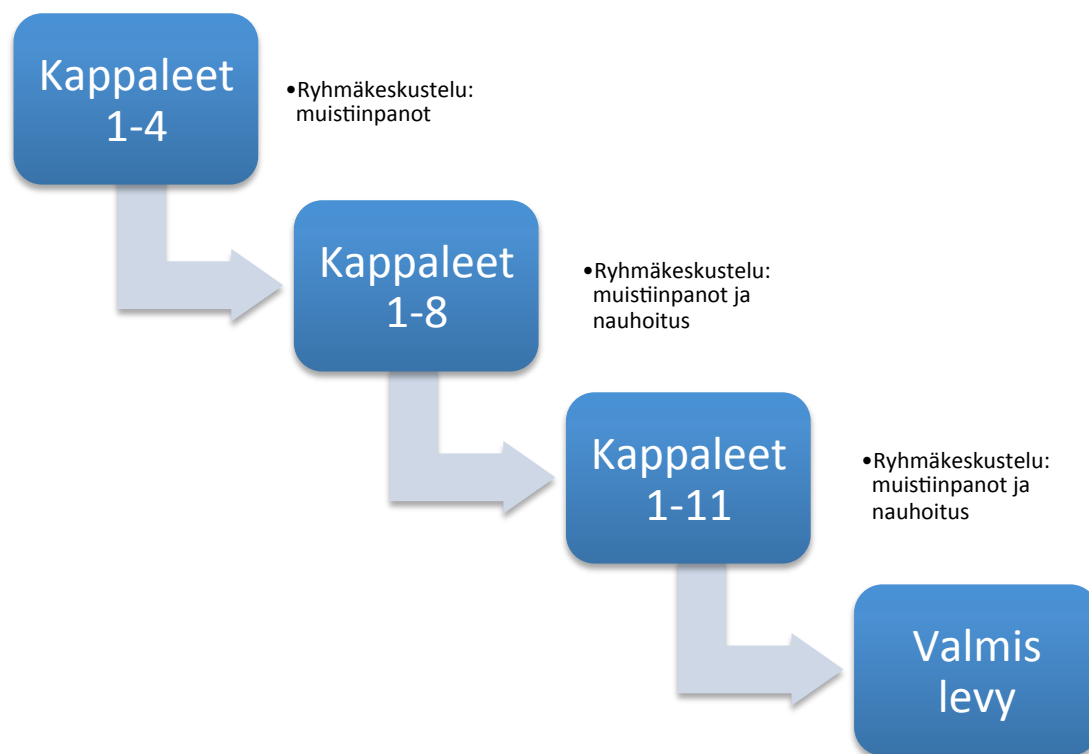
4. Pii pii pikkuinen lintu, kansanlaulu
5. Aa, aa, allin lasta, kansanlaulu
6. Pieni merimies, oma sävellys
7. Kehdon ääressä, kansanlaulu
8. Nuku, nuku nurmilintu, kansanlaulu
9. Soua sorsa, lieku lintu, kansanlaulu
10. Jos voisin laulaa, kansanlaulu
11. Aamukaste, oma sävellys

## 6.2 Ensimmäinen versio, kappaleet 1-4

### 6.2.1 Prosessiarviointi

Jokaiseen projektiin ja kehittämishankkeeseen kuuluu totta kai seurantaa ja arviointia, ja palaute on olennainen osa tietoista ja muutoshaluista toimintaa. Prosessiarviointi eroaa kuitenkin ”tavallisesta” projektin arvioinnista siinä, että prosessiarvioinnissa arviointia tehdään myös projektin aikana, ei vain sen jälkeen. Tällä tavalla arvioinnilla voidaan ohjailla ja parantaa projektin kulkua jo työskentelyvaiheessa, eikä vasta, kun on jo liian myöhäistä vaikuttaa asioihin. Kun arvioidaan pelkkää lopputulosta, ei voida tietää, mikä toiminnasta on vaikuttanut mihinkin tuloksiin ja miksi. (Seppänen-Järvelä 2004, 19, 21; Toikko & Rantanen 2009, 50.)

Prosessiarvioinnin avulla selkeytetään projektin päämääriä, kerätään informaatiota sen prosesseista ja toteutuksesta ja myös ongelmista ja edistymisestä (Seppänen-Järvelä 2004, 20). Tietoa kerätään ja raportoidaan jatkuvasti. Käytännössä toteutin prosessiarviointia rakentamalla cd:tä osissa, pala palalta. Ensimmäisellä kerralla vein päiväkotiiin kuunteluun ensimmäiset neljä kappaletta. Näitä kuunneltiin päiväkodissa, Auringonpesän ryhmässä ja sen jälkeen pidimme kappaleita koskevan ryhmäkeskustelun. Ryhmäkeskustelusta menetelmänä kerron tarkemmin alaluvussa 6.1.2. Tämän jälkeen tein seuraavat kappaleet 5-8, käyttäen apuna niin ryhmäkeskusteluista saamaani tietoa kuin teoriakatsauksesta saatua informaatiota. Nämä kappaleet vein jälleen kuunteluun päiväkotiiin, tällä kertaa sekä Auringonpesään että isompien ryhmään Tuulenpesään, ja suunnilleen viikon kuuntelun jälkeen pidimme niistä jälleen ryhmäkeskustelun. Kolmannen osion eli kappaleet 1-11 tein jälleen ryhmäkeskustelujen ja teorian tiedon avulla. Koko levy oli kuuntelussa koko päiväkodissa, ja pidimme viimeisen ryhmäkeskustelun lokakuun alussa. Tästä viimeisestä ryhmäkeskustelusta saamani informaation avulla tein levyyn vielä viimeiset muutokset ja palautin sitten valmiin ja korjatun version lokakuun puolessa välissä 2012. Alapuolella on näkyvissä kuva (Kuva 1) koko prosessin havainnollistamisen avuksi.



Kuva 1: Prosessin eteneminen

Kaikessa on olemassa hyvät ja huonot puolensa ja uhkansa, niin myös prosessiarvioinnissa. Uskottavuus ja laatu saattavat kärsiä, jos aineistosta ja johtopäätöksistä vastaava arvioija (eli minä) ei osaa asiaansa. Prosessiarvioinnissa ei myöskään saa arvioida vain onnistumisia, vaan myös epäonnistumiset pitää tuoda julki, jotta tulokset olisivat todenmukaisia. Arvioinnista ei myöskään ole hyötyä, jos tuloksia ei haluta hyödyntää. Minun täytyi siis olla tarkkana, että kuuntelin asioita niiden sisällön vuoksi, en vain siksi, että henkilökunta luulisi tullessa kuuluksi. (Seppänen-Järvelä 2004, 50.) Jotta arviointi olisi uskottavaa, minulla tulee olla hyvä ymmärrys projektista ja hyvät suhteet henkilöstön kanssa. Arviointia tehdään hyvässä yhteistyössä henkilökunnan kanssa ja ajatuksena on, että prosessin aika opitaan yhdessä ratkaisemaan ongelmia. Seppänen-Järvelän (2004, 20) ajatuksen mukaan olennaista on se, mitä tapahtuu projektin aikana, ihmisten välisenä toimintana ja sen kautta.

