

Maija Launonen

Kohti hyvää laulusuhdetta

LauluAvaimen asiakkaiden kokemuksia lauluharrastuksestaan

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.11.2012

Tekijä Otsikko	Maija Launonen Kohti hyvää laulusuhdetta LauluAvaimen asiakkaiden kokemuksia lauluharrastuksestaan
Sivumäärä Aika	48 sivua + 1 liite 19.11.2012
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaajat	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Susanna Mesiä
<p>LauluAvain on laulutaidottomaksi itsensä kokeville tai muuten laulamista jännittäville suunnattu yksityinen laulukoulu. Tämän työn tavoitteena oli kartoittaa LauluAvaimen asiakkaiden kokemuksia lauluharrastuksestaan. Tutkimukseen osallistui kuusi LauluAvaimen asiakasta, jotka kirjoittivat kokemuksistaan kirjoitelman. Tutkimus on toteutettu laadullisella tutkimusotteella, ja aineiston analysoinnissa on käytetty narratiivista lähestymistapaa.</p> <p>LauluAvaimen kursseilla asiakkaiden puheissa nousevat toistuvasti esiin ikävät muistot koulun musiikinopetuksesta ja etenkin laulukokeista. Työn yhtenä tarkoituksena oli selvittää millaista koulun musiikinopetus on ollut kirjoittajien kouluaikana ja verrata kirjoittajien kokemuksia musiikin opetussuunnitelmien tavoitteisiin 1950–1970-luvuilta. Toiseksi työssä selvitettiin, millaisia muutoksia kirjoittajien laulusuhteessa on tapahtunut kurssien aikana. Kirjoitelmia analysoitiin LauluAvaimen perustajan Ava Nummisen väitöskirjassaan määrittelemän hyvän laulusuhteen avulla. Kolmanneksi selvitettiin mitkä tekijät ovat vaikuttaneet muutoksiin laulusuhteessa. Työn teoriataustassa käsitellään koulun musiikinopetusta, laulamiseen vaikuttavia tekijöitä sekä laulamisen vaikutusta hyvinvointiin.</p> <p>Kirjoittajien kokemukset koulun musiikinopetuksesta vaihtelivat neutraaleista hyvin negatiivisiin. Kokemuksissa oli vähän yhtäläisyyksiä opetussuunnitelmien tavoitteiden kanssa, jotka olivat pedagogisesti hyvinkin tarkkaan laadittuja. Ennen kursseille tuloa kirjoittajille oli muodostunut eritasoisia laulusuhteita vaihdellen huonosta kohtalaisen hyvään. Kaikilla kirjoittajilla on tapahtunut merkittävää muutosta kohti myönteisempää laulusuhdetta opetuksen aikana. Kirjoitelmissa esiin nousseita laulusuhteen muutoksiin myönteisesti vaikuttaneita tekijöitä ovat kannustava ilmapiiri, opettajien asenne ja ammattitaito, laulutaidon kehitys, laulamisen vaikutus hyvinvointiin, ei pakkoa laulaa yksin, lasten kanssa laulaminen, yhteisöllisyys ja haave esiintymisestä.</p> <p>Hyvä laulusuhde on toimiva mittari kehittyvän laulajan kehityksen arvioimisessa. Asiakkaiden lauluhistoriaan perehtyminen narratiivien muodossa on hyödyllistä etenkin silloin, kun on kyse laulajista, joilla on taustallaan huonoja laulukokemuksia. Hyvän laulusuhteen saavuttamista ja ylläpitämistä voidaan pitää tavoitteena myös ammatillisessa laulunopiskelussa.</p>	
Avainsanat	laulaminen, hyvä laulusuhde, laulutaidottomuus, koulun laulukoe, narratiivinen menetelmä

Author Title Number of Pages Date	Maija Launonen Towards a Good Relationship to Singing Experiences of LauLuAvain Singing School's Clients 48 pages + 1 appendice 19 November 2012
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Pop & Jazz Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructors	Jukka Väisänen M.Mus, Susanna Mesiä M.Mus
<p>LauLuAvain is a private singing school for people who think they can't sing, or in other ways are nervous about singing. This study surveys experiences of singing as a hobby of the clients of LauLuAvain. Six clients participated in the research by writing a narrative based on their experiences. The study employs a qualitative research approach. The research material was analyzed using a narrative approach.</p> <p>During the courses in LauLuAvain, clients often tell about their unpleasant memories of school music education, especially the ones relating to singing tests. One aim of this study was to find out what music education was like during the writers' school years and compare the writers' experiences to the goals of the music curriculum in 1950–1970. The second aim of this study was to find out how the writers' relationship to singing has changed during the courses they have attended in LauLuAvain. This was done by comparing the narratives to a good relationship to singing, which is a definition made by the founder of LauLuAvain, Ava Numminen in her doctoral dissertation. The third aim of this study was to identify the factors that have affected the changes in their relationship to singing. School music education, factors affecting singing and the influence of singing on wellbeing are covered in the theoretical basis of this study.</p> <p>The writers' experiences of school music education varied from neutral to negative. They had very little similarity to the goals set in the curriculum, which were accurately composed. Before attending courses in LauLuAvain the writers' relationships to singing varied from bad to relatively good. During the courses in LauLuAvain, all writers have experienced significant change towards a better relationship to singing. The factors affecting positive changes in the relationship to singing were an encouraging atmosphere, attitude and skills of the teachers, development in singing, influence of singing on wellbeing, not being forced to sing alone, singing with children, a sense of community and a dream of performing.</p> <p>The good relationship to singing is a good way to measure the development of a developing singer. Using narratives is especially useful when working with singers, who have negative singing experiences. Achieving and maintaining a good relationship to singing can also be set as a goal when studying singing professionally.</p>	
Keywords	singing, good relationship to singing, poor pitch singing, singing test, narrative method

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koulun musiikinopetus	2
2.1	Kansakoulusta peruskouluun	2
2.2	Laulukoe arvioinnin välineenä	5
3	Laulamiseen vaikuttavia tekijöitä	7
3.1	Laulamisen fysiologiset lähtökohdat	7
3.2	Käsitykset musikaalisuudesta ja laulutaidosta	8
3.3	Laululukot	11
3.4	Hyvä musiikki- ja laulusuhde	13
4	Musiikin ja laulamisen vaikutus hyvinvointiin	15
5	LauluAvaimen toiminta-ajatus ja opetustarjonta	17
6	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen suorittaminen	18
6.1	Tutkimuskysymykset	18
6.2	Narratiivinen menetelmä	18
6.3	Aineiston kerääminen ja analyysi	19
6.4	Tutkimuseettiset kysymykset	21
7	Tutkimustulokset	22
7.1	Kirjoittajien koulumuistot ja musiikin opetussuunnitelmat	22
7.2	Muutokset kirjoittajien laulusuhteessa	25
7.2.1	Kirjoittaja A: ”Pojat ei laula”	26
7.2.2	Kirjoittaja B: ”Voisin vaikka hypätä kuuhun saakka”	29
7.2.3	Kirjoittaja C: ”Ysin tyttö”	33
7.3	Laulusuhteen muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä	36
8	Yhteenveto ja pohdinta	41
8.1	Laulukokeiden kauaskantoinen vaikutus	41
8.2	Kohti hyvää laulusuhdetta	43
8.3	Kehitysideoita LauluAvaimen pedagogiseen työhön	46
	Lähteet	47

Liitteet: Liite 1. Tehtävänanto

1 Johdanto

Olin vasta aloittelemassa laulunopettajan uraani, kun oppilaakseni tuli nuori tyttö, joka ilmoitti tunnin aluksi, ettei uskalla laulaa kuulteni. Tyttö lauloi paljon yksin ollessaan, muttei koskaan muiden kuullen. Opetin yksityisessä koulussa, johon ei ollut pääsyvaatimuksia. Koulutukseni ei ollut valmistanut minua tällaiseen tilanteeseen – koulutusohjelman harjoitusoppilaat olivat yleensä jo hyvin pitkällä musiikin harrastamisessa. Monen luovan yrityksen ja harjoituksen kautta luottamus ja rohkeus kasvoivat, ja lopulta tyttö ylitti itsensä moninkertaisesti laulamalla opettajista koostuvan bändin säestämänä koulun kevätkonsertissa. Tätä muutosprosessia – valtavaa halua laulaa, pelon selättämistä ja esiintymisen riemua – oli huikeaa seurata vierestä. Myöhemmin hakeuduin opettajaksi LauluAvaimen, jonka opetusfilosofian koin heti omaksi. Kaikki voivat kehittyä laulamissa, laulaminen tekee ihmisille hyvää, ja jokaisella tulisi olla oikeus laulaa.

LauluAvaimen kurssien alussa osallistujat esittelevät itsensä opettajalle ja muulle ryhmälle. Tämän lisäksi käytössä on kirjallisesti täytettäviä lomakkeita, joissa he kertovat taustoistaan. Näissä esittelyissä ja keskusteluissa ilmenneet tarinat ovat kiehtoneet minua alusta asti. Aloittelijoiden kurssit olivat aina täynnä, ja vaikka ihmisiä tuli kursseille mitä erilaisimmista syistä ja taustoista, kiinnitin huomiota usein toistuvaan tarinaan. Laulaminen oli loppunut koulun laulukokeeseen. Opettaja tai joku muu lähipiiristä oli sanonut, että ei kannata laulaa, koska lauluääntä tai sävelkorvaa ei ole. Iloitsin myös toistuvasta tarinan käänteestä. Laulutaidottomana itseään pitäneet rohkaistuivat tutkimaan ja käyttämään ääntään, iloitsemaan yhteislaulun voimasta ja oppivat myös laulamaan nuotilleen. Mietin, mistä ilmiössä on kyse.

Tässä työssä olen halunnut antaa pääosan LauluAvaimen asiakkaiden tarinoille: miten he itse laulamisen kokevat ja tarinansa kertovat. Tarinan tunnuspiirteisiin kuuluu, että siinä on alku, keskikohta ja loppu. Tätä kolmivaiheista, tarinallista jakoa olen kuljettanut mukana tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tehtävänannossa pyysin asiakkaita kuvailemaan suhdettaan laulamiseen eri ikävaiheissa, kertomaan kokemuksistaan LauluAvaimen kursseilla sekä kuvailemaan suhdettaan laulamiseen nykyään. Teoriapohjassa olen käsitellyt koulun musiikinopetuksen tavoitteita kirjoittajien kouluajalta, laulamiseen ja oppimiseen vaikuttavia tekijöitä sekä laulamisen vaikutusta hyvinvointiin. Tulososiossa olen analysoinut aineistoja kolmessa osassa käsitellen kouluajojen kokemuksia, muutoksia laulusuhteessa sekä muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä.

2 Koulun musiikinopetus

Tutkimukseen osallistuneet LauluAvaimen asiakkaat ovat syntyneet vuosien 1945–1966 välillä, eikä heillä ole ollut kokemuksia laulamista tai musiikinopetuksesta ennen LauluAvaimen kursseille osallistumista juurikaan muualta kuin kouluajoilta. Olen tutustunut kansakoulun opetussuunnitelmaan vuodelta 1952, peruskoulun opetussuunnitelmaan vuodelta 1970 sekä aiempiin koulun musiikinopetuksen historiaa käsitteleviin tutkimuksiin ja kirjoituksiin selvittääkseni millaista musiikinopetus on asiakkaiden kouluajana ollut. Olen erityisesti etsinyt mainintoja siitä, miten musikaalisuus ja mahdollisuus oppia laulamaan käsitetään. Olen etsinyt opetussuunnitelmista myös ohjeistusta siitä, miten laulukokeessa vaadittuja taitoja pitäisi opettaa. Tässä luvussa käsitellään myös laulukokeita laulutaidon arvioimisen välineenä koulun musiikinopetuksessa.

2.1 Kansakoulusta peruskouluun

Suomessa musiikkipedagogien järjestäytymisellä on jo pitkä historia. Suomen Laulunopettajien Yhdistys (SLY) perustettiin vuonna 1909 (Pietinen 2009, 12). Laulunopettajilla tarkoitettiin koulun musiikinopettajia, ja oppiaineen nimi oli laulu vuoteen 1970 asti (Sidoroff 2008, 7). Olen työssäni LauluAvaimessa kuullut viime vuosina kymmeniä tarinoita traumaattisista kokemuksista koulun musiikinopetuksesta ja laulukokeista. Siksi pidinkin mielenkiintoisena, että musiikinopetuksen historiasta löytyy jo paljon pedagogisesti yleviä ja humaaneja ajatuksia. Esimerkiksi vuoden 1912 SLY:n syyskokouksessa opettaja Paula af Heurlin painotti alustuksessaan opettajien omaa toimintaa merkittävänä tekijänä lasten musiikkiharrastukseen.

Opettajan tulee vaatia paljon itseltään. --- Laulunopettajan helmasynnit, kärsimättömyys ja ankaruus, ovat omansa kuolettamaan kaiken harrastuksen opetettavaan aineeseen. Ollaan liian taipuvaiset etsimään syytä ulkopuolelta omaa itseään.

Samaisessa kokouksessa päätettiin myös siitä, että laulu on pakollinen oppiaine kaikille, että ”nk. täydellisen epämusikaalisia ei erotettaisi laulusta”. (Pietinen, 2009, 272.) Toinen lämminhenkinen sitaatti on laulunopettaja ja kuoronjohtaja Alfred Hiilimieheltä vuodelta 1938.

Koulun laulutuntien tuli ensi sijassa herättää oppilaissa lauluiloa ja painaa heidän muistiinsa sellaisia lauluja, jotka vielä vanhuuden päivinäkin tuovat mieliin kultaisen kouluajan. (Pajamo 2009, 136)

1950-luvulle tultaessa oltiin tilanteessa, jossa toisaalta löytyi pedagogista näkemystä musiikinopetuksen kehittämiseen, mutta käytännössä opetuksen taso oli kouluissa heikonlaista. Monet ansiokkaat pedagogit olivat yrittäneet nostaa suomalaista musiikkiosaamista kehittämällä laulunopetus- ja säveltapailumenetelmiä, mutta seminaareissa tulevat kansakoulunopettajat eivät itsekään päässeet alkua pidemmälle säveltapailussa ja harmonin soitossa. Opetuksen sisältö tyypistyi usein korvakuulolta harjoiteltuihin virsiin ja juhlissa esitettyihin lauluihin. Oppikoulussa laulu ei ollut pakollista kaikille, joten tuntimäärät eivät riittäneet pätevän opettajan palkkaamiseen. Maaseudulla tilanne oli vielä huonompi. Taloudellisesti tiukat ajat vaikuttivat myös siihen, että vaikka opettajilla olisi ollut innokkuutta opetuksen kehittämiseen, heiltä puuttui koulutusta ja taitoa uusien opetusmenetelmien ja soittimien käyttöön. (Sidoroff 2008, 51)

Vuoden 1952 Kansakoulun opetussuunnitelmassa laulunopetuksella katsottiin olevan kaksi tehtävää. Sillä oli tärkeä tehtävä koulutyön virkistäjänä sekä esteettisenä kasvatustekijänä. Opetuksen päämäärinä olivat lauluvaraston oppiminen, äänenmuodostuksen kehittäminen, sävelkorvan ja musikaalisuuden herättäminen sekä musiikkitaidon ja -tiedon alkeiden opiskelu kuorolaulua silmällä pitäen. Opetussuunnitelmassa on erikseen osio Psykologisia näkökohtia, jossa painotetaan oppilaan oman kiinnostuksen heräämistä musiikkiin ja tämän kautta ahkeruudesta musiikin saralla. Erikseen mainitaan, että kiinnostus lauluun ei sanottavasti riipu siitä, onko oppilaalla luontaisia lahjoja. Laulun virkistävyttä ja kaikkien osallistumista korostetaan.

Kaikkien lasten on saatava olla mukana laulutunneilla. Monen sävelkorva ei kyläkään herää heti alussa, mutta elleivät lapset itse ole tästä puutteesta selvillä, ei opettajankaan ole siihen kajottava. Tärkeintä on pitää yllä lauluintoa.

Moni ”laulamaton” on jo ensimmäisen lukukauden päättyessä oppinut laulamaan muiden mukana ja jäljellä olevista useimmat oppivat sen aikanaan. Kaikkien oppilaiden musikaalisuudessa on kehittymisen varaa. Niillekin harvoille, joiden sävelkorva ei kouluaihana pääse kehittymään omaan laulukykyyseen saakka, on varattava tilaisuus oppia nauttimaan musiikista sekä jossakin määrin perehtyä musiikkisivistyksen alkeisiin. (Kansakoulun opetussuunnitelman mietintö II 1952, 184)

Opettajien pätevyyden tason vaihtelu näkyy myös opetussuunnitelmassa. Pidettiin suotavana, että lapset kuulisivat paljon musiikkia, esimerkiksi opettajan esittämänä, ”jos hänellä on musiikkilahjoja”. Toisessa kohdassa mainitaan, että harmoni on hyvänä

apuna laulua harjoitettaessa, ”jos opettajan sävelkorva on epävarma”. (Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1952, 185)

Opetussuunnitelmassa on myös ohjeistus opetuksen eriyttämisestä. Yleisesti tehtävät tuli valita kaikille soveltuviksi. Suunnitelmassa todetaan kuitenkin, että oppilailla on erilaiset musiikilliset taipumukset, ja kehityskin tapahtuu eri tahdissa. Tämän vuoksi erilaiset edellytykset tulisi ottaa huomioon. ”Sävelkorvattomalle” tai muuten lauluestoiselle oppilaalle ehdotetaan muun muassa tahdin viittaamista, soittamista, lauluaiheisen kuvan piirtämistä tai lauluun liittyvää liikuntaa. Muita kehittyneempi oppilas voi taas esittää jonkun laulun tovereilleen, soittaa jotain tai keksiä uusia sävelmiä. (Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1952)

Suomessa siirryttiin kansa- ja oppikoulusta yhtenäiskoulujärjestelmään eli peruskouluun asteittain vuosien 1970–1978 aikana. Vuonna 1970 julkaistiin ensimmäinen peruskoulun opetussuunnitelma. Oppiaineen nimi muuttui myös tässä vaiheessa laulusta musiikiksi. Jo 1960-luvulla koulun musiikinopetuksessa oli alkanut tapahtua uudistuksia. Soittimia otettiin mukaan opetukseen laulun rinnalle. (Sidoroff 2008, 6, 37.) Peruskoulun musiikin opetussuunnitelmassa ensimmäisenä tavoitteena mainitaan oppilaan ohjaaminen luonnolliseen äänenkäyttöön. Muita tavoitteita olivat muun muassa tutustuminen ajankohtaiseen lauluaineistoon, perehdyttäminen musiikin ainekseen ja nuottimerkintöihin sekä tutustuminen suurten säveltäjien tunnettuihin teoksiin. Verrattuna kansakoulun opetussuunnitelmaan, uudistuksia tavoitteissa olivat ohjaus soittimien käytössä, mahdollisuus musiikin keinoin tapahtuvaan vapaaseen luovaan ilmaisuun ja oppilaiden ohjaaminen musiikin harrastamiseen myös koulunkäynnin päätyttyä. Viidennellä luokalla laulettavaan ohjelmistoon tuli uutuuksena virsien, maakuntalaulujen ja kansanlaulujen lisäksi ajankohtaiset viihdelaulut. Kansakoulun opetussuunnitelmassa kehoitettiin vielä välttämään musiikillisesti arvottomia sävelmiä, iskelmiä tai renkutuksia – jotta lasten musikaalinen maku kehittyisi oikeaan suuntaan. (Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1952, Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1970)

Peruskoulun musiikin opetussuunnitelmassa opetuksen lähtökohtana pidettiin lasten luontaista tarvetta musiikki-ilmaisuun. Musiikista saatua tyydytystä ja toiminnan halua tuli ylläpitää ja ohjata. Opetussuunnitelmassa laulamista pidettiin lapsille luontaisimpana musiikinilmaisukeinona. Tästä syystä opetuksen piti suuntautua pitämään lauluharrastusta virkeänä kautta koko kouluajan. Pidettiin tärkeänä, että laulettavat kappaleet

ovat oppilaita kiinnostavia, ja että opettaja pyrki luomaan laulun harjoituksesta innostavan tilaisuuden. Opetussuunnitelmassa otetaan huomioon oppilaiden erilaiset kehitysvaiheet ja kokemukset musiikissa, ja kehoitetaan valitsemaan laulujen sävellajeja sellaiselta korkeudelta, että kaikki voivat niitä laulaa. Toisaalta kehittyneempien laulajien palkitsemiseksi ja heikompien motivoimiseksi ehdotetaan seuraavaa:

On valittava laulettavaksi myös vaikeahkoja lauluja, sellaisia, jotka ovat omiaan innostamaan luokan musikaalisesti lahjakkaita oppilaita. Ei ole vahingoksi muillekaan, että he saavat vaikkapa hyräillen osallistua lauluihin, jotka teknisesti ylittävät heidän kykynsä, mutta kuitenkin kiinnostavat heitä. (Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1970, 278)

Opetussuunnitelmassa korostetaan oppilaiden mielekästä motivointia, tunnelmataustan luomista ja yhteisen musisoinnin luomaa merkittävää musiikkielämystä. Myös oppilaita, joille laulaminen ei ole lähtökohtaisesti helppoa, on pyritty huomioimaan:

Oppilaiden, joilla eri syistä, kuten harjoituksen puutteesta, vaikeudesta korvan ja äänihuulten koordinoimisessa, erilaisista jännitystiloista tai velttoudesta ja välinpitämättömyydestä tehtävien suorituksessa, on rajoittunut äänialue tai virheellinen äänenmuodostus, tulisi saada tilaisuuksia harjoitukseen yksinään tai pienissä ryhmissä. --- Ongelmat, joita näillä lapsilla on, jäävät usein ratkaisematta, ellei niitä selvitetä ensimmäisten kouluvuosien aikana. (Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II 1970, 279)

2.2 Laulukoe arvioinnin välineenä

Anttilan (2006, 134) mukaan useat tutkimukset osoittavat laulukokeiden olevan Suomen kouluissa yleisiä. Myös suomalaisten koulumuistoissa laulukokeet nousevat esiin erityisen ikävinä muistoina (Numminen 2005, 58). Anttilan (2006 134–135) mukaan laulukokeet ovat tyypillistä lahjakkuuden arviointia ja oppilaiden luokittelua. Jos musiikinumeron perusteena on lahjakkuus tai musikaalisuus, ei arvioinnissa ole kyse opiskelun arvioinnista. Opiskelun aikana arvioinnin tulisi kohdistua nimenomaan opiskeluun ja edistymiseen, joten musikaalisuutta ja lahjakkuutta voi perustellusti pitää kyseenalaisina opiskelun aikaisen arvioinnin kriteereinä. Koska ryhmämuotoisilla musiikintunneilla ei ole mahdollista opettaa nuotilleen laulamista, ovat laulukokeet järjetön kouluarvosanan peruste. Näin ollen laulukokeiden avulla ei voida mitata oppimista ja edistymistä. Anttila (2006, 134–135) tiivistää näkemyksensä laulukoetraditiosta tyhjentävästi:

Laulunkokeet ovat ilmeisesti suurin yksittäinen tekijä, jolla suomalaisten musiikillisia itsearvostuksia ja koko musiikkisuhteita on aikojen kuluessa murhattu ja jatkuvasti murhataan.

Vuosien 1952 ja 1970 musiikin opetussuunnitelmiin ei sisällynyt ohjeistusta numeroarviointia varten. Ainoat löytämäni arviointiasteikot ovat Suomen Laulunopettajien Yhdistyksen arviointikriteerit vuodelta 1946 ja Koulujen musiikinopettajat ry:n suosittama asteikko, joka on käytössä nykyisin. Jälkimmäisen on tarkoitus olla apuna musiikinopettajille peruskoulun päättöarvioinnin arvosanojen määrittelyssä. Arviointiasteikosta esitetään tässä ohjeet laulun arvioimisen osalta. (Koulun musiikinopettajat ry.) Suomen Laulunopettajien Yhdistyksen nimi muuttui Koulujen musiikinopettajat ry:ksi vuonna 1959. (Pietinen 2009, 22).

SLY:n arviointikriteerit vuodelta 1946:

- 1) Viivalla ei ketään arvioida
- 2) Alin arvosana on 5
- 3) Kun oppilas pystyy toisen kanssa laulamaan oikein, annetaan 6
- 4) Kun oppilas pystyy laulamaan yksinään oikein jotakin pieniä vivahteita lukuun ottamatta oikein, annetaan 7
- 5) Kun oppilas laulaa yksinään täysin virheettömästi, annetaan 8
- 6) Kun oppilas laulaa virheettömästi oman äänensä kaksiaäänisesti laulettaessa, annetaan 9
- 7) Edellä olevan kohdan lisäksi vaaditaan, että oppilaan lauluääni on kaunis ja esitys todella huomattavan musikaalista, jotta annettaisiin 10

Laulussa ja musiikinteoriassa on annettava eri arvosana, kuitenkin sillä poikkeuksella, että oppilaat, joilta puuttuu sävelkorva, saavat arvosanan vain musiikin teoriassa (Pietinen 2009, 274)

Arviointisuositus vuodelta 2012:

- Arvosana 5: Ei kykene osallistumaan opetukseen ilman jatkuvaa ohjausta
- Arvosana 6: Kykenee keskittymään ajoittain musiikkiin. Laulamissa suuria puutteita melodian kulussa ja sen rytmissä
- Arvosana 7: Osaa laulaa laulun melodian ja rytmin tyydyttävästi
- Arvosana 8: Osaa laulaa melodian ja rytmin lähes oikein
- Arvosana 9: Osaa laulaa melodian ja rytmin oikein ja kykenee laulamaan lisäääntä
- Arvosana 10: Osaa laulaa melodian lisäksi lisä-äänen oikein. Pystyy toteuttamaan monipuolisen musiikillisen melodian tai sävellyksen tavalla, jossa on havaittavissa persoonallista otetta ja musiikillista ilmaisua.
(Koulun musiikin opettajat ry)

3 Laulamiseen vaikuttavia tekijöitä

Tämän työn keskiössä ei ole lauluäänen tutkiminen, mutta työn kannalta olennaista on selvittää laulamisen fysiologista puolta siinä määrin, että laulamiseen vaikuttavat eri tekijät tulevat ymmärretyksi. Fysiologisten lähtökohtien lisäksi luvussa käsitellään musikaalisuuden ja laulutaidottomuuden käsitteitä, laulutaidon ja -taidottomuuden syntyä, sekä laulamisen esteenä olevia lukkoja. Lopuksi esitellään hyvä laulusuhde, joka toimii teorialähtöisen analyysin välineenä tulosluvussa.

3.1 Laulamisen fysiologiset lähtökohdat

Lyhyesti ilmaistuna ihmisääni syntyy kurkunpään ja hengityslihaksisen yhteistyönä, kun keuhkoista ulos virtaava ilma saa kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet värähtelemään aivojen annettua käskyn tuottaa ääntä. Värähtelevä ilmamassa kulkeutuu ylös ääniväylää pitkin ja myötävärähtelee kehon ontelorakenteissa. Ääniväylän muoto vaikuttaa myötävärähtelyssä voimistuviin tai vaimentuviin ääniaallon osasäveliin antaen kuultavalle äänelle sen soinnin ja muodon. Äänen voimakkuutta säädellään sekä värähtelytapaa muuttamalla että ääniväylän kokoa ja muotoa muuttamalla. Sävelkorkeutta säädellään sekä äänenpainetta lisäämällä että venyttämällä äänihuulia pituussuunnassa, joka lisää äänihuulten kudoksen jäykkyyttä. Myös äänihuulten koko, eli massa vaikuttaa värähtelytaajuuteen, eli kuultavan äänen korkeuteen. (Laukkanen & Leino 2001, 26, 40-41)

Lihastoimintojen säätely äänentuotossa voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensimmäinen on ääntöä edeltävä viritys, jossa äänihuulten massa ja jäykkyys säädetään haluttua sävelkorkeutta ja voimakkuutta vastaaviksi, ja äänentuotto saadaan alkamaan lähentämällä äänihuulia toisiaan kohden. Toinen vaihe on äännön refleksiivinen säätely, joka on tahdosta riippumaton hermoimpulsseina kulkevaa tietoa kurkunpään lihaksiin, jonka avulla kurkunpään lihastoiminta reagoi kulloinkin vallitsevaan tilanteeseen. Kolmas vaihe on äännön alkamisen jälkeinen kuuloaistiin perustuva kontrolli, jonka avulla äännön aikana tarkkaillaan halutun sävelkorkeuden ja voimakkuuden säilymistä, ja havaitut poikkeamat korjataan viritystä tarkentamalla. Ääntöä edeltävä viritys ja äänen alkamisen jälkeinen kontrolli ovat tahdonalaisia lihassäätöjä, mutta niitä ei tuoteta tietoisesti. (Laukkanen & Leino 2001, 39–40)

Jännittäminen voi vaikuttaa äänentuottoon epäsuotuisasti ollessaan voimakasta. Esiintymisjännitys on psykofyysinen tila, joka liittyy esiintymistilanteisiin ja niiden ennakkointiin. Jännittämisen taustalla on fysiologisen valmiustilan aktivoituminen. Tämä aiheuttaa kehon toiminnoissa monia muutoksia; adrenaliinin erityös lisääntyy, sydämen syke nousee, hengitys tihenee, verenkierto keskittyy aivoihin, maksaan ja liikuntaelimiin, lihaneritys hengitysteissä vähenee ja pupillit laajenevat. Tällä kaikella on tärkeä tarkoituksensa valmistaessa elimistöä fyysiseen ponnistukseen; taistelemaan tai pakenemaan. Laulamista ja äänenkäyttöä tämä valmiustila ei auta, koska edellä mainitut muutokset voivat tuntua sydämen tykytyksenä, suun kuivumisena ja normaalin hengitysrhythmin sekoittumisena. Lihakset voivat vapista, kun toimintaimpulsseja kulkeutuu yhtäaikaisesti vastavaikutteisille lihaksille, jolloin ne supistuvat ja rentoutuvat vuorotellen. Jännitys voi myös aiheuttaa liiallista aktiivisuutta kurkunpään lihaksissa, jolloin äänenkäytöstä tulee paineista ja puristeista. (Laukkanen & Leino 2001, 120–122)

3.2 Käsitteet musikaalisuudesta ja laulutaidosta

Käsitteelle musikaalisuus ei ole löydettävissä yhtä, yksiselitteistä määritelmää. Käsite on ensinnäkin hyvin kulttuurisidonnainen. Joissain kulttuureissa ei ole epämusikaalisuuden tai laulutaidottoman käsitteitä lainkaan, vaan kaikki osallistuvat soittamiseen ja laulamiseen (Numminen 2005, 18). Länsimaisessa musiikintutkimuksen historiassa musikaalisuuden käsitteen alle on niputettu monia, toisistaan erilaisia osatekijöitä. Tästä johtuen on vielä vaikeampaa määritellä miten musikaalisuus syntyy, ketkä ovat musikaalisia ja miten musikaalisuutta voi mitata. Vaikka tutkijat ovat eri aikoina painottaneet musikaalisuuden olennaisimpia ominaispiirteitä eri tavoin, yleisesti musikaalisuudella voidaan tarkoittaa psyykkistä kapasiteettia tai potentiaalia kehittää musiikillisia taitoja. (Anttila & Juvonen 2002, 70; Karma, 2003 Nummisen 2005, 51 mukaan.) Ei ole olemassa myöskään yhtenäistä käsitystä siitä, kuinka paljon perimä ja ympäristö vaikuttavat tämän taipumuksen syntyyn, mutta molempien katsotaan olevan vaikuttavia tekijöitä (Karma 1986, 53).

Tämä taipumus ei kuitenkaan yksin riitä musiikillisten taitojen kehittymiseen, eikä sen mittaaminen ennusta musiikkiopinnoissa menestymistä. Perinnöllinen kyky ei ole myöskään muuttumaton (Numminen 2005, 51). Musiikillisten taitojen kehittämisessä ratkaisevia tekijöitä ovat esimerkiksi motivaation taso ja lähde, harjoittelun määrä, ta-

voitteisiin sitoutuminen, vuorovaikutus opettajan kanssa sekä käsitykset omasta mahdollisuudesta oppia (Anttila & Juvonen 2002, 71).

Se, miten musikaalisuus käsitetään kouluissa ja musiikkioppilaitoksissa vaikuttaa merkittävästi koko musiikinopetuksen lähtökohtiin. Se säätelee opettajan oppilaisiinsa kohdistamia odotuksia sekä opetuksen suunnittelun perustaa (Anttila & Juvonen 2002, 67). Koulumaailmassa on ollut nähtävissä jaottelua musikaalisiin ja epämusikaalisiin oppilaisiin. Jaottelu on kuitenkin keinotekoinen, eikä ole olemassa mitään rajaa, mikä erottaisi nämä kaksi tyyppiä toisistaan (Karma 1986, 48). Anttilan (2002) mukaan taitojen, kuten tietojenkaan, oppimisessa ihminen ei voi koskaan saavuttaa ylärajaansa.

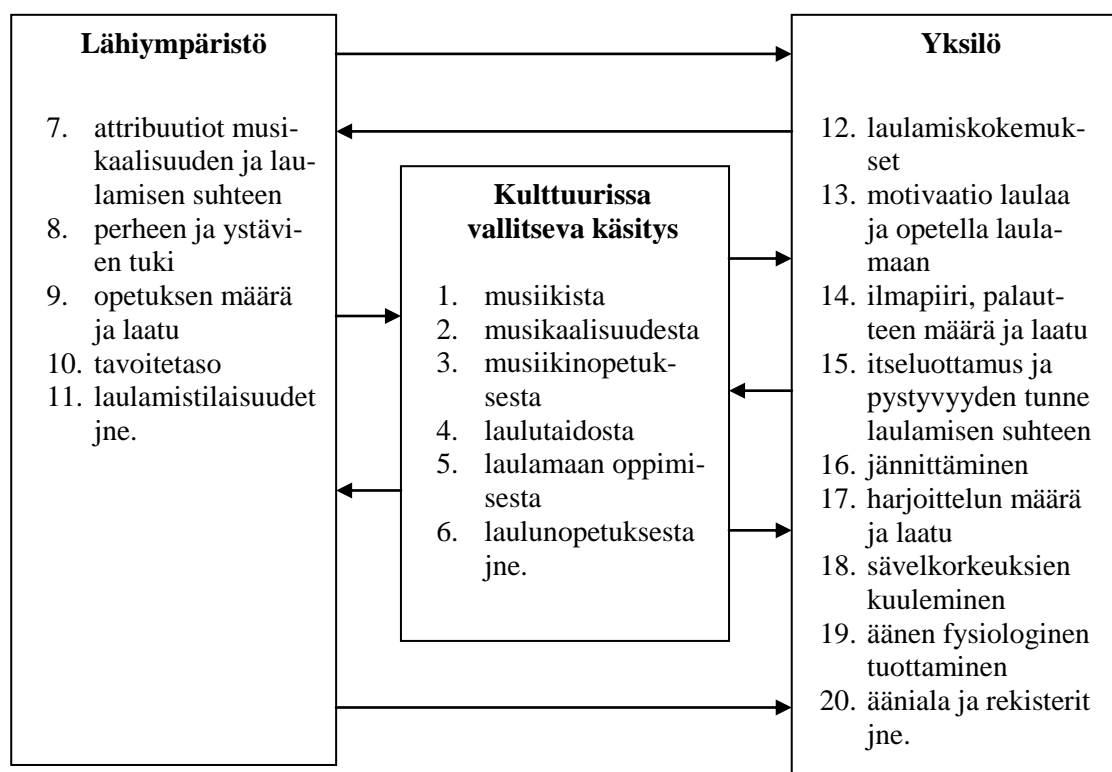
Länsimaisen musiikkikulttuurin piirissä laulutaidottomuudella on tarkoitettu kyvyttömyyttä laulaa nuotilleen. Laulutaidottomia ovat siis he, jotka eivät pysy oikeassa nuotissa laulaessaan. Laulutaidottoman määritelmään kuuluu myös kyvyttömyys erotella sävelkorkeuksia (Numminen 2005, 52). Mitä laulutaito on, ja minkälaisilla kriteereillä tätä määritellään, on aina tilannesidonnaista. Ammattilaulajien taitojen arviointiin on tietyt kriteerit, mutta on ongelmallista, jos näitä kriteereitä sovelletaan koko koululuokkaa koskevaan laulukokeeseen tai laulamiseen harrastuksena (Numminen 2005, 60).

Numminen (2005) nimittää absoluuttiseksi uskomukseksi laulutaidosta käsitystä, jonka mukaan laulutaidottomuus on ihmisen pysyvä ominaisuus, jolle ei ole mitään tehtävissä. Laulutaidottomuutta saatetaan pitää myös osoituksena epämusikaalisuudesta. Relativistisen tai kehityksellisen näkemyksen mukaan laulaminen ja musiikillinen toiminta nähdään mahdollisena kaikille, ja jokainen voi saavuttaa laulamalla tärkeitä ja mielekkäitä kokemuksia. Laulutaito ja -taidottomuus nähdään suhteellisena ja kontekstisidonnaisina ilmiöinä. (Numminen, 2005, 67; 238,)

Numminen (2005) on tutkinut väitöskirjassaan laulutaidottomuuden käsitettä fysiologisena, kognitiivisena, psykologisena ja kulttuurisena ilmiönä. Tutkimuksen osana hän opetti kymmentä laulutaidottomaksi itsensä kokevaa ihmistä, joiden kaikkien laulutaidossa todettiin tapahtuneen kehitystä tutkimuksen aikana. Pohjautuen tämän lisäksi hyvin laaja-alaiseen aiempaan tutkimustietoon edellä mainituilta aloilta, Numminen on luonostellut mallin Laulutaidon ulottuvuuksista, jonka tarkoituksena on selvittää, mistä laulutaidottomuudessa on kyse. Mallissa laulutaito nähdään jatkumona, ja eri otsikoiden alle jaotellut tekijät vaikuttavat kaikki toisiinsa. Mallin 20 ulottuvuutta voidaan nähdä positiivisesti tai negatiivisesti latautuneina. Mitä enemmän negatiivisia tekijöitä on,

sitä epävarmemmasta laulajasta on kyse. Positiivisesti latautuneiden ulottuvuuksien kautta laulamista on mahdollista kehittää vaikka huipputasolle saakka.

Kaavion perusidea on, että laulutaito koostuu monista yksittäisistä toisiinsa vaikuttavista tekijöistä. Mikään ulottuvuus ei ole sellainen, että siihen ei voisi myönteisesti vaikuttaa, tai se puuttuisi täysin. Näin ollen täydellistä laulutaidottomuutta ei siis ole olemassa. Laulutaidottomuus ei ole myöskään pysyvä ominaisuus, vaan laulutaitoa voi kehittää koko elämän ajan. Tästä johtuen on syytä puhua ”kehittyvistä laulajista” eikä ”laulutaidottomista”. (Numminen 2005, 240)



Kuvio 1. Laulutaidon ulottuvuudet

Kulttuurissa vallitsevat käsitykset (ulottuvuudet 1–6) musikaalisuudesta ja laulutaidosta vaikuttavat siihen kenelle musiikin- ja laulunopetusta tarjotaan, ja miten laulamista opetetaan ja arvioidaan. (Numminen 2005, 240–141)

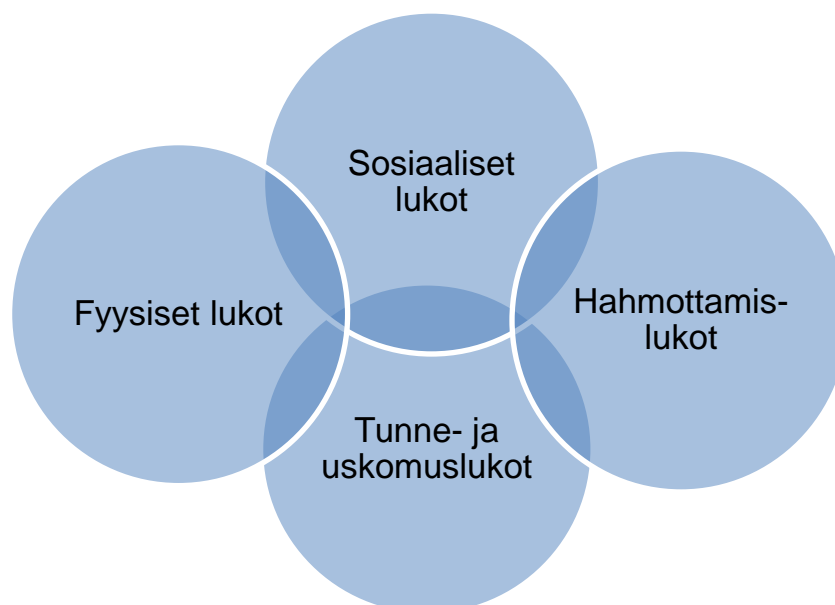
Lähiympäristön (ulottuvuudet 7–11) käsitykset musikaalisuudesta ja laulutaidosta vaikuttavat myös yksilön käsityksiin mahdollisuuksistaan oppia. Perheen sisällä saatetaan pitää yllä käsitystä, että suvussa ei osata laulaa (7, 8). Koulussa laulunopetus on voinut

rajoittua numerolla arvioitavaan laulukokeeseen, mutta äänenmuodostusta tai nuotilleen laulamista ei ole opetettu ollenkaan (9). Jos taas kotona kannustetaan laulamiseen ja koulussa saa oikeanlaista ohjausta äänenkäyttöön, näyttäytyvät nämä ulottuvuudet positiivisempina. Epävarman laulajan innostuksen heräämisen ja laulamisen kehityksen kannalta on olennaista asettaa sopivia tavoitteita ja tehtäviä (10). Hän tarvitsee myös paljon positiivisia laulamistilaisuuksia (11), joissa voi rohkaistua käyttämään ääntään ilman, että joutuu pelkäämään tulevansa nolatuksi. (Numminen 2005, 242–243.)

Yksilön tasolla (ulottuvuudet 12–20) vaikeudet laulaa voivat johtua monista, erilaisista syistä. Selvitän näitä ulottuvuuksia tarkemmin luvussa 3.3 Laululukot.

3.3 Laululukot

Numminen on havainnut kehittyvän laulajan vaikeuksien jakaantuvan kolmeen alaryhmään, jotka ovat tuottamisen hankaluudet, hahmottamisen hankaluudet sekä tunne- ja uskomuslukot (Numminen 2005, 249–250). Nykyään on käytössä myös neljään kenttään jakautuva malli, jota on ollut mukana kehittämässä LauluAvaimen toiminnanjohtaja Tuula Tenni.



Kuvio 2. Laululukot

Fyysisillä lukoilla tarkoitetaan äänen fysiologisen tuottamisen hankaluuksia. Äänialue saattaa olla hyvin kapea, ja ääni laadultaan hyvin hento ja huokoinen. Kehon lihasjänteykset heijastuvat kurkunpään toimintaan vaikeuttaen äänen soimista vapaasti. Saattaa myös olla, ettei ääntä ole käytetty juuri koskaan puhealueen ulkopuolella.

Hahmottamislukoilla tarkoitetaan sävelkorkeuksien hahmottamisen hankaluuksia lauletaessa. Oppilas ei välttämättä kuule, laulaako opettajan kanssa samaa vai eri ääntä. Jos oppilaalla on ollut vähäistä henkilökohtaista kokemuspintaa musiikin harrastamiseen, voi hänen musiikillisten rakenteiden prosessointinsa olla heikkoa. Tällöin saattaa ilmetä vaikeuksia erottaa kappaleen melodian kaaroksia tai seurata kappaleen rytmiä.¹

Usein laulamattomilla ihmisillä on taustalla mahdollisten fyysisten tai kognitiivisten lukkojen lisäksi vahvoja *tunne- ja uskomuslukkoja*. Voi olla, että itse äänentuottamisessa tai laulamiseksi ei ole juurikaan ongelmia, mutta oppilas kokee itsensä täysin laulutaidottomaksi, eikä tämä omaksuttu identiteetti muutu nopeasti, vaikka laulutaito kehittyisikin.

Sosiaaliset lukot ovat tilannesidonnaisia, muiden ihmisten paikalla ollessa laulamiseen liittyviä lukkoja. Oppilas voi kokea olevansa hyväkin laulaja, mutta opettajan tai muun ryhmän kanssa tai kuullen laulaminen voi tuntua todella vaikealta. Jos taustalla on esimerkiksi traumaattisia kokemuksia koulun laulukokeesta, tai joku lähipiiristä on kommentoinut laulamista kriittisesti, voi toisten ihmisten kuullen laulaminen assosioitua näihin ikäviin muistoihin.

Neljän otsikon alle jaetut lukkotyytit on nähtävissä niin, että kaikki vaikuttavat toisiinsa. Aloittelevan laulajan vaikeudet jakaantuvat usein useamman otsikon alle. Esimerkiksi sosiaalinen jännittäminen ilmenee laulaessa usein fyysisenä jännittyneisyytenä, joka vaikeuttaa äänentuottoa. Jos taas säveltasojen hahmottamisessa on suurta hankaluutta, ja oppilas on tästä tietoinen, on tämä saattanut juurruttaa vahvaa laulutaidottoman identiteettiä, koska kyvyttömyys laulaa nuutilleen on yleisesti käsitetty pysyväksi ominaisuudeksi. Vaikka lukkotyyttejä voi ilmetä useita, ja niillä on keskinäistä vaikutusta, voi monella oppilaalla olla yksi vaikeus, joka hankaloittaa laulamista aluksi eniten. Täl-

¹ Hahmottamislukko voi viitata myös niin sanottuun amusiaan, jossa musiikillinen havaitseminen korkeuksien suhteen on normaalia heikompaa myös silloin kun ihminen vain havainnoi ääniä, ei itse laula samanaikaisesti. Amusiatyyppinen hankaluus on kuitenkin hyvin harvinainen. Aivojen yleinen muovautumiskyky mahdollistaa sen, että myös amusiaongelmasta kärsivä voi kehittää musiikkiin liittyvään havaitsemistaan ja laulamistaan.

löin laulunopetuksessa on parasta lähteä tämän lukon avaamisesta. Lukkotyypit vaikuttavat toisiinsa myös myönteiseen suuntaan laulutaidon kehittyessä. Jos esimerkiksi fyysinen jännittäminen vähenee, helpottuu laulaminen monella tapaa muutenkin. Tämä taas luo onnistumisen elämyksiä, mikä vähitellen vahvistaa oppilaan uskoa laulamises- sa kehittymiseen harjoituksen määrän lisääntyessä. Onnistumisen kokemukset vahvis- tavat sisäistä motivaatiota jatkaa harrastusta.

Vaikka lauluvaikeuksia voi lähestyä eri lukkojen kautta, on laulutaidon kehittyminen moniulotteinen prosessi, ja laulutunti vuorovaikutuksellinen tilanne, johon vaikuttaa monta tekijää. Se, millainen ilmapiiri tunnilla vallitsee, vaikuttaa oppimistuloksiin. Pel- käävä ja jännittävä oppilas ei pysty keskittymään laulamiseen, vaan keskittyy itsensä suojelemiseen. Turvallinen ilmapiiri ja oikeanlainen kannustava palaute kasvattavat itseluottamusta, pystyvyyden tunnetta ja edistävät koko oppimisprosessia. (Numminen 2012; Tenni 2012)

3.4 Hyvä musiikki- ja laulusuhde

Kurkelan (1997) mukaan musiikki voidaan nähdä väline- tai itseisarvona. Silloin, kun musiikki itse on päämäärä, nousee musiikillinen kokemus ja mahdollisuus ilmentää itseään olennaiseksi. Musiikillinen kokemus on kaiken musiikillisen toiminnan lähtökoh- ta ja päätepiste. Tunne on oleellinen osa musiikillista kokemusta. Musiikin ymmärtämi- nen ja tuottaminen ovat yleensä tyydytystä tuottavia erityisesti silloin, kun niiden kautta tuntuu tulevan ilmi jotain henkilökohtaisesti tärkeää. Tällaista kokemusta ei voi keneltä- kään edellyttää ja se syntyy omia aikojaan ja sellaisena kuin on syntyäkseen. Jos mu- siikkikasvatus keskittyy musiikin kannalta olennaiseen, tukee se tavalla tai toisella hy- vän musiikkisuhteen syntyä. Kurkelan näkemyksen mukaan musiikillista edistymistä tulisi mitata merkityksellisen musiikkisuhteen syvenemisenä. Hyvä musiikkisuhte on käsitteenä monivivahteinen, ja voi merkitä eri ihmisille eri asioita. (Kurkela 1997 285– 288)

Numminen on ehdotuksenomaisesti luonnostellut määritelmän hyvästä laulusuhteesta, jonka muodostumista laulamises- sa ja laulunopetuksessa voitaisiin pitää yleisenä tavoit- teena. (Numminen 2005, 246)

Hyvä laulusuhde tarkoittaa sitä, että ihmisellä on myönteinen käsitys omasta äänestään. Hän laulaa ja hän tietää voivansa kehittyä laulamissaan, mikäli hän kokee sen tarpeelliseksi. Laulaminen merkitsee ihmiselle mahdollisuutta ilmaista itseään, tutkia itseään ja hyväksyä itsensä. Laulaminen tarjoaa myös mahdollisuuden yksin ja yhdessä muiden kanssa kokea ja ilmaista elämää kantavia tunteita, iloa ja suruja, pettymystä ja onnea. Laulaminen on osa musiikillista todellisuuskokemusta, omakohtaista osallistumista musiikkiin. Se on osa itseä ja osa ihmisenä olemista. Hyvän laulusuhteen kannalta ei ole keskeistä, laulaako ihminen nuotilleen tai puhtaasti. Keskeisintä on hänen oma kokemuksensa oman äänen arvosta, ja tämän kokemuksen syvenemistä musiikkikasvatuksen tulisi kaikin tavoin tukea. Jokaisella on oltava vapaus ilmentää ja toteuttaa hyvää laulusuhdettaan oman laulamisen avulla. (Numminen, 2005.)

Sekä Kurkelan määritelmässä hyvästä musiikkisuhteesta että Nummisen hyvässä laulusuhteesta keskeistä on lähteminen liikkeelle oppilaan omasta kokemusmaailmasta ja lähtökohdista.

4 Musiikin ja laulamisen vaikutus hyvinvointiin

Tässä luvussa laulamista tarkastellaan hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Kaikkien on mahdollista kehittää laulamistaan ja saavuttaa hyvä laulusuhde. Tämän lisäksi mielekkäällä lauluharrastuksella voi olla myös monia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen.

Tiedetään, että musiikkia on aina ollut kaikissa kulttuureissa kautta aikojen. Musiikki on liittynyt parinmuodostukseen, sillä on vahvistettu sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja haettu voimaa ryhmäponnistuksiin. Äänet ja musiikki ulottuvat myös ihmisen kehityksen varhaisimpiin vaiheisiin. Sikiö alkaa reagoida ulkopuolisiin ääniin jo raskauden puolivälissä. Vastasyntynyt tunnistaa äitinsä äänen sekä muiden äitiä odotusaikana lähellä olleiden henkilöiden puheäänien. (Numminen, Erkkilä, Huotilainen & Lonka 2009.) Musiikin kuuntelu ja tuottaminen kehittävät lapsen kielellistä kehitystä, tarkkaavaisuutta ja motoristen taitojen kehittymistä. Musiikki aktivoi aivoja laaja-alaisesti, eikä musiikin kuuntelu ole koskaan tunnevapaata. Tämä erottaa musiikin kuuntelun puheen kuuntelusta, jossa voi esimerkiksi vain luetella faktoja. (Huotilainen 2009.) Musiikki tarjoaa myös merkityksiä kantavana järjestelmänä välineen varhaisten vaikeiden tunnekokemusten käsittelyyn turvallisella tavalla. (Numminen et al. 2009.)

Musiikki vaikuttaa meihin monella tasolla. Musiikin kuuntelu ja tuottaminen herättävät meissä erilaisia tunteita; onnellisuutta, iloa, rauhallisuutta, nostalgiaa. Musiikin herättämät tuntemukset aiheuttavat kehossa fyysisiä reaktioita; muutoksia sykkeessä, hengityksessä, ihon lämpötilassa ja hormonitasoissa. Mieluisan musiikin kuuntelu saattaa myös hetkellisesti parantaa suorituskykyä kognitiivisella ja psykomotorisella tasolla vaikuttaen tiedonprosessoinnin nopeuteen, päättely- ja huomiokykyyn sekä muistiin. (Särkämö, Laitinen, Tervaniemi, Numminen, Kurki & Rantanen 2012.)

Musiikilla on tutkitusti monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Muistisairaita on pystytty aktivoimaan ja kuntouttamaan etenkin laulamisen avulla (Numminen et al. 2009, 12). Lempimusiikin kuuntelu on auttanut aivohalvauspotilaita toipumaan musiikin vaikuttaessa aivoihin laaja-alaisesti. Näin vaurioitumaton kohta aivoista on saattanut lähteä korjaamaan tilannetta vaurioituneen puolesta. (Tervaniemi 2009.)

Fysioakustinen hoito on Suomessa kehitetty yksi musiikki- ja ääniterapian muodoista. Ihmisen eri kudoksilla on omat ominaistajuutensa, jotka reagoivat herkästi lähetettäessä kehoon tarkasti juuri näitä taajuuksia. Kudosten alkaessa värähdellä äänistimu-

laation mukana, verenkierto ja aineenvaihdunta tehostuvat. Oikealla tavalla toteutettuna tämä voi edistää kudosten elpymistä, palautumista ja toipumista jostain häiriötilasta. Fysioakustisessa hoidossa käytetään hyväksi matalataajuuksista ääniaaltoenergiaa, jota lähettävä laitteisto on sijoitettu ergonomisesti muotoiltuun tuoliin. Hoidosta on ollut apua useissa stressiperäisten vaivojen hoidossa, joita ovat esimerkiksi niska- hartia- ja selkäkivut, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja univaikeudet. (Lehikoinen 1997, 28–29.)

Yhteis- ja kuorolaulun vaikutuksesta hyvinvointiin löytyy useita kansainvälisiä tutkimuksia. Englannissa tutkittiin kuorolaulun vaikutusta 600 kuorolaisen elämänlaatuun, hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen. Tuloksena saatiin yksimielisyys kuorolaulun positiivisesta vaikutuksesta. Tutkimuksessa havaittiin, että kuorolaulu auttoi jaksamaan terveys- ja mielenterveysongelmien, ihmissuhdeongelmien tai läheisen menetyksen kanssa. Kuorolaulun koettiin vaikuttavan hyvinvointiin erityisesti seuraavien seikkojen kautta: positiiviset tunnekokemukset, huomion keskittäminen laulamiseen, syvään hengittäminen, yhteisön tuki ja säännöllinen harrastus sekä aivojen stimulointi. (Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz & Stewart 2007.)

Yhdessä laulamisen vaikutusta on tutkittu myös suhteessa musiikin kuunteluun. Tulosten mukaan yhdessä laulamista pidettiin selvästi useammassa tilanteissa hyödyllisempänä kuin musiikin kuuntelemista yksin tai yhdessä. Yhdessä laulamisen koettiin lisäävän keskittymistä, olevan innostava kokemus ja kohentavan mielialaa. Musiikin kuunteleua yksin pidettiin parempana tunteiden hillitsemistä, stressin vähentämistä ja henkistä virkistäytymistä varten. Ryhmässä laulamista pidettiin parempana toiminnallisissa tilanteissa ja musiikin kuuntelu koettiin hyödyllisemmäksi lepoa tai toipumista varten. (Bailey 2005, Davidsonin 2008 mukaan.) Ryhmässä laulamisen on myös todettu alentavan stressihormonin, kortisolin tasoja ja nostavan vastustuskykyä vahvistavan immunoglobuliinin tasoja (Beck et al. 2000, Davidsonin 2008 mukaan).

5 LauluAvaimen toiminta-ajatus ja opetustarjonta

LauluAvain on Ava Nummisen vuonna 2006 perustama yksityinen laulukoulu. Opetus on suunnattu laulutaidottomaksi itsensä kokeville tai muuten laulamista jännittäville. Koulussa työskentelee tällä hetkellä kahdeksan opettajaa. LauluAvaimessa on tarjolla isoja ryhmäkursseja, pienryhmäopetusta ja yksityistunteja. Koulussa toimii myös kaksi kuoroa. Kurssit kestävät pääsääntöisesti yhden lukukauden, mutta myös kesä- ja lyhytkursseja järjestetään, aiheinaan muun muassa musiikin teoria, pop/rock-laulu, joululaulut tai laulun säestäminen kitaralla. LauluAvaimen toimipiste sijaitsee Helsingissä, mutta lyhyempiä kursseja järjestetään myös muualla Suomessa.

LauluAvaimen toiminnan lähtökohtana on, että ihan kuka tahansa voi ilmoittautua kursseille, ilman minkäänlaisia ennakkovaatimuksia tai -suorituksia. Opetuksessa painotetaan rentoa ja suoritusvapaata ilmapiiriä, jossa jokaisella on mahdollisuus ja vapaus tutkia omaa ääntään ilman pakkoa osallistua kaikkiin harjoituksiin. LauluAvaimen opettajat ovat aktiivisessa yhteistyössä kehittämässä ja hiomassa edelleen LauluAvainmetodia, jolla kehittyviä laulajia voidaan auttaa. Metodi pitää sisällään erilaisia harjoituksia, joilla voidaan harjoittaa säveltarkkuutta laulaessa, vähentää äänentuottoa vaikeuttavia fyysisiä jännityksiä ja purkaa tunnepuolen lukkoja, jotka liittyvät laulamiseen ja laulamistilanteisiin. Henkilökohtainen ohjaus lähtee kuitenkin aina oppilaan lähtökohdista ja tarpeista, LauluAvaimella ei ole yhtä oikeaa lauluihannetta, jota kohti oppilasta ohjataan.

6 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen suorittaminen

Tässä luvussa esitellään tutkimuskysymykset, käsitellään narratiivista tutkimusmenetelmää sekä kerrotaan aineiston keräämisestä ja analysoinnista.

6.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää LauluAvaimen asiakkaiden kokemuksia lauluharrastuksestaan. Tutkimukseen osallistuneista LauluAvaimen asiakkaista käytetään tutkimuskysymysten esittämisen ja tulosten analysoinnin yhteydessä nimitystä kirjoittajat. Kirjoittajia pyydettiin muistelemaan suhdettaan laulamiseen eri ikävaiheissa, kertomaan kokemuksistaan LauluAvaimen kursseilla sekä kuvailemaan suhdettaan laulamiseen nykyään. Näin ollen tutkimuskysymyksiä on kolme, jotka ovat:

1. Millaisia kokemuksia kirjoittajilla on ollut koulun laulunopetuksesta?
2. Millaisia muutoksia kirjoittajien laulusuhteessa on tapahtunut LauluAvaimen kurssien aikana?
3. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kirjoittajien laulusuhteen muutoksiin?

6.2 Narratiivinen menetelmä

Tämä tutkimus on suoritettu laadullisella tutkimusotteella. Lähtökohtana laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti sekä suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 156–160.)

Narratiivisuus tutkimuksessa viittaa lähestymistapaan, joka kohdistaa huomionsa kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Narratiivisessa tutkimuksessa olennaista on se, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoidensa kautta. Narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon, vaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Narratiivisuutta ja sen lähikäsitteitä käytetään laajasti

eri tieteenaloilla, mutta käsitteistö on vielä vakiintumatonta ja epäyhtenäistä. (Heikkinen 2007, 142–144, 155–156)

Narratiivisuuden käsitettä on käytetty monella eri tavalla, mutta tämän tutkimuksen yhteydessä sillä on lähinnä kaksi ulottuvuutta. Ensinnäkin narratiivisuudella kuvataan tutkimusaineiston luonnetta. Tutkimuksen pääasiallisena aineistona on kuusi kirjoitelmää, joiden teksti on proosamuotoista kerrontaa. Jo kirjoitelmien tehtävänannossa on huomioitu kertomuksen keskeisiä tunnuspiirteitä: tarinalla on alku, keskikohta ja loppu sekä ajassa etenevä juoni. (Heikkinen 2007, 142–147.) Toiseksi narratiivisuus viittaa tässä tutkimuksessa aineiston käsittelytapaan. Narratiivisuus aineiston käsittelytapana voidaan jakaa kahteen osaan, joita molempia käytetään tässä tutkimuksessa. Kolmen tarinan kohdalla on käytetty *narratiivista analyysia*, jossa tarinoita käsitellään kokonaisuuksina, ja painopiste on uuden kertomuksen tuottamisessa kertomusten perusteella (Heikkinen 2007, 148). Tämän työn narratiivisessa analyysissä on käytetty myös teorialähtöistä analyysia, jossa kirjoitelmia peilataan hyvän laulusuhteen määritelmään. Teorialähtöisessä tutkimuksessa aineiston analyysi perustuu jo olemassa olevaan teoriaan tai malliin, jota on tarkoitus testata uudessa yhteydessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Toinen tutkimuksessa käytetty aineistonkäsittelytapa on *narratiivien analyysi*, joka kohdistaa huomion kertomusten luokitteluun erillisiin luokkiin (Heikkinen 2007, 148). Tässä tutkimuksessa narratiivien analyysia on käytetty koko kirjoitelma-aineiston kohdalla etsittäessä laulusuhteen muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä teemoitain.

6.3 Aineiston kerääminen ja analyysi

Tutkimusryhmään haettiin LauluAvaimen asiakkaita, jotka olisivat halukkaita kertomaan lauluharrastuksestaan. Osallistujien valikoinnissa oli muutamia kriteerejä. Ensimmäinen oli osallistuminen mahdollisimman monipuolisesti LauluAvaimen opetukseen. Toinen kriteeri oli se, että osallistujat olisivat olleet LauluAvaimen opetuksessa jo useamman vuoden. Kolmantena kriteerinä pidin sitä, etteivät osallistujat ole omia kurssilaisiani. Tällä tarkoitan sitä, etten ole ohjannut heitä kokonaista lukukautta pienryhmässä tai yksityistunneilla.

Lähestyin näillä kriteereillä useampaa LauluAvaimen asiakasta sähköpostitse. Kuusi asiakasta lupautui osallistumaan tutkimukseen. Kaikilla osallistujilla oli kokemusta sekä

ryhmä- että yksilöopetuksesta, ja heidän harrastushistoriansa vaihteli kahdesta viiteen vuoteen. Muutama kirjoittajista on osallistunut ryhmäkursseilleni, osaa olen ohjannut yksittäisiä kertoja sijaistaessani toista opettajaa, ja osaa en ole tavannut ollenkaan.

LauluAvaimen asiakkaat esittelevät itsensä kurssien alussa ja kertovat lauluhistoriansaan. Koska halusin nimenomaan nämä tarinat esille tutkimuksessa, tuntui narratiivisen menetelmän valitseminen aineistonkeruutavaksi sopivimmalta. Pyysin tutkimukseen lupautuneita asiakkaita kirjoittamaan vapaamuotoisen kirjoitelman lauluharrastuksestaan. Kirjoitelman pohjana oli sähköpostitse lähetetty tehtävänanto apukysymyksineen (liite 1). Tehtävänanto jakaantui kolmeen osa-alueeseen, joissa jokaisessa oli kolme täsmentävää apukysymystä. Osa-alueissa kirjoittajia pyydettiin muistelemaan suhdettaan laulamiseen eri ikävaiheissa, kertomaan kokemuksistaan LauluAvaimen kurssilla sekä kuvailemaan suhdettaan laulamiseen nykyään. Ohjeena oli kirjoittaa yksi tarinallinen kokonaisuus kysymyksiä apuna käyttäen. Kirjoitelman toivottu pituus oli kaksi sivua. Saamieni kirjoitelmien pituudet vaihtelivat vajaasta sivusta kahteen ja puoleen sivuun.

Tutkimuksessa käytetään kahta eri aineistoa. Täydentävänä aineistona käytetään kansakoulun ja peruskoulun musiikin opetussuunnitelmia, joissa esiintyviä tavoitteita verrataan kirjoittajien kokemuksiin koulun musiikinopetuksesta. Tällä pyrin vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen pääasiallinen aineisto koostuu kuitenkin kuuden LauluAvaimen asiakkaan kirjoitelmista.

Pohdin pitkään, mikä olisi paras tapa analysoida kirjoitelma-aineistoa. Koska olin pyytänyt tutkimukseen osallistujia kertomaan kokemuksistaan kirjallisesti tarinamuodossa, pidin aineiston narratiivisen luonteen säilymistä analyysivaiheessakin tärkeänä. Koko kirjoitelma-aineiston analysointi vain teemoittain olisi tuntunut listamaiselta ja tarinoiden kokonaisuutta hajottavalta. Kaikkien kuuden kirjoitelman narratiivinen analysointi kokonaisina tarinoina olisi ollut työn laajuuteen nähden liian suuritöistä, eikä olisi palvellut kokonaisuuden hahmottamista. Päädyin tarkastelemaan kolmea lähtökohdiltaan hieman erilaista tarinaa kokonaisuudessaan analysoiden niissä tapahtuvaa muutosprosessia. Analysoin tarinoita teorialähtöisesti peilaten kirjoittajien kokemuksia Nummisen (2005) määrittelemään hyvään laulusuhteeseen. Näin pyrin vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseen. Tämän lisäksi analysoin koko kirjoitelma-aineiston temaattisesti etsien esiin nousseita yhteisiä tekijöitä. Tällä pyrin vastaamaan kolmanteen tutkimuskysymykseen. Koska työn tarkoituksena oli korostaa kirjoittajien omia kokemuksia ja

tuoda heidän äänensä esille, päädyin käyttämään runsaasti alkuperäisiä sitaatteja, vaikka toisenlaisetkin ratkaisut olisivat olleet mahdollisia.

6.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Opinnäytetyön luotettavuus ja tulosten uskottavuus edellyttävät hyvää tieteellistä käytäntöä. (ks. Kulttuurialan opinnäytetyöohje, Metropolia Ammattikorkeakoulu)

Olen pyrkinyt noudattamaan tässä työssä rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Työn teoriapohja perustuu laajaan, monialaisesti aiheeseen liittyvään tieteelliseen kirjallisuuteen. Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti työn luotettavuutta kohentaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Olen kuvannut tarkkaan tutkimusprosessin eri vaiheet ja perustellut tekemäni valinnat. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan on noudatettava tieteen avoimuuden periaatetta. Näin olen ilmoittanut tutkimuskohteeseen liittyvät sidonnaisuuteni. Tutkimuksen toimintaympäristö on LauluAvain-koulu, jossa olen itse toiminut opettajana vuodesta 2010 lähtien. Tutkimukseen osallistuneet LauluAvaimen asiakkaat ovat olleet tästä tietoisia, ja olen myös tuonut asian ilmi työn alussa. Tutkimusaineiston ja tulosten esittelyssä olen huolehtinut siitä, että kirjoittajien henkilöllisyys ei tule ilmi.

7 Tutkimustulokset

Tulosluku koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä verrataan kirjoittajien kokemuksia koulun musiikinopetuksesta kansakoulun ja peruskoulun musiikin opetussuunnitelmien tavoitteisiin. Käsitteellä koulun musiikinopetus tarkoitetaan tässä sekä kansa- ja oppikoulun aikaista laulu-nimistä oppiainetta että peruskoulun musiikki-nimistä oppiainetta. Toisessa osassa analysoidaan muutoksia kolmen kirjoittajan laulusuhteessa LauluA-vaimen kurssien aikana. Kolmannessa osassa kootaan teemoittain kaikissa kuudessa kirjoituksessa esiin nousseita tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti muutoksiin laulusuhteessa.

7.1 Kirjoittajien koulumuistot ja musiikin opetussuunnitelmat

Kirjoittajien kokemukset koulun musiikinopetuksesta vaihtelivat neutraaleista negatiivisiin. Musiikintunnit koostuivat yhteislaulusta, nokkahuilunsoitosta, levyjen kuuntelusta, musiikinhistoriasta ja -teoriasta. Opetus piti sisällään paljon asioiden listamaista käsitteilyä sekä ulkoa opettelua. Tunneilla opeteltiin säveltäjien nimiä ja syntymäaikoja sekä virsien ja maakuntalaulujen sanoja. Eri bändien jäsenten nimien lukeminen oli musiikin teoriaa. Opetusta ja sen tasoa kuvailtiin kuivaksi, mitättömäksi ja epäpäteväksi, tai sitä ei kuvailtu ollenkaan. Kukaan kirjoittajista ei käyttänyt positiivisia ilmauksia opetusta kuvaillessaan. Kukaan kirjoittajista ei myöskään kerro saaneensa ohjausta äänenkäyttöön tai laulamiseen, ainakaan henkilökohtaisesti.

Laulunopetus koulussa oli yhteislaulua ja musiikin teoriaa. En kokenut itseäni musikaaliseksi. (Nainen, s.1945)

Koulun musiikkitunneilta minulla ei ole mitään painajaismaisia muistoja, eikä totta puhuen juuri mitään muistoja. Siinä ne menivät muiden opintojen lomassa. Laulukokeita en muista enempää kansa- kuin oppikoulussakaan edes pidetyn. --- Sekä kansa- että oppikoulussa musiikinopettajat (joka kansakoulussa oli tietenkin luokanopettaja) edustivat perinteistä näkemystä, jonka mukaan oppilas joko osaa laulaa (eli on musikaalinen) tai sitten ei. Ensin mainitut saivat laulunumerokseen ysin tai peräti kympin, kaikki muut kasin. Minulla oli kasi. Mielestäni en saanut missään vaiheessa koulunkäyntiäni oikeastaan minkäänlaista musiikin opetusta ainakaan henkilökohtaisella tasolla. Keskikoulussa ”opetus” oli lähinnä yhteislaulua ja levyjen kuuntelua. Oppikouluun mentäessä minulle oli jo syntynyt käsitys, ettei laulu varsinaisesti ole heiniäni, enkä näin ollen hirveästi laulellutkaan. (Mies, s.1953)

Tunneilla laulettiin sota- ja isänmaallisia lauluja ja maakuntalauluja. Joitain lastenlauluja, jotka tänäkin päivänä nostavat muistot mieleen kyseisistä tunteista ja

opettajasta. Niitä ei tee mieli laulaa.--- Oppikoulussa musiikinopettajana oli kanttorin vaimo ja opettajan pätevyys tuli juuri siitä, että hän oli kanttorin vaimo. Näin pienessä maalaistaajamassa 70-luvulla toimittiin. Päteviä opettajia ei pahemmin opettajiksi saatu. Musiikin ”teorian” nimellä oli tunteja, joissa luettiin eri bändien jäsenien nimiä, kuunneltiin levyjä ja opiskeltiin musiikin historiaa, eri säveltäjien nimiä ja syntymäaikoja. Ja soitimme yhteissoittoa nokkahuilulla. Teoriaa ei ollut, nuottien nimet ja kestot ilmeisesti kuitenkin opeteltiin, koska pystyimme nokkahuilua soittamaan. (Nainen, s.1961)

Kovin kummoisia laulumuistoja koulun musiikkitunneilta minulla ei kyllä ole. Muistot liittyvät lähinnä kuviin kirjoihin, joista opiskeltiin menneitä säveltäjämestareita ja varmasti jotain musiikin teoriaa. Yläasteella ei enää ollut esityksiä kevät- tai joulujuhlissa, joten ei varsinaisesti valmisteltu mitään esityksiäkään. Varmasti lauloimme musiikintunneilla mm. maakuntalauluja, mutta mitenkään suurina laulukokemuksina ne eivät mielessäni ole.--- Varsinaisesti en muista meidän koulussa koskaan opiskelleen laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä tms. (Nainen, s.1966)

Laulua ei muistini mukaan mitenkään opetettu musiikkitunneilla. Jotkut, yleensä tytöt, osasivat laulaa. Minä ja useimmat muut eivät ja se oli jotenkin vain itseltään selvää. --- Jälkeenpäin ajatellen ainakin meidän koko musiikinopetuksemme taisi olla aika mitätöntä. Muistan, että yhdessä vaiheessa joka musiikintunnille piti opetella annetusta virrestä säkeistö. Sitä ei tarvinnut laulaa mutta se piti osata ulkoa. --- Koulusta ei saanut eikä jäänyt mitään kiinnostusta musiikin esittämiseen tai tekemiseen. (Mies, 1960)

Kaikilla kirjoittajilla yhtä lukuun ottamatta oli negatiivisia kokemuksia koulun laulukokeesta.

Koulussa laulu rajoittui oikeastaan vain laulukokeisiin. --- Laulukokeissa valitsin lyhimmän mahdollisen laulun ja lauloin sen mahdollisimman nopeasti. Laulukokeet olivat aina yksi lukukauden pahimmista kokemuksista. Minullakin taisi olla juuri se vitonen laulussa. (Mies, s.1960)

Koulun laulutunneista muistan hämärästi sen, että maakuntalaulut piti osata ulkoa ja laulukokeessa opettaja sanoi ennalta arvaamattoman maakuntalaulun joka sitten seisaalta laulettiin. Se oli kamalaa, kun ei tiennyt mikä laulu tulee, osako vai ei. (Nainen, s.1947)

Olen käynyt 60-70-lukujen taitteessa vanhamuotoisen kansakoulun, jossa laulutunnit olivat aika tuskaa ujolle lapselle. Laulukokeissa piti kiivetä kateederille seisomaan luokkaan päin ja opettaja säesti harmoonilla. Tilanne oli ahdistava ja pelottava kaikille, ei pelkästään pienelle laulajalle. Eivät kyllä muutkaan oppilaat luokassa nauraneet tai virnuilleet, opettaja oli sen verran pelottava sodan käynyt traumatisoitunut mies. (Nainen, s.1961)

Omaa laulutaitoani en muista kouluaikoina kommentoidun enempää suuntaan kuin toisenkaan. Siitä muistan toki loukkaantuneeni, kun minua ei valittu Tiernapoiikkiin, johon olisin kovasti halunnut ja jostain syystä nimenomaan Knihdin rooliin. Siihen taidettiin pitää joku koekin, en ole ihan varma. (Mies, s.1953)

Koulussa lauloin iloisesti 11-vuotiaaksi asti, laulunumero oli 9. Sitten jotain ristiriitoja uuden ”tyhmän” lauluopettajan kanssa, laulunumero putosi seiskaan ja sii-

hen se laulu jäi. Yhteislauluissa auoin vain suutani päästämättä ääntä ja lopulta en enää uskaltanut laulaa. (Nainen, s.1945)

Koulusta muistan etenkin musiikkituntien laulukokeet, jotka ujoa minua jännittivät, mutta joista sain myös hyvää palautetta. (Nainen, s.1966)

Tässä analyysivaiheessa ei eritellä tarkemmin ketkä kirjoittajista ovat käyneet kansa- ja oppikoulua ja ketkä peruskoulun. Opetuskulttuurit myös muuttuvat hitaasti, vaikka suunnitelmia uudistetaankin. Tämän vuoksi molemmista opetussuunnitelmista on etsitty yleisiä, samankaltaisia piirteitä, joita verrataan kirjoitelmiin. On otettava myös huomioon, että kyse on kuuden ihmisen kokemuksista, ja he kaikki ovat hakeutuneet laulutaidottomaksi itsensä kokeville suunnattuun kouluun. LauluAvaimen kursseilla on kuitenkin käynyt yli 750 asiakasta vuodesta 2006, ja vaikka kaikilla ei ole taustallaan laulu-traumoja koulusta, todella monella on. Tämän vuoksi voidaan olettaa, että kyse on isommasta ilmiöstä.

On valitettavaa todeta, kuinka vähän yhtäläisyyksiä musiikin opetussuunnitelmien tavoitteissa ja kirjoittajien kokemuksissa koulun musiikinopetuksesta on. Kukaan kirjoittajista ei muistanut koulun musiikintunteja virkistävinä, innostavina tilanteina, joissa voidaan oppilaista ja luodaan merkittäviä musiikkielämyksiä. Laulamista ei nähdäkseni pidetty luontaisena ilmaisumuotona kaikille lapsille, vaan niille, jotka jo osasivat laulaa. Hyvät laulajat valittiin Tiernapoikiin ja esiintymään koulun juhliin.

Kahdelle kirjoittajalle oli jäänyt musiikinopettajien välittämä vahva kuva siitä, että jotkut osaavat laulaa, toiset eivät, ja tämä on itsestään selvää. Yksi kirjoittajista ei muista laulukokeita pidettäneen, mutta kaikilla muilla kirjoittajilla laulutaitoa on testattu laulukokeella, joka on arvioitu numerolla. Laulamista tai äänenkäyttöä ei opetettu, mutta laulukokeesta saatu numero oli suurin tai ainoa peruste musiikin arvosanaa annettaessa. Näin ollen voidaan todeta, että kirjoittajien kertoman mukaan musikaalisuus ja laulutaito on käsitetty sisäsyntyisinä, muuttumattomina ominaisuuksina. Tämän sisäsyntyisen ominaisuuden testaamista koulun kokeessa on myös pidetty hyväksyttävänä arviointiperusteena arvosanalle. Kansakoulun opetussuunnitelmassa kuitenkin mainitaan, että kaikkien oppilaiden musikaalisuudessa on kehittymisen varaa. Suunnitelman mukaan opettajan ei myöskään tulisi kajota oppilaan sävelkorvan puuttumiseen, jos hän itse ei ole tästä tietoinen. Tärkeintä oli lauluinnon ylläpitäminen, ja sävelkorvan katsottiin kehittyvän ajan kanssa. Näiden hienojen tavoitteiden toteutumista ei ole löydetävissä kirjoitelmissa. Kukaan kirjoittajista ei myöskään maininnut juuri virsien tai maakuntalau-

lujen olleen itseä kiinnostavia, laulamiseen innostavia kappaleita. Jo vuonna 1938 Alfred Hiilimies näki laulunopetuksessa tärkeimpänä lauluninnon herättämisen ja sellaisten laulujen muistiin painamisen, jotka vielä vanhuuden päivänäkin tuovat mieleen kultaisten kouluajan. Kirjoittajien kokemusten valossa tämä kommentti saa lähinnä surullisen sävyn.

7.2 Muutokset kirjoittajien laulusuhteessa

Tässä luvussa tarkastellaan muutoksia kolmen LauluAvaimen asiakkaan laulusuhteessa LauluAvaimen kurssien aikana. Käytän kirjoittajista nimitystä Kirjoittaja A, Kirjoittaja B ja Kirjoittaja C. Kirjoitelmien analysoinnin työvälineeksi olen jakanut hyvän laulusuhteen määritelmän (Numminen 2005, 246) osiin lause kerrallaan numeroituna. Kirjoitelmien analyysiosassa viittaan tarinoissa ilmenneisiin hyvän laulusuhteen piirteisiin, tai niiden puutteeseen, näillä numeroilla.

1. Hyvä laulusuhde tarkoittaa sitä, että ihmisellä on myönteinen käsitys omasta äänestään.
2. Hän laulaa ja hän tietää voivansa kehittyä laulamisessaan, mikäli hän kokee sen tarpeelliseksi.
3. Laulaminen merkitsee ihmiselle mahdollisuutta ilmaista itseään, tutkia itseään ja hyväksyä itsensä.
4. Laulaminen tarjoaa myös mahdollisuuden yksin ja yhdessä muiden kanssa kokea ja ilmaista elämää kantavia tuntemuksia, iloja ja suruja, pettymystä ja onnea.
5. Laulaminen on osa musiikillista todellisuuskokemusta, omakohtaista osallistumista musiikkiin.
6. Se on osa itseä ja osa ihmisenä olemista.
7. Hyvän laulusuhteen kannalta ei ole keskeistä, laulaako ihminen nuotilleen tai puhtaasti.
8. Keskeisintä on hänen oma kokemuksensa oman äänen arvosta, ja tämän kokemuksen syvenemistä musiikkikasvatuksen tulisi kaikin tavoin tukea.
9. Jokaisella on oltava vapaus ilmentää ja toteuttaa hyvää laulusuhdettaan oman laulamisen avulla.

7.2.1 Kirjoittaja A: ”Pojat ei laula”

Kirjoittaja on vuonna 1960 syntynyt mies. Suhdettaan laulamiseen lapsena ja kouluvuosina hän kuvailee seuraavasti.

Laulaminen tai soittaminen ei ollut lapsuudessani oikeastaan mitenkään läsnä. Vanhempani eivät laulaneet kumpikaan tai edes soittaneet mitään instrumenttia. En varmasti ennen murrosikää ja rock-kitaristihaaveita edes ajatellut soittavani ja varsinkaan laulavani. En tehnyt sitä kyllä myöhemminkään. Vanhempi sisareni taisi laulaa jossain yhteyksissä mutta en muista hänenkään kotona erityisemmin laulaneen.

Koulussa laulu rajoittui oikeastaan vain laulukokeisiin. Musiikkitunneilla oli varmaan yhteislaulua mutta siihen emme ainakaan poikien kanssa osallistuneet. Laulua ei muistini mukaan mitenkään opetettu musiikkitunneilla. Jotkut, yleensä tytöt, osasivat laulaa. Minä ja useimmat muut eivät ja se oli jotenkin vain itseltään selvää. Laulukokeissa valitsin lyhimmän mahdollisen laulun ja lauloin sen mahdollisimman nopeasti. Laulukokeet olivat aina yksi lukukauden pahimmista kokemuksista. Minullakin taisi olla juuri se vitonen laulussa.

Jälkeenpäin ajatellen ainakin meidän koko musiikinopetuksemme taisi olla aika mitätöntä. Muistan, että yhdessä vaiheessa joka musiikintunnille piti opetella annetusta virrestä säkeistö. Sitä ei tarvinnut laulaa mutta se piti osata ulkoa. Musiikinopettaja toimi myös kanttorina, joten se selittänee asiaa. Koulusta ei saanut eikä jäänyt mitään kiinnostusta musiikin esittämiseen tai tekemiseen. Itselläni on myös ollut läpi elämän itsestään selvää, että en ole musikaalinen ja musiikin tekeminen on vaikeaa.

Murrosikäisenä aloin kuitenkin kuunnella musiikkia ja paljon. Se on jatkunut läpi elämän: popista klassiseen musiikkiin ja kantrista jatsiin. Musiikin kuuntelu on ehkä vielä nostanut kynnystä oman soitto- tai lauluharrastuksen aloittamiseen. Kun kuulee pelkästään hyvää ja valmista musiikkia eikä koskaan ketään harjoittelemassa tai esittämässä vähemmän täydellisiä esityksiä, tulee käsitys, että jotkut vain osaavat asian ja itse ei kuulu siihen joukkoon.

Aikuisiällä kirjoittaja aloitti pianonsoiton, koska halusi antaa pienelle tyttärelleen mallia musiikin harrastamisesta ja että kotona olisi soittimia. Myös television lauluohjelmat ja muiden pelaamat Singstar-pelit toivat laulamista lähemmäksi. Kaiken tasoista laulua näki ja kuuli ympärillä, mutta kirjoittaja itse ei osallistunut edes onnittelulauluihin.

Samoihin aikoihin näin televisiossa ohjelman Lauluavaimesta ja sen opetuksen lähtökohdista. Asia jäi kuitenkin varmaan muutamaksi vuodeksi vielä taustalle mutta ajatus laulamisen opettelun mahdollisuudesta jäi mieleen hautumaan. Pari vuotta sitten päätin viimein käydä ainakin kokeilemassa. Otin ensin yhden koe-tunnin ja jotenkin opettaja sai siinä lyhyessä ajassa innostuksen syttymään, vaikka tunne oli itsellä aika epävarma.

Käsitykseni laulamisesta oli tuolloin pääasiassa, että tärkeintä oli opetella jotenkin teknisesti laulamaan nuotilleen, jonka jälkeen voisi opetella muita asioita, kuten hengitys, kehon käyttö jopa tulkinta. Lauluavaimen tunneilla huomasin kyllä pian huomattavasti kokonaisvaltaisemman lähestymistavan asiaan. Kehon rentoutuminen ja käyttö äänen perustana on ollutkin ehkä tärkein oppimani asia tä-

hän mennessä. Sen merkitys oli tietenkin tiedossa kyllä aiemminkin mutta kuten sanottu en ollut aiemmin laulanut käytännössä ollenkaan, joten äänen tuotto ja siihen vaikuttaminen olivat kokemuksena uusia asioita. Yllättävän uusia jopa. Pikku hiljaa laulaminen (äänen tuottaminen) on käynytkin helpommaksi. Normaalien puhealueen ala- ja yläpuolelle pääsee jo luontevammin. Ikään kuin ruostuneet osat alkaisivat öljyäminen jälkeen pikku hiljaa liikkua pehmeämmin.

Yllättäen tuo yllä oleva asia on ehkä tällä hetkellä jopa tärkein anti kahden vuoden jälkeen. Nuotilleen laulaminen on edistynyt hiljalleen. Äänen käytön kehittyminen edesauttaa tätäkin selkeästi. Ääni ikään kuin siirtyy helpommin oikeaan ääneen melkein automaattisesti. Myös kuuntelu on kehittynyt. Kaiken kaikkiaan laulamisen kokonaisvaltaisuus on yllättänyt. Koko ajan tulee uusia asioita ja oivalluksia. Olen nyt hyväksynyt ja asennoitunut siten, että kehitys ei tapahdu nopeasti, sitä kuitenkin tapahtuu koko ajan.

En olisi kolme vuotta sitten edes kuvitellut laulavani etenkin vieraiden ihmisten kuullen. Erityisesti tässä Lauluavaimen filosofia on ainakin minun osaltani ollut sopiva. Opettajien ymmärrys siitä, kuinka arka asia oman lauluäänen käyttö voi olla, on ollut tärkeää. Ehkä oleellista on juuri, ettei ihmistä ajatella joko musikaaliseksi tai ei musikaaliseksi vaan, että laulamista voi oppia ja siinä voi kehittyä lähtökohdista huolimatta.

Harrastus on ollut monessa mielessä hyvin palkitsevaa. Paitsi, että tuntien jälkeen on lähes aina virkeä ja hyvä olo myös uuden oppiminen ja ennen kaikkea meneminen kokonaan pois ns. omalta mukavuusalueelta on ollut tärkeää. Harrastuksena näen tällä itselleni myös fyysisiä ja psyykkisiä terveysvaikutuksia; kehontuntemus lisääntyy, hyvä mieli lisääntyy ja aivot joutuvat oppimaan uusia asioita.

Minulla ei ole erityisiä konkreettisia tavoitteita laulamisen suhteen. Itselläni on lähimpänä toiveena, että pystyisin laulamaan ja säestämään itseäni pitämässäni kappaleissa samoin osallistuminen erilaisiin yhteislaulutilanteisiin. Toiveena on toki, että laulutaito ja ääni kehittyisivät edelleen ja ennen kaikkea laulamista tulisi luonteva tapa ja pystyisin jopa muiden kuullen yksinäänkin laulamaan. En ole vielä ajatellut kuitenkaan jättää päivätyötäni.

Analyysi:

Kirjoittaja ei siis laulanut kotona eikä juurikaan koulussa (2). Omakohtainen osallistuminen musiikkiin rajoittui pakon edessä suoritettuun laulukokeeseen, josta haluttiin suoriutua mahdollisimman nopeasti (5). Kirjoittaja kertoo myös pitäneensä itsestään selvänä, ettei ole musikaalinen tai laulutaitoinen. Hän ei siis ole uskonut voivansa kehittyä laulamissaan (2). Nykyään kirjoittaja laulaa ja osallistuu laulukursseihin, hän toivoo jatkossa myös pystyvänsä osallistumaan yhteislaulutilanteissa (2,5). Käsitys mahdollisuudesta kehittyä laulamissa lähti muuttamaan jo yhden tv-ohjelman perusteella (2). Kirjoittaja kuvailee laulutaitonsa kehittyneen monella tavalla ja toivoo kehityksen jatkuvan edelleen. Hän pitää tärkeänä, että LauluAvaimessa ihmisiä ei ole jaoteltu lähtökohtaisesti musikaalisuuden mukaan, vaan kaikilla on mahdollisuus kehittyä. Kirjoittaja siis tietää voivansa kehittyä laulamissaan (2).

Jos kouluikäinen lapsi laulaa ainoastaan kerran lukukaudessa laulukokeessa, ja saa tästä arvosanaksi 5, tämä tuskin synnyttää kovin myönteistä käsitystä omasta äänestä (1). Se ei myöskään anna mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen, tutkimiseen tai hyväksymiseen laulamalla (3). Nyt kertoja on uskaltanut laulaa muiden kuullen, hän kertoo oppineensa paljon ja haaveilee myös esiintymisestä yksin muiden kuullen. Verrattuna kouluaikeiden vähäisiin ja hyvin negatiivisiin laulukokemuksiin, voidaan kirjoittajan käsityksen omasta äänestään tulkita muuttuneen huomattavasti myönteisemmäksi (1). Kirjoittaja pitää tärkeänä lauluharrastuksessaan omalta mukavuusalueelta poistumista. Hän kertoo hyväksyneensä sen, että kehitystä tapahtuu koko ajan, vaikka tämä onkin hidasta. Laulamisesta on tullut myös monin tavoin palkitseva harrastus, joka virkistää ja lisää hyvinvointia. Edellä mainituissa seikoissa voidaan nähdä laulamisen merkitsevän kirjoittajalle mahdollisuutta ilmaista itseään, tutkia itseään ja hyväksyä itsensä (3).

Kouluvuosina kirjoittajan laulukokemukset rajoittuivat ainoastaan laulukokeeseen, johon oppilaita ei valmennettu. Tarinan kuvausten perusteella epäilen kenenkään kyselleen oppilaiden omia kokemuksia laulamisesta (8). Musiikkikasvatus ei ole myöskään millään lailla tukenut myönteisten kokemusten syvenemistä (8). Koulun musiikinopetuksessa nuotilleen ja puhtaasti laulaminen on ollut laulamisen arvioinnin keskeisin kriteeri (7). Kirjoittaja kertoi ensikosketuksestaan laulunopetukseen. LauluAvaimen opettaja oli osannut suhtautua epävarmaan ja ensimmäistä laulutuntiaan jännittävään oppilaaseen innostavasti niin, että oman kokemuksen oman äänen arvosta voidaan nähdä olleen keskeistä (8). Kirjoittaja piti myös tärkeänä LauluAvaimen opettajien ymmärrystä oman lauluäänien henkilökohtaisuudesta. LauluAvain voidaan nähdä myös musiikkikasvatuksellisenä tahona, joka on tukenut tämän kokemuksen syvenemistä, koska kirjoittaja on jatkanut harrastustaan (8). Kirjoittajalla oli edelleen käsitys nuotilleen ja puhtaasti laulamisen ensisijaisuudesta lauluharrastusta aloittaessaan. Hän kertoo kuitenkin käsityksensä muuttuneen nopeasti opetuksen edetessä, mutta huomaa myös nuotilleen laulamisen helpottuneen muun äänenkäytön kehityksen myötä (7).

Poikien jättäytyessä koulun musiikintunneilla yhteislaulun ulkopuolelle, he eivät päässeet myöskään yksin ja muiden kanssa kokemaan ja ilmaisemaan elämää kantavia tunteita (4). Laulukokeessa koetut tunteet ovat nähdäkseni olleet lähinnä pelkoon ja kauhuun liittyviä. Kirjoittaja aloitti lauluharrastuksensa yksityistunnilla, ja on ottanut tunteja tämän jälkeen useita kymmeniä. Hän on kuitenkin tämän lisäksi osallistunut myös usealle ryhmäkurssille, joilla lauletaan koko ajan yhdessä. Elämää kantavien

tunteiden ilmaisulla voi tässä tapauksessa olla myös yhteys laulamisen kokonaisvaltaisesti hyvää tekevään vaikutukseen, jota kirjoittajakin kuvailee (4).

Tarkastellen kirjoittajan tarinan alkuvaiheita voidaan todeta, että hänelle oli muodostunut monella tapaa todella huono laulusuhde kouluvuosina. LauluAvaimen kurssien aikana laulusuhteessa voidaan nähdä tapahtuneen merkittävän muutoksen myönteisempää laulusuhdetta kohti.

7.2.2 Kirjoittaja B: ”Voisin vaikka hypätä kuuuhun saakka”

Kirjoittaja on vuonna 1961 syntynyt nainen. Hänen varhaisimmat laulumuistonsa kouluvuosilta eivät ole kovin myönteisiä.

Olen käynyt 60-70 lukujen taitteessa vanhamuotoisen kansakoulun, jossa laulutunnit olivat aika tuskaa ujolle lapselle. Laulukokeissa piti kiivetä kateederille seisomaan luokkaan päin ja opettaja säesti harmoonilla. Tilanne oli ahdistava ja pelottava kaikille, ei pelkästään pienelle laulajalle. Eivät kyllä muutkaan oppilaat luokassa nauraneet tai virnuilleet, opettaja oli sen verran pelottava sodan käynyt traumatisoitunut mies. Tunneilla laulettiin sota- ja isänmaallisia lauluja ja maakuntalauluja. Joitain lastenlauluja, jotka tänäkin päivänä nostavat muistot mieleen kyseisistä tunteista ja opettajasta. Niitä ei tee mieli laulaa.

Suurin ongelmani oli jo silloin kuin myös nyt, että ääneni on aika matala ja opettaja laulatti normaalilla tyttöjen korkeudella. Sain laulukokeista säännönmukaisesti kuutosta tai huonompaa. Silti minut laitettiin koulun kuuroon, takariviin laulamaan poikien kanssa Finlandiaa. Hipsin kesken laulun väliverhon taakse, kun nolotti niin laulaa poikien kanssa.

Oppikoulussa pienessä maalaistaajamassa ei kirjoittajan mukaan ollut tarjolla pätevää musiikinopetusta. Musiikin tunneilla lähinnä opeteltiin musiikin historiaa, kuunneltiin levyjä ja soitettiin nokkahuilua. Kirjoittaja soitti myös kornettia ja trumpettia useita vuosia paikallisessa torvisoittokunnassa, johon mukaan pääsemistä hän itse ihmettelee. Toiselle paikkakunnalle muutettuaan hän harrasti myös pianonsoittoa. Näistä harrastuksista hän oppi soittotekniikkaa ja musiikin teorian alkeita. Lapsuudenkodissa oli syntikka, jota lapset soittivat iltaisin. Kirjoittaja saattoi istua kuulokkeet päässä soittamassa useammankin tunnin illassa.

Paljon ei lauleltu, kun uskoin etten osaa laulaa. Salaa lauloin kotona, kun muut olivat ulkona – etteivät olisi nauraneet. Koulun oppi oli mennyt hyvin perille. Silti jo lapsuudessa ja edelleen tänäkin päivänä musiikki on tärkeä osa elämääni. Sen kautta koen paljon, se tuo muistot mieleen ja rakentaa nykypäivän kokemuksia, surut ja ilot, arjen tapahtumat – ne kaikki liittyvät jollain tavalla musiikkiin.

Kouluaikojen jälkeenkään kirjoittajalla ei ollut juurikaan lauluharrastuksia. Hänellä oli kuitenkin sisällään vahva halu laulaa koko ajan. Hän yritti osallistua yhteislauluun, mutta koki kantavan äänensä huomiota herättävänä.

Ääni kantaa valitettavan hyvin. Sitä siedän enemmän nyt vanhemmiten, nuorempana on ollut vaikeampaa ja olen mieluummin ollut hiljaa kuin laulanut, vaikka koko ajan on ollut kova tarve laulaa.

Tarve laulaa oli pakottavana sisälläni ja salaa laulelin itsekseni, kun muita ei ollut kuulemassa. Joskus laulelin yhteislaulutilaisuuksissa, mutta kärsin siitä, etten päässyt ääneen naisten kanssa, kun oma ääneni kulkee matalammalla. Mutta en oikein pystynyt laulamaan miestenkään äänessä. Huitelin jossain siellä välissä. Joskus jokin laulun korkeus jopa natsasi paikalleen ja silloin oli kiva laulaa. Useimmiten yritin laulaa niin hiljaa kuten muutkin ja sain vain kurkkuni kipeäksi ja pahan mielen. Ei onnistu!

Näin tv:ssä ohjelman Avasta, hän kertoi siinä että laulutaidonkin oppii laulamaan. En pitänyt itseäni varsinaisesti laulutaidottomana, mutta korkeat äänet ja oikeaan ääneen pääseminen tuottavat ongelmia. Uskoin silti jostain syystä osavani laulaa ihan kelvollisesti, vaikken samalla äänellä kuin muut naiset esim. yhteislaulutilaisuuksissa. Osa johtuu jännittämisestä, sitä osaan tehdä ihan ammatikseni ja se vaikuttaa suoraan äänenmuodostukseeni. Osa johtuu ilmeisesti matalasta äänestäni. En tiedä, johtuuko tämä harjoittelun puutteesta vai onko se minun ääneni ominaisuus. Sitä olen kursseilla tutkimassa ja ääneeni tutustumassa. Yritän etsiä omaa ääntäni, en tiedä mikä se on ja mistä sen pitäisi tulla.

LauluAvaimen ensimmäisestä kurssista lähtien tunsin, että olen oikeassa paikassa, vaikka välillä tuntuukin, etten edisty ollenkaan laulun saralla. Mutta tunneilla on alusta lähtien ollut rento ja kannustava ilmapiiri.

Kirjoittaja on huomannut kursseilla oppivansa laulamista parhaiten kehollisten harjoitusten avulla, ja pitää tärkeänä ja itselleen sopivana laulamisen ja liikkeen yhdistämistä.

Kursseilla on parasta ollut se, että uskallan kokeilla sellaista, mitä en ole aiemmin yrittänyt. Rikon rajojani ja teen sellaista, mitä en ole uskonut koskaan kokeilevani. Pelkkä esiintymisjännityksen kanssa eläminen on rankkaa ja jo alkuun oli kova kynnyksesi esitellä itsensä ryhmässä saati sitten laulaa siellä toisten kanssa. Yhä isompia kynnyksiä olen uskaltanut ylittää, laulanut pienryhmän kanssa yleisölle, jopa laulun tai pari yksin pienryhmässä, yksin yksityistunneilla ja paritunneilla ja jopa joulu- sekä kevätjuhlassa isolle yleisölle. Nämä ovat olleet isoja askelia. Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä uskallan ylittää rajani. Jos en pysty selättämään esiintymisjännitystäni, en pysty myöskään laulamaan muuta kuin yksin ollessani, piilossa muilta. Eikä laulamisesta tule sitä yhteiskokemusta ja virtausta, jota se parhaimmillaan on.

Edelleen etsin omaa ääntäni, se taitaa olla loppuelämän matka. Laulamista aion jatkaa niin pitkään kuin henki pihisee. LauluAvaimen kursseilla aion jatkaa ja toivon edistyväni äänenmuodostuksessa ja laulajaksi kehityksessä. Toivon ja ehkä vähän uskonkin, että joskus, jonain päivänä uskallan laulaa yksin – vaikka edes karaokessa. Ehkä joskus vaikka jossain juhlassakin. Toivon kehittyväni laulajana ja toivon purkavani lukkoja, jotka vaikeuttavat äänenmuodostustani. Sen jälkeen vasta pystyn siirtymään tulkinnan puolelle. Vaikka kyllä sitäkin nyt opetteleen ja toivon oppivani.

Kirjoittaja on käynyt myös LauluAvaimen musiikin teoriakursseilla, jotka hän on kokenut nuotinlukutaidon ja musiikin ymmärtämisen kannalta kehittäviksi. Hän toivoo joskus pääsevänsä jäseneksi johonkin aktiiviseen kuoroon tai ryhmään, vaikka sitten sen pelottavan laulukokeenkin kautta. Myös työporukan kanssa on lauluiltoja suunnitteilla. Kirjoittaja aikoo jatkaa LauluAvaimen ryhmäkursseilla sekä myös yksityistunneilla, jotta saisi itselleen tarpeellista henkilökohtaista ohjausta äänenkäyttöön.

Tulin opettelemaan laulamista, mutta aloinkin matkan omaan itseeni. Olen huomannut, että kun pääsen tai pystyn tuottamaan, jonkin äänen, johon en ole aiemmin pystynyt, aukeaa kehossa ja mielessänikin jotain, jota en ole pystynyt tunnistamaan. Ikään kuin lukitut ovet paukahtelisivat auki ja sieltä sitten tulee mitä sinne on piiloutunut. Välillä laulutunnilta lähtiessä mieli ja keho kuohuu, tekee mieli itkeä tai on kevyt poreileva olo ja naurattaa. Laulu on kokonaisvaltaista itseilmaisua, joka parantaa ja tekee kokonaiseksi. Yhdessä laulaminen on myös sosiaalinen tapahtuma, parhaimmillaan ollaan kuin yhdestä muotista, kun rytmi, sanat, hengitys osuvat ryhmässä kohdalleen. Tunnin jälkeen keho on rento ja joustava, tuntuu että voisin vaikka hypätä kuuhun saakka, niin elastinen tunne tulee kehoon laulamista. Päälimmäisenä on ilo ja tasapaino.

Analyyysi:

Kirjoittajalla on hyvin kielteisiä laulumuistoja koulun musiikinopetuksesta. Hän koki oman lauluäänensä liian matalaksi tytölle. Koetilanteessa laulaminen oli pelottavaa, numeroksi kokeesta tuli 6 tai huonompi. Poikien kanssa laulaminen kuorossa tuntui niin nololta, että kirjoittaja poistui paikalta kesken esityksen. Kirjoittajalla on tuohon aikaan tuskin ollut kovin myönteinen käsitys omasta äänestään (1). Omakohtaista osallistumista musiikkiin laulamalla on tapahtunut kuorossa, mutta kokemus ei ole ollut myönteinen ja näin hyvää laulusuhdetta edistävä (5). Kirjoittaja lauloi kotona, mutta vain salaa yksin (2). Kirjoittaja kertoo koulun antaneen hänelle käsityksen, ettei hän osaa laulaa. Toisaalta hän ei kuitenkaan pitänyt itseään täysin laulutaidottomana. Laulukorkeus vain oli väärä, ja oikeaan ääneen osuminen haasteellista. Hän ymmärsi myös jännityksen vaikeuttavan laulamistaan. Kirjoittaja on siis osittain uskonut voivansa kehittyä laulamissaan (2). Tällä hetkellä laulamista on muodostunut kirjoittajalle tärkeä, elämäksellinen harrastus. Hän myös toivoo liittyvänsä kuoroon ja perustavansa lauluporukan työkavereiden kanssa. Omakohtaisessa osallistumisessa musiikkiin on nykyään paljon positiivisempi sävy (5). Kirjoittaja laulaa kursseilla, ja on löytänyt itselleen sopivia oppimistyyliä (2). Hän on huomannut laulamisen helpottuvan jännityksen vähenemisen myötä. Kehitystä tapahtuu, vaikka välillä tuntuukin, ettei laulaminen etene. Kirjoittajalla on siis vahvistunut käsitys mahdollisuudestaan kehittyä laulamissa (2). Kirjoittaja osasi jo kansakoulussa liittää laulamisaikansa itselleen hankalaan laulukorkeuteen. Jos hänen oma kokemuksensa oman äänensä arvosta olisi ollut keskeistä,

ja tämän kokemuksen syvenemistä olisi musiikkikasvatuksessa tuettu, olisi hänelle annettu mahdollisuus laulaa myös matalammalta (8). Opettaja tosin laittoi kirjoittajan laulamaan kuorossa poikien kanssa, mutta tämäkään ei johtanut positiiviseen kokemukseen. Tietyltä korkeudelta laulamisen lisäksi laulukokeessa keskeistä on ollut nuotilleen ja puhtaasti laulaminen (7). Kirjoittaja kertoo tunteneensa olevan LauluAvaimessa heti oikeassa paikassa. Ilmapiiirin hän mainitsee turvalliseksi ja kannustavaksi, joiden ansiosta on uskaltanut rikkomaa rajojaan. LauluAvaimen pedagogisessa lähestymistavassa voidaan nähdä oman kokemuksen oman äänen arvosta olleen keskeistä (8). Tämän kokemuksen syvenemistä on myös tuettu, koska rohkeus ylittää rajoja yksi kerrallaan on lisääntynyt harrastuksen edetessä (8).

Kirjoittajalla oli paljon laulunhaluja. Hänellä oli suuri tarve ilmaista itseään laulamalla (3), mutta laulamiseksi oli muodostunut monia esteitä. Kirjoittaja saattoi kuitenkin lapsuudenkodissaan uppoutua musiikkiin soittaen syntikkää tuntikausia, joten soittamisen kautta musiikilliseen itseilmaisuun löytyi väline. Toisaalta kirjoittaja kuvailee myöhempiä soittoharrastuksiaan hyvin neutraalisti, ilman yhtään tunteita kuvaavaa ilmaisua. Kirjoittaja kertoo myös muutoksesta suhtautumisessaan kantavaan ääneensä. Nuorempana hän oli mieluummin hiljaa kuin lauloi, mutta on aikuisiällä omien sanojensa mukaan oppinut sietämään äänensä kuuluvuutta yhteislaulutilanteissa. Tässä on nähtävissä muutosta oman äänensä hyväksymisessä (3). Kirjoittaja kuvailee todella monisanaisesti sitä, mitä laulaminen hänelle nykyään merkitsee. Se on kynnyksen ylittämistä, uuden kokeilemistä, oman äänen etsimistä ja matkaa itseen, kokonaisvaltaista itseilmaisua, joka parantaa ja tekee kokonaiseksi. Hänellä on myös haave uskaltaa esiintyä yksin muiden kuullen. Laulaminen merkitsee hänelle siis vahvasti mahdollisuutta ilmaista itseään, tutkia itseään ja hyväksyä itsensä (3).

Koulun musiikintunnilla kyllä jaettiin ja koettiin yhdessä tuntemuksia (4), ne valitettavasti olivat lähinnä ahdistusta ja pelkoa. Näistä tuntemuksista on jäänyt kirjoittajalle vahva muistijälki; noilla tunneilla laulettu laulut nostavat vieläkin epämiellyttäviä tunteita pintaan. Negatiivisista kokemuksista huolimatta kirjoittaja kertoo musiikin olleen aina tärkeää hänen elämässään. Vaikka hän on jäänyt laulamista monessa kohdassa ulkopuolelle, on hän muuten musiikin kautta voinut kokea elämää kantavia tuntemuksia (4). Lauluharrastuksensa kautta kirjoittaja ei ole enää yhteislaulun ulkopuolella, ja pääsee myös kokemaan itselleen tärkeää musiikkia muutenkin kuin kuuntelemalla. Ehkä juuri näiden seikkojen takia kirjoittaja kokee laulamisen yhteisöllisyyden merkityksen ja ilmaisuudellisen ulottuvuuden niin tärkeäksi. Hänellä on siis mahdollisuus sekä yksin

että yhdessä muiden kanssa kokea ja ilmaista elämää kantavia tuntemuksia (4). Hän kertoo yhdessä laulamisen olevan parhaimmillaan yhteiskokemusta ja virtausta. Se on sosiaalinen tapahtuma, jossa joskus ollaan kuin yhdestä muotista, kun kaikki osuu kohdalleen. Laulaminen ja laulutunnit saavat kirjoittajassa aikaan vahvoja tunteita laidasta laitaan, iloja ja suruja, pettymystä ja onnea (4). Laulamisella tuntuu olevan myös hyvin rentouttava, virkistävä ja voimaannuttava vaikutus kirjoittajaan. Itse hän kuvailee laulamisen aiheuttamaa olotilaa siten, että voisi hypätä vaikka kuuhun saakka. Laulaminen tuntuu tulleen kirjoittajalle vahvasti osaksi itseä ja ihmisenä olemista (6). Ainakin LauluAvaimessa hänellä on vapaus ilmentää ja toteuttaa hyvää laulusuhdettaan oman laulamisen avulla (9). Tämän vapauden toteuttaminen laajenee myös kirjoittajan toiveiden mahdollisesti toteutuessa osallistumalla kuoroon, laulamalla työkavereiden kanssa ja uskaltamalla laulaa yksin muiden kuullen.

Kirjoittajalle oli muodostunut kouluaikoina kohtalainen laulusuhde. LauluAvaimen kursien aikana tapahtunut monella tapaa merkittävää muutosta kohti myönteisempää laulusuhdetta.

7.2.3 Kirjoittaja C: ”Ysin tyttö”

Kirjoittaja on vuonna 1966 syntynyt nainen.

Olen aina pitänyt laulamisesta, mutta toisaalta ollut sen suhteen aika ujo. Muistan jo pienenä (ala-asteikäisenä ja ehkä aiemminkin) laulaneeni kotona paljon levyjen ja kasettien tahdissa yksin ja yhdessä siskoni kanssa.

Kirjoittaja lauloi myös muutaman vuoden kuorossa. Kotona ei juurikaan harrastettu musiikkia, vaikkakin kotona oli sähköpiano. Kirjoittaja lähinnä lauloi pianonuohteissa olleita kappaleita.

Koulusta muistan etenkin musiikkituntien laulukokeet, jotka ujoa minua jännittivät, mutta joista sain myös hyvää palautetta. Ala-asteella eli ainakin 4-6 luokkalaishuoneissa esitimme aina koulun joulujuhlissa tiernapojat-esityksen ryhmässä, johon oli luokaltamme valittu hyvät laulajat. Yläasteen musiikinopettajani veti myös seurakunnan kuoroja ja pyysi minuakin liittymään kuoroon, mutta en uskaltanut mukaan vaikka muistan mieleni tehneenkin. Kukaan omista parhaista ystäväistäni ei laulanut ko. kuorossa, joten se siis jäi ja keskityin koripallon pelaamiseen. Mutta muista kyllä, että toisaalta mieleni teki liittyä myös kuoroon.

Kovin kummoisia laulumuistoja koulun musiikkitunneilta minulla ei kyllä ole. Muistot liittyvät lähinnä kuviin kirjoihin, joista opiskeltiin menneitä säveltäjämestareita

ja varmasti jotain musiikin teoriaa. Yläasteella ei enää ollut esityksiä kevät- tai joulujuhlissa, joten ei varsinaisesti valmisteltu mitään esityksiäkään. Varmasti lauloimme musiikintunneilla mm. maakuntalauluja, mutta mitenkään suurina laulukokemuksina ne eivät mielessäni ole. Musiikin numeroni on todistuksessa aina ollut 9 ja paljolti se on varmasti perustunut laulukokeeseen. Eli olen ollut ihan hyvä laulaja tällä mittarilla, mutta aika ujo laulamaan kuitenkin. Varsinaisesti en muista meidän koulussa koskaan opiskelleen laulun tekniikkaa, äänenkäyttöä tms.

Vuosikausiin en sitten laulanutkaan juuri ollenkaan. Opiskeluaikana osakunta- ja muissa riennoissa kyllä laulettiin, mutta siinäpä se. Ja koin tällöin jo puutteeksi sen, että ääneni oli harjaantumaton enkä ”päässyt korkealle” niin vaivattomasti kuin olisin halunnut.

Myöhemmin aikuisiällä halu laulaa kasvoi vähitellen muskariharrastuksen kautta, missä äidit lauloivat lapsilleen. LauluAvaimesta kuultuaan kirjoittaja hakeutui heti kurssille.

Nimenomaan LauluAvaimen kurssille hakeuduin, koska olin laulamistani, ääneni hentoudesta ja muusta ”osaamattomuudesta” johtuen sen verran epävarma että ”laulutaidottomien” laulukurssit kuulostivat riittävän turvalliselta paikalta aloittaa laulaminen.

Tavallaan tärkeintä minulle LauluAvaimen kursseilla on ollut se, että olen voittanut pelkoni ja uskaltanut laulaa yhdessä muiden kanssa pienryhmässä ja jopa yhdellä yksärillä yksin opettajalle tai opettajan kanssa. Näin siksi, että koen kuitenkin laulamisen ja oman äänen hyvin intiiminä ja henkilökohtaisena. Laulaessani koen olevani hyvin auki ja haavoittuvainen. LauluAvaimessa olen toki oppinut varmasti laulamiseen liittyviä asioita ja erilaisten harjoitusten avulla oppinut äänenkäytöstä ja löytänyt kevyemmän tavan laulaa. Mutta suurempi anti on tähän asti ehkä kuitenkin ollut pelon tai jännityksen väheneminen. Ja siinä LauluAvain on kyllä oiva paikka, kun ilmapiiri on kannustavien opettajien ja ihanien kurssilaisten ansioista niin hyvä! Se, että laulamista lähestytään ilon ja leikin kautta on ollut minulle hyvin tärkeä asia ja siksikin harrastus on jatkunut LauluAvaimessa. Tärkeää jatkamisen kannalta on myös se, että kaikki opettajat ovat olleet hyvin kannustavia ja välittävät lauluniloa niin täydestä sydämestään. Ja toki olen oppinut myös sen, että laulamalla kehittyy ja kehittymiseen on mahdollisuus aina.

Laulaminen merkitsee minulle parhaimmillaan ennen kaikkea itseilmaisun tapaa ja luomisen iloa. Laulamissa saa yhteyden johonkin sellaiseen itsessä mihin muuten ei saa. Tai saa varmasti jollain muulla itseilmaisun välineellä, mutta minulle laulaminen on luonteva väline. Laulaminen on myös hyvin palkitseva yhdessäolon muoto. Kotona ja joskus kylässäkin laulamme perheen ja ystävien kesken Singstarin tahdissa. Silloin harvoin kun olen yksin kotona, saatan laulaa Singstarin tahdissa yksiksenikin tai sitten laulan tunneilla laulamiani lauluja. Jos sain minussa asuu myös se pieni tyttö, joka kotona mankan tahdissa laulaessaan näki itsensä esiintymässä suurelle yleisölle. Ehkä nimenomaan esiintymään rohkaistuminen on yksi toive tai haave tulevaisuuden suhteen.

Nyt kun olen ollut kursseilla jo useamman vuoden ja laulapelkoni tai -jännitykseni on lieventynyt niin huomaa jo enemmän kaipaavani nimenomaan laulutekniikkaan ja omaan ääneeni liittyviä vinkkejä. Ehkä yksärit onkin se suunta johon tulen menemään. Toisaalta laulaminen yhdessä muiden kanssa on niin kivaa, että siitäkään en halua kokonaan luopua. Ja ehkäpä jonain päivänä rohkaistun laulamaan vaikka karaokessa.

Analyyysi:

Kirjoittajalla on jonkin verran aktiivisia laulukokemuksia sekä kotoa että koulusta. Ennen kouluikää hän lauloi kuorossa. Koulussa hänet valittiin Tiernapojat -esitykseen, ja pyydettiin liittymään myös seurakunnan kuoroon. Laulukokeet jännittivät, mutta niistä sai hyvää palautetta ja musiikin numero oli aina 9. Kirjoittaja ei muista koulun musiikkitunteja suurina laulukokemuksina, mutta kotona hän lauloi yksin ja siskonsa kanssa levyjen tahdissa. Hän kertoo myös aina pitäneensä laulamista. Lähtökohtaisesti kirjoittajalla on siis ollut kohtalaisen hyvä laulusuhde. Hän on laulanut (2), omakohtaisesti osallistunut musiikkiin (5) ja ehkä ainakin siskonsa kanssa laulaen kokenut ja ilmaissut elämää kantavia tuntemuksia (4). Hän on saanut hyvää palautetta laulamistaan ja päässyt mukaan musiikillisiin yhteisöihin. Todennäköisesti hänellä on ollut osittain myönteinen käsitys omasta äänestään (1), mutta kertoo myöhemmin hakeutuneensa laulutaidottomien kurssille, koska on ollut laulamistaan, äänen hentoudesta ja muusta osaamattomuudestaan niin epävarma. Laulaminen on myös jäänyt vuosiksi koulun jälkeen, joten se ei ole vielä ollut osa itseä ja ihmisenä olemista (6). Laulamisen yhteisöllinen merkitys on myös näkynyt monessa vaiheessa. Tiernapojissa on esiinnytty ryhmässä, kuoroon ei tullut mentyä, koska kukaan kavereistakaan ei mennyt ja halu laulaa heräsi uudelleen muskarissa, jossa äidit lauloivat yhdessä.

Koulun laulukokeen arvioinnissa on todennäköisesti ollut keskeisintä nuotilleen ja puhtaasti laulaminen (7), mutta tästä kirjoittaja onkin suoriutunut hyvin. Jos kuitenkin hänen oma kokemuksensa oman äänen arvosta olisi ollut keskeisintä, ja tätä kokemusta olisi musiikkikasvatuksessa tuettu (8), ehkä vuosien laulamattomuutta ja myöhempiä laulujännitystä ei olisi syntynyt, vaan ujo laulaja olisi rohkaistunut käyttämään ääntään.

LauluAvaimen kursseilla käytyään kirjoittaja nostaakin laulujännityksen vähenemisen ja pelkojen voittamisen tärkeimmäksi asiaksi lauluharrastuksessaan tähän asti. Tätä on edesauttanut kannustavien, lauluniloa välittävien opettajien ja muiden kurssilaisten luoma hyvä ilmapiiri ja laulun lähestyminen ilon ja leikin kautta. Hän kuvailee kokevansa laulamisen hyvin intiimiksi ja ollessaan laulaessaan haavoittuvainen. Voidaan siis nähdä, että kursseilla kirjoittajan oma käsitys oman äänen arvosta on ollut keskeisintä, ja tätä kokemusta on LauluAvaimessa tuettu (8), koska harrastus on jatkunut. Kirjoittaja kertoo myös oppineensa paljon laulamiseen ja äänenkäyttöön liittyviä asioita. Hän on oppinut myös, että laulamalla kehittyä ja kehittymisen mahdollisuus on aina. Hän siis tietää voivansa kehittyä laulamissaan (2). Hän kuitenkin toteaa, että vasta nyt muu-

taman vuoden harrastamisen jälkeen esiintymisjännityksen lievennyttyä hän kaipaa enemmän ohjausta laulutekniikkaan. Hän siis kokee laulutekniikassa kehittymisen tässä vaiheessa tarpeelliseksi (2).

Tällä hetkellä kirjoittaja aikoo jatkaa lauluharrastustaan. Nykyistä omakohtaista osallistumistaan musiikkiin laulaen (5) kirjoittaja kuvailee paljon merkityksellisimmin ilmaisuihin, kuin kouluaikojen laulamistaan. Hän kuvailee laulun merkitsevän ennen kaikkea itseilmaisun tapaa ja luomisen iloa. Hän haaveilee myös jonain päivänä rohkaistuvansa esiintymään laulaen muille. Hänen kuvailuissaan pelkojen voittamisesta ja laulamisen merkityksistä on nähtävissä paljon piirteitä itsensä ilmaisemisesta, tutkimisesta ja hyväksymisestä (3). Kirjoittaja myös laulaa perheensä ja ystäviensä kanssa, pitää ryhmäopetuksessa yhdessä laulamista tärkeänä, ja laulamista ylipäättään palkitsevana yhdessäolon muotona. Laulaminen on siis tarjonnut mahdollisuuden yksin ja yhdessä muiden kanssa kokea ja ilmaista elämää kantavia tuntemuksia (4). Hän kertoo myös saavansa laulamalla yhteyden johonkin sellaiseen itsessä, mihin muuten ei saa. Laulamisesta on tullut vähitellen kirjoittajalle osa itseä ja ihmisenä olemista (6).

Vaikka kirjoittajan laulusuhde on ollut lähtökohtaisesti jo kohtalaisen hyvä, on siinä silti nähtävissä merkittävä muutos myönteisempään. Jännitys esti häntä toteuttamasta ja ilmentämästä hyvää laulusuhdettaan oman laulamisen avulla (9). Tällä hetkellä kirjoittajalla on jo vapaus toteuttaa hyvää laulusuhdettaan *LauluAvaimessa*, sekä kotona ja ystävien kanssa. Haaveena on vielä yksin esiintyminen.

7.3 Laulusuhteen muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä

Tulosluvun kolmannessa osassa kootaan teemoittain kaikissa kuudessa kirjoituksessa esiin nousseita tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet myönteisesti muutoksiin laulusuhteessa. Tällaisiksi tekijöiksi nousivat kannustava ilmapiiri, opettajien asennoituminen ja ammattitaito, laulutaidon kehittyminen, ei pakkoa laulaa yksin, laulamisen vaikutus hyvinvointiin, yhteisöllisyys, lasten kanssa laulaminen ja haave esiintymisestä muiden kuullen.

Monessa kirjoitelmassa nousi esiin *kannustavan ilmapiirin* merkitys. Kursseille oli helppo tulla, vaikka jännitti. Tällaisessa ilmapiirissä laulamistaan jännittävä uskaltautuu tutkimaan äänenkäyttöään rohkeammin, kun ei tarvitse pelätä tulevaisuutta nolatuksi.

Meininki siellä oli niin reilusti irti tästä maailmasta, että olin aivan myyty. (Mies s.1953)

Alkeiskurssi oli suuri, huone täynnä ihmisiä ja siinä porukassa oli helpompi harjoitella. Erityisesti, koska teimme ensin kaikkia hassuja lämmittelyjuttuja ja laulun aikana sai liikkua ja hassutella. Miten vapauttava ilmapiiri! (Nainen s.1945)

LauluAvaimen ensimmäisestä kurssista lähtien tunsin, että olen oikeassa paikassa, vaikka välillä tuntuukin, etten edisty ollenkaan laulun saralla. Mutta tunneilla on alusta lähtien ollut rento ja kannustava ilmapiiri. (Nainen s.1961)

Turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä uskallan ylittää rajani. (Nainen s.1961)

Ja siinä LauluAvain on kyllä oiva paikka, kun ilmapiiri on kannustavien opettajien ja ihanien kurssilaisten ansioista niin hyvä! (Nainen s.1966)

Opettajien ammattitaitoa ja asennoitumista työhönsä korostettiin useassa kirjoituksessa. Nämä tekijät vaikuttavat ilmapiirin luomiseen.

Olen oppinut sen että aina ei mene oikein mutta harjoitus tekee mestarin ja se johtuu siitä että LauluAvaimen kursseilla opettajat ovat työhönsä sitoutuneita ja ymmärtää opiskelijan kulloisenkin tuskan ja aina on opettajilla Avaimia taskut täynnä joilla voidaan kyseistä vaikeutta lähestyä. (Nainen s.1947)

Tärkeää jatkamisen kannalta ollut myös se, että kaikki opettajat ovat olleet hyvin kannustavia ja välittävät lauluniloa niin täydestä sydämestään. (Nainen s.1966)

Otin ensin yhden koetunnin ja jotenkin opettaja sai siinä lyhyessä ajassa innostuksen syttymään, vaikka tunne oli itsellä aika epävarma. (Mies s.1960)

Opettajien ymmärrys siitä, kuinka arka asia oman lauluäänen käyttö voi olla, on ollut tärkeää. (Mies s.1960)

Kaikki kirjoittajat kokivat *laulutaitonsa kehittyneen* kurssien aikana. Kehitys nähtiin pitkänä prosessina, jossa on hyviä ja huonoja päiviä, mutta joka silti menee eteenpäin harrastuksen edetessä.

Laulamiseen on tullut varmuutta, olen päässyt paremmin selville vahvuuksistani ja heikkouksistani. (Mies s.1953)

Kursseilla olen oppinut oikeasti, tuskin vielä oikeesti, saamaan ulos sen minkä korva kuulee. --- Monen yksityistunnin jälkeen on ollut ihan täpinöissä onnistumisen tunteesta, että lisää vain taitoa. Joskus on, että mikään ei onnistu. (Nainen s.1947)

LauluAvaimessa olen toki oppinut varmasti laulamiseen liittyviä asioita ja erilaisten harjoitusten avulla oppinut äänenkäytöstä ja löytänyt kevyemmän tavan lau-

laa. --- Ja toki olen oppinut myös sen, että laulamalla kehittyä ja kehittymiseen on mahdollisuus aina. (Nainen s.1966)

Pikku hiljaa laulaminen (äänen tuottaminen) on käynytkin helpommaksi. Nuotilleen laulaminen on edistynyt hiljalleen. Myös kuuntelu on kehittynyt. Koko ajan tulee uusia asioita ja oivalluksia. (Mies s.1960)

Neljä kirjoittajaa piti merkittävänä tekijänä sitä, ettei kursseilla pidä *laulaa yksin*, ellei halua. Etenkin harrastuksen alussa tämä oli tärkeää.

En olisi kolme vuotta sitten edes kuvitellut laulavani etenkin vieraiden ihmisten kuullen. Erityisesti tässä Lauuavaimen filosofia on ainakin minun osaltani ollut sopiva. (Mies s.1960)

Tavallaan tärkeintä minulle LauuAvaimen kursseilla on ollut se, että olen voittanut pelkoni ja uskaltanut laulaa yhdessä muiden kanssa pienryhmässä ja jopa yhdellä yksärillä yksin opettajalle tai opettajan kanssa (Nainen s.1966)

Pelkkä esiintymisjännityksen kanssa eläminen on rankkaa ja jo alkuun oli kova kynnyksesi esitellä itsensä ryhmässä saati sitten laulaa siellä toisten kanssa. (Nainen s.1961)

LauuAvaimen myötä olen toteuttanut elämäni haaveen, laulan. Jännitysmomenteja on ollut matkan varrella, enkä edelleenkään laula yksin muille kuin oman lauluryhmän parissa tai lapsenlapsille. Mutta enää en yhteislautilanteissa ajattele, että mitä jos laulan väärin. Laulan vaan. (Nainen, s.1945)

Kertoessaan lauluharrastuksen merkityksestä, kirjoittajien tarinoissa korostui *laulamisen vaikutus hyvinvointiin*. Laulaminen on hauskaa, rentouttavaa ja virkistävää sekä iloa ja hyvää mieltä tuottavaa.

Laulaminen merkitsee minulle sisältöä laulun sanoista, jonka kautta pystyn eläytymään, joskus jopa liikaakin. Laulaminen on rentoutumista, pois tästä päivästä, hetkellistä siirtymistä muuhun olotilaan. (Nainen, s.1947)

Harrastus on ollut monessa mielessä hyvin palkitsevaa. Paitsi, että tuntien jälkeen on lähes aina virkeä ja hyvä olo myös uuden oppiminen ja ennen kaikkea meneminen kokonaan pois ns. omalta mukavuusalueelta on ollut tärkeää. Harrastuksena näen tällä itselleni myös fyysisiä ja psyykkisiä terveysvaikutuksia; kehontuntemus lisääntyy, hyvä mieli lisääntyy ja aivot joutuvat oppimaan uusia asioita. (Mies s.1960)

Tunnin jälkeen keho on rento ja joustava, tuntuu että voisin vaikka hypätä kuu-hun saakka, niin elastinen tunne tulee kehoon laulamista. Päällimmäisenä on ilo ja tasapaino. (Nainen s.1961)

Laulaminen merkitsee minulle parhaimmillaan ennen kaikkea itseilmaisun tapaa ja luomisen iloa. (Nainen s.1960)

Harrastusta olen jatkanut koska laulaminen vain on niin hauskaa ja olen saanut siitä ainakin etupäässä onnistumisen elämyksiä. (Mies s.1953)

Harrastuksen tuoman *yhteisöllisyyden* merkitys tuli esille kirjoitelmissa. Vaikka moni aikoi edetä harrastuksessaan yksityistunneille, silti kuorossa tai ryhmässä laulamista ei haluttu luopua.

Yhdessä laulaminen on myös sosiaalinen tapahtuma, parhaimmillaan ollaan kuin yhdestä muotista, kun rytmi, sanat, hengitys osuvat ryhmässä kohdalleen. (Nainen s.1961)

Laulaminen on myös hyvin palkitseva yhdessäolon muoto. (Nainen s.1966)

Monella kirjoittajalla laulaminen oli katkennut kouluaikojen jälkeen useaksi vuodeksi. Uusi innostus laulamiseen on herännyt halusta *laulaa lapsille tai lasten kanssa*.

Lapsenlapseni tuli koulusta nousi sängylle seisomaan ja sanoi laula mummi perässä. Laulu oli Pikajuna Meksikon. Korvani kuuli miten se menee, mutta suustani ei tullut ulos ei yhtään mitään sellaista joka olisi kuulostanut kyseiseltä laululta. Tilanne oli aika nolo kun lapsi sanoo, ei se voi olla noin vaikeata – kuuntele tarkkaan – mutta kun ei tullut ulos mitään oikeata ei edes sinne päinkään niin ei tullut. (Nainen, s.1947)

Myöhemmin aikuisiällä halu laulaa heräsi uudestaan, kun ilmoitin tyttäreni vauvamuskariin ja siellähän nimenomaan äidit lauloivat ja vauvat nauttivat (?) mukana. (Nainen s.1966)

Omillle lapsilleni aloin laulaa tuutulauluja. Tuntui turvalliselta ympäristöltä koettaa laulaa, kunnes esikoinen sanoi ”Äiti, älä laula”. Se lähinnä huvitti minua, koska itsekin olin todennut, että ääneni ei soinut. (Nainen s.1945)

Vajaa kymmenen vuotta sitten aloin itsekin opettelemaan pianon ja myöhemmin kitaran soittoa. Ajatuksena oli paitsi oma harrastus myös, että silloin vielä pieni tyttäreni saisi jotain mallia musiikkiharrastuksesta ja kotona olisi ainakin soittimia. (Mies s.1960)

Monella laulamista jännittäneellä on kuitenkin *haave esiintymisestä* yksin jonain päivänä.

Toivon ja ehkä vähän uskonkin, että joskus, jonain päivänä uskallan laulaa yksin – vaikka edes karaokessa. Ehkä joskus vaikka jossain juhlassakin. (Nainen s.1961)

Ehkä nimenomaan esiintymään rohkaistuminen on yksi toive tai haave tulevaisuuden suhteen. (Nainen s.1966)

Toiveena on toki, että laulutaito ja ääni kehittyisivät edelleen ja ennen kaikkea laulamista tulisi luonteva tapa ja pystyisin jopa muiden kuullen yksinäänkin laulamaan. (Mies s.1960)

Edellä mainitut tekijät voidaan nähdä ketjuna tai jatkumona, jossa kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. Kun opettajat ovat kannustavia, kohtaavat oppilaan ihmisenä samalla tasolla ja uskovat vilpittömästi kaikkien voivan kehittyä laulamissa luodaan kurssille hyvä, suoritusvapaa ilmapiiri. Tällaisessa ilmapiirissä on turvallista uskaltautua käyttämään ääntään, varsinkin kun ei ole pakko laulaa yksin. Kun jännittäminen laulamissa vähenee, on laulutaidolle suotuisimmat olosuhteet kehittyä. Onnistumisen elämykset motivoivat jatkamaan harrastusta, ja yhdessä laulamalla pääsee osalliseksi suurempaa musiikillista kokonaisuutta. Tämä kaikki vaikuttaa suotuisasti fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin tehden harrastuksesta hyvin mielekkään. Lasten ja perheen kanssa laulaminen tuo lauluharrastusta kurssin ulkopuolellekin. Moni saattaa kuitenkin haaveilla esiintyvänsä yksinkin jonain päivänä.

Edellä mainittujen tekijöiden voidaan siis katsoa vaikuttavan muutoksiin laulusuhteessa. Mikäli jatkumossa kuvaillut tekijät toteutuvat, antaa se mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen, tutkimiseen ja hyväksymiseen laulamisen kautta. Käsite omasta äänestä muuttuu myönteisemmäksi ja kehittymisen tiedetään olevan mahdollista. Laulamalla pääsee omakohtaisesti osallistumaan musiikkiin ja yksin sekä yhdessä muiden kanssa ilmaisemaan elämää kantavia tuntemuksia. Keskeistä ei ole nuotilleen laulaminen, vaan laulajan oma kokemus oman äänen arvosta.

8 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä luvussa tehdään yhteenvetoa tutkimustuloksista, esitetään ideoita jatkotutkimuskohteista, sekä pohditaan hyvän laulusuhteen ja narratiivisuuden soveltamismahdollisuuksia opetustyössä. Pidän tutkimusta monella tapaa onnistuneena. Sain kaikkiin tutkimuskysymyksiini vastauksen. Tutkimukseen osallistuneiden LauluAvaimen asiakkaiden kokemukset koulun musiikinopetuksesta vaihtelivat neutraalista negatiiviseen. Viidellä kuudesta kirjoittajasta oli pidetty musiikintunneilla laulukokeita, joka arvioitiin numerolla. Kukaan ei muista saaneensa äänenkäyttöön tai laulamiseen varsinaista opetusta. Kaikilla kirjoittajilla on tapahtunut muutosta parempaa laulusuhdetta kohti LauluAvaimen kurssien aikana. Muutoksiin vaikuttaneita tekijöitä olivat kannustava ilmapiiri, opettajien asennoituminen ja ammattitaito, laulutaidon kehittyminen, ei pakkoa laulaa yksin, laulamisen vaikutus hyvinvointiin, yhteisöllisyys, lasten kanssa laulaminen ja haave esiintymisestä muiden kuullen.

8.1 Laulukokeiden kauaskantoinen vaikutus

Kuten aiemmin todettiin, tämä tutkimus edustaa kuuden ihmisen kokemuksia koulun musiikinopetuksesta. Tämän määrän perusteella ei voida tehdä yleistettäviä arvioita koulun musiikinopetuksesta 1950–1970-luvulla. Tutkimukseen osallistuneet asiakkaat ovat kuitenkin käyneet eri kouluja eri paikkakunnilla eri aikaan. Tämän lisäksi olen kuullut LauluAvaimen kursseilla tarinoita koulun laulukokeen aiheuttamista traumaista paljon enemmänkin. Näin ollen käsittelen näitä kokemuksia ilmiönä, jolla on todennäköisesti laajempaakin ulottuvuutta.

Kirjoittajien kokemuksista voidaan todeta ainakin se, että opetussuunnitelmat eivät kerro sitä miten opetus on toteutettu. Se, mitä tunneilla oikeasti tehdään ja opetetaan, on lopulta koulu- ja opettajakohtaista. Ennen opetussuunnitelmiin tutustumista käsitykseni koulun musiikinopetuksesta edellä mainitulla ajanjaksolla oli muodostunut ainoastaan LauluAvaimen asiakkaiden kertomusten perusteella. En kuullut juurikaan positiivisia kokemuksia. Siksi olin todella yllätynyt siitä, kuinka paljon oppilaslähtöistä ajattelua ja hyvää laulusuhdetta kohti tähtääviä tavoitteita opetussuunnitelmissa oli. Haluan ajatella, että tuohon aikaan Suomessa on ollut myös taitavia pedagogeja, jotka ovat osanneet toteuttaa näitä hienoja suunnitelmia.

Kirjoitelmista välittyi vahvasti musiikin ja varsinkin laulamisen herkkyyks ja henkilökohtaisuus kouluaineena. Traumaattisilla laulukokemuksilla on ollut hyvin kauaskantoisia seurauksia sekä tunnekokemuksina että musiikillisen identiteetin muodostumisen kannalta. Laulukoetilanne oli jäänyt monelle kirjoittajalle mieleen tarkkana, valokuvamaisena muistikuvana. Tällaiseen muistikuvaan assosioituu helposti muissa laulamistilanteissa. Laulukoe on myös yhdessä hetkessä tapahtuva, hyvin tilannesidonnainen arviointitapahtuma. Vastausta ei voi kumittaa ja korjata. Kaikki kirjoittajat kertoivat jännittäneensä laulukoetta, mikä tutkitusti vaikuttaa äänentuottamiseen ja laulamiseen hyvin epäedullisesti. Kenellekään kirjoittajista ei ollut myöskään opetettu äänenkäyttöä tai laulamista. Näin ollen ei nähdäkseen voida olettaa, että laulukokeessa annettu numero olisi arvioinut todellista osaamistasoa tai potentiaalia oppia laulamaan. Nämä yksilölliset numeroarvosanat laulamisesta on kuitenkin otettu helposti muuttumattomana totuutena omasta laulutaidosta.

Musiikki on siitä mielenkiintoinen kouluaine, että huolimatta omasta musikaalisuuskäsityksestä tai kokemuksista koulun musiikinopetuksesta valtaosa ihmisistä kuitenkin kuuntelee musiikkia ja saa siitä nautinnollisia kokemuksia. Hyvin usein kertoessani ihmisille mitä teen työkseäni, kertovat he seuraavaksi osaavatko itse laulaa vai eivät, ja usein myös omat muistonsa koulun laulukokeesta. Ilmiön narratiivinen luonne on nähtävissä tässäkin. Kaikilla tuntuu siis olevan aiheeseen jonkinlaista kosketuspintaa. Jos siis miltei kaikki kuuntelevat musiikkia tai nauttivat musiikista jollain tasolla, voisiko olla, että he nauttivat myös osallistumisesta musiikin tekemiseen soittamalla tai laulamalla? Lähipiirissäni on monta fanaattista jalkapalloilun ystävää, jotka seuraavat eri sarjatasojen otteluita arvokisoista puhumattakaan. Kaikki heistä käyvät myös itse joskus pelaamassa niin sanottua höntsäfutista. Lähipiirissäni on myös monta fanaattista musiikin suurkuluttajaa, jotka käyvät aktiivisesti kuuntelemassa bändejä ja ostava levyjä. Heidän joukossaan on monta, jotka eivät ikinä itse laula tai soita.

Musiikinopetuksen historiassa ja opetussuunnitelmissa olisi ollut vaikka kuinka paljon lisää tutkittavaa ja selvitettävää. Tässä tutkimuksessa päästiin vain raapaisemaan pintaa, eikä opetussuunnitelmien tutkiminen tai koulun musiikinopetuksen arvioiminen ollutkaan tämän tutkimuksen pääasiallinen tehtävä. Tutkimuksen edetessä tarve selvittää kirjoittajien koulukokemuksien taustoja kuitenkin kasvoi. Aineistoa rajatessa olen tutustunut musiikin opetussuunnitelmiin 1920-luvulta tähän päivään asti, ja sain vielä työn viimeistelyvaiheessa sähköpostilla Opetushallituksen arkistosta lisää vanhoja ope-

tuksen oppaita ja asiakirjoja, joista olisi löytynyt materiaalia useampaankin tutkimukseen.

8.2 Kohti hyvää laulusuhdetta

Kirjoittajilla A, B ja C oli erilaiset lähtötasot laulusuhteessa. Kirjoittajien kuvailujen perusteella annoin laulusuhteille määritelmät huono, kohtalainen ja kohtalaisen hyvä. Jokaisen laulusuhteessa tapahtui merkittävää muutosta parempaa laulusuhdetta kohti. Kaikki olivat saaneet laulamista merkityksellisen harrastuksen, jota aikovat jatkaa tulevaisuudessa.

Kirjoittajat kuvailivat harrastuksensa merkitystä monelta eri kannalta, mutta jokaisen kirjoittelussa näytti nousevan eri tekijät merkittävimmäksi. Kirjoittaja A korosti laulutaidon kehitystä, B kuvaili laulamisen vahvasti elämyksellistä tunnekokemusta, ja C piti laulamista tärkeänä yhdessäolon muotona niin kursseilla kuin kotonakin. Uskon näiden havaintojen auttavan ymmärtämään entisestään opettajana LauluAvaimen asiakkaiden erilaisia lähtökohtia ja tavoitteita.

Mielestäni merkittävin yksittäinen yhdistävä tekijä kolmessa kirjoittelussa liittyi yksin laulamiseen kahdella tapaa. Kaikki kolme pitivät tärkeänä sitä, ettei LauluAvaimen kursseilla ole pakko laulaa yksin henkilökohtaista ohjausta saadessa. Se, että oli uskaltanut laulaa pienryhmässä neljän ihmisen kanssa, tai yksin opettajalle yksityistunnilla oli monen vuoden tulos ja saavutus. Perinteisemmän laulunopetuksen parissa työskentelevälle opettajalle tätä voi olla vaikeaa käsittää. Käsitykseni mukaan perinteisessä henkilökohtaista ohjausta sisältävässä laulunopetuksessa yksin laulaminen opettajalle on opetuksen lähtökohta. Musiikkiopistoihin ei ole edes mahdollista hakeutua opiskelemaan ilman sisäänpääsykokeessa vaadittua laulunäytettä. Kirjoittajat toivat esille myös tärkeän näkökohdan siitä, että ennen kuin esiintymis- tai laulamisjännitys vähenee, ei ole edes mahdollista keskittyä täysipainoisesti äänenkäyttöön ja lauluteknisiin asioihin opetuksessa. Vaikka oppilaalla olisi siis ilmeinen lukko sävelkorkeuksien hahmottamisessa, ei päällä olevaa tunnelukkoa voi ohittaa lauluteknisillä neuvoilla, vaan tämä on purettava ensin. Tämä seikka korostaa entisestään opettajan ja oppilaan vuorovaikutuksen merkitystä ja tunnilla vallitsevan ilmapiirin vaikutusta oppimiseen. Mielestäni oli kuitenkin hyvin mielenkiintoista, että kaikilla kolmella laulamista yksin jännittävällä tärkeimpänä haaveena tai tavoitteena tulevaisuudessa oli rohkaistua esiintymään

yksin muiden kuullen karaokessa tai vaikka jossain juhlassa. Kirjoittajien koulun musiikinopetuksesta saamalla eväillä tämä haave olisi tuskin kenenkään kohdalla toteutunut. Itse näen tässä haaveessa ihmisen sisäsyntyistä itseilmaisun tarvetta ja kaipuuta tämän tarpeen toteuttamista kohti. Tämä vahvistaa käsitystäni siitä, että on olemassa varmasti paljon ihmisiä, jotka olisivat halukkaita laulamaan, mutta jäävät tai ovat jääneet laulunopetuksen ulkopuolelle.

Vaikka laulusuhteen osia voi tarkastella erillisinä tekijöinä, vaikuttavat kaikki osat toisiinsa. Kirjoittaja C lauloi kuorossa, esiintyi koulun juhlissa ja sai aina kiitettäviä arvosanoja musiikista. Silti oman äänen jännittäminen ja epävarmuus laulamisesta katkaisivat laulamisen vuosikausiksi. Yksi puuttuva osatekijä voi siis peittää alleen monta positiivista ja estää laulamisen. Kirjoittaja B:llä taas oli lapsesta saakka ollut kova halu laulaa huonoista laulukokemuksista huolimatta. Jos hän olisi saanut laulaa ensin itselleen sopivalta korkeudelta ja tämän jälkeen oikeanlaista ohjausta myös ylä-äänien löytämiseen, olisi hänelle voinut syntyä hyvinkin myönteinen laulusuhde jo lapsena. Kirjoittaja A ei laulanut kotona. Hän ei myöskään saanut koulussa sellaista musiikinopetusta, jossa kaikki osallistetaan musiikin tekemiseen ja kaikkien katsotaan voivan oppia. Näin syntyi kaikin tavoin huono, olematon laulusuhde.

Kaikkien kuuden kirjoittajan tarinoissa nousi esille monta myönteistä tekijää, jotka ovat tehneet laulamisesta heille merkityksellisen, edelleen jatkuvan harrastuksen. Pidän huomionarvoisena, että laulutaidon kehitys oli vain yksi harrastuksen jatkumiseen vaikuttaneista tekijöistä. Tämä vahvistaa näkemystäni siitä, että laulaminen ei ole vain taitokeskeinen harrastus, vaan sillä on paljon laajempiakin ulottuvuuksia. Näillä ulottuvuuksilla tuntuu olevan hyvin kokonaisvaltainen vaikutus kirjoittajien elämään ja hyvinvointiin. LauluAvaimen arvot ja taustafilosofia välittyivät kirjoituksista hyvin, joten LauluAvain -metodin voidaan todeta toimineen hyvin kyseisten henkilöiden kohdalla. Toki on todettava, että kaikki kirjoittajat ovat olleet LauluAvaimen asiakkaita jo monta vuotta, joten lähtökohtaisesti voidaan jo olettaa heidän kokemustensa olevan myönteisiä. On mahdollista, että kursseilla tai yksityistunneilla on käynyt ihmisiä, jotka eivät ole saaneet LauluAvaimen toiminnasta myönteisiä kokemuksia. Tätä asiaa ei kuitenkaan pystytä arvioimaan tämän tutkimuksen aineiston perusteella.

Pidän hyvän laulusuhteen määritelmää toimivana mittarina kehittyvän laulajan kehityksen arvioimiseen. Se on myönteinen, oppilaslähtöinen tapa katsoa laulamista. Koska hyvän laulusuhteen määritelmä pitää sisällään kohdan, ”henkilö tietää voivansa kehittä-

tyä, jos itse kokee tämän tarpeelliseksi”, se ei aseta mitään lauluteknistä rajaa, jonka ylitettyään kehittyvä laulaja on ikään kuin tarpeeksi hyvä laulamaan. Jos ihminen laulaa ja kokee laulamisen ja oman äänensä mielekkääksi, on opettajan tai kenenkään muunkaan vaikea perustella, kuinka paljon laulutekniikkaa pitäisi kehittää. Kehityksellä ei kuitenkaan ole mitään ylärajaa, se on laulajan omista tavoitteista kiinni.

Pohdin hyvän laulusuhteen määritelmää myös ammattilaulajan näkökulmasta. Mietin käymiäni keskusteluja eri laulajien kanssa lauluammatin luonteesta ja vaatimuksista, sekä tarkastelin omaa ammatillisen laulunopiskelun historiaani. Kuten tässä työssä on jo aiemmin todettu, ammattilaulajilla tulee olla omat, vaativammat kriteerinsä. Väittäisin kuitenkin, että monilla saattaa kadota oma hyvä laulusuhde näitä vaatimuksia täyttäessään. Hahmottelen tässä kuvitteellista esimerkkitapausta oivallukseni konkretisoimiseksi. Voidaan ajatella laulajaa, joka on teknisesti suvereeni muusikko, kokenut lavaesiintyjä ja täystyöllistetty keikkailija, joka pääsee esiintymään runsaslukuisille yleisöille. Ulkopäin katsoen hän on siis menestynyt, hienon uran luonut artisti. Hän voi silti olla hyvin kriittinen omasta äänestään, kuten laulajat joskus ovat. Käsitys omasta äänestä ei siis olekaan myönteinen. Vuosien keikkailu, saman ohjelmiston toistaminen ja kova työtahti ovat kadottaneet kyvyn sekä iloita musiikista soittajien kanssa että todella ilmaista itseään laulamalla yleisölle. Laulaja ei siis enää pysty ilmaisemaan tai hyväksymään itseään laulamalla, tai ilmaisemaan yksin ja yhdessä elämää kantavia tunteita. Väittäisin, että hyvän laulusuhteen säilyttäminen on todella tärkeää ammattilaulajan työssä jaksamisen kannalta.

Laulajan ammattiin opiskelemisen vaihe on myös vaativaa ja paikoitellen hyvin rankkaakin. Jatkuva arvioinnin alla oleminen ajaa monia laulunopiskelijoita ajoittain epätoivon tunteeseen, jossa mikään ei onnistu ja oma laulaminen ei tunnu edistyvän. Toki tällaiset vaihteet kuuluvat osana laulajaksi kasvamisen prosessiin, mutta käsitykseni mukaan monilla tällainen vaihe on voinut jäädä päälle pidemmäksikin aikaa. Opettaja ei välttämättä ole tällaisesta edes tietoinen, vaan pitää oppilastaan lahjakkaana ja opinnoissaan menestyvänä. Voisiko hyvän laulusuhteen saavuttamista ja ylläpitämistä pitää yhtenä tavoitteena myös ammattiopiskelijoilla, ja oman laulusuhteen tarkistamista opiskelijoiden itsearvioinnin välineenä?

8.3 Kehitysideoita LauluAvaimen pedagogiseen työhön

Tämä tutkimus avasi itselleni monia uusia näkökulmia ja ideoita opetustyöhöni LauluAvaimessa. Pidän LauluAvaimen asiakkaiden kirjoitelmiin tutustumista hyvin mielenkiintoisena. Ymmärrän heidän taustoistaan ja lähtökohdistaan laulamiseen paljon enemmän kuin olisin todennäköisesti ehtinyt kuulla laulunopetuksen yhteydessä. Ensimmäinen kehitysehdotukseni LauluAvaimen pedagogiseen työhön on erilaisten suullisesti ja kirjallisesti kerättävien narraatioiden eli tarinoiden hyödyntäminen vielä paremmin opetustyössä. Tarinoiden kautta opettaja voisi syvemmin ymmärtää oppilaansa lähtökohtia. Jos oppilaalla on vahvoja sosiaalisia tai tunne- ja uskomuslukkoja, voi hänen olla helpompi ilmaista itseään kirjallisesti kuin sanallisesti laulutuntitilanteessa. Näitä lukkoja ei voi myöskään havaita vain kuuntelemalla oppilaan laulamista. Tarinallisuuden käyttäminen voisi olla myös oppilaalle itselleen väline oman lauluhistoriansa käsittelemiseen ja hyväksymiseen. Näen tämän yhdistämisessä vielä lauluihin ja laulamiseen monia, mahdollisia työtapoja. Toki oppilas itse määrittelee mitä historiastaan haluaa kertoa, eikä tällainen työskentelytapa sopisi välttämättä kaikille.

Toinen kehitysjatatukseni liittyy hyvään laulusuhteeseen ja sen saavuttamiseen laulunopetuksen tavoitteena. LauluAvaimen internetsivuilla ja asiakkaille lähetettävissä kurssikirjeissä tulee selkeästi ilmi koulun kehityksellinen käsitys laulutaidosta. Opettajat myös korostavat kursseilla sitä, että henkilökohtainen ohjaus lähtee aina oppilaan toiveista ja tarpeista, ja että LauluAvaimessa ei ohjata kohti jotain tiettyä ääni-ihannetta. Silti kokemukseni mukaan moni tulee laulutunnille odottaen jatkuvasti opettajan kertovan mikä on oikein, mikä on väärin ja mikä on tarpeeksi hyvää laulamista. Toki opettajan tulee olla laulamisen asiantuntija ja vastata oppilaan kysymyksiin, mutta monille tuntuu olevan vaikeaa ymmärtää, että he voivat itse määritellä mitä laulaminen heille merkitsee. Hyvän laulusuhteen määritelmän esille tuominen voisi olla avuksi tässä. Lopulta se on juuri niin yksinkertaista. Tavoitteet voivat olla ammattilaisurassa tai siinä, että oppisi laulamaan yhden laulun nuotilleen, kunhan tavoitteet ovat omia. Eikö tärkeintä kaikilla tavoitetasoilla voisi kuitenkin olla se, että laulaminen olisi mukavaa ja tuntuisi hyvältä?

Lähteet

- Anttila, Mikko & Juvonen, Antti 2002. Kohti kolmannen vuosituhannen musiikkikasvatusta. Joensuu: Joensuu University Press.
- Anttila, Mikko & Juvonen, Antti 2006. Musiikki koulussa ja nuoren elämässä. Kohti kolmannen vuosituhannen musiikkikasvatusta, osa 3. Joensuu: Joensuu University Press.
- Clift, Stephen; Hancox, Grenville; Morrison, Ian; Hess, Bärbel; Kreutz, Gunter & Stewart, Don 2007. Choral singing and psychological wellbeing: Findings from English choirs in a cross-national survey using the WHOQOL-BREF. International Symposium on Performance Science. Published by the AEC. <http://newcastle.edu.au/Resources/Research%20Centres/ArtsHealth/Choral-singing-and-psychological-wellbeing.pdf> (Viitattu 10.10.2012)
- Davidson, Jane W. 2008. Singing for self-healing, health and wellbeing. A keynote address in the ArtsHealth Conference in Newcastle in October 2008. <http://www.newcastle.edu.au/Resources/Research%20Centres/ArtsHealth/Singing-for-self-healing.pdf> (Viitattu 10.10.2012)
- Heikkinen, Hannu L.T. 2007. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huutilainen, Minna & Tervaniemi, Mari 2009. Musiikki jumppaa aivojamme. Haastattelu, Teostory 3/2009.
- Karma, Kai 1986. Musiikkipsykologian perusteet. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura.
- Kurkela, Kari 1997. Musiikillisen edistymisen arviointiperusteista. Teoksessa Jakku-Sihvonen, Ritva (toim.) Onnistuuko oppiminen – oppimistuloksien ja opetuksen laadun arviointiperusteita peruskoulussa ja lukiossa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Koulujen musiikinopettajat ry. Arviointikriteerit. www.koulujenmusiikinopettajat.fi (Viitattu 15.10.2012)
- Kulttuurialan opinnäytetyöohje 2008. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudemus.

- Lehikoinen, Petri 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus.
- Numminen, Ava 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia. *Studia Musica* 25.
- Numminen, Ava; Erkkilä, Jaakko; Huotilainen, Minna & Lonka Kirsti 2009. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. *Tieteessä tapahtuu* 6/2009.
- Numminen, Ava 2012. Henkilökohtainen tiedonanto 18.11.2012.
- Pajamo, Reijo 2009. Piirteitä vanhoista koululaulukirjoista. Teoksessa Musiikki kuuluu kaikille. Koulujen Musiikinopettajat ry 100 vuotta. Helsinki: KMO
- Pietinen, Jukka 2009. Koulujen Musiikinopettajat ry:n sata vuotta. Teoksessa Musiikki kuuluu kaikille. Koulujen Musiikinopettajat ry 100 vuotta. Helsinki: KMO.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 18.11.2012.)
- Sidoroff, Tuomas 2008. Laulunopetuksesta musiikinopetukseksi – Suomen koulujen musiikkikasvatuksen murrosvaihe aikalaisten kirjoituksissa vuosina 1952–1973. Pro gradu. Sibelius-Akatemia.
- Särkämö, Teppo; Laitinen, Sari; Tervaniemi, Mari; Numminen, Ava; Kurki, Merja & Rantanen, Pekka 2012. Music, Emotion and Dementia: Insight From Neuroscientific and Clinical Research. *Music and Medicine* July 2012 4: 153-162.
- Tenni, Tuula 2012. Henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2012.

Opetussuunnitelmat:

- Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II Varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma 1952. Helsinki: Valtioneuvoston kirjapaino
- Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II Oppiaineiden opetussuunnitelmat 1970. Helsinki: Valtion painatuskeskus

Tehtävänanto

PERUSTIEDOT

- sukupuoli
- syntymävuosi
- milloin osallistuit LauluAvaimen ensimmäiselle kurssille
- mille LauluAvaimen kursseille olet osallistunut (kerro kurssityyppi ja kurssien määrä sekä mahdollisten yksityistuntien määrä)

Kerro omin sanoin lauluharrastuksesi vaiheista. Kirjoitelma saa olla hyvin vapaamuotoinen, tärkeintä on kirjoittajan omat kokemukset laulamisesta. Kirjoituksen toivottu pituus on n. 2 sivua.

Alla on apukysymyksiä, joiden pohjalta kirjoitelmaa voi rakentaa. Tarkoitus ei ole vastata jokaiseen kysymykseen yksitellen vaan kirjoittaa yksi tarinallinen kokonaisuus. Kysymykset on jaettu kolmeen osaan. Pyydän painottamaan vastauksissa osia 2 ja 3.

1. Muistele suhdettasi laulamiseen eri ikävaiheissa

- Millaisia kokemuksia sinulla on ollut laulamisesta lapsena ja nuorena?
- Millaista palautetta olet saanut laulutaidostasi tai musikaalisuudestasi lapsena ja nuorena?
- Millaista laulunopetusta olet saanut koulussa?

2. Kerro kokemuksistasi LauluAvaimen kursseilla

- Miksi hakeuduit LauluAvaimen kursseille?
- Mitä kaikkea koet oppineesi kursseilla?
- Millaiseksi olet kokenut LauluAvaimen tavan lähestyä laulamista?

3. Kuvaile suhdettasi laulamiseen nykyään

- Mitä laulaminen merkitsee sinulle?
- Mikä on saanut sinut jatkamaan harrastusta useamman vuoden ajan?
- Millaisia lauluharrastukseesi liittyviä toiveita tai tavoitteita sinulla on tulevaisuudessa