

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutus

Jenny Räisänen

“KUN ÄÄNI USKALTAO OLLA JA VIRRATA ULOS KEHOSTA”
Laulunopettajana laulamisen esteitä raivaamassa

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019
Musiikin koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Jenny Räisänen

Nimeke
"Kun ääni uskaltaa olla ja virrata ulos kehosta" – Laulunopettajana laulamisen esteitä rai-
vaamassa

Toimeksiantaja
Karelia-amk

Tiivistelmä

Monet suomalaiset eivät laula arjessaan, vaikka haluaisivat. Opinnäytetyössä tarkastel-
laan, mitä keinoja laulunopettajalla on purkaa laulamisen esteitä. Opinnäytetyössä keski-
tytään esteisiin, jotka rajoittavat tavallisen suomalaisen laulamista hänen arjessaan. Tar-
kastelun ulkopuolelle jäävät esiintymistilanteiden tuomat haasteet. Arjessa laulamiseksi
tarkoitetaan esimerkiksi perheen kesken laulamista, yhteislaulutilaisuuksissa laulamista
tai laulamisen harrastamista. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää sekä laulunopettajat että
kaikki laulamiseksi kiinnostuneet.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen toiminnallisessa osuudessa oli mukana viisi lau-
luoppilasta. Oppilaat täyttivät alkukyselyn, jonka pohjalta suunniteltiin neljä laulutuntia.
Laulutuntien jälkeen oppilaat pohtivat omaa prosessiaan loppukyselyssä.

Oppilaiden täyttämistä kyselyistä keskeisiksi teemoiksi nousivat laulamiseen liittyvä hä-
peä ja jännittäminen. Kaikki oppilaat kokivat myönteisiä muutoksia ajattelussaan ja ää-
nenkäytössään laulutuntien jälkeen. Keskeistä laulamisen esteiden purkamisessa oli op-
pilaan kokonaisvaltainen kohtaaminen yksilönä. Laulamisen esteiden purkamisessa on
eduksi, jos opettaja pystyy käyttämään tavallisten äänenmuodostusharjoitteiden lisäksi
erilaisia kehon- ja mielenharjoitteita.

Kieli
suomi

Sivuja 33
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
laulunopetus, laulaminen, häpeä, jännittäminen



THESIS
May 2019
Degree Programme in Music

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Jenny Räisänen

Title
"When the Voice Dares to Be and Flow out" – Removing the Barriers of Singing as a Vocal Teacher

Commissioned by
Karelia UAS

Abstract

Many Finns do not sing in their everyday life, even if they wanted to. The thesis examines the ways in which the vocal teacher can remove the barriers of singing. The thesis focuses on the barriers that limit the singing of an ordinary Finn in his daily life. The challenges posed by performing situations are not covered in this thesis. Singing in the everyday life means, for example, singing with the family, community singing or singing as a hobby. The thesis can be utilized by both vocal teachers and everyone who is interested in singing.

This is a functional thesis. Five vocal students participated in the functional part. The students completed the initial survey, which was the basis for the vocal lessons. After the lessons, the students reflected on their own process in the final survey.

Shame and excitement related to singing became the main themes in the students' questionnaires. All students experienced positive changes in their thinking and voice after the lessons. The key to dismantling the barriers of singing was to encounter the student as an individual. It is helpful for removing the barriers of singing if the teacher is able to use a variety of body and mind exercises in addition to the usual vocal training exercises.

Language
Finnish

Pages 33
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords
vocal teaching, singing, shame, excitement

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta	6
2.1	Opinnäytetyön tavoite ja rajaus.....	6
2.2	Suomalainen laulukulttuuri ja laulunopetuksen historia	6
2.3	Häpeä.....	9
2.4	Jännittäminen.....	10
2.5	Laulun opettamisen periaatteita.....	12
2.6	Hengittäminen	14
3	Laulamisen esteiden tarkastelu laulutunneilla.....	16
3.1	Alkukyselyn toteutus	16
3.1.1	Suhtautuminen omaan ääneen	18
3.1.2	Laulamiseen liittyviä haasteita	19
3.1.3	Mitä laulutunneilta ja omalta ääneltä toivottiin?.....	20
3.1.4	Oppilaiden laulukokemuksia	21
3.2	Oppilaille suunnitellut laulutunnit.....	21
3.2.1	Keskustelu ja pohdintatehtävät	22
3.2.2	Lämmittelyt ja kehollisuus	23
3.2.3	Ääniharjoitukset.....	24
3.2.4	Mielikuvat	25
3.2.5	Laulujen työstäminen ja tulkinta	26
3.3	Loppukysely	26
3.3.1	Oppilaiden uudet ajatukset ja muutokset laulutuntien jälkeen	27
3.3.2	Toimivia harjoituksia ja tunnin rakenne	28
4	Pohdintaa prosessista.....	29
	Lähteet	33

Liitteet

Liite 1 Alkukysely lauluoppilaille

Liite 2 Loppukysely lauluoppilaille

Liite 3 Esimerkkitaulukko harjoitteista

1 Johdanto

Olen kohdannut paljon suomalaisia, jotka ovat lopettaneet laulamisen tai eivät laula muiden kuullen. He sanovat usein, että eivät osaa laulaa. Monesti taustalla on ollut jokin kielteinen kokemus laulamisesta. Suomalaisten laulamattomuuden syyt ovat moninaiset. Siihen liittyvät yksilölliset, yhteiskunnalliset, historialliset ja kulttuuriset tekijät.

Olen etsinyt omien lauluoppilaideni kanssa keinoja, jotka helpottavat arjessa laulamista. Oppilaiden kokemukset ovat olleet myönteisiä, ja moni on alkanut laulaa enemmän arjessaan. Halusin syventyä tavallisten suomalaisten laulamattomuuteen syvemmin ja jakaa saamaani tietoa laajemmalle yleisölle, jotta mahdollisimman moni saisi äänioikeutensa takaisin ja sallisi itselleen laulamisen ilon. Opinnäytetyössäni pyrin löytämään vastauksia pohtimiini kysymyksiin: Mitä laulamattomuuden takana voi olla? Voisinko minä laulunopettajana muuttaa niin yleisiä kuin yksilöllisiä käsityksiä laulamisesta? Millaisia keinoja laulunopettajalla on purkaa laulamiseen liittyviä esteitä?

Opinnäytetyölläni haluan herättää ajatuksia niin arkilaulajien, laulunopettajien kuin ammattilaulajienkin keskuudessa. Kulttuuria ja asenteita voi muuttaa vain, kun riittävän moni alkaa ajatella laulamista kaikkien etuoikeutena ja kun alamme kannustaa toisiamme laulamiseen. Koen, että laulunopettajan on ymmärrettävä sekä vallitsevaa laulamisen kulttuuria että laulamiseen liittyvää historiaa, jotta hän voi tukea ihmisten oppimisprosesseja tehokkaasti. Toivon omalta osaltani muuttavani tulevaa historiaa ja saavani laulamisen osaksi mahdollisimman monen arkea.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tietoperusta

2.1 Opinnäytetyön tavoite ja rajaus

Opinnäytetyössäni tavoitteenani on tarkastella, mitä keinoja laulunopettajalla on purkaa laulamisen esteitä. Keskityn esteisiin, jotka rajoittavat tavallisen suomalaisen laulamista hänen arjessaan. Tavallisella ihmisellä tarkoitan sellaista henkilöä, joka ei laula tai opiskele laulua ammatikseen. Tarkastelun ulkopuolelle jää esiintymistilanteiden tuomat haasteet. Arjessa laulamista on esimerkiksi perheen kesken laulaminen, yhteislaulutilaisuudet juhlissa ja laulun harrastaminen. Opinnäytetyötäni voivat hyödyntää sekä laulunopettajat että kaikki laulamisesta kiinnostuneet.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siihen liittyy pedagoginen prosessi viiden oppilaan kanssa. Oppilaat pohtivat omaa prosessiaan alku- ja loppukyselyssä. Kyselyjen välissä he kävivät neljällä laulutunnillani ja tekivät kotona harjoitteita ja pohdintatehtäviä. Tämän toiminnallisen prosessin sidon teoreettiseen viitekehykseen. Opinnäytetyössäni käyttämäni teoreettinen viitekehys täsmentyi oppilaiden esiin nostamien teemojen pohjalta. Lisäksi käytin teoreettista viitekehystä oman osaamiseni tukena laulutuntien suunnittelussa.

2.2 Suomalainen laulukulttuuri ja laulunopetuksen historia

Moni on luopunut oikeudestaan laulaa. Laulamattomuus voi toteutumattomana tarpeena kulkea jopa painolastina elämässä. Suomalaisissa on monia, jotka eivät ole laulaneet koulun jälkeen. Monet ovat joutuneet laulamaan luokan edessä ja kokeneet sen ikäväksi tai heille on sanottu laulukokeessa, että he eivät osaa laulaa. (Saraste 2006, 125.) Laulukokeissa saatu huono palaute on saattanut vaikuttaa monien laulamiseen estäen henkilöä esimerkiksi osallistumasta yhteislaulutilaisuuksiin. Myös aikuisiällä koetut laulukokeet voivat vaikuttaa merkittävästi. Lastentarhanopettajakoulutuksen laulukokeista on monille jäänyt ikävä ja häpe-

ällinen muisto. Etenkin epävarmat ja jännittäjät ovat kokeneet ne epämiellyttäväksi. Absoluuttisen laulutaitouskomuksen maailmassa epävarmuus laulutaidosta saa monen lopettamaan laulamisen ja häpeämään laulamista, vaikka halu laulaa olisi. (Numminen 2005, 57 - 58.)

Laulaminen on hävinnyt normaalista ihmisten arjesta. Jopa laulua opiskelevien on vaikea laulaa spontaanisti. Laulamista on totuttu ensin harjoittelemaan esitystä varten. Olisi suotavaa, että spontaani laulaminen voisi kuulua arkielämään. (Saraste 2006, 125 - 127.) Ava Nummisen (2005, 19) mukaan jopa kokonainen perhe voi yhdessä kantaa mukanaan laulamiseen liittyvää häpeätaakkaa ja kokea, että he eivät osaa laulaa. Kulttuurissamme ajatellaan helposti mustavalkoisesti. Ihmisiä jaetaan niihin, jotka osaavat laulaa ja niihin, jotka eivät osaa laulaa.

Muissa kulttuureissa suhtautuminen laulamiseen ja laulutaitoon vaihtelee paljonkin. Monissa maissa ja kulttuureissa laulaminen on jokaisen ihmisen jokapäiväiseen arkeen kuuluva asia. Esimerkiksi Afrikassa rummut ovat tärkeitä, mutta jopa rumpuja tärkeämpi on ihmisääni. Lauluääntä ei koulita samalla tavoin kuin länsimaissa, mutta riippuen laulun tarinasta ja dramatiikasta laulu voi silti sisältää monia erilaisia äänenlaatuja ja ääniä. Laulu voi sisältää vihellyksiä, kuiskauksia tai mörinää, ja äänihuulimassa voi olla ohutta tai paksua. Äänen kauneudella ei ole merkitystä vaan sillä, millaisen vaikutuksen laulaja pystyy tekemään kuulijaansa. (Numminen 2005, 17 - 18.)

On tärkeää tutkia historiaamme, jotta voisimme ymmärtää syvemmin ja laajemmin, miksi niin monella suomalaisella on laulamiseen liittyviä esteitä. On mielenkiintoista pohtia, miten laulamiseen ja laulunopetukseen on suhtauduttu aiemmin, ja mistä nykyiset kulttuuriset asenteemme voisivat johtua.

Laulunopetusta on harjoitettu Suomessa jo vuosisatoja. 1800-luvulla laulunopetuksessa alkoivat näkyä kansansivistykselliset, uskonnolliset ja esteettiset tavoitteet. Rahvasta haluttiin opettaa pois ”renkutusten” laulamisesta kohti sivistyksellisempää estetiikkaa. 1900-luvun lopulla opetuksen tavoitteista jäi pois sivistykselliset piirteet, mutta klassisen taidemusiin asema oli edelleen vahva. Peruskou-

lun laulunopetuksen kulmakivenä on ollut, että laulut ovat tukeneet lasten esteettistä kasvatusta, ja tavoitteena on ollut, että lasten lauluääni on ollut tasainen ja kiinteä ja sointi yhtenäinen (Numminen 2005, 46 - 48.)

Klassinen taidemusiikki on pysynyt vahvana musiikkioppilaitoksissamme viime vuosiin saakka. Sibelius-Akatemiaankin perustettiin kansanmusiikin ja jazzin osastot vasta v. 1983. Klassisen taidemusiikin opetus tähtää teosten vahvaan tekniseen esittämiseen enemmän kuin improvisointiin tai säveltämiseen. Opiskelijoita verrataan toisiinsa kilpailullisessa hengessä. Myös musiikinopettajakoulutuksen pääsykoekriteerit ovat painottuneet viimeisiin vuosikymmeniin saakka klassiseen lauluun. Klassinen laulu ohjelmistoinen ja tavoitteinen on liian yksipuolinen vastaamaan kaikkien laulajien tarpeisiin. (Numminen 2005, 46 - 48.)

Perinteisen musiikkikasvatuksen pohjautuminen klassisen taidemusiikin estetiikkaan on muokannut käsitystämme siitä, mitä on hyvä ja arvokas musiikki. Käsitys jakaa ihmisiä helposti kahteen kategoriaan: lahjakkaisiin ja lahjattomiin. Samanlaista jakoa on havaittavissa myös muiden musiikkityylien asiantuntijoiden keskuudessa. Tämä elitistinen ajatus jakaa ihmisiä niihin harvoihin ja valittuihin, jotka ovat riittävän lahjakkaita saamaan musiikin ja laulun opetusta ja niihin, jotka eivät ole riittävän lahjakkaita. Länsimaissa musikaalisuutta pidetään paljolti synnynnäisenä lahjakkuutena ja tämän lahjakkuuden mittaamiseen on kehitetty useita erilaisia testejä. (Numminen 2005, 41, 51.)

Musikaalisuustesti sisältää usein laulukokeen tai laulamalla suoritettavia tehtäviä. Musikaalisuuden mittaaminen laulukokeella on ongelmallista, koska mm. puhtaasti laulamiseen vaikuttavat monet tekijät. Ujous ja jännittäminen voivat vaikuttaa testattavaan niin, että hän ei saa laulettua haluamallaan tavalla. On myös yleisesti tiedossa, että monet huippumuusikot eivät ole parhaimmillaan laulamassa. Musikaalisuustestin läpäisemätön saattaa kuitenkin kantaa epämusikaalisen leimaa mukanaan lopun elämäänsä. (Numminen 2005, 52 - 53.) Vain muutama ihminen sadasta on vakavasti epämusikaalinen, eli heillä on amusia. Amusia on synnynnäinen tai seurausta aivovammasta. Silloin ihminen ei pysty erottelemaan sävelkorkeuksia toisistaan. (Eerola 2011.)

2.3 Häpeä

Opinnäytetyöprosessissani mukana olleet lauluoppilaat kertoivat häpeävänsä laulamistaan. Janne Viljamaa luokittelee kirjassaan Hirveä häpeä (2018, 7 - 8) häpeän yhdeksi ihmisen perustunteista. Hänen mukaansa häpeä on lähellä syyllisyyden tunnetta. Syyllisyyden tunne kohdistuu tekoihin, mutta häpeä ihmiseen itseensä. Häpeä on voimakkaampaa ja jatkuvampaa kuin nolous. Viljamaa muistuttaa, että häpeällä on myös tärkeä tehtävä suojella minän rajoja. (Viljamaa 2018, 7 - 8.)

Indoeurooppalaisissa kielissä häpeälle on usein monta eri sana riippuen sen käyttötarkoituksesta. Esimerkiksi ranskan kielessä häpeää kuvaavat sanat *pudeur* ja *honte*. *Pudeur* on tunne ennen toimintaa ja *honte* toiminnan jälkeen. *Pudeur* laittaa meidät epäröimään ja harkitsemaan toimintaa, kun taas *honte* on voimakas ja syvälle juurtunut tunne, joka satuttaa meitä. (Malinen 2010, 25.) Saksankielessä *scham* tarkoittaa sisäistä häpeää. Sisäinen häpeä voi saada ihmisen välttämään laulamasta julkisesti. *Schande* on häpeää, joka kohdistuu henkilöön ulkoisesti. *Schande* on ilmaus esimerkiksi toiminnalle, jota pidetään yhteiskunnallisesti häpeällisenä. *Scham* eli sisäinen häpeä voi syntyä siitä, että joku, esimerkiksi opettaja tai vanhempi, kohdistaa *schandea* eli ulkoista häpeää henkilöön, kun henkilö laulaa esimerkiksi väärin tai epäpuhtaasti. (Fritz 2019.) Suomen kielessä on vain yksi sana häpeälle, eikä siinä erotella minän rajoja suojaavaa ja ennakoivaa häpeää ja hyvin syvälle juurtunutta ja vahingoittavaa häpeää.

Häpeä näkyy ihmisissä eri tavoin. Pahimmillaan häpeä saa ihmisen tuntemaan itsensä huonoksi, arvottomaksi, osaamattomaksi ja mitättömäksi. Voimakkaalla häpeämisellä ihminen vie itseltään ihmisarvon ja estää tasavertaisen vuorovaikutuksen toisten kanssa. Joskus ihminen voi tulla häpeästä jopa riippuvaiseksi. Silloin hänellä on tarve olla toisia huonompi. Häpeä voi ilmetä myös haluna vetäytyä ihmisuhteista, koska muiden kohtaaminen on pelottavaa. Toisaalta ihminen voi käyttäytyä aggressiivisesti, koska ei halua muiden näkevän sisälleen. Myös jatkuva muiden miellyttämisen tarve voi olla seurausta häpeästä. Lisäksi häpeävällä voi olla erilaisia rooleja, kuten syrjäytyjä, uhri, marttyyri, auttaja, johtaja tai pelle.

Hän saattaa kokea syyllisyyttä asioista, joihin ei voi vaikuttaa. Toisaalta voimakkaasti häpeävä saattaa ajatella, että millään ei ole mitään väliä, jolloin hän saattaa elää epäterveellisesti tai käyttää päihteitä. (Viljamaa 2018 8 - 9.) Häpeä on myös fyysinen oire, joka voi tuntua esimerkiksi kurkun kuristamisena tai rintakehän ahdistuksena (Malinen 2010, 150).

Laulamiseen liittyvää häpeää tunnetaan yleensä tilanteissa, joissa on muita läsnä. Häpeä liittyy usein riittämättömyyden ja osaamattomuuden tunteeseen. Ihminen pelkää virheitä, epäviisyyttä tai väärinlaulamista. Usein pelätään myös, että ei saavuteta omia tai toisten odotuksia. Häpeän tunnetta lisää, jos ihminen ajattelee olevansa laulutaidossa heikompi kuin muut paikallaolijat. (Seesjärvi 2013, 22 - 24.)

2.4 Jännittäminen

Toiseksi tärkeäksi teemaksi toiminnallisessa prosessissani lauluoppilaideni kanssa nousi jännittäminen. Muusikoiden esiintymisjännityksestä on kirjoitettu paljon, mutta ihmisten arjessa laulamiseen liittyvästä jännityksestä en niinkään löytänyt kirjoitettua tietoa. Esiintymisjännityksestä lukiessani ja oppilaideni kanssa keskustellessa huomasin, että arjessa laulamiseen liittyvässä jännityksessä on hyvin paljon samanlaisia piirteitä kuin esiintymisjännityksessä, joten esiintymisjännitystä kuvaavat ilmiöt voidaan mielestäni yhdistää myös arkilaulamiseen.

Laukkanen ja Leino (1999, 120) toteavat, että esiintymisjännityksestä voi seurata epäoptimaalista äänenkäyttöä ja ääniongelmia. Esiintymisjännitys on psykofyysinen tila, joka liittyy esiintymiseen ja sen ennakointiin. Ennen esiintymistä jännitys voi esiintyä jopa epäonnistumisen pelkona tai häpeäntunteen ennakointina. Esiintymispelon taustalla voi olla negatiivisia sosiaalisia kokemuksia tai psyykkisiä tekijöitä, kuten huono itsetunto.

Kaiken esiintymisjännityksen taustalla on fysiologisen valmiustilan aktivoituminen, jolloin sympaattinen hermosto dominoi. Muutokset valmistavat elimistöä

taisteluun ja pakenemiseen, ja fysiologinen valmiustila lisääntyy. Verenkierto lihaksissa, aivoissa ja maksassa tehostuu, mutta vähenee ihon pinnalla ja ruoansulatuselimistössä. Limaneritys hengitysteissä vähenee ja keuhkoputket laajenevat, hengitys tihtyy ja pupillit laajenevat. (Laukkanen & Leino 1999, 120 - 121.)

Fysiologinen valmiustila on periaatteessa positiivinen asia, joka parantaa suoriutuskykyä. Valmius on ennen kaikkea valmistautumista fyysiseen suoritukseen, mutta valmiustilan tuottamat muutokset voivat tuntua äänenkäyttöä haittaavilta tekijöiltä. Sydämentykytys, suun kuivuminen ja hengitysteiden limanerityksen väheneminen voivat haitata laulusuoritusta. Myös hengityksen tihtyminen sekoittaa normaalin puheen hengitysrytmin. Lihasten vapina johtuu siitä, että impulsseja kulkeutuu yhtä aikaa vastavaikutteisille lihaksille esimerkiksi ojentajalle ja koukistajalle, jolloin ne rentoutuvat ja supistuvat vuorotellen. Tämä vastavaikutteisten lihasten aktiviteettivaihtelu kurkunpäässä tuottaa äänen vapinaa. Kurkunpäänlihaksissa voi olla myös liiallista aktiviteettia, minkä vuoksi puhekorkeus nousee ja ääntöön käytetään liikaa voimaa. (Laukkanen ja Leino 1999, 121 - 122.)

Laukkasen ja Leinin (1999, 122) mukaan jännitysoireiden hallitsemisessa auttaa, että omaksuu uuden asenteen oireita kohtaan. Heidän mukaansa ne tulisi hyväksyä positiivisina, luonnollisina ja jokaiselle ihmiselle kuuluvina muutoksina, joiden tarkoitus on parantaa suoriutuskykyä. Puherytmi on hyvä sopeuttaa tihtyneeseen hengitykseen, ja lauseiden väliin on hyvä jättää aikaa rauhalliselle hengitykselle. On myös hyvä muistaa, ettei jännitys näy ulospäin niin paljon, kuin itsestä tuntuu. Huomion kiinnittäminen jännitysoireisiin yleensä pahentaa niitä. Myös muihin toissijaisiin asioihin keskittyminen, kuten miltä minä näytän tai kuulostan, lisää jännittämistä. Sen sijaan huomio on hyvä keskittää itse asiaan.

Huolellinen valmistautuminen aiheeseen ja esiintymistilanteeseen on tehokas keino hallita jännitystä. On myös hyvä muistaa, että tekipä mitä hyvänsä, kaikkia ei voi miellyttää. Siksi on parasta keskittyä viestin välittämiseen. Kaikkeen tottuu, joten esiintymisjännityksestä kärsivän tulisi hankkia itselleen mahdollisimman paljon tilanteita, joissa joutuu esiintymään. Myös toimimalla kuten lepotilassa, esimerkiksi syvään hengittämällä, saa laskettua fysiologista valmiustilaa. Toisaalta fyysinen suoritus, kuten portaiden juokseminen auttaa suuntaamaan fysiologisia

muutoksia juuri siihen, mihin ne on tarkoitettu. Veden juominen kostuttaa suuta, ja nenän kautta rauhallisesti hengittäminen auttaa kostuttamaan äänihuulia. (Laukkanen ja Leino 1999, 122 - 123.)

2.5 Laulun opettamisen periaatteita

Monet kokevat, etteivät osaa laulaa. Mitä on tehtävissä, jos ihminen kuitenkin haluaisi laulaa? Ava Numminen (2005, 20 - 21) toteaa, että laulutaidottomuudessa on kysymys lukoista, jotka voivat olla avattavissa. Harjoittelulla voi laajentaa äänialaansa ja parantaa sävelpuhtautta. Harjoittelulla, rohkaisulla ja ohjauksella voi kehittää laulamistaan lähtötasostaan riippumatta. Yksilölliset ja perinnölliset erot eivät ole muuttumattomia. Perinnöllinen kyvykkyys ei määritä lopullista osaamisen tasoa, koska minkä tahansa taidon kehittyminen edellyttää useiden eri tekijöiden yhteisvaikutusta.

Olen tutustunut erilaisiin laulunopettamisen metodeihin, mutta en opeta vain tietyllä metodilla. Pyrin opettamaan monipuolisilla tavoilla. Yhdysvaltalainen laulupedagogi ja äänenkukija William Vennard on erotellut kuusi lauluäänenharjoittamisen peruseriaatetta, joissa on paljon sellaista, mitä itsekin käytän opetukseni. Seuraavassa esittelen Vennardin peruseriaatteet.

Mekanistisen periaatteen mukaan harjoitetaan yksittäisiä lauluun liittyviä osa-alueita erikseen, kuten hengitystä, kurkunkään asentoa ja artikulaatiota. Tätä periaatetta on kritisoitu, koska ajatellaan, että äännönsäätely ei tapahdu tietoisesti eikä ääntöä siitä syystä voitaisi harjoittaa yksittäinen osatekijä kerrallaan. Mekanistisen periaatteen on myös väitetty aiheuttavan henkisiä estoja. *Mielikuvitusperiaatteen* mukaan äänenharjoittamisessa tarvitaan apuna mielikuvia. Mielikuvien käyttö on perusteltua, koska kaikkiin äänenkuktuolimistönlihaksiin ei ole suoraa käsky-yhteyttä ja lauluäänen tuottaminen on hyvin kokonaisvaltaista. Haasteena on, että sama mielikuva ei kuitenkaan viestitä kahdelle ihmiselle välttämättä samaa asiaa. (Laukkanen & Leino 1999, 192.)

Demonstraatioperiaatteen mukaan äänenharjoittaminen perustuu opettajan antamiin malleihin, joita oppilas jäljittelee. Mallista laulaminen voi vähentää mielikuviin liittyviä haasteita. Mallioppiminen on ihmiselle myös hyvin luontainen tapa oppia. Mallioppimisen ongelmana on jokaisen lauluäänen yksilöllisyys, jolloin toiselle luontainen ja optimaalinen ääni voi toisessa aiheuttaa haitallisia äänielimistön asetuksia. Opettajan olisi hyvä osata näyttää sekä hyvä että huono esimerkki, jolloin oppilaan on helpompi oivaltaa, mikä opettajan antamassa mallissa on oleellisinta. (Laukkanen & Leino 1999, 193.)

Yksi tapa opettaa laulua, on puheen avulla. *Laula kuten puhut -periaatteessa* on se ongelma, että laulu- ja puheäänen tuotossa on myös eroja. Laulamista voi myös harjoitella *lauluja laulamalla*. Laulut voivat ohjata oppilasta käyttämään erilaisia äänenkäyttötapoja ja ääntään harjoittaa kuin huomaamatta. Toisaalta tällainen oppiminen voi olla näennäistä ja perusasiat voivat jäädä harjaantumatta. (Laukkanen & Leino 1999, 193.)

Innoitusperiaatteen mukaan ajatellaan, että ihmisessä on piileviä kykyjä, jotka suotuisissa olosuhteissa voivat tulla esille. Oppilaan innostuminen tehtävästä tai saamastaan palautteesta voi edesauttaa oppimista. Ääritilanteessa innoitusperiaatteen mukaan voidaan ajatella, että hyvä äänentuotto löytyy itsestään ihmisen eläytyessä. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Esimerkiksi näyttelijä ei välttämättä löydä sopivaa äänenkäyttöä vain eläytymällä tarpeeksi. (Laukkanen & Leino 1999, 193 - 194.)

Päivi Saraste esittää kirjassaan *Suuntana vapaus* (2006, 125 - 126), että musiikki on nimenomaan tunneilmaisun väline, mutta valitettavan monet musiikinopettajat ajattelevat, että tunneilmaisuu tulee mukaan vasta sitten, kun riittävä tekninen taito on saavutettu. Jos musiikin vaikutusta tunteisiin ei hyödynnetä, jää käyttämättä oppimista oleellisesti helpottava osa-alue. Ilman tunneilmaisua oppiminen voi olla väkinäistä ja vaivalloista. Saraste on sitä mieltä, että monet laulamisen johtuvat rasitusvammat olisivat vähäisempiä, jos laulamiseen suhtauduttaisiin kokonaisvaltaisemmin.

Kaikista edellä mainituista äänenharjoittamisen periaatteista löytyy hyviä ja huonoja puolia. Taitava äänenkäytön opettaja hallitsee eri periaatteet, tiedostaa niiden rajoitukset ja osaa käyttää eri periaatteita opetuksessaan. Yhden periaatteen toimiessa yhdelle ei se välttämättä toimi toiselle, ja samallakin oppilaalla ennen toiminut harjoitus ei välttämättä eri päivinä tai kehittymisen edetessä toimi edelleen. Opettajan on hyvä osata vaihdellen käyttää eri periaatteita tilanteen mukaan. (Laukkanen & Leino 1999, 194.)

2.6 Hengittäminen

Hengittäminen on elämän perusedellytys. Myöskään ääntä ei voi muodostua ilman ilmapirtta. Laulamiseen liittyvää hengittämistä opetetaan monilla eri tavoilla. Itse en välttämättä puutu oppilaan hengitykseen laulaessa, jos en huomaa hengittämisessä ongelmia. Jos ohjaan oppilaan hengittämistä, on ajatukseni hyvin saman kaltainen kuin Päivi Sarasteen kirjassa Suuntana vapaus. Tässä luvussa kerron hengittämiseen liittyvistä ajatuksista, joihin nojaan myös omassa opetuksessani.

Laulaminen ja hengitys eivät Päivi Sarasteen (2006, 125 - 126) mukaan ole tekniikkalajeja, vaikka niitä pidetäänkin usein taito- ja tekniikkalajeina. Mikäli laulaja voi antaa äänensä ja hengityksensä kulkea vapaasti, on tekniikan opiskelulla pienempi osuus. Jos laulaminen perustuu tekemiseen ja tekeminen saa aikaan ongelmatilanteen, ei tilanteessa auta, että oppilas tekee vielä enemmän myös hengittääkseen. Jos hengittämistä ajatellaan tekniikkalajina, saatetaan aiheuttaa enemmän haitallista tekemistä vapaan virtauksen sijaan.

Laulunopiskelun yhteydessä opetettava hengitystekniikka pohjautuu suurelta osin meissä luonnostaan tapahtuviin ilmiöihin. Hengitys tapahtuu itsestään, kun elimistö toimii vapaasti. Hengittämistä opetellaan kuitenkin usein tekemään tavalla, joka ei ole enää niin luonnollinen. Kun yritämme saada luonnollisen hengityksen aikaan tekemisellä, jännitykset usein lisääntyvät ja tottumukset säilyvät kehossa. Tulemme käyttäneeksi liikaa voimaa ja lihastyötä. (Saraste 2006, 128.)

Pallea on tahdosta riippumaton lihas, jonka liikkeeseen on mahdotonta suoraan vaikuttaa. Sisäänhengityksen aikana tapahtuva pallean liike on refleksi, joka tapahtuu väistämättä, kun edellisestä uloshengityksestä on riittävän pitkä aika. Sisäänhengitystä ei tarvitse tehdä. Välillisesti voimme vaikuttaa siihen mm. pidättämällä hengitystä. Pallean toimintaan vaikuttaa koko kehon tila. Siihen vaikuttaa, olemmeko täydessä pituudessa vai kasassa, ovatko lihakset elastiset vai ylijännittyneet tai veltot. Pallea on myös empaattinen ja tunneherkkä lihas, joka reagoi toisen ihmisen itkuun, nauruun ja haukotukseen. (Saraste 2006, 129–130.)

Lepohengityksessä ilma virtaa esteettömästi ulos keuhkoista, kun taas ääntöhengityksessä ääntöväylä ja hengityslihakset aktivoituvat ja säätelevät ulostulevan ilman määrää ja painetta. Aktivoituessaan lihakset antavat äänelle sen tarvitseman tuen. Pallea pysyy aktiivisena ääntöhengityksessä. (Saraste 2006, 131.)

Ihanteellisessa tilanteessa lepo hengitys tapahtuu vapaasti ja luonnollisesti. Valitettavasti tämä toteutuu lähinnä vain vauvoilla ja pienillä lapsilla. Jo kasvavilla nuorilla hengitys muuttuu tottumuksen mukaiseksi toiminnoksi, johon liittyy paljon ylimääräistä jännitystä ja epätasapainotiloja. Vapaampi hengitys voisi parantaa yleistä elämänlaatua paremmaksi. Usein ajatellaan, että hengitettäessä ei tehdä tarpeeksi töitä pallealla ja vatsalihaksilla. Suurimmalla osalla ihmisistä hengitykseen liittyvät ongelmat kuitenkin johtuvat vatsalihasten liian suuresta jännityksestä. (Saraste 2006, 131.)

Hengittämiseen liittyy kaksi yleistä virhetoimintoa: ilman kiskominen sisään ja pidättely ulos hengitettäessä. Ilman nopea kiskaisu on luonnollinen toiminto esimerkiksi säikähdettyäessä. Useimmiten ilman kiskominen johtuu kiireestä ja vähitellen siitä muodostuu tapa, joka toistuu myös silloin, kun kiirettä ei ole. Uloshengityksen pidättely johtuu tarpeestamme pidätellä tunteita. Pidätellessämme hengitystä, pidätämme myös ääntä. Pidättely usein lisää myös ilman haukkomista, sillä se saa aikaan tunteen, että keuhkoissa ei ole happea. Hengitys on herkkä ilmiö, ja muutokset hengityksessä voivat aiheuttaa ahdistuksen tunnetta. Nämä tuntemukset ovat lihastuntoaistimuksen aikaansaamia, tunnepitoisia harhoja. Jos voimme olla reagoimatta niihin, ne väistyvät. Joskus ne voivat palata, mutta yleensä ne toistuvat aikaisempaa heikompina. (Saraste 2006, 135 - 136.)

3 Laulamisen esteiden tarkastelu laulutunneilla

Opinnäytetyössäni työstimme viiden lauluoppilaan kanssa heidän laulamiseen liittyviä esteitään. Oppilaat tekivät kirjallisen alkukyselyn, jossa he kuvasivat omaa suhdettaan lauluääneensä ja laulamiseensa. Kyselyn jälkeen suunnittelin jokaiselle neljä 60 minuutin laulutuntia, jotka pitivät sisällään erilaisia harjoitteita ja laulujen työstöä sekä keskustelua ja kotitehtävien ja harjoitteiden analysointia. Neljän laulutunnin jälkeen oppilaat täyttivät loppukyselyn, missä he kertoivat, mitä muutoksia he ajattelussaan ja äänenkäytössään havaitsivat.

Kaikki lauluoppilaani olivat käyneet ainakin muutamalla laulutunnillani aikaisemmin, mutta jokaisen laulutausta oli erilainen. Osa oli laulanut enemmän ja käynyt säännöllisesti laulutunneilla, osalle taas laulunopiskelu ja lauluäänen käyttäminen olivat uutta. Opinnäytetyössäni keskityn niin sanotusti tavallisten ihmisten laulamiseen arjessa, joten halusin prosessiin mukaan oppilaita, jotka eivät tällä hetkellä opiskelleet laulua ammatikseen tai tehneet töitä laulajina.

3.1 Alkukyselyn toteutus

Alkukyselyssä (liite 1) halusin selvittää oppilaiden suhtautumista omaan ääneensä sekä heidän lauluhistoriaansa. Pyysin oppilaita myös pohtimaan, mitä he haluaisivat muuttaa äänessään tai laulamiseensa. Toivoin saavani myös esimerkkejä, millaiset tilanteet oppilaat kokivat ikävinä ja mikä tilanteessa mahdollisesti aiheutti ikävän tunteen. Pyysin heitä pohtimaan, missä tilanteessa he taas kokivat onnistuneensa laulaessaan. Kysymykset muotoutuivat aiemmasta kokemuksestani ja teoreettisesta viitekehyksestä. Ihmisten kanssa keskustellessa olin saanut jonkinlaisen käsityksen suomalaisten suhtautumisesta laulamiseensa. Täydensin ajatuksiani teoriaa lukemalla. Käsittelen teorian ja käytännön nivoutumista yhteen luvussa 4.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, mutta siinä on piirteitä laadullisesta tutkimuksesta. Halusin tietoa ihmisten uskomuksista, toiveista ja ihanteista, jolloin Vilkan

ja Airaksisen (2003, 63) mukaan laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva. Tein kyselyn Webropol-alustalla. Kysely mukaili yksilöhaastatteluna tehtävää lomakehaastattelua. Lomakehaastattelu on strukturoituhaastattelu, jossa kaikilta haastateltavilta kysytään kaikki samat avoimet kysymykset samassa järjestyksessä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Oppilaat kirjoittivat kyselyyn nimensä, jotta pystyisin myöhemmin suunnittelemaan opetusta kullekin oppilaalle sopivaksi vastausten perusteella. Vastauksia opinnäytetyössä käsittelen anonymisti.

Testasin kyselyn kysymykset ystävälläni ennen kyselyn lähettämistä lauluoppilaille. Sain ystävältäni hyviä huomioita ja muokkasinkin kysymyksiä niin, että saisin tietoa juuri siitä, mistä halusin. Käytin pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä, joissa pyysin oppilaita kertomaan omin sanoin tilanteestaan. Lisäksi minulla oli yksi monivalintakysymys, ja yksi kysymys, missä piti valita väittämää parhaiten kuvaava numero asteikolla yhdestä viiteen.

Kyselyn alussa oppilaita pyydettiin palauttamaan mieleen tilanne ennen laulutunni aloittamista, mikäli oppilas oli jo käynyt laulutunneillani. Lisäksi heitä pyydettiin arvioimaan nimenomaan arkilaulamista eli sellaista laulamista, joka tapahtuu virallisten esiintymisten, esimerkiksi keikkojen ulkopuolella. Arkilaulamista voi olla esimerkiksi kotona laulaminen yksin tai perheen kuullen, yhteislaulutilanteet juhlassa, laulutunnit tai musiikkiharrastus.

Tulosten käsittelyn aloitin lukemalla vastaukset läpi ja ottamalla ylös kullekin oppilaalle tärkeät asiat, jotta voin suunnitella laulutunnit vastausten pohjalta. Tutkin Webropolin erilaisia analyysimenetelmiä, mutta yksikään ei toiminut minun kyselyyni, koska olin käyttänyt paljon avoimia kysymyksiä. Tulostin kaikkien vastaukset ja merkkasin yliviivaustussilla vastauksissa toistuvat asiat. Pyrin siis löytämään tiettyjä teemoja, jotka toistuivat vastauksissa. Laskin esimerkiksi, kuinka monessa vastauksessa mainittiin sana häpeä. Merkitsin painokkaasti sanotut asiat eri värisellä tussilla. Painokkaasti sanotuissa asioissa oli käytetty lisäsanoja, kuten erittäin tai paljon. Lopulta merkitsin myös kaikki erilaiset vastaukset. Vastauksia oli vain viisi, joten koin, että jokainen vastaus on silloin tärkeä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston analysointi ei ole välttämätöntä vaan aineistoa voidaan käyttää lähteenä. Jos aineistolla perustellaan sisällöllisiä ratkaisuja analysointikeinoksi riittää tyypittely tai teemoittelu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 64.) Tein jonkin verran teemoittelua¹ ja tyypittelyä², mutta käsittelin jokaista vastausta myös erillisenä ja tärkeänä. Yksilöopetusta varten tarvitsin tietoa oppilaista, jolloin jokaisen yksilöllinen vastaus oli tärkeä. Opinnäytetyöni yksi perusajatus oli oppilaan yksilöllinen kohtaaminen, joten koin tärkeäksi jättää liian tiukan tyypittelyn pois lopullisesta analyysistä. Usein esiintyvät teemat ohjasivat kuitenkin teoreettisen viitekehyksen painotuksessa. Seuraavissa kappaleissa esittelen kyselyn vastauksia aihepiireittäin.

3.1.1 Suhtautuminen omaan ääneen

Alkukyselyn ensimmäinen kysymys oli: Kerro omin sanoin, miten suhtaudut omaan lauluääneesi ja laulamiseesi. Eniten käytetty kuvaileva sana omasta laulamisesta oli häpeä. Se esiintyi kolmessa vastauksessa.

Ennen laulutuntien aloittamista tunsin, että omaan ääneen liittyi paljon häpeää. Se oli jotenkin vääränlainen ja suorastaan ruma.

Yhtä usein vastaajat kertoivat, että eivät ole harjoittaneet ääntään tarpeeksi ja siksi kokevat sen huonoksi.

Uskoin, että olisin voinut oppia laulamaan, mutta koska en koskaan laulanut, koska en kehdannut, ääneni oli itselleni jotenkin täysin vieras ja alikäytetty.

Lisäksi laulamiseen liittyvä jännittäminen mainittiin vastauksissa: ”Suurimmat vaikeudet arkilaulutilanteissa ovat nolostuminen ja jännittäminen.” Muita kuvailevia

¹ Teemoittelussa aineistosta kerätään keskeisiä teemoja. Teeman tulisi esiintyä kaikissa haastatteluissa. Kun aineistoa järjestellään, kootaan kunkin teeman alle haastatteluista ne kohdat, jossa puhutaan kustakin teemasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

² Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista. Haastatteluista voidaan nostaa esille myös yllättäviä tai kerran ilmeneviä asioita. Haastatteluaineistot, joissa ilmenevät tietyt elementit, voidaan ajatella edustavan tiettyä tyyppiä. Tyypittelyssä keskeisimmät elementit tiivistetään läpileikkaukseksi koko aineistosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

sanoja olivat: epävarmuus, epäonnistumisen pelko ja epäusko omaan osaamiseen. Monet kokivat, että muutoksia omaan suhtautumiseen on jo tullut.

Koen osaavani nauttia enemmän laulamista mutta kuitenkin jonkinlainen jännitys ja tietynlainen epäusko omaan osaamiseen liittyy on yhä jäljellä. Korkeat äänet ja rytmissä/äänessä pysyminen jännittävät yhäkin vaikka koen niistä myös oppineeni. Niihin liittyy epäonnistumisen pelkoa ja häpeää osaamattomuudesta.

Pyysin oppilaita arvioimaan asteikolla 1 - 5, miten hyvin väittämä, ääneni on osa minua, pitää paikkansa. Numero 1 on ei yhtään ja 5 pitää täysin paikkaansa. Yksikään vastaajista ei vastannut 1 tai 2. Suurin osa vastaajista valitsi numeron 4 tai 5, joten oppilaat kokivat melko paljon oman äänensä olevan osa itseään. Alkukyselyn ensimmäisestä kysymyksestä nousi keskeiseksi teemaksi häpeä ja jännittäminen, sillä ne esiintyivät vastauksissa useimmiten. Valitsin ne keskeisiksi teemoiksi myös teoreettiseen viitekehukseen.

3.1.2 Laulamiseen liittyviä haasteita

Laulamiseen liittyviä haasteita kartoitin kysymyksellä: Koetko, että sinulla oli laulamiseen liittyviä haasteita ennen laulutuntien aloittamista? Kerro omin sanoin millaisia? Useimmiten haasteiksi kerrottiin jännittäminen ja pelko epävireisyydestä tai väärin laulamista.

Jännitti ja hävetti laulaa muiden läsnä ollessa. Pelkäsin että laulan epävireisesti.

Haasteina kuvattiin myös epäonnistumisen pelko, häpeä osaamattomuudesta, harjoituksen puute ja ajatus, että ei osaa laulaa.

Kyselyn loppupuolella pyysin oppilaita vielä valitsemaan listassa (liite 1, kysymys 7) omaa tilannetta kuvaavat väittämät, jos vastaaja koki, että haasteita laulamissa on ollut. Kaikki vastaajat valitsivat kohdat: Laulutekniikkani kaipaa harjoitusta. Ajattelen itse, että en osaa laulaa. Jännitän laulamista ja pelkään, että en

osaa/pysty hallitsemaan ääntäni. Vastaajista 80% valitsivat lisäksi kohdat: Pelkään epäonnistuvani. Minulla on lihaskireyksiä. Pelkään/jännitän, että laulan epävireisesti. Pelkään/jännitän, että laulan väärin.

Haasteiden kartoitus vahvisti teoreettisen viitekehyksen painottumista jännittämiseen ja häpeään. Lisäksi vastausten perusteella päätin käsitellä prosessissa myös lauluteknisiä asioita.

3.1.3 Mitä laulutunneilta ja omalta ääneltä toivottiin?

Oppilaiden toiveita kartoitin kysymyksellä: Kerro omin sanoin millaista apua/muutosta toivot laulunopiskelun tuovan lauluäänellesi/arkilaulamisesi? Eniten laulutunneilta toivottiin laulutekniikan kehittymistä ja notkeutta ja vaivattomuutta laulamiseen sekä uskallusta, rohkeutta ja itsevarmuutta laulaa. Vastauksissa toivottiin myös uusia positiivisia mielikuvia vanhojen negatiivisten tilalle. Laulutunneilta toivottiin sävelkorvan kehittymistä, ja esiin nostettiin toive, että laulutunnit itsessään olisivat turvallinen oppimisympäristö, jossa uskaltaa kokeilla ja missä virheiden tekeminen ei tunnu enää virheiden tekemiseltä vaan opettelulta.

Jos opettajan kanssa saadaan turvallinen oppimisympäristö missä voi rauhassa "kaatua ja nousta ylös" ilman, että siitä tehdään numeroa, niin tällöin niin sanottu mokaaminen ei tunnu enää mokaamiselta vaan opettelulta.

Vastauksissa tuotiin esille myös tarve laulaa sekä toive siitä, että laulutuntien myötä alkaisi laulaa enemmän, ja saisi äänensä luovasti kuuluville. *"Tunnen tarvetta laulaa ja toivon, että laulutuntien myötä alan laulamaan."* Oma ääni toivottiin olevan monipuolinen ja notkea ja ääneen toivottiin lisää vapautta. Liiallista yrittämistä, jännittämistä ja häpeilyä haluttiin vähentää sekä toivottiin, että omasta äänestä voisi nauttia sellaisena kuin se on.

3.1.4 Oppilaiden laulukokemuksia

Kuvatessaan parhaita kokemuksiaan laulamisesta vastaajat käyttivät useimmiten sanoja: vapautuminen, uskallus, tähän menee ihan hyvin, harjoittelu tuottaa tulosta. *”Parasta on kun pystyn rennosti laulamaan ja huomaan, että tähän menee ihan hyvin.”* Vastaajat kuvasivat parhaita laulukokemuksiaan myös sanoilla: rentous, rauha, kosketus omaan ääneen ja tekemisen ilo.

Silloin kun koko keho ja itse on ollut rauhallinen ja olen vain osannut antaa itseni edetä kaikessa rauhassa.

Useimmat kertoivat jonkun ikävän kokemuksen lapsuudesta, jossa oli pettynyt tai epäonnistunut laulutilanteessa tai joku on sanonut ilkeästi laulamista. Vastauksissa nostettiin esille ikäviä kokemuksia laulukokeista. Lapsuudessa joku oli saattanut naurahtaa tai kommentoinut ikävästi laulutilanteessa, mikä oli jäänyt mieleen. Myös aikuisiällä oli koettu ikäviä puheita, jotka vaikuttivat laulamiseen. Epävarmuus, jännitys ja yliyrittäminen vaikeuttivat laulutilanteita. *”Välillä on saattanut jännittää niin, että on vaikea keskittyä.”*

3.2 Oppilaille suunnitellut laulutunnit

Alkukyselyn jälkeen oppilaat kävivät neljällä laulutunnilla. Suunnittelin tunnit heidän vastaustensa pohjalta. Kaikki tunnit sisälsivät keskustelua, lämmittelyä, ääniharjoituksia ja laulujen työstämistä sekä tarpeen mukaan teoriaa ja esimerkkien kuuntelua. Suunnittelin tunteja oman ammatillisen kokemukseni mukaan, teoreettisen viitekehukseen, kuten laulunopetuksen peruseriaatteisiin nojautuen sekä pohtimalla uusia ja luovia harjoituksia. Monet harjoitukset olin oppinut omilta laulunopettajiltani tai kollegoiltani. Uusien harjoitusten kehittämisessä käytin kaikkea elämäni varrella saamaani osaamista, kuten sosiaalialan koulutustani ja kehon- ja mielenhuollon menetelmiä.

Jokaisen opetustunnin lopusta varattiin aikaa noin 5 minuuttia sekä opettajan että oppilaan muistiinpanojen kirjoitusta varten. Tunnin lopuksi kerrattiin myös kotiteh-

tävät, joita olivat erilaiset ääniharjoitukset, joita tunnilla oli tehty, tai laulun työstäminen kotona. Lähes jokaisen tunnin päätteeksi annoin myös tavanomaisten kottiharjoitusten lisäksi jonkin kysymyksen pohdittavaksi. Kysymys saattoi olla esimerkiksi: Mitä energiaa on laulamissa? Seuraavissa alaluvuissa kuvaan laulutuntien sisältöä aihepiireittäin.

3.2.1 Keskustelu ja pohdintatehtävät

Jokainen laulutunti alkoi kuulumisten kysymisellä. Koen sen hyvin tärkeäksi, koska se antaa suunnan siihen, mitä tunnilla tehdään. Oppilas on otettava vastaan kokonaisuutena kaikissa elämäntilanteissa. Elämäntilanteet ja arjen asiat vaikuttavat laulamiseen, joten kuulumiset antavat arvokasta tietoa siitä, miten laulamista sinä päivänä työstetään.

Harjoituksia tehtäessä ja laulua työstettäessä kyselin oppilaan tuntemuksia. On tärkeää, että oppilas alkaa havainnoida itse omassa kehossaan ja mielessään tapahtuvia asioita. Jokainen oppilas tuntee asiat eri tavalla kehossaan, joten on tärkeää, että oppilas havainnoi, miten juuri hän pääsi toivottuun tulokseen ja miltä se tuntui. Taitavan opettajan tehtävä on etsiä erilaisia väyliä, miten ääntä tutkitaan, jotta jokaiselle löytyy se oma tapa kehittää laulamistaan. Lisäksi on hyvä, että oppilas myös itse pohtii, mitä jokin harjoitus konkreettisesti teki äänelle ja miksi. Tätä pohdintaa tuin lisäkysymyksillä, kuten mitä liike tekee äänellesi, miten tekstiin eläytyminen muutti ääntäsi, ja mitä kehossasi tapahtui, kun äänesi muuttui huokoiseksi. Olen huomannut, että ennen pitkää oppilaat alkoivat sanoittaa tekemistään itsestään. He refleктоivat, mitä kehossa tapahtui ja mikä mahdollisesti esti ääntä virtaamasta vapaasti.

Esteet laulamissa ovat monesti oman päänsisäisiä. Oppilaat ajattelivat, että en pysty laulamaan korkealle tai ääneni on ruma. Teimme laulutunneilla harjoitteita, jotka auttoivat pohtimaan, voisiko oma ääni olla hyvä juuri sellaisena, kuin se on. Kuuntelimme esimerkkejä hyvin erilaisista huippulaulajista ja keskustelimme niistä. Huomasimme, että jokaisella on oma ainutlaatuinen äänensä. On tärkeää pystyä hyväksymään oma ääni ja kehittää sitä sen sijaan, että tavoittelisi jonkun

toisen kaltaista ääntä. Korkealle laulamiseen saattoi auttaa tieto siitä, että fysiologisesti monen asian täytyy muuttua, jolloin myös kehotunne muuttuu. Korkealle laulaminen ei onnistu, jos sinne yrittää mennä aivan samalla kehotuntemuksella kuin puhealueella laulaessa.

3.2.2 Lämmittelyt ja kehollisuus

Laulutunnin alussa kysyin oppilaalta, millainen olo hänellä on kehossa ja onko hän lämmittelyt kehoa. Osa oppilaista oli tottunut lämmittelemään itsenäisesti ennen tunteja, jolloin varsinaista kehon lämmittelyä ei tarvittu, ellei oppilas kertonut esimerkiksi kireyksistä. Jos oppilas kertoi kaipaavansa vapautta tiettyyn paikkaan kehossa, keskityimme lämmittelyssä siihen. Jos oppilaalle oli kovin uutta kehonhuoltoon liittyvät asiat, pyrin alkulämmittelyissä jakamaan tietoa kehonhuollosta ja sen tärkeydestä laulajalle. Lähes kaikkien oppilaiden kanssa kävin läpi ääntöelimistön ja siihen läheisesti liittyvien lihasten huoltoa. Venyttelimme kaulan, leuan ja kielen lihaksia ja opettelimme vapauttamaan kurkunpäättä.

Käytin paljon kehollisia harjoitteita. Kun keho pysyy liikkeessä, se useimmiten pysyy aktiivisena ja elastisena. Pyrimme havainnoimaan liikkeen tuomia etuja ja säilyttämään saman tunteen myös seisoessamme paikoillaan. Käytin kehollisia keinoja myös tukemaan mielikuvia. Käsillä pidimme kehon ”seiniä” auki tai haimme sitkeyttä ääneen vetämällä kuvitteellista elastista hämähäkin seittiä. Hakiessamme kitaaen aktiivisuutta saatoimme kiskoa mielessämme liian pientä uimallakkaa päähän tai lisäsimme kehon energiaa vetämällä näkymätöntä ylätaljaa.

Kun harjoittelimme kehon rauhaan jättämistä ja ylimääräisen tekemisen vähentämistä pyysin oppilasta makaamaan selällään lattialla Alexander-tekniikasta³ tulevassa Semi-supine -asennossa⁴. Lattialla maataessa kehon on helpompi pääs-

³ Alexander-tekniikka on kehon ja mielen hyvää hallitsemista, jonka avulla voi oppia tehokkaampaa hengitystä, sopivaa voiman käyttöä ja jännitysten purkamista. (Suomen Alexander-tekniikan opettajat Finstat ry 2019.)

⁴ Semi-supine -asennossa harjoitellaan Alexander-tekniikan asioita ja luodaan rangalle terveellinen linjaus. Semi-supinessa maataan selällään lattialla jalat koukussa ja pään alla on sopiva koroke esimerkiksi kirjoja. (Stat 2019.)

tää linjautumaan luonnolliseen asentoonsa ilman ylimääräistä lihastyötä. Aktiivisessa lepoasennossa, kuten Semi-supinea kutsutaan, on helpompi myös havainnoida laulamisen tarvitsemaa työmäärää. Semi-supinesta noustessa pyrimme säilyttämään saman kehon linjauksen.

Ääntöelimistön havainnointi vaatii keskittymistä. Joillekin oppilaille toimii paremmin, että he rauhoittuvat tunnin aluksi ja keskittyvät kuuntelemaan kehoa paikoiltaan, toisia taas auttaa pieni liike. Teimme erilaisia lyhyitä rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia tilanteen mukaan. Jos oppilaalla oli ollut hektinen päivä, lyhyt keskittyminen esimerkiksi mehupilliin laulamalla auttoi. Olen nimennyt tämän harjoituksen pillijoogaksi (liite 3). Siinä oppilas laulaa pilliin kaikuna opettajan laulamat fraasit. Silmät voivat olla kiinni ja taustalla voi olla esimerkiksi linnun laulua, sillä joitakin oppilaita se auttaa keskittymään paremmin kuin hiljaisuuteen laulaminen. Linnunlaulu vie huomion pois oman äänen kuuntelusta. Pilliin laulaminen kokoaa ääntä, pidentää uloshengitystä ja saa huomion keskittymään äänen sijaan kehotuntemuksiin.

3.2.3 Ääniharjoitukset

En teettänyt oppilailla juurikaan äänen lämmittelyharjoituksia vain äänen lämmittelyn vuoksi, vaan ääniharjoituksilla pyrittiin oppimaan ja harjoittelemaan äänenmuodostusta tai rentouttamaan ja vapauttamaan ääntä kunkin oppilaan tarpeiden mukaan. Toisinaan ääniharjoituksissa lähestyttiin tiettyä musiikkityyliä ja harjoiteltiin samalla esimerkiksi blues-asteikkoa.

Äänenmuodostusta harjoitellessa ääniharjoitteet saattoivat pitää sisällään äänenvirtausta ja elastisuutta lisääviä harjoitteita kuten liuku-harjoituksia tai erilaisen äänenlaadun ja massan harjoittamista kuten erilaisten alukkeiden kautta laulamista. Lisäksi havainnoimme ääntöelimistössä tapahtuvia asioita ja harjoitimme eri ääntöelimistön osia kuten taskuhuulten tunnistusta, pehmeän kitalaen aktiivointia tai kielen vapauttamista.

Toisinaan äänen vapaaseen virtaukseen auttoi parhaiten oppilaan kokonaisvaltainen vapautuminen. Tällöin esimerkiksi äänellä hulluttelu ja erilaiset improvisaatioharjoitteet olivat paikallaan. Monesti laulamissa on kysymys uskalluksesta. Uskallanko päästää vapaan äänen ilman varmistelua ja lihasjännityksellä tuotettua pitoa. Kun annoin oppilaalle luvan päästää kaikenlaisia ääniä, ja myös sellaisia jotka oppilas koki rumaksi, esimerkiksi erilaisia ääniä matkimalla, saattoi se vapauttaa äänenkäyttöä. Roolien käyttö oli myös hyödyllistä. Oppilas sai hetkeksi heittäytyä joksikin muuksi ja käyttää ääntään roolihahmona.

3.2.4 Mielikuvat

Monia äänenmuodostukseen osallistuvia lihaksia ei näe ja niitä on myös hankala käskyttää suoraan, mikä tekee laulun opettamisesta erilaista kuin monien muiden instrumenttien opettamisesta. Mielikuvilla pyritään ohjaamaan oppilaan mieltä ja kehoa äänenmuodostukselle optimaaliseen suuntaan. Esimerkiksi äänen resonanssipakkoja harjoiteltaessa käytin mielikuvaa talon eri huoneista. Mielikuvan olen oppinut omalta opettajaltani. Matalien taajuuksien heijasteresonanssi tuntuu rintakehässä, jolloin rintakehä on olohuone varustettuna pehmeällä sohvalla. Kaulan alueella on eteinen, joka johtaa kohti päätä eli marmoripintaista keittiötä. Pehmeän olohuoneen ajattelu sai oppilaan vapauttamaan äänen mataliin taajuuksiin soimaan pehmeästi ja muhkeasti, ja kovapintaisen marmorikeittiön ajattelu aktivoi pehmeää kitalakea ja ohjasi ääntä resonoimaan kallon alueelle.

Kaikki mielikuvat pyrin selittämään myös fysiologisesti eli mihin mielikuvalla tähdätään. Olen itse kokenut erittäin tärkeäksi ymmärtää, miksi jotakin mielikuvaa käytetään ja mihin sillä pyritään. Myös monet oppilaat ovat kysyneet esimerkiksi hengittämisestä, että miksi heidän pitää ajatella vapauttavansa hengityksen lantion pohjaan saakka, kun ”eihän keuhkot siellä sijaitse”. On tärkeä osata kertoa, miksi laulamissa osallistuvat myös lantionpohjanlihaksen ja miksi hengitys tuntuu niin alhaalla, vaikka keuhkot sijaitsevat rintalastan alla.

3.2.5 Laulujen työstäminen ja tulkinta

Laulujen työstämiseen kuuluu karkeasti kolme asiaa; tyylin mukainen fraseeraus ja tapa käyttää ääntä sekä tulkinta. Kaikkia osa-alueita on monesti hyvä työstää ensin erikseen, jotta oppilas ei joudu ajattelemaan liian montaa asiaa yhtä aikaa. Moniin musiikkityyleihin kuuluu tietynlainen äänenmuodostus. Esimerkiksi soulissa käytetään tvängiä ja belttausta sekä kilpiruston kallistusta eli valitusta. Kaikki äänenmuodostus perustuu kuitenkin terveeseen äänenmuodostukseen. Terve äänenmuodostus on pohjana myös tulkinnalle ja fraseeraukselle.

Laulussa on yleensä teksti ja sen työstäminen on hyvä lähtökohta myös äänenmuodostukselle. Usein pyysin oppilasta käymään tekstiä ensin läpi puhumalla ja havainnoimaan mitä tarvitsee muuttaa, jotta laulun melodia ja tyyli saadaan mukaan. Laulaja on ainut muusikko, joka ilmentää tekstiä. Tekstin sanomanvälitys on tärkeä osa laulajan roolia esimerkiksi bändissä. Pyysin oppilaita pohtimaan, mitä tunteita ja ajatuksia teksti herätti ja siten haimme tulkintaan syvyyttä. Monesti tulkinnan mukaantulo auttoi myös äänenmuodostuksessa. Ääni soi vapaammin tunteiden vapaan virtauksen mukana.

Laulutunnilla voidaan harjoitella myös esiintymistilannetta tai erilaisten energioiden käyttöä mielikuvien avulla. Pyysin oppilasta kuvittelemaan eteensä eri kokoisia ja erilaisia yleisöjä. Laulun jälkeen pyysin häntä pohtimaan yleisön vaikutusta laulamiseensa. Miten yhdelle ihmiselle laulaminen oli erilaista kuin isolle salille laulaminen ja miten se vaikutti kehon energiaan.

3.3 Loppukysely

Neljän laulutunnin jälkeen oppilaat vastasivat loppukyselyyn, jossa he pohtivat muutoksia äänenkäytössään ja ajattelussaan. Tällä kertaa kaikki kysymykset olivat avoimia. Tässä luvussa kerron loppukyselyn vastauksista aihepiireittäin. Loppukyselystä sain tietoa prosessin tuloksista. Mikä muuttui ja miten, mikä taas pysyi ennallaan ja mitä tulisi jatkossa ottaa huomioon. Seuraavassa pohdintaluvussa peilaan vastauksia teoreettiseen viitekehykseen ja omiin ajatuksiini.

Oman prosessinsa lisäksi pyysin oppilaita pohtimaan, millaisia ominaisuuksia heidän mielestään on hyvällä opettajalla. Kaikki oppilaat nostivat esille hyvän opettajan ominaisuuksiksi sekä vankan ammattitaidon että ihmisen kohtaamisen taidon. Opettajalta toivottiin herkkyyttä aistia ja tukea oppilasta oikealla tavalla yksilöllisesti ja inhimillisyyttä taidon korostamisen sijaan. Myös oppilaan elämäntilanteen huomioiminen ja erilaisissa tunteissa myötäeläminen pidettiin tärkeänä sekä monipuolisuus harjoitteissa ja opetustavoissa. Opettajan toivottiin olevan kärsivällinen, kannustava ja rento sekä persoonaltaan mukava.

Käsittelin loppukyselyn vastauksia muutoin samalla tavoin kuin alkukyselykin vastauksia, mutta nyt kyselyn tavoitteena ei ollut saada tietoa laulutuntien suunnittelun pohjaksi. Tosin opinnäytetyöprosessin jälkeen laulutunneillani jatkavien oppilaiden kohdalla myös loppukysely tuli vaikuttamaan opinnäytetyöprosessin jälkeiseen opetukseeni.

3.3.1 Oppilaiden uudet ajatukset ja muutokset laulutuntien jälkeen

Loppukyselyn alussa kysyin, millaisia uusia ajatuksia oppilaat olivat laulutunneilta saaneet. Jokainen oli saanut vähän erilaisia ajatuksia. Yksi oppilas kuvasi omia ajatustensa kokonaisvaltaisia muutoksia. Hän oli saanut käynnistettyä positiivisen ajatusten kehän aikaisemman en osaa laulaa -ajatuksen tilalle. Hän koki, että voi oppia laulamaan, ja kertoi, että hän oli myös päättänyt oppia laulamaan. Lisäksi hän kertoi, että jo ensimmäisessä ääniharjoituksessa yllätti itsensä, että pystyi tuottamaan ääntä vapautuneemmin. Oppilas painotti, että turvallinen oppimisympäristö on tärkeä. Silloin on helpompi taistella omia ”mielen mörköjä” vastaan.

Toinen oppilas koki irti päästämisen tärkeimmäksi ajatukseksi. Hän koki, ettei suorittaminen johda parhaimpaan lopputulokseen, vaan sen sijaan tulisi uskaltaa onnistua ja pitää itsestään ja äänestään. Ilmaisun laulamissa hän koki myös tärkeäksi. Kolmas oppilas nosti esiin fysiologisia asioita, kuten kokemuksen va-

pautuneemmasta kielestä ja kurkunpäästä sekä ilmanpaineen säätelyn hahmotamisesta. Hän koki, että oli oppinut, kuinka pienellä tekemisellä voi päästä hyvin tuloksiin. Neljäs oppilas koki mielikuvien ja liikkeen auttavan äänenmuodostuksessa, ja koki liikkeen rentouttavana elementtinä. Viides oppilas kertoi huomanneensa, kuinka rikasta ja monipuolista laulamisen voi olla. Lisäksi hän kertoi huomanneensa improvisoinnin tärkeäksi osaksi pop-laulua.

Kyselyn lopussa kysyin lisäkysymyksen, miten oppilaat suhtautuvat omaan äänensä ja laulamiseensa nyt, ja mikä on muuttunut. Kaikki oppilaat kuvasivat positiivisia muutoksia lauluäännessään. He kertoivat äänensä monipuolistuneen ja vapautuneen. He kertoivat, että hyväksyvät nyt äänensä, suhtautuvat siihen armoillisemmin ja kokevat laulamisen positiivisesti. Häpeän tunteet olivat vähentyneet ja oma ääni oli tullut tutummaksi. Lisäksi luottamus omaan äänen oli kasvanut ja luottamus siihen, että harjoittelu tuottaa tulosta.

3.3.2 Toimivia harjoituksia ja tunnin rakenne

Seuraavaksi kysyin oppilailta, mikä harjoitus tai tehtävä oli jäänyt heille mieleen hyvänä ja toimivana, ja onko tuntien rakenne ollut heille sopiva. Oppilaat nostivat hyvinä harjoituksina esille sekä tekniikkaharjoituksia että pohdintatehtäviä. Äänenmuodostustehtävistä oppilaat nostivat esille äänneharjoitukset, pilliin laulamisen, alukeharjoitukset, puheen kautta tehtävät harjoitteet, kitalaen harjoittamisen ja kielen vapautusharjoitukset. Myös erilaisten mielikuvien käyttäminen koettiin hyödylliseksi.

Pohdintatehtävät koettiin hyvinä ja myös oivallisina kotitehtävinä. Mieleen oli jäänyt oman äänen pohtiminen siltä kannalta, saisiko se olla sellainen kuin on. Yksi oppilas toi esille, miten tärkeää vastavuoroisuus opettajan kanssa on sekä pohti oppilaan vastuuta prosessissa.

Oppilaan kuuluu sanoa miltä tuntuu, mikä oli hyvä harjoitus, mikä taas tuntui siltä, ettei saa yhtään kiinni siitä mitä harjoituksella haetaan. On tärkeää löytää sellainen tapa ja harjoitus, jossa haastavienkin asioiden

oppiminen on mahdollista. Myös oppilaan vastuulla ja oikeutena on kertoa harjoitteiden etenemisnopeudesta, esim. ”odota minä mietin hetken” tai että ”no niin kokeillaan vaan jo”. Oppiminen on siis yhteistyötä.

Vastauksissa tuotiin esille, että on hyvä, että tunnit pitävät sisällään myös keskustelua ja tilaa on esimerkiksi tunteiden purkamiselle. *”Välillä alkoi naurattaa ja välillä itkettää. Ne pitää rauhassa päästää pihalle.”* Osa oppilaista koki, että lauluja olisi voinut työstää enemmän, vaikka he kokivat myös muut harjoitteet tärkeiksi. Heidän mielestään aika tuntui toisinaan loppuvan kesken.

Alexander-tekniikkaa hyödyntävät harjoitukset koettiin hyödyllisinä, joskin yksi oppilas koki ne myös hieman vaikeiksi. Lisäksi heittäytymisharjoitukset laulujen työstössä koettiin hyväksi. Tyyliharjoituksista mieleen oli jäänyt blues-asteikko harjoitus.

4 Pohdintaa prosessista

Oppilaani vastasivat alkukyselyyn hyvin samansuuntaisesti, millaisiksi Ava Numminen tai Iris Seesjärvi omissa teoksissaan olivat tyypillisiä laulamisen esteitä kuvanneet. Toisten läsnäolo sai esiin häpeän tunteita ja epäviisyyttä ja väärin laulamista pelättiin. Oppilailla oli uskomuksia, etteivät he osaa laulaa tai he eivät pitäneet lauluäänestään. Päivi Saraste toteaa kirjassaan *Suuntana vapaus* (2006, 125), että monet eivät ole ikävän kokemuksen jälkeen laulaneet, vaikka tuntevat tarvetta laulamiseen. Näin totesi myös yksi oppilaistani. Hänellä oli tunne, että haluaisi laulaa, mutta ei laulanut, koska oma ääni hävetti. Alkukysely vahvisti ajatustani, että monella suomalaisella on esteitä laulamiseen, vaikka halu laulamiseen olisi.

Häpeän lisäksi alkukyselyssä keskeiseksi teemaksi nousi laulamiseen liittyvä jännitys ja jännittäminen. Häpeä ja jännittäminen liittyivät osittain yhteen ja niiden välille oli vaikea vetää selkeää eroa. Myös samantyyppiset harjoitteet tuntuivat helpottavan sekä jännitystä että häpeää. Koin, että häpeään liittyvät asiat olivat

kaikkein syvimmällä ihmisessä ja vaativat myös oppilaalta itseltään eniten syvälistä prosessointia. Jännityksen helpottaminen auttoi häpeän tunteissa. Kun ääni alkoi virrata vapaammin ja soida, ei se enää hävettänytkään niin paljon. Luottamus omaan ääneen kasvoi, kun saattoi huomata, että oma ääni kuulostikin ihan hyvältä.

Suhtaudun laulunopettamiseen hyvin kokonaisvaltaisesti. Olen aiemmalta koulutukseltani sosionomi ja ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen on minulle tärkeää. Myös oppilaat toivat loppukyselyssä esille, että kohtaaminen ja vuorovaikutus oppilaan ja opettajan välillä on tärkeää. Ammattitaidon lisäksi opettajalta toivottiin inhimillisyyttä. Pidän laulunopettajan kaikkein tärkeimpänä tehtävänä tutustua oppilaaseen ja kohdata hänet kokonaisuutena kaikkine elämän vaiheineen. Siten yhdessä oppilaan kanssa on mahdollisuus löytää keinoja laulamisen esteiden purkamiseen. Oppilaat kokivat, että on hyvä, että laulutunneilla on tilaa tunteille.

Toiminnallinen osuuteni alkoi ja loppui kyselyihin. En johdatellut oppilaita vastaamaan tietyllä tavalla vaan halusin jättää kysymykset mahdollisimman avoimiksi, jotta oppilaat kuvailisivat tilanteita omilla sanoillaan. Sain kyselyistä hyvin hyödynnettäviä vastauksia. Oppilaat lähtivät pohtimaan omaa prosessiaan ja vastasivat kysymyksiin omin sanoin rehellisesti, joten kysymysten asettelu oli onnistunut. Ajattelin, että alkukyselyn kaltainen tiedonkeräys pitäisi tehdä kaikkien tulevien oppilaiden kanssa, sillä kysely antoi niin arvokasta tietoa oppilaasta, ja tunteja oli sen jälkeen vaivatonta suunnitella. Opettaminen tehostui ja tavoitteisiin oli helpompi päästä. Kysely oli oivallinen tapa tutustua oppilaaseen.

Yleensä Suomessa opetustunti on 45 minuuttia. Pidän oppilaille 60 minuutin tunteja, koska halusin tunneilla olevan aikaa myös keskustelulle ja pohdinnoille. Mielestäni on tärkeää, että mekaanisen laulunharjoittelun lisäksi asioita ehtii työstää mielessään ja kuunnella kehon reaktioita. Jos mahdollista, aion jatkossakin pitää pääsääntöisesti 60 minuutin opetustunteja. En halua opetukseen kiireen tuntua tai sitä, että oppilas ajattelisi keskustelun olevan pois laulamisen harjoittelusta. Aion tuoda esille kaikille oppilailleni myös syyn, miksi pidän pidempiä tunteja kuin moni muu opettaja.

Kokeilin laulutunneilla hyvin laajasti erilaisia harjoitteita. Huomasin, että on eduksi, jos opettajalla on laaja varasto harjoitteita ja erilaisia lähestymistapoja. Eri oppilaille ei toimi samat harjoitteet, ja myös päivissä on eroja. Toivoisin, että laulunopettajat etsisivät rohkeasti erilaisia tapoja työstää laulamista oppilaiden kanssa.

Koen, että joskus prosessia vie eteenpäin esimerkiksi rentoutumisen harjoittelu tai oman historian pohtiminen. Jos oppilaat ottaa vastaan tunnille kokonaisuutena, voi mielestäni myös opettaja käyttää opetuksessaan koko elämäkokemustaan ja osaamistaan sekä persoonaansa. Jonkun opettajan kanssa voi prosessien työstäminen tuntua mielekkäämmältä kuin toisen. Olemme kaikki erilaisia, eikä se tee meistä huonompia opettajia, jos oppilas haluaa vaihtaa välillä toiselle opettajalle.

Opinnäytetyöprosessin aikana aloin kerätä omaa harjoite- ja ideapankkia ja kirjoittaa systemaattisesti harjoitteita ja ajatuksia ylös taulukkoon. Tähän pankkiin voin aina palata ja löytää uusia harjoitteita oppilaille. Tuntisuunnitelmaa tehtäessä tai opetustunnin kuluessa ei välttämättä aina tule mieleen kaikki harjoitukset. Kategorisoin harjoituksia niiden käyttötapojen ja luonteen mukaan. Esimerkiksi, jos haen kieleen rentoutta, katson taulukosta kieli-asiasanalla muistiinkirjoitettuja harjoituksia. Esimerkki taulukosta on liitteessä 3. Haaveenani on joku päivä julkaista esimerkiksi kirja kokoamastani harjoitepankista virikkeeksi laulunopettajille.

Olin yllättänyt, että jo neljän opetustunnin jälkeen kaikki oppilaat kertoivat myönteisistä muutoksista ajattelussaan ja laulukokemuksessaan. Tämä vahvisti luottamusta siihen, että laulutuntien avulla voidaan purkaa esteitä vapaan laulamisen tieltä. Tämä on linjassa Ava Nummisen väitöskirjan kanssa. Myös Ava Numminen (2005, 20 - 21) painottaa, että harjoittelulla, rohkaisulla ja ohjauksella kuka tahansa voi kehittyä lähtötasostaan riippumatta eikä perinnölliset tekijät lyö leimaa koko loppuiäksi. Mielestäni keskeistä on löytää motivaatio harjoitella. Kyselyissä oppilaat nostivat esille, että jo päätös laulutunneille menemisestä sai prosessin

liikkeelle. Lisäksi säännöllinen laulamisen harjoittelu opettajan ohjauksessa ja kannustuksessa auttoi oppilaita pitämään prosessia yllä.

Loppukysely antoi arvokasta tietoa minulle, miten laulutunnit olivat auttaneet laulamisen esteiden purkamisessa. Luulen, että loppukysely oli hyvä väline myös oppilaille itselleen huomata positiiviset muutokset ajattelussa ja laulamisessaan. Pidän tärkeänä, että laulunopettaja pysähtyy aika ajoin rauhassa pohtimaan oppilaan kanssa, millainen matka ollaan jo kuljettu. Se motivoi jatkamaan harjoittelua ja vahvistaa itsetuntoa.

Kun olen tutustunut laulunopetuksen historiaamme ja kulttuurisiin piirteisiin, en pidä kovinkaan ihmeellisenä sitä, että moni häpeää laulamistaan. Jos laulukokeessa lapsena on sanottu, että sinä et osaa laulaa, on ollut loogista olla laulamatta. Jos vain tiettyjen ihanteiden mukaan laulettu musiikki on ollut musiikin ammattilaisten keskuudessa arvokasta, on tavallisen musiikin harrastajan tai arki-laulajan vaikea itse pitää omaa laulamistaan arvokkaana. Meidän tulisi kuitenkin muistaa, että amusia eli vakava epämusikaalisuus on harvinaista ja laulutaitoa voi kehittää monellakin tapaa. Mielestäni musiikin ammattilaisten pitäisi olla eturintamassa muuttamassa asenteita ja raivaamassa laulamisen esteitä ihmisten arjesta. Laulaminen ei ole vain harvojen valittujen ja lahjakkaiden etuoikeus, vaan on kaikkien kansalaisoikeus. Kaikkien laulaminen on yhtä arvokasta. Toivoisin, että voisimme jättää itsemme ja toistemme arvostelun historiaan. Tämän työn keskiössä olivat yksilöt ja heidän kokemuksensa. Seuraava tutkimus- tai toiminnallinen työ voisi keskittyä enemmän yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Jos en tällä opinnäytetyöllä vielä muuta tulevaa ihmiskunnan historiaa, olen sillä kuitenkin vahvistanut omaa ammatti-identiteettiäni. Olen vahvistanut sitä, millainen musiikkipedagogi ja laulunopettaja haluan olla. Olen muuttanut omaa tulevaa historiaani.

Lähteet

- Fritz, J. 2019. Kirjallinen haastattelu. 10.1.2019.
- Eerola, T. 2011. Mitä on aito epämusikaalisuus. Miten musiikki toimii? Huomioita musiikin vaikutuksista ja musiikin psykologiasta. <https://musiikkipsykologia.wordpress.com/2011/04/17/mita-on-aito-epamusikaalisuus/>. 8.3.2019.
- Laukkanen, A.-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.
- Malinen, B. 2010. The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study. Helsingin yliopisto: Teologinen tiedekunta. <http://hdl.handle.net/10138/21627>. 10.1.2019.
- Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi: tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Sibelius-akatemia. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/234971>. 10.1.2019.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. 6.5.2018.
- Saraste, P. 2006. Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia. Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.
- Seesjärvi, I. 2013. Häpeä laulullisen ilmaisun esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä. Centria ammattikorkeakoulu, opinäytetyö. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63031/Seesjarvi_Iris.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 8.3.2019.
- Suomen Alexander-tekniikan opettajat Finstat ry. 2019. Alexander-tekniikka – mitä, mihin, miten? <http://finstat.fi/alexander-tekniikka/>. 16.4.2019.
- Stat. 2019. Semi-Supine. <https://alexandertechnique.co.uk/learning-it/semi-supine>. 16.4.2019.
- Viljamaa, J. 2018. Hirveä häpeä! Suomalainen häpeä ja kuinka siitä pääsee eroon. Atena.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinäytetyö. Helsinki: Tammi.

Alkukysely lauluoppilaille

Seuraava kysely kerätään Jenny Räisäsen opinnäytetyötä varten. Tarkoituksena on selvittää suhtautumistasi laulamiseen ja lauluääneesi ennen laulutuntien aloittamista. Jos olet jo käynyt laulutunneilla, pyydän sinua palauttamaan mieleen, mitä ajattelit ennen laulutuntien aloittamista. Vastauksia käsitellään opinnäytetyössä nimettöminä.

1. Kerro omin sanoin miten, suhtaudut omaan lauluääneesi ja laulamiseesi.
2. Koetko, että sinulla on/oli laulamisen liittyviä haasteita ennen laulutuntien aloittamista? Millaisia?
3. Kerro omin sanoin millaista apua/muutosta toivot laulunopiskelun tuovan lauluäänellesi/arkilaulamiseesi.
4. Kerro omin sanoin, millaisia ovat parhaat kokemuksesi laulamisesta? Milloin tunsit onnistuvasi?
5. Millaisia ovat pahimmat kokemukset laulamisesta? Miksi?
6. Haluaisitko muuttaa jotakin äänessäsi/laulamisesi. Kerro miten?
7. Onko sinulla haasteita laulamisesi/lauluäänien tuottamisessa? Jos vastasit kyllä, mitkä seuraavista sopivat ajatuksiisi. Ympyröi kaikki ajatuksiisi sopivat väittämät.
 - a) En tunnista lauluääntäni omakseni.
 - b) En pidä äänestäni.
 - c) Minua hävettää laulaa, jos joku kuulee.
 - d) Laulutekniikkani kaipaa harjoitusta.
 - e) Pelkään epäonnistuvani.
 - f) Minulle on sanottu, että en osaa laulaa.
 - g) Ajattelen itse, että en osaa laulaa.
 - h) Jännitän laulamista.
 - i) Minulla on lihaskireyksiä.
 - j) Pelkään/jännitän, että laulan epävireisesti.
 - k) Laulan usein epävireisesti.
 - l) Muuta, mitä?
8. Asteikolla 1 - 5 miten hyvin seuraava väittämä pitää paikkansa: Ääneni on osa minua. (1 = ei yhtään, 5 = pitää täysin paikkansa)
9. Jos olet jo käynyt laulutunneilla, millaisiin asioihin olet jo saanut helpotusta laulutunneista? Mitkä asiat ovat jo muuttuneet?

Tuliko sinulla mieleen uusia asioita kyselyn edetessä? Mitä muuta haluaisit kertoa?

Kiitos paljon vastauksistasi. Ne ovat arvokkaita.

Loppukysely lauluoppilaille

Tämä on Jennyn opinnäytetyöhön liittyvä loppukysely. Myös tämä kysely on luotamuksellinen ja vastauksia käsitellään opinnäytetyössä niin, ettei vastaajia voida tunnistaa.

1. Mitä uusia ajatuksia olet saanut laulutunneilta?
2. Mikä harjoitus tai tehtävä on jäänyt mieleen hyvänä ja toimivana?
3. Tunnit ovat rakentuneet karkeasti jaoteltuina keskustelusta, harjoitteista, laulujen harjoittelusta ja kotitehtävistä. Onko tunnin rakentuminen ja sisältö ollut sinulle sopiva? Mitä toivoisit enemmän? Entä mitä vähemmän?
4. Mitä tunteilta on puuttunut?
5. Mitä ominaisuuksia tai taitoja toivot laulunopettajalta?
6. Miten suhtaudut laulamiseen ja lauluääneesi nyt? Mikä on muuttunut?
7. Jatkatko laulamista?
8. Mitä muuta haluat sanoa prosessista? Palautetta Jennylle?

Esimerkkiharjoituksia

Harjoitus	Ohjeet	Harjoituksen luonne	Asiasanat
Ääniesimerkkien kuuntelu ja keskustelu	Kuunnellaan erilaisia laulajia ja keskustellaan esimerkkien herättämistä ajatuksista. Havainnoidaan, miten jokaisella on omanlaisensa ääni. Laulajia esim.: Édith Piaf, Louis Armstrong, Macy Gray, Björk, Kate Bush, Toni Wirtanen	keskustelu	keskustelu, reflektointi oman äänen hyväksyminen
Pyyhelaulu	Tuo kieli ulos suusta mahdollisimman rennosti. Nap-paa kielestä kiinni puhtaalla pyyhkeellä. Laula esim. liukuja millä tahansa ään-teellä (äänten ei tarvitse olla selkeä). Kuulostelee py-syykö kieli rentona sävelkorkeuksien muuttuessa. Ääni saa olla huokoinen. Tavoitteena vapauttaa kieltä ja päästää ääni vir-taamaan.	jännityksiä vä-hentävä ääni-harjoitus	kieli, virtaus, ki-reyksien poista-minen
Äänitehosteet piirrettyyn	Tee yhdessä tai yksin ääni-tehosteita piirrettyyn (oi-keat äänet poissa). Pyri va-pauttamaan mielesi ja ke-hosi. Älä mieti miltä kuulos-tat vaan reagoi näkemääsi.	improvisaatio, erilaisten soun-dien etsiminen, omaan äänen tutustuminen	improvisaatio, hä-peä, jännittämi-nen, äänenlaadut
Pillijooga ilman vettä	Laita tavallinen mehupilli suuhun. Tarkista, että ilma ei pääse valumaan pillin vierestä, mutta älä purista huulia tarpeettomasti. Laula opettajan perässä helppoja melodioita pillin kautta. Taustalla voi olla lin-nunlaulua vähentämään jännittämistä. Älä jää kuun-telemaan tuottamaasi ääntä vaan keskity vapaa-seen hengitykseen ja ke-hon sopivaan aktiivisuu-teen.	kehon ja mielen vapautumista sekä laulami-seen virittäyty-mistä ja keskit-tymistä lisäävä ääniharjoitus	keskittyminen, kehotuntemusten kuuntelu, vapaa äänen ja ilman virtaus