### 6.2.2 Sävellys- ja sovitustyö

Aloitin ensimmäisen osion työstämisen pikku hiljaa jo keväällä. Tutustuin taustamateriaaliin ja sen perusteella aloin sävellys ja sovittamistyön. Kaikessa sovittamisessa olen ottanut huomioon sen, että hellässä musiikissa tulisi olla hidas tempo, pieni äänenvoimakkuus ja pienet äänenvoimakkuuden vaihtelut (ks. alaluku 5.2.2). Olenkin pyrkinyt äänittämään kaikki kappaleet niin, että ne olisivat äänenvoimakkuudeltaan mahdollisimman tasaisia. Ensimmäiset neljä äänittämäni kappaletta olivat ”Salaisuuden kala”, ”Tuuti äidin lasta”, ”Uni viipyy paikal-

laan” ja ”Pii, pii pikkuinen lintu”. Työstin kappaleita kotona satunnaisessa järjestyksessä, mutta esittelen prosessin tässä siinä järjestyksessä, jolla ne ovat levyllä. ”Salaisuuden kala” on Soili Perkiön säveltämä ja Hannele Huovin sanoittama kappale, joka kertoo nimensä mukaisesti salaisuuden kalasta ja merenalaisen maailman ihmeistä. Levyn ensimmäisen kappaleen tuli olla sellainen, että se kiinnittää lapsen huomion musiikkiin. Kappaleessa on mielenkiintoiset sanat joiden pohjaksi olen pianosäestyksellä luonut ”aaltomaisen” taustatunnelman. Rauhallisen musiikin piirteisiin kuuluu myös sointuvuus ja aaltoilevuus (Eerola & Saarikallio 2010, 268). Olen täydentänyt kokonaisuutta myös triangelilla.

”Tuuti äidin lasta” on perinteinen kansanlaulu. Koska tämä on vasta levyn toinen kappale, siinä sai olla vielä jonkin verran vauhtia, siksi käytin tämänkin taustalla varsin liikkuvaa pianosäestystä, ja tempoltaan tämä kappale on yksi levyn reippaimmista. Tämä kappale toimii tavallaan välipalana kahden Hannele Huovin ja Soili Perkiön kappaleen välissä. Loin vaihtelua kappaleeseen soittamalla loppuun yhden ylimääräisen kappaleen pelkästään yhden säikeistön painolla. Samalla sain myös pidennettyä aika lyhyttä kansanlaulua. Kolmantena kappaleena levyllä on ”Uni viipyy paikallaan”. Tämäkin kappale on siis Soili Perkiön säveltämä ja Hannele Huovin sanoittama. Tässäkin on taustalla pianosäestys, mutta säestys on edellisestä kappaleesta eroten aika keinuva, ja se elää vähän tekstin mukaan. Halusin että teksti nousee esille. Säestyksen tehtävänä oli herättää lapsi kuuntelemaan upeaa sanoitusta ja keinuva melodiaa. Kauniiseen ja melodiseen kappaleeseen loin mielenkiintoa kellopelillä. Kellopeli täydentää pianoa ja laulumelodia viimeisessä säikeistössä. Melodia on hyvin kaunis ja eteerinen, joten kellopeli sopi hyvin sekaan tuomaan vähän ryhtiä, pehmeästi, mutta rytmisesti napakasti. Rythmi ja tempo ovatkin tärkeitä silloin, kun melodia ei ole tuttu (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 42). Tästä kappaleesta muodostui yksi Auringonpesän aikuisten lempikappaleista.

”Pii, pii pikkuinen lintu” on jo selkeästi rauhallisempi kappale sekä melodialtaan että soitinvalinnoiltaan. Sen säestämisessä olen käyttänyt ainoastaan kitaraa. Tahdoin että kaunis ja yksinkertainen melodia pääsee täyteen loistoonsa. Käytin kitaraa myös vain näppäillen, soitujen soittaminen plektralla kuulosti liian rajulta vaihtoehdolta. Näppäillen sävelet soljuvat kauniisti melodian kanssa. Näppäily tuo myös kitarasta esille paljon pehmeämmän äänen värin kuin plektralla koko soinnun soittaminen. Pehmeä äänenväri tukee myös lasten rentoutumista (ks. luku 5.1). Lauloin kappaleen kahteen kertaan, jottei se olisi loppunut töksähtäen liian äkkiä.

### 6.2.3 Ryhmäkeskustelut ja sisällönanalyysi

Ensimmäinen ryhmäkeskustelu oli 24.8.2012 Auringonpesän ryhmän henkilökunnan kanssa. Ryhmäkeskustelu on järjestetty keskustelutilaisuus, johon kutsutaan joukko ihmisiä keskustelemaan tietystä, ennalta määrätystä aiheesta vapaamuotoisesti n. 1-2 tunnin ajaksi (Valtonen

2005, 223). Osallistujia on aiheesta ja tilanteesta riippuen yleensä 4-15 (Heiskanen ym. 2005.) Tilaisuuden alussa vetäjän on tarkoitus pitää pieni aloituspuheenvuoro, jossa hän kertoo mistä keskustellaan ja miksi (Valtonen 2005, 232). Sen jälkeen ryhmäläiset saavat vapaasti keskustella aiheesta, vetäjän tehtävä on ohjailta keskustelua sanallisilla ja sanattomilla keinoin, jotta pysytään halutussa aiheessa (Valtonen 2005, 235). Vetäjä astuu esiin myös siinä tilanteessa, jos hän huomaa, ettei joku ole saanut sanoa vielä mitään. Puheliaimmat henkilöt voivat tahattomastikin dominoida keskustelua.

Tutkimussuunnitelmaa palauttaessani suunnitelmissa oli, että ensimmäiseen keskusteluun osallistuu kuusi henkilöä minun lisäksi. Ryhmäkokoja kuitenkin pienennettiin kesän aikana, joten valitettavasti ensimmäinen ryhmäkeskus- telu oli vähän suppea, koska siihen osallistui vain kolme henkilöä itseni lisäksi. Keskustelu kesti vähän vajaan tunnin, ja sain paljon informaatiota. En ollut jakanut ryhmän henkilökunnalle informaatiota musiikista etukäteen, koska halusin saada heidän aidot mielipiteensä levystä julki. Ryhmäkeskus- telu eteni aika leppoisissa tunnelmissa lasten ollessa päivänunilla. Ryhmäkeskus- teltua voi verrata ryhmähaastattelun käyttöön; ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu vetäjän ja kunkin osallistujan välille. Ryhmähaastattelussa vetäjä tekee tavallaan yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa esittäen tietyn kysymyksen vuorotellen kaikille osanottajille. Ryhmäkeskus- telussa taas vetäjä pyrkii tietoisesti saamaan aikaan osallistujien välistä vuorovaikutusta (Valtonen 2005, 224). Tilai- suuden on tarkoitus olla vapaamuotoisen oloinen, mutta mitä tahansa kahvipöytäkeskus- teltua ei voi sanoa ryhmäkeskus- teluksi. Tavoitteena on kuitenkin kerätä tietoa, uusia ideoita ja eri- laisia näkökulmia ja mielipiteitä ryhmän keskustelusta (Valtonen 2005, 226).

Ensimmäisessä ryhmäkeskus- telussa tein vain muistiinpanoja paperille, mutta seuraavissa ryh- mäkeskus- teluissa käytin muistamisen tukena myös nauhoitusta. Ajattelin, että ensimmäinen keskustelu olisi luontevampi ja mukavampi käydä ilman pientä jännitystä aiheuttavaa nauhoi- tusta. Ensimmäisestä keskustelusta jäljelle jäivät käsin kirjoitetut muistiinpanot. Käsittelin nämä muistiinpanot, niin kuin litteroidut äänitenauhak- kin sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysillä on tarkoitus järjestää saatu aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Äänitteet piti siis litteroida eli kirjoittaa muistiin (itse kirjoitin ne suoraan tietokoneelle) ja sen jälkeen jäljellä oli tekstitietoa, joka vaati myös analysointia. (Grundens-Schuck ym. 2004). Käytännössä ai- neistolähtöinen sisällönanalyysi etenee kolmessa vaiheessa: 1) Aineiston redusointi eli pelkis- täminen, 2) Aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) Abstrahointi eli teoreettisten käsittei- den luominen. Aineistoa pelkistettäessä äänitteet litteroidaan sana sanalta, ja sen jälkeen tätä tekstiä luetaan ja sen sisältöön perehdytään. Aineistosta etsitään pelkistettyjä ilmauksia ja ne alleviivataan. Tämän jälkeen siirrytään klusterointiin, jossa pelkistetyt ilmaukset lista- taan, ja niistä etsitään erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Tämän jälkeen nämä pelkistetyt ilmaukset yhdistetään ja niistä muodostetaan yläluokkia. Sen jälkeen siirrytään abstrahoin-

tiin, eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. Lopuksi yläluokat vielä yhdistetään ja niistä muodostetaan aineiston kokoava käsite. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.)

Koska ensimmäiset muistiinpanot olivat jo tekstimuodossa, minulta jäi väliin litterointi ja osa pelkistämisestäkin; aineisto oli oikeastaan pelkistettyinä lauseina. Kirjoitin muistiinpanot tietokoneelle ja tämän jälkeen ryhmittelin samantyylliset pelkistetut ilmaisut ja muodostin niille otsikot. Varsinaisiksi kokoaviksi käsitteiksi muodostuivat musiikin rentouttava vaikutus, kehittämisehdotukset, jakamisehdotukset ja muut myönteiset kommentit. Minusta tuntuu, että eniten hyötyä minulle oli ryhmittelyn vaiheesta, sillä sain samantyylliset kommentit samojen otsikoiden alle.

Sain oikeastaan pelkästään rohkaisevaa ja positiivista palautetta. Levy oli henkilökunnan mielestä erittäin kauniin kuuloinen, ja ensireaktiot olivat positiivisia, mutta hämmästyneitä: ”Sari mielti ensin, että onko tältä artistilta tullut aikaisemmin joku toinen levy, mutta mä sanoin että ei, ku se on mejän Janna!”. Oli upeaa kuulla, että päiväkodilla pidettiin musiikista kokonaisuutena; kappaleet olivat heidän mielestään tasokkaasti toteutettuja. Lapsetkin kuulemma rentoutuivat musiikkia kuunnellessa hyvin: ”Sitten kun se pikkuinen lintu tulee, niin lapset on sängyissä jo ihan sykkyrällä.”. Positiivista palautetta tuli erityisesti siitä, että kerrankin pääasiassa lapsille suunnattu musiikki on sellaista, josta aikuinenkin voi nauttia. Toiveita seuraavia kappaleita varten oli, että ei ainakaan panhuilua! Heitin ajatuksena ilmoille myös muutaman melodioiltaan teemaan sopivan hengellisen kappaleen, mutta niistä oltiin sitä mieltä, ettei niitä kannattaisi toteuttaa ainakaan sanojen kanssa. Nyt ryhmässä ei ole lapsia, jotka eivät uskontokasvatukseen saisi osallistua, mutta heitä voi tulla ryhmään myöhemmin, ja silloin levyä ei voisi käyttää.

### 6.3 Toinen versio, kappaleet 1-8

#### 6.3.1 Sävellys- ja sovitustyö

Levyn toisessa versiossa kuultiin ensimmäisten neljän kappaleiden lisäksi neljä kappaletta lisää, eli yhteensä kahdeksan kappaletta. Levy toisen osion kesto oli noin 20 minuuttia. Jätin toisen osion päiväkodille kuunneltavaksi 7.9.2012. Toisen osion aloittaa perinteinen kansanlaulu Aa, aa, allin lasta. Halusin tuoda varsin selkeälinjaiseen kappaleeseen mielenkiintoa yhdistämällä kaksi laulustemmaa ja jousisoittimen. Ensimmäisellä kuuntelukerralla instrumentina oli sello, jonka soittamista tahdoin ehdottomasti kokeilla tälle levyille. Sellossa on upea voimakas, mutta kuitenkin rauhallinen sointiväri. Valitettavasti omat taitoni eivät ihan ylittäneet tarpeeksi korkealle, joten vaihdoin vähän epäviireisen sellostemman minulle tutumpaan alttoviuluun. Alttoviulustemmaa säilyi myös aika rauhallisena, mutta sellolle ominainen syvyys siitä valitettavasti vähän hävisi. Omaan korvaani epäviireisyys sellostemmassa oli kuitenkin sen



verran häiritsevää, että ajattelin sen häiritsevän myös osaa kuuntelijoista. Ryhmäkeskustelussa tämä ei tullut ilmi, vaikka sitä loppujen lopuksi suoraan kysyinkin. Kaksi laulustemmaa rakentavat hyvin yhteen sopivan pohjan, mutta ilman alttoviulun tuomaa pientä lisäsointia pelkät laulut olisivat liiankin ”yhteen sopivat”. Ne kaipasivat seurakseen vähän lisää särmää, ettei kappale olisi kulut puhki heti ensimmäisillä kuuntelukerroilla. Stemmat ovat mielenkiintoiset, joten tahdoin toistaa ne samanlaisina kappaleen läpi; jos olisin kehitellyt joka säkeistöön eri stemmat, siitä olisi tullut liian monimutkainen ja vaikea lapselle kuunneltavaksi. Kappale myös loppuu ”korvaa tyydyttävästi” kaikilla äänillä yhteen ja samaan säveleen.

Toisen osion toisena kappaleena (eli levyn 5. kappale) on minun säveltämäni kappale ”Pieni merimies”. Suomalaiset tuutulaulut ovat monesti molli-voittoisia, joten tahdoin säveltää oman unilauluni duurissa (duurissa olevan musiikin on todettu rentouttavan tehokkaasti (ks. alaluku 5.2.2)). Sävellysprosessi oli pitkä, aloin miettiä kappaleen aihiota jo keväällä, samalla kun aloin tutustua taustamateriaaleihin. En ole säveltänyt kokonaista kappaletta aikaisemmin, mutta halusin yrittää säveltämistä tälle levyille. Tuutulaulun säveltämisestä oli mielestäni miellyttävä aloittaa. Käytin kappaleen taustana pianoa, sillä koin sen helpoimmaksi ”apuvälineeksi” säveltämistä ajatellen. Kappaleen tausta on aaltomaisesti soljuva pianostemma, jonka päälle sävelsin mahdollisimman rauhallisen, paikallaan pysyvän ja ”eteerisen” lauluosion. Pianotaustassa on sen verran mielenkiintoa, että halusin rajoittaa soittimet vain pianoon, jottei kappaleesta tulisi liian rauhatonta. Käytännössä muodostin ensin helposti eteenpäin soljuvan sointukulun, jota aloin hiljalleen muokata rytmisesti oikeaan muotoonsa. Äänitin kappaleesta monta eri versiota, jotten unohtaisi mitään mieleeni tullutta ideaa. Valmiin sointupohjan päälle laulelin improvisoiden erilaisia melodiavaihtoehtoja. Halusin melodiasta yksinkertaisen, jottei kokonaisuudesta taaskaan tulisi liian rauhatonta. Itselleni melodia on tärkeä osa kappaletta, mutta koska tämä kappale on lapsille ennestään tuntematon, silloin tempolla on suurempi merkitys rentoutumisen kannalta (ks. alaluku 5.2.2). Minun piti siis tiukasti pitää kiinni kappaleen rauhallisesta temposta.

Kahden kokonaisen säkeistön ja ”välisoiton” jälkeen kappaleen melodinen kulku tulee jo hyvin tutuksi kuuntelijalle, joten halusin lisätä siihen pienen mielenkiintoa herättävän elementin eli pienen pätkän kaksiäänistä laulua. Tämä pieni yksityiskohta palauttaa kuuntelijan mielenkiinnon taas kappaletta kohtaan, eikä kappaleeseen kyllästy niin nopeasti. Tein kappaleen melodisen puolen valmiiksi kokonaan ennen sanoittamista. Sanoittaminen oli minulle vaikeaa, koska en ole koskaan ollut minkäänlainen runotyttö. Pidän kyllä kirjoittamisesta, mutta kokonaisen sanoituksen kirjoittaminen oli vaikeaa. Mieleeni tuli kyllä kivoja yksittäisiä lauseita, mutta tasapainoisen kokonaisuuden kirjoittaminen oli haastavaa. Pianotaustan aaltomaisuuden vuoksi tahdoin, että kappaleen sanatkin liittyisivät jotenkin mereen ja veteen. Vesi on aina ollut minulle hyvin rauhoittava elementti, joten halusin, että tekemäni kappale luo

kuuntelijalle samanlaisen rentouttavan tunnelman, joka minulla on, kun ennen nukahtamista kuuntelen aaltojen ääntä venettä vasten.

Aurinko jo laskee, aavan meren taa.

On aika pienen merimiehen nyt jo nukahtaa.

Päänsä laskee tyynyyn, unipurressaan.

Laineet purren kylkeen hiljaa liplattaa.

Untenmailla nyt on pieni merimies.

Hän unissaankin seilaa, minne viekään tie?

Kehdon ääressä on a capella -kappale, eli kaikki kolme stemmaa on laulaen tehty. Säkeistön aikana mukana kulkee vain kaksi stemmaa, mutta mielenkiinnon vuoksi kertosäkeeseen liittyy mukaan aina kolmas ääni. Säkeistön aikana toinen stemma on selkeästi melodia ja toinen matalampi säestys, mutta kertosäkeessä kaikki kolme tavallaan kietoutuvat yhteen; siitä ei niin helposti erotakaan melodiaa ja säestystä. Tämä luo jälleen sopivaa mielenkiintoa, joka parantaa kappaleen ”kestävyyttä”. Viimeinen säkeistö on rauhoitettu vain melodialle, ja näin kappale rauhoittuu hiljalleen loppua kohti eikä lopu töksähtäen, vaan kauniisti häipyen. Nuku, nuku nurmilintu on toisen osion viimeinen kappale eli koko levyn kahdeksas kappale. Sen säestämiseen olen käyttänyt kanteletta. Kantele on kuulunut suomalaiseen musiikkiperinteesen jo kauan, joten tuntui oikealta valita kantele yhdeksi säestyssoittimeksi. Siinä on myös tarpeeksi yksinkertainen, mutta kuitenkin nykylapselle ehkä vähän tuntemattomampi ääni. Yksinkertaisuus on yksi tärkeistä rentouttavan musiikin piirteistä (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 50-51). Hyvin perinteinen tuutulaulu sai mielestäni arvoisensa säestyksen hyvin perinteikkäästä soittimesta. Kappaleen melodia ja rytmi ovat jo selkeästi rauhallisemmat ja selkeämmät kuin levyn ensimmäisissä kappaleissa, ja melodia kulkee hyvin yksinkertaisesti ylös ja alas ja kantele säestää tasaisella rytmillä. Viimeinen säkeistö on rauhoitettu vain kanteleelle.

### 6.3.2 Ryhmäkeskustelu

Toista keskustelua varten olin jakanut cd:n kuunteluun myös toiseen ryhmään: Tuulenpesään. Toisessa vaiheessa levyä testasivat siis kahden ryhmän lapset ja aikuiset, noin 40 lasta ja seitsemän aikuista. Toisessa ryhmäkeskustelussa oli läsnä neljä ihmistä itseni lisäksi, ja sekin kesti vajaan tunnin. Olin tehnyt itselleni avuksi listan kysymyksiä, joilla voin tarvittaessa johtaa keskustelua, antaa ajattelun aihetta. Kysymykset ovat liitteessä numero kolme. Toisen ryhmäkeskustelun tallentamiseen käytin muistiinpanojen lisäksi myös nauhoitusta. Tilanne oli osallistujille jo tutumpi, joten saatoin hyvillä mielin ehdottaa nauhurin liittämistä tilanteeseen.

seen. Keskustelu käytiin syyskuun puolessa välissä, lasten ollessa päiväunilla. Keskustelu oli luontevaa ja idearikasta. Sain jälleen paljon hyviä kommentteja!

Sisällönanalyysin keinoin rakennettua seuraavat viisi kokoavaa käsitettä: soitin- ja kappalevalinnat, lasten suhtautuminen, aikuisten tunnelmat, tunnelma nukkumahuoneessa ja toiveita jatkoa varten. Soitin- ja kappalevalintoja koskevissa kommentteissa oltiin tyytyväisiä soitinten monipuolisuuteen; erityisesti triangelin ja kellopelin käyttö tehostekeinoina miellytti kuuntelijoita. Tyytyväisyyttä herätti myös se, että olin ottanut huomioon myös äänenvoimakkuuden ja terassidynamiikan (äänenvoimakkuuden erot). Kuuntelijat eivät oikein uskoneet, että olen itse oikeasti tehnyt kaiken näihin kappaleisiin, mutta perustelujen jälkeen se tuli selvitettyä. Lasten suhtautuminen tähän versioon oli ollut positiivista; yksi oli soitellut päiväunitilanteessa mukana kellopeliä. Eikä kukaan lapsista ollut pyytänyt, ettei musiikkia soitettaisi, vaikka muiden levyjen kanssa sitä kuulemma joskus sattui.

Aikuisten korvaan tämäkin versio levystä oli todella miellyttävä; musiikki oli rauhoittavaa ja sanat ihania. Joku jopa ihmetteli, että oliko levyllä sittenkin laulamassa Emma Salokoski? Olin erittäin tyytyväinen, kun henkilökunta esitti keskustelussa toiveita siitä, että saisivat kopion levystä myös kotiin vietäväksi. Mielestäni tämä kertoo erittäin hyvin siitä, että levy on ollut kuuntelijoille mieleinen. Tunnelma päiväunilla on aikuisten sanojen mukaan ollut hyvä; pienten ryhmässä oli ollut kuulemma todella rauhallista. Musiikki toimi heidän mielestään vähän niin kuin silittelyn sijaisena, mutta toisaalta myös kannusti aikuista viettämään nukkumahuoneessa, eli nukkarissa, vähän pidemmän aikaan: ”On kiva mennä nukkariin, tää musiikki tavaltaan motivoi aikuista rauhoittamaan lapsia!”. Isompien ryhmässäkin lapset olivat selvästi keskittyneet levyn kuunteluun, mutta toisaalta työntekijät kommentoivat myös, että aina on niitä lapsia, joita on vaikea saada rauhoittumaan millään keinolla.

Ryhmäkeskustelussa tuli ilmi myös toiveita levyn loppua varten. Levystä haluttiin ehdottomasti pidempi; suunnitelmissa oli jo alun perin noin puolentunnin mittainen levy (toisen osion kesto oli noin 20 minuuttia). Tarjosin henkilökunnalle mahdollisuutta nostaa esille ideoita ”villikortti”-kappaleeseen ja siihen ehdotettiinkin vaikka mitä. Suurimman suosion saivat luonnonäänet ja sadeputki, mutta ehdotuslistalle nousivat myös harppu ja saha (jälkimmäinen oli onneksi enemmän huumorilla heitetty idea)! Toiveita jatkoa varten -osiossa näkyi kiinnostus musiikillista yhteistyötä kohtaan myös tulevaisuudessa. Päiväkodissa otettaisiin erittäin mielellään vastaan kutsu esimerkiksi joulukonserttiin, eikä joululaululevykään olisi kuulemma huono idea.

#### 6.4 Kolmas versio, kappaleet 1-11

#### 6.4.1 Sävellys- ja sovitustyö

Soua sorsa, lieku lintu on levyn viimeisen osion ensimmäinen eli koko levyn yhdeksäs kappale. Se on jo huomattavasti rauhallisempi kuin alun kappaleet, niin tempoltaan (noin 44 iskua minuutissa) kuin melodialtaan ja soitinvalinnoiltaan. Rentouttavan musiikin tulisi olla tempoltaan 40-60 iskua minuutissa (ks. alaluku 4.1). Rauhallisen tempon lisäksi olen luonut rauhallisuutta kappaleeseen vain yhdellä soittimella, kitaralla ja sillä, että kappale on rakenteeltaan hyvin yksinkertainen. Etenkin levyn viimeisten kappaleiden pitää olla yksinkertaisia, sillä lapset pitävät yksinkertaisesta musiikista (Levitin 2010, 226-228). Kuten alaluvussa 5.1 totesin, mitä pienempi lapsi, sitä yksinkertaisempaa musiikin tulisi olla. Kappale alkaa kahdella kitaralla näppäilyllä, pehmeällä tahdilla. Olen kiinnittänyt huomiota myös sanojen alukkeiden pehmeuteen (että konsonantit olisivat mahdollisimman pehmeitä sanojen alussa). Näppäilytausta on koko kappaleen läpi samanlainen, mutta sooloina vuorottelevat laulu ja kitara: ensimmäinen ja kolmas säkeistö ja kertosäe ovat laulettuja, mutta toinen säkeistö on kitaran solo. Sooloinstrumentin vaihto tuo pientä vaihtelua kappaleeseen, mutta ei kuitenkaan riko pehmeää kokonaisuutta.

Jos voisin laulaa, on levyn viimeinen kappale, jossa on sekä laulua että instrumentaalimusiikkia. Kyseessä on kansanlaulu, ei tuutulaulu, mutta melodialtaan kappale sopi erinomaisesti myös unilauluksi. Kappaleen taustalla hyvin kevyt ja yksinkertainen kantelesäestys, joka jatkuu samanlaisena kaikkien neljän säkeistön läpi. Laulu kantautuu kappaleen läpi kirkkaana ja yksinkertaisena säilyen koko kappaleen läpi samanlaisena. Levyn toiseksi viimeisenä kappaleena tämän tuli olla jo hyvin yksinkertainen ja tasainen. Siksi en ole enää luonut vaihteluvuutta soitinvalinnoilla tai ylimääräisillä laulustemmoilla. Yksinkertaistin vielä entisestään yksinkertaista kantelesäestystä viimeisessä säkeistössä, jotta tunnelma olisi loppua kohden mahdollisimman rauhallinen.

Levyn viimeisessä kappaleessa soittimet on rauhoitettu minimiin, joten soitan sen vain pianolla. Tämä viimeinen kappale on toinen itse säveltämistäni kappaleista ja nimeltään ”Aamukaste”. Se on sävelletty aelisen eli A:sta alkavan sävelasteikon mukaan, joten sen pitäisi olla erityisen rauhoittava duurikappale (ks. alaluku 5.2.2). Kappaleessa on päällekkäin kaksi pianotemmaa. Sen olisi voinut soittaa myös yhdellä raidalla, mutta omat pianistintaitoni vaativat kahden raidan käyttöä. ”Pohjaraita” säilyy samanlaisena läpi koko seitsenminuuttisen kappaleen. Samanlaisena säilyvä teema luo kappaleeseen rauhallisuutta (ks. alaluku 5.1). Teeman päälle olen soittanut korkealta ”aamukastetta”, pieniä kokonaisuuksia, ja jopa yksittäisiä säveliä. Kappale kuulostaa aamuisten kastepisaroiden tipahtelulta lehtien päältä.

#### 6.4.2 Ryhmäkeskustelu

Annoin levyn viimeisen version kuunneltavaksi päiväkodin kaikkiin viiteen ryhmään. Levyä kuunteli yhteensä noin 120 lasta ja heidän kanssaan 15-20 aikuista. Kirjoitin levyn mukaan kirjeen (liite 2). Kerroin siinä, mitä olen tehnyt ja miksi ja mihin toivoin henkilökunnan kiinnittävän huomiota kuunnellessaan levyä. Mielestäni saatekirje oli tärkeä tässä vaiheessa, sillä en ehtinyt nähdä kaikkia levyä kuunnelleita ja selittää heille suullisesti, mistä tässä on kyse. Viimeinen ryhmäkeskustelu pidettiin 12.10, mutta se sattui melko huonoon aikaan, koska iso osa päiväkodin omasta henkilökunnasta oli sairaslomalla. Loppujen lopuksi ryhmäkeskusteluun saapui paikalle kolme ihmistä itseni lisäksi. Keskustelu oli kuitenkin antoisa, ja paikalla olleet työntekijät olivat kirjoittaneet muistiin myös poissaolevien työntekijöiden kommentteja. Sain mielestäni hyvin monipuolisesti mielipiteitä levystä, vaikka kaikki kommentit eivät tulleetkaan kaikilta henkilökohtaisesti.

Sisällönanalyysin myötä ryhmäkeskustelu taipui viideksi kokoavaksi käsitteeksi: yleiset positiiviset kommentit, levy kokonaisuudessaan, yksittäiset kappaleet, henkilökohtaiset mielipiteet ja musikaalisuuttani koskevat kommentit. Yleisten positiivisten kommenttien kautta tuli näkyviin työntekijöiden tyytyväisyys levyäni kohtaan. Levy on kuulemma miellyttänyt niin lapsia kuin aikuisiakin. Erittäin ihana kommentti oli, kun yksi työntekijöistä sanoi, ettei aikaisemmin ole koskaan pitänyt unimusiikin kuuntelusta, ei kotona eikä töissä. Tämä levy oli kuitenkin hänen mielestään niin hyvä, että hän toivoi saavansa sen kotiinkin kuunteluun.

Yksittäiset kappaleet -otsikon alle keräsin kommentteja yksittäisten kappaleiden tunnelmasta ja rakenteesta. Joukossa oli niin yksityiskohtaista palautetta muun muassa kappaleiden soitinten balanssista: ”Tässä kappaleessa piano tulee mun mielestä vähän liian kovaa”, kuin positiivisia kommentteja kappaleiden tunnelmasta: ”Tää on se mikä alkaa aina itkettä!” Viimeisessä ryhmäkeskustelussa sain kaiken kaikkiaan erinomaisia kommentteja levyn hienosäätöä varten. Niissä kommentteissa, jotka koskivat levyä kokonaisuudessaan näkyi tyytyväisyys levyä kohtaan, mutta myös toive levyn pidentämisestä. Lapset ovat ottaneet levyn kokonaisuudessaan hyvin vastaan, ja aikuisetkin pitivät esimerkiksi kappalevalinnoista erittäin paljon. Viimeisessä ryhmäkeskustelussa tuli ilmi, että varsinkin isompien ryhmässä työskentelevät ovat havainneet, että levy saisi olla pidempi. Päätimmekin kerrata viimeisen instrumentaalikappaleen kolmeen kertaan; se toisi levyyn lisää pituutta, mutta lopun voisi tarvittaessa hiljentää myös helposti sammuksiin.

Ryhmäkeskustelussa tuli ilmi myös työntekijöiden henkilökohtaisia kommentteja musiikista. Oli kuulemma mukava, kun levyllä on yhdistetty vanhoja perinteisiä kappaleita uudempien kappaleiden kanssa. Olin äärimmäisen tyytyväinen, kun yksi henkilökunnan jäsen kertoi, että tämä on ensimmäinen unilaululevy, jonka kuuntelusta hän rehellisesti pitää. Kaikissa muissa aikaisemmissa levyissä on kuulemma aina ollut joku inhottavat tai korvaan särähtävä kappale tai kohta, mutta tässä niitä ei ollut: ”Tää on oikeesti ensimmäinen levy mitä mä tykkään

kuunnella!”. Totta kai oli mukava kuunnella positiivisia ja rohkaisevia kommentteja ääntäni ja musikaalisuuttani koskien. Keskustelussa kehoitettiin tulevaisuudessa tähtäämään korkealle.

## 6.5 Levyn lopullinen versio, kappaleet 1-11

Levyn lopullinen versio on rungoltaan samanlainen kuin kolmas versio, mutta tein siihen kuitenkin pientä hienosäätöä viimeisen ryhmäkeskustelun pohjalta. Henkilökunnan toiveiden pohjalta nostin ensimmäiseen kappaleeseen laulun voimakkuutta ja häivytin pianoa taustalle. Laulun sanoja oli henkilökunnan mukaan vaikea kuulla ensimmäisillä kuuntelukerroilla. Sain palautetta myös oman kappaleeni (Pieni merimies) äänenlaadusta. Kappale kuulosti vähän siltä, kuin se olisi äänitetty eri tilassa kuin muut kappaleet. Tähän vaikutti kappaleen ja erityisesti pianostemman kaiku, jonka pyrin tietokoneella muokaten saamaan kuulostamaan mahdollisimman samalta kuin muutkin kappaleet. Pianoraita on kuitenkin äänitetty samassa tilassa kuin alkulevyn muutkin raidat. Vain viimeinen kappale on äänitetty toisessa tilassa.

Levyn pituudesta tuli myös lisätoiveita. Kolmas versio oli isojen ryhmälle hieman liian lyhyt. Aikataulun takia en enää lähtenyt sovittamaan tai säveltämään kokonaan uutta kappaletta, vaan sovimme päiväkodin henkilökunnan kanssa viimeisen kappaleen muokkaamisesta. Kertasin levyn viimeisen kappaleen, Aamukasteen, lopulliselle levyllä kolmeen kertaan. Tarkoitukseni oli muokata alkuperäinen kappale niin, että se kertaantuisi yhdellä raidalla kolme kertaa, mutta tekemäni virheen takia alkuperäinen raita katosi tietokoneelta, enkä saanut sitä avattua enää muokattavaksi äänitysohjelmassa. Tämän harmittavan hutiloinnin takia kertosin kappaleen niin, että se soi levyn loppuksi kolme kertaa peräkkäin. Levyllä on käytännössä siis 13 kappaletta, mutta koska kaksi viimeistä vain kertaavat yhdettätoista, katson että varsinaisen kappaleluku on yksitoista. Tällaisenaan levyn kokonaiskestoksi tuli vähän vajaa 34 minuuttia.

Kun levyyn oli tehty viimeinen tekninen hienosäätö, halusin viimeistellä myös levyn ulkoasu. Olin tähän mennessä antanut kaikki aikaisemmat versiot levystä päiväkodille ilman kansilehtiä tai levyn mukana tulleiden kansilehtien kanssa. Halusin tehdä levystä viimeistellymmän näköisen ja myös taata, että kaikki tarpeellinen informaatio kappaleista löytyy samoista kansista. Käytin kansien taustalla itse ottamaani valokuvaa, jota olen muokannut tietokoneen kuvankäsittelyohjelmalla. Palautin viimeistellyn version levystä kansineen kaikkineen Piikinmäen päiväkotiin perjantaina 19.10.2012.

## 7 Yhteenveto

Tähän yhteenveto-kappaleeseen kokoaan vielä projektini tulokset yhden otsikon alle. Tutkimustehtävänäni oli tuottaa aikaisempaa tutkimustietoa soveltaen mahdollisimman rentoutta-

va unilaululevy, jota päiväkotiki voi hyödyntää arjessaan. Tämän toteuttaakseni tein ensin kattavan teoreettisen katsauksen, joka toimi tavallaan runkona koko levyn toteuttamista ajatellen. Teoriakatsausta ohjasi tutkimuskysymys: Minkälainen musiikki tukee lapsen rentoutumista päiväkodissa? Seuraavaan kahteen kappaleeseen tiivistän teoriakatsauksen tiedot siitä, minkälaista tämä lapsia rentouttava musiikki on.

Lasten mieleen on sellainen musiikki, jossa on hidas tempo ja keskimääräistä korkeampi äänen korkeus. Lapset ja varsinkin vauvat pitävät erityisesti laulettua musiikista. (Eerola 2010, 347) Kaikista tärkein musiikin elementeistä on tempo. Hidastuva tempo rauhoittaa ja rentouttaa. Hidas tempo viestii rauhasta ja hiljaisuudesta, mutta myös esimerkiksi arvokkuudesta ja juhlallisuudesta. Rentouttavan musiikin tempon tulisi olla sama kuin rentoutuneen ihmisen sydämen sykkeen eli alle 60 iskua minuutissa. (Ahonen 1997, 42; Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39.) Tempon lisäksi musiikin rentouttavuuteen vaikuttaa myös sävellaji ja harmonia. Sävellajeista voi olla kahta mieltä, sillä duuri yhdistetään onneen ja iloon, mutta myös hiljaisuuteen ja juhlallisuuteen, kun taas molli liitetään arvokkuuteen, unenomaisuuteen, mutta myös kiukkuun ja inhoon. Sävellajin herättämiin tunteisiin vaikuttaa ihmisen kuunteluhetkellä vallitseva tilanne. (Bojner-Horwits & Bojner 2007, 37-39.) Eräissä tutkimuksissa on taas selvitetty, että doorilainen (D:stä alkava) sävelasteikko ja aelinen (A:sta alkava) asteikko ovat erityisen rauhoittava (Ahonen 1997, 42). Musiikin rentouttavuuteen vaikuttaa myös sointiväri; rauhoittavan musiikin kannalta olennaisinta on, että soittimissa on mahdollisimman pehmeä sointiväri (Levitin 2010, 22-23).

Lapsia rentouttava musiikki ei saa olla liian monimutkaista. Mitä pienempi lapsi, sitä yksinkertaisempaa musiikkia. Käytännössä tämä tarkoittaa selkeitä teemoja ja sointukulkuja, suoraan avautuvia sointuja ja ennustettavuutta (eli musiikki etenee niin kuin sen odottaisikin etenevän). Mitä vanhemmiksi lapset kasvavat, sitä enemmän haastetta musiikkiin voi lisätä, jotta lapset eivät kyllästyisi siihen. (Levitin 2010, 226-228.) Musiikin rentouttavuuteen vaikuttaa myös yksinkertaisesti se, mistä musiikista ihminen pitää. Vaikka kappale olisi elementeiltään miten rentouttava tahansa, se ei rentouta kuulijaa, jos hän ei klassisesta musiikista pidä (Suominen 2008, 51). Rentouttavan musiikin tulisi siis olla hidastempoista, pehmeää sointiväreiltään, yksinkertaista ja äänenvoimakkuudeltaan tasaista ja hiljaista (Eerola 2010, 328).

## 8 Pohdinta

Käytin levynteossa tässä raportissa esittelemiäni rentouttavan musiikin elementtejä. Teoriatiedon tueksi sain apua myös Piikinmäen päiväkodin henkilöstöltä ryhmäkeskusteluiden kautta. Sain palautetta levystä jokaisen osion (osioita oli yhteensä kolme) jälkeen pitämistäni ryhmäkeskusteluista ja tämä arviointitieto on luettavissa tarkemmin alaluvuissa 6.2.3, 6.3.2 ja 6.4.2. Tarkoitukseni oli vielä havainnoida itse lapsia nukkumatilanteessa, mutta proses-

sin edetessä päädyimme ohjaajani kanssa yhteistuumiin tämän osion poisjättämiseen. Mielestäni sain jo pelkästään ryhmäkeskusteluiden kautta hyvin tarkkaa informaatiota siitä, miten lapset suhtautuivat levyyn. Ryhmäkeskusteluista saamani palaute kokonaisuudessaan oli todella positiivista. Henkilökunnan mukaan olin onnistunut luomaan rentouttavan levyn, jota on helppo hyödyntää osana päiväkodin arkea. Opinnäytetyössä näkyvän arviointitiedon lisäksi sain palautetta myös päiväkodin käytävillä törmätessäni muihin työntekijöihin. Myös tämä ”ylimääräinen” palaute oli erittäin rohkaisevaa ja kannustavaa. En pitänyt levystä erikseen loppuarviointia, koska prosessiarviointia käyttäen varmistin jo levyn rakentamisvaiheessa, että siitä tuli päiväkodin toiveiden mukainen. Arviointitiedon perusteella voin siis sanoa, että pääsin tavoitteeseeni mahdollisimman rentouttavasta unilaululevystä.

Koska opinnäytetyöni on kvalitatiivinen, sen luotettavuutta ei suoraan voi arvioida määrällisen tutkimuksen keinoin, eli reliabiliteetin ja validiteetin perusteella. Toikon ja Rantasen (2009, 121) mukaan kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa kuitenkin ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että saadaan uutta tietoa, vaan tiedon täytyy olla hyödynnettävissä myös käytännössä. Omassa opinnäytetyössäni olen soveltanut aikaisempaa teoretietoa ja luonut sen pohjalta uudenlaisen unilaululevyn. Opinnäytetyö on kuitenkin hyvin hyödynnettävissä käytännössä; levy on juurtunut osaksi päiväkodin arkea jo nyt. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, että tutkija tiedostaa ja tunnistaa selkeästi omat tutkimuskohdetta koskevat arvonsa, asenteensa ja käsityksensä (Munter & Siren-Tiusanen 1999, 191). Projektin luotettavuuden säilymiseksi kuvasinkin tässä raportissa koko prosessin mahdollisimman avoimesti ja tarkasti. Tietoa musiikin rentouttavista vaikutuksista löytyi paljon, joten pyrin lisäämään projektin luotettavuutta sillä, että käytin mahdollisimman monipuolisesti eri lähteitä ja esittelin monia (myös eriäviä) tutkimustuloksia.

Jos saisin tehdä jotain uudestaan, yrittäisin varmistaa itselleni oikean studion nauhoitusta varten. Käyttämälläni omatekoisella studiolla sain ihan hyvän tuloksen aikaan, mutta totta kai levystä olisi tullut vielä parempi, jos minulla olisi ollut käytössäni vaikka ammattitaitoinen äänittäjä ja ammattitason studio. Mielestäni levy on kuitenkin olosuhteisiin nähden laadukkaan kuuloinen. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tehdä vertaileva tutkimus esimerkiksi siitä, miten eri musiikkityylit rentouttavat ihmisiä. Onko olemassa joku tietty musiikkityyli, joka on kaikista rentouttavin, vai päästäänkö millä tahansa rentouttavia elementtejä sisältävällä musiikilla parhaaseen tulokseen?

Opin tämän prosessin aikana totta kai paljon unesta, rentoutumisesta ja musiikin rentouttavista vaikutuksista, mutta myös aikataulutuksesta, yhteistyöstä ja tavoitteiden tärkeydestä. Mikään ei tule valmiiksi ilman tarpeeksi napakkaa aikataulua (ainakaan minulla), ja opinnäytetyö olisi varmasti ollut paljon työläämpi toteuttaa, jos yhteistyö päiväkodin kanssa olisi ollut vaikeampaa. Tahdonkin antaa erityiskiitoksen päiväkodin ja erityisesti Auringonpesän ryh-



män henkilökunnalle. En voi olla muuta kuin tyytyväinen yhteistyöhön päiväkodin kanssa! He ovat suhtautuneet työhöni suurella innolla ja aina kannustaen.

Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja raskas, varsinkin kun toteutin sen työssäkäynnin ohessa. Voin kuitenkin olla tyytyväinen tekemääni tuotokseen, sillä päiväkodin henkilökunnan lisäksi sain tärkeän palautteen myös yhdeltä lapsista. Tiesin onnistuneeni, kun yhtenä päivänä päiväunille mentäessä yksi lapsista sanoi: ”Janna, tää sun musiikki on tosi kivaa!”. Voin ilolla huokaista helpotuksesta, sillä myös varsinainen kohdeyleisö on levyyn tyytyväinen!

## Lähteet

- Ahonen, H. 1997. Musiikki; sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Anttikoski, R. 1995. Erkki Tiusasen haastattelu, Hyvin nukutut päiväunet ovat pikkulasten henkivakuutus. Helsingin Sanomat 18.1.1995.
- Bojner-Horwits, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.
- Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Suom. Korpela, S. Jyväskylä: Gummerus.
- Eerola, T. 2010. Musiikki ja kuluttajakäyttäytyminen. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallion, S. 2010 (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena, 327-333.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallion, S. 2010 (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Bookwell, 259-278.
- FIT 2011. Functional Innovative Tools for Learning: FIT for Learning. Hyvinkää: Laurea Ammattikorkeakoulu.
- Grundens-Schuch, N.; Allen, B. ; Larson, K. 2004. Focus group fundamentals. Methodology Brief. Iowa State University.
- Heiskanen, E.; Järvelä, K.; Pulliainen, A.; Saastamoinen, M. & Timonen, P. 2005. Kuluttajat äänessä! - Kokemuksia ryhmäkeskustelusta Kuluttajatutkimuskeskuksen toiminnassa. Teoksessa Leskinen, J.; Hallman, H.; Isoniemi, M.; Perälä, L.; Pohjoisaho, T. & Pylvänäinen, E. (toim.) VOX consumptoris - Kuluttajan ääni. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Helenius, A.; Karila, K.; Munter, H.; Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.
- Hyvönen, L. 1995. Ala-asteen oppilas musiikin kuuntelijana. Studia Musica. Sibelius Akatemia Musiikkikasvatuksen osasto. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Jarasto, N.; Lehtinen, T. & Nepponen, K. 1999. Hiljaa hyvä tulee. Helsinki: Lasten keskus.
- Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- Karppinen, S.; Puurula, A. & Ruokonen, I. 2001. Elämysten alkupoluilla. Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen. Helsinki: Finn lectura.
- Kurkela, K. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynaamikka. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Levitin, D. 2010. Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Suom. Paukku, T. Helsinki: Terra Cognita.
- Levitin, D. J. 2006. This is your brain on music: the science of a human obsession. United States of America: Dutton.
- Loiri, V-M. 2012. Muusikon haastattelu keskusteluohjelmassa 21.9.2012. MTV3.
- Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.
- Munter, H. & Siren-Tiusanen, H. 1999. Osallistuva kvalitatiivinen lähestymistapa kolmea vuotta nuorempien lasten päivähoiton tutkimisessa. Teoksessa Ruoppila, I.; Hujala, E.; Karila, K.; Kinos, J.; Niiranen, P. & Ojala, M. (toim.) Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Ps-kustannus, 177-193.

- Mäkinen, L. 2004. Lapsen äänimaailma on MELUA täynnä. *Lastentarha* 3/2004, 12-13.
- Peltomaa, A. 2010. Laulun kehityksen vaiheet varhaisiässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallion, S. 2010 (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Bookwell, 179-196.
- Riikonen, H. 2010. Päiväkodin ääniympäristö ja kasvattajan vaikutusmahdollisuudet. Teoksessa Korhonen, R.; Rönkkö, M-L.; Aerila, J. 2010. (toim.) *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Turku: Turun yliopisto, 72-84.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki: Minerva kustannus.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnerkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallion, S. 2010 (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena, 279-293.
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. *Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa; Opas käytäntöihin*. Helsinki: Stakes.
- Suominen, K. 2008. Havaintokyky, musikaalisuus ja musiikinkuuntelukokemukset. Empiirinen tutkimus auditiivisen ajattelukyvyn, aktiivisen musiikkiharrastuksen sekä iän ja sukupuolen yhteydestä musiikinkuuntelukokemuksiin. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Toiviainen, P. 2010. Havainnon mallintaminen. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallion, S. 2010 (toim.) *Musiikkipsykologia*. Jyväskylä: Atena.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut - Millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) *Haastattelut; tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 223-241.

## Liitteet

|   |    |
|---|----|
| Liite 1. Kirje vanhemmille .....                      | 45 |
| Liite 2. Tiedote henkilökunnalle .....                | 46 |
| Liite 3. Ensimmäisen ryhmäkeskustelun kysymykset..... | 48 |

Liite 1. Kirje vanhemmille

## **SYYSERVEISET JANNALTA!**

Olen valmistumassa jouluna sosionomi-lastentarhanopettajaksi ja saan ilokseni tehdä opinnäytetyötäni yhteistyössä Auringonpesäläisten kanssa!

Aiheekseni valikoitui musiikki ja erityisesti sen rentouttavat ja rauhoittavat ominaisuudet. Kehitteillä on siis unimusiikki-cd päiväkodin käyttöön. Käytännössä elo- ja syyskuussa päiväunilla kuunnellaan cd:lle tulevaa musiikkia. Käyn myös havainnoimassa nukkumahuoneessa miten lapset suhtautuvat musiikkiin.

Jos teillä on jotain kysyttävää aiheesta, nykäiskää hihas-ta tai laittakaa viestiä osoitteeseen janna.vastela@laurea.fi

## Liite 2. Tiedote henkilökunnalle

Heippa kaikki!

Tässä on teille nukkariin kuunneltavaksi opinnäytetyöni, eli unilaulu-cd, jota olen tässä pitkin syksyä työstänyt ensin auringonpesän ja sitten myös tuulenpesän avustuksella. Tarkoitukseni oli perehtyä kirjallisuuteen musiikin rentouttavista vaikutuksista ja tehdä tämän informaation perusteella mahdollisimman rentouttava levy päiväkodin käyttöön. Kirjoittamani osio musiikin rentouttavista vaikutuksista on auringonpesässä, varmasti voi lainata tai sitten voin tulostaa niitä halukkaille lisää. Kaikki kappaleet levyllä ovat minun sovittamiani, soittamiani ja laulamiani. Levyllä kuullaan kansanlauluja, kaksi Soili Perkiön ja Hannele Huovin kappaletta ja kaksi itse säveltämäni kappaletta. Kappaleista on seuraavanlainen:

1. Salaisuuden kala, Hannele Huovi & Soili Perkiö
2. Tuuti äidin lasta, kansanlaulu
3. Uni viipyy paikallaan, Hannele Huovi & Soili Perkiö
4. Pii pii pikkuinen lintu, kansanlaulu
5. Aa, aa, allin lasta, kansanlaulu
6. Pieni merimies, oma sävellys
7. Kehdon ääressä, kansanlaulu
8. Nuku, nuku nurmilintu, kansanlaulu
9. Soua sorsa, lieku lintu, kansanlaulu
10. Jos voisin laulaa, kansanlaulu
11. Aamukaste, oma sävellys

Levy rakentuu niin, että alussa on ”menevämmät” ja hieman monimutkaisemmat kappaleet, joiden on tarkoitus herättää lapsen mielenkiinto kuuntelemista kohtaan. Siitä kappaleet rauhoittuvat hiljalleen loppua kohti (soittimet vähenevät, melodiat rauhoittuvat), viimeinen on instrumentaali-kappale. Olin ajatellut alun perin kahtatoista kappaletta ja sain ”villiin korttiin” hienoja ideoita, mutta ne eivät valitettavasti olleet toteutuskelpoisia käytössäni olevilla äänitysvälineillä ja soittimilla. Kappaleita on nyt siis yksitoista ja levyn kokonaiskesto on vähän yli 28 minuuttia. Minun mielestäni tämä on nyt aika tasapainoinen kokonaisuus, mutta teidän ja lasten käyttöön se tulee joten...

Nyt tulee se teidän osuus! Levyn kappaleita 1-4 on siis kuunneltu jo auringonpesässä ja kappaleita 1-8 auringonpesässä ja tuulenpesässä ja nyt kaikki pääsevät kuuntelemaan. Haluan teidän mielipiteenne julki, joten pitäisin levyyn liittyvän ryhmäkeskustelun loppuviikosta 41, esimerkiksi perjantaina 12.10. nukkariaikaan. Olisi upeaa jos ainakin yksi henkilö (saa tulla enemmänkin!) joka ryhmästä pääsisi keskustelemaan levystä! Keskustelua ajatellen, miettikää kuunnellessanne esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mikä oli ensireaktiosi?
- Rauhoittaako musiikki lapsia (ja aikuisia)?
- Särähtääkö joku soitin/kappale tms. korvaan? Onko kappaleissa jotain häiritsevää?
- Onko kokonaisuudessa jotain muutettavaa? Kappalejärjestys esimerkiksi...

Kiitos avusta!

### Liite 3. Ensimmäisen ryhmäkeskustelun kysymykset

1. Ensireaktiosi?
2. Erottuuko joku kappaleista liikaa?
3. Onko kappale järjestys hyvä?
4. Haluaisitteko joitakin muutoksia levyn rakenteeseen?
5. Onko kesto hyvä?
6. Mikä on yleisvaikutelma?
7. Entä yksittäiset kappaleet?
8. Miten lapset suhtautuvat musiikkiin?
9. Onko eroa isojen ja pienten reaktioissa?
10. Minkälaisia toiveita lopuille kappaleille?
11. Levitysehdotuksia?