

Tekijä(t) Otsikko	Sanna Jäänvirta Opettajuutta etsimässä
Sivumäärä Aika	77 sivua + 5 liitettä 15.12.2015
Tutkinto	Musiikkipedagogi (AMK)
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Laulunopettaja
Ohjaaja(t)	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Susanna Mesiä
<p>Tämän työn tarkoituksena oli etsiä keinoja aloittelavan pop & jazz-laulajan opettamiseen. Pyrin esittelemään monipuolisesti yksilöopetuksessa eteen tulevia haasteita. Käsittelen esimerkiksi tunti- ja lukukausisuunnitelmien laatimista, sopivien kappaleiden ja harjoitusten valitsemista, tavoitteiden asettamista ja keinoja saavuttaa ne sekä opettajan että oppilaan välistä vuorovaikutusta.</p> <p>Työni toteutus perustuu osin case-tutkimukseen. Käytän esimerkkinä omaa opetusharjoittelua Metropolia ammattikorkeakoulussa. Opetin kahta lauluoppilasta yhden lukukauden ajan. Nauhoitin tuntimme ja esittelen niistä työssäni ääninäytteitä. Haastattelin oppilaitani lukukauden alussa ja lopussa. Käytin hyväksi alan kirjallisuutta sekä omia kokemuksiani oppilaana ja pedagogina.</p> <p>Iso haaste laulun opetuksessa opettajan kannalta on jokaisen oppilaan erilaisuus. Opettajan on tärkeää pystyä sovittamaan oma opetustyylinsä kunkin oppilaan tarpeita parhaiten tukevaksi. On mahdotonta esittää yhtä oikeaa teoriaa optimaalisimmista opetustavoista.</p> <p>Löysin mielestäni monia hyviä tapoja opettaa ensimmäisiä kertoja tunneille tulevia laulun opiskelijoita. Toivon työstäni olevan apua erityisesti tuleville laulopedagogeille, jotka vielä etsivät omaa opetustyyliään ja rakentavat ammatti-identiteettiään.</p>	
Avainsanat	Laulun opetus, opettaminen, yksilöopetus

Author(s) Title	Sanna Jäänvirta In search for the essence of teaching
Number of Pages Date	77 pages + 5 appendices 15 December 2015
Degree	Bachelor of Music Education, Bachelor of Music
Degree Programme	Music Degree
Specialisation option	Vocal teacher
Instructor(s)	Jukka Väisänen, M.Mus. Susanna Mesiä, M.Mus.
<p>The purpose of this work was to explore methods of teaching a novice pop & jazz singer. In my work I seek to present a multitude of challenges faced in individual one to one lessons. I address in example the preparation of lesson and term planning, choosing appropriate works and vocal exercises, setting of goals, methods of achieving these goals, and eventually the student-teacher collaboration.</p> <p>The Thesis is partially based on a case-study, and I use my personal teaching lessons at Metropolia College as examples. As a part of my studies I taught two students for one semester. I recorded these lessons and I use excerpts of vocal samples in my work. I interviewed my students both in the beginning and the end of the semester. I have also applied professional literature and my personal experience both as a student and an instructor.</p> <p>Individual differences between students present a major challenge for a vocal teacher. It is important for her to be able to match her own style and methods to best support the needs of the student. Therefore it is not convenient to try present an all-encompassing theory of optimal teaching methods.</p> <p>I believe to have discovered several sound methods in teaching a vocal student arriving to her first lessons. I hope my work to serve especially the future singing instructors who are still developing their personal styles of teaching and their occupational identities.</p>	
Keywords	Vocal teaching, teaching, individual teaching

Sisällys

<u>1</u>	<u>JOHDANTO</u>	1
<u>2</u>	<u>MINÄ OPETTAJANA</u>	2
<u>2.1</u>	<u>Hyvän Opettajan ominaisuuksia</u>	2
<u>2.1.1</u>	<u>Käsityksen muodostaminen oppilaasta ihmisenä ja oppijana:</u>	3
<u>2.1.2</u>	<u>Kannustavuus ja motivoiminen:</u>	3
<u>2.1.3</u>	<u>Kyky saada oppilas ymmärtämään</u>	4
<u>2.1.4</u>	<u>Tavoitteiden asettaminen:</u>	4
<u>2.1.5</u>	<u>Ymmärrettävä opetus:</u>	5
<u>2.1.6</u>	<u>Virheiden salliminen:</u>	6
<u>2.1.7</u>	<u>Palautteen antaminen:</u>	6
<u>2.1.8</u>	<u>Opettajan ammattitaito:</u>	6
<u>2.1.9</u>	<u>Opettajan oma motivaatio:</u>	7
<u>2.1.10</u>	<u>Tunnustaminen:</u>	7
<u>3</u>	<u>TUNTIIN VALMISTAUTUMINEN</u>	8
<u>3.1</u>	<u>Tuntisuunnitelman laatiminen</u>	8
<u>3.2</u>	<u>Sopivien harjoitusten ja ohjelmiston valitseminen</u>	9
<u>3.3</u>	<u>Ensimmäinen tunti</u>	10
<u>3.4</u>	<u>Yhteisten pelisääntöjen laatiminen</u>	11
<u>3.5</u>	<u>Oleellisimman kehityskohdan hahmottaminen</u>	11
<u>3.5.1</u>	<u>Minkälainen oppilaan ryhti ja asento on:</u>	12
<u>3.5.2</u>	<u>Hengitys ja tuki:</u>	12
<u>3.5.3</u>	<u>Äänenkäyttö:</u>	13
<u>3.5.4</u>	<u>Sukupuoli ja ikä:</u>	13
<u>3.5.5</u>	<u>Tulkinta:</u>	14
<u>4</u>	<u>TUNNIT</u>	14
<u>5</u>	<u>OPPILAS JOONA</u>	17
<u>5.1</u>	<u>Joonan ensimmäinen tunti</u>	18
<u>5.1.1</u>	<u>Tunnin kulku</u>	18
<u>5.1.2</u>	<u>Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma</u>	20
<u>5.2</u>	<u>Joonan kolmas tunti</u>	21
<u>5.2.1</u>	<u>Tunnin kulku</u>	21

5.2.2	Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma	23
5.3	Joonan viimeinen tunti	24
5.3.1	24	
5.3.2	Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma	25
5.4	Johtopäätökset Joonan syyslukukaudesta	25
5.5	Syyslukukaudella Joonan kanssa laulettu ohjelmisto	26
5.6	Joonan haastattelut ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunnilta sekä johtopäätökset	27
5.6.1	Haastattelu ensimmäiseltä tunnilta:	27
5.6.2	Haastattelu viimeiseltä tunnilta:	28
6	OPPILAS MINNA	29
6.1	Ensimmäinen tunti	31
6.1.1	32	
6.1.2	Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma	34
6.2	Minnan kymmenes tunti	34
6.2.1	Tunnin kulku	34
6.1.2	37	
6.3	Minnan viimeinen tunti	37
6.3.1	Tunnin kulku	38
6.3.2	Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma	40
6.4	Johtopäätökset Minnan syyslukukaudesta	40
6.5	Syyslukukaudella Minnan kanssa laulettu ohjelmisto	41
6.6	Minnan haastattelut ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunnilta sekä johtopäätökset	42
6.6.1	Haastattelu ensimmäiseltä tunnilta:	42
6.6.2	Haastattelu viimeiseltä tunnilta:	43
7	JOHTOPÄÄTÖKSET OMASTA OPETUKSESTANI	44
7.1	Oppilaan virheellisen äänentuottotavan matkiminen	45
7.2	Koskettaminen	45
7.3	Kyseleminen	45
7.4	Positiivisen ilmapiirin luominen	45
7.5	Virheiden kääntäminen voimavaraksi	46
7.6	Teknisten harjoitusten sopiva sijoittelu	46
7.7	Kaikkien harjoitusten liittäminen opeteltavaan asiaan ja harjoitettavaan ohjelmistoon	46
7.8	Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan	46
7.9	Sopiva määrä harjoituksia yhdelle tunnille ja lukukaudelle	46
7.10	Laulaminen	47

7.11	Vastuullistaminen	47
7.12	Oppilaan paras ja itsereflektio	47
7.13	Asioiden yksinkertaistaminen	47
7.14	Peili	47
7.15	Tilan ja ajan antaminen	48
7.16	Esimerkit	48
7.17	Mielekäs määrä harjoittelua yhdessä kappaleessa	48
8	HARJOITUSIDEOITANI	49
8.1	Kehon lämmittelyharjoituksia	49
	8.1.1 Hiihtoharjoitus	49
	8.1.2 Lyhyet venytykset	49
	8.1.3 Kasvojumppa	50
8.2	Hengitysharjoituksia	50
	8.2.1 Havainnollistamisharjoitus	50
	8.2.2 Tuoliharjoitus	51
	8.2.3 Duu-harjoitus	51
	8.2.4 Palleaa aktivoiva harjoitus	52
	8.2.5 Harjoitus rentouden löytämiseksi hengityksessä	52
	8.2.6 Nosturiharjoitus:	53
8.3	Asentoharjoituksia	53
	8.3.1 Kultainen keskitie:	54
	8.3.2 Naulakko	54
	8.3.3 Seinään nojaaminen	55
	8.3.4 Leuasta kiinni pitäminen	55
	8.3.5 Kasvot ja leuka	55
	8.3.6 Kultakala	55
8.4	Äänen lämmittelyharjoituksia	56
	8.4.1 Huulitäry	56
	8.4.2 R-täry	56
8.5	Tukiharjoituksia	56
	8.5.1 Nykäys	57
	8.5.2 Kynttiläharjoitus	57
	8.5.3 Seinään nojaaminen	57
	8.5.4 Pallon heitto	58
8.6	Artikulaatioharjoituksia	58
	8.6.1 Soinnilliset konsonantit	58
	8.6.2 M, n, ng –harjoitus:	58
	8.6.3 R-täry	59

8.6.4	V & J -harjoitus	59
8.6.5	Lioittelu	59
8.6.6	Vokaalit ja rento leuka	59
8.6.7	Neij-harjoitus	60
8.6.8	Lioittelu	60
8.6.9	Amerikkalaisen matkiminen ja ä	61
8.7	Resonaatioharjoituksia	61
8.7.1	Pääresonaatio	61
8.7.2	Rintaresonaatio	61
8.7.3	Äänen sijoittaminen	62
8.8	Rekisteriharjoituksia	62
8.8.1	Huuli ja r-täry	62
8.8.2	Liu'ut	62
8.8.3	Pitkä ääni	62
8.8.4	Jodlaus	63
8.9	Ääntä kiinteyttäviä harjoituksia	63
8.9.1	Ähkintä ja kovat alukkeet	63
8.9.2	Napsuttelu	63
8.9.3	O-ou	64
8.9.4	J-liu'ut	64
8.9.5	Ng-liuku	64
8.9.6	Itku-harjoitus	64
8.10	Tulkintaan liittyviä harjoituksia	64
8.10.1	Lioittelu	64
8.10.2	Itku	65
8.10.3	Maailmanvalloittaja	65
8.10.4	Artikulaatio	65
8.10.5	Väläänet	65
9	POHDINTA	66
10	LÄHTEET	68

Liitteet

Liitteet 1 - 4 Kuunteluesimerkit

Liite 5 Harjoitusliite

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen erilaisia tapoja opettaa aloittelevaa pop & jazz-laulun opiskelijaa. Pyrin esittelemään monipuolisesti yksilöopetuksessa eteen tulevia haasteita. Havainnot pohjautuvat pääosin omaan musiikinkoulutushistoriaani ja toimimiseeni laulopedagogina. Hyödynnän alan kirjallisuutta ja käytän esimerkkinä case-tutkimusta, joka oli osa omaa opetusharjoitteluani Metropolia ammattikorkeakoulussa. Opetin kahta laulun opiskelijaa yhden syyslukukauden ajan ja reflektoin samalla itseäni opettajana. Nauhoitin kaikki tuntimme ja esittelen niiltä ääninäytteitä työni tueksi. Haastattelin kumpaakin oppilasta lukukauden alussa ja lopussa.

En käsittele niinkään lauluteknisiä asioita, vaan pohdin muita kontaktiopetuksessa esiin tulevia haasteita. Näitä ovat muun muassa yhteisistä opetuskäytännöistä sopiminen, tunti- ja lukukausisuunnitelmien laatiminen, opettajan ominaisuuksien tarkasteleminen, sopivien harjoitusten ja kappaleiden valitseminen, oppilaan ja opettajan vuorovaikutus sekä yhteisten tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen.

Rajaan tämän kvalitatiivisen tutkimuksen käsittelemään ajatuksiani hyvästä laulun yksilöopetuksesta. Toivon, että työstäni on apua ennen kaikkea tuleville laulopedagogeille, jotka vielä etsivät omaa tapaansa toimia ammatissaan. Tarkoitus on esitellä ideoita, joita lukija voi käyttää hyväksi oman ammatti-identiteettinsä ja tuntiensa rakentamisessa. Toivon myös, että työ herättää ajatuksia muissa asiasta kiinnostuneissa.

2 MINÄ OPETTAJANA

Kerron aluksi hieman omasta musiikkitaustastani. Olin 13-vuotias aloittaessani pop & jazz-laulutunnit Pohjois-Helsingin Musiikkiopistossa. Soitan myös pianoa. Olen myös tutustunut klassiseen lauluun 2/2 -peruskurssin verran. Peruskoulu musiikkiluokilla, Sibelius lukio, musiikkiopisto, Helsingin Pop & Jazz -konservatorio, Savonia ammattikorkeakoulu ja Metropolia ammattikorkeakoulu ovat antaneet minulle monipuolisen pohjan siihen, mitä nyt teen. Esiintyminen on ollut aina suuri osa elämäni, mutta laulopedagogiikka kiehtoo minua yhtälailla. Mielestäni opettajuus ei sulje pois artistiutta, vaan kumpikin tukee toistaan. Olen opettanut monen ikäisiä ja eritasoisia oppilaita nyt seitsemän vuoden ajan. Suurin osa oppilaistani on kuitenkin ollut aloittelijoita.

Olen käynyt elämäni aikana noin kymmenellä laulun opettajalla. Nyt kun olen itse opettanut useamman vuoden, arvostan sitä, että olen saanut vaikutteita niin monelta eri taholta. Opettajaidentiteetti rakentuu koko elämän ajan, mutta tällä hetkellä minulla on jo selkeä käsitys siitä, millainen opettaja olen ja haluan olla. Pysin tunneillani ennen kaikkea avoimeen ja reippaaseen ilmapiiriin. Koen, että esiintymiskokemukseni tuo minulle tunneilla rohkeutta kannustaa oppilaitani heittäytymiseen ja uskaltamiseen. Kun opetan, keskityn täysin tilanteeseen ja oppilaaseen ja koitan sulkea opetushetkessä kaiken muun ulkopuolelle. Oppilaan ja opettajan välinen luottamus on iso avain siihen, että oppilas uskaltaa tehdä virheitä, sillä ilman epäonnistumisia on mahdotonta kehittyä paremmaksi laulajaksi.

Yksilötunnit ovat siinä mielessä mielenkiintoisia ja haastaviakin, että jokainen oppilas on erilainen. Kaikilla on yksilölliset valmiudet, tavoitteet, vahvuudet ja haasteet. Ei ole olemassa mitään yleiskaavaa siihen, miten kaikkia voisi opettaa. Tähänastisen kokemukseni perusteella yritän selvittää parhaani mukaan itse hyväksi havaitsemiani keinoja, miten päästä alkuun uuden lauluoppilaan kanssa ja mitä tuntien alkaessa tulisi ottaa huomioon. Jokaisen uuden oppilaan kanssa tuntien aloittaminen on yhteinen matka laulajan instrumenttiin, mutta yhtä lailla tutustumista oppilaaseen, tämän tavoitteisiin ja yhteisiin harjoittelutapoihin. Seuraavaksi pohdin sellaisia ominaisuuksia, jotka ovat mielestäni opettajalle tärkeitä.

2.1 Hyvän Opettajan ominaisuuksia

Jotta uuden oppilaan kanssa päästään sujuvaan alkuun, on tiedostettava hyvän opettajan ominaisuudet ja pyrittävä hyödyntämään niitä omassa työssään. Päivi Atjonen kirjoittaa kirjassaan ”Hyvä, paha arviointi” empaattisuuden merkityksestä opetuksessa ja siitä, että oppilaan oman edun pitäisi aina mennä opettajan edun edelle. (Atjonen 2007, 202.) Opettaja työskentelee palveluammattissa. Työtä tehdään sen eteen, että oppilas saisi valmiuksia tavoitella haluamiaan asioita omien päämääriensä pohjalta. Merkityksellistä on se, että opettaja välttää tuomitsemista ja oppilaidensa arvottamista omien mieltymystensä ja mielikuviansa perusteella. (Atjonen 2007, 202.) Seuraavaksi esitän omasta mielestäni keskeisimpiä asioita toimivan yhteistyön sekä oppilaan oppimisen kannalta. Nämä kuuluvat olennaisesti omaan opettajaidentiteettiini ja pyrin kehittämään kyseisiä ominaisuuksia itsessäni jatkuvasti. Seuraavia asioita nousi esille myös tämän syksyn lauluoppilaideni kanssa.

2.1.1 Käsityksen muodostaminen oppilaasta ihmisenä ja oppijana:

Jotta oppilasta voisi ymmärtää, on myös ymmärrettävä itseään. Saadakseen käsityksen ihmisen toimintatavoista voi miettiä esimerkiksi miten hän reagoi hankaliin tilanteisiin ja mitä vahvuuksia hänellä on. Toisaalta kannattaa pohtia, mitä ominaisuuksia itsessään voisi kehittää niin sosiaalisesti, oppilaana, opettajana kuin laulajanakin. Ihmisen toimintaan vaikuttaa myös, kuinka ekstrovertti ja aktiivinen hän on ja miten tilanne näihin ominaisuuksiin vaikuttaa. Kysymyksiä on valtavasti. Opettajana pohdin myös paljon, miten selitän asiat, jotta juuri kyseinen oppilas ymmärtäisi ne. Tämän pohjalle on helppo suunnitella tuntien sisältöä ja ideoida pidemmän aikavälin opetusta. On myös hyvä muistaa, että jokaisella ihmisellä on omat syynsä käyttäytyä tietyllä tavalla. Esimerkiksi saattaa olla tarpeellista pohtia, miten oppilasta voi rohkaista, että tämä pääsee liiallisesta ujoudesta eroon tai minkä takia oppilas tulee aina myöhässä tunnille. Syynä voi ehkä olla vaikea elämäntilanne tai muu motivaatiota heikentävä seikka. Olen itse oppinut sen, että jos jokin selittämätön asia haittaa oppimista tai yhteistyötä, siitä on parasta keskustella hienotunteisesti, mutta suoraan. Se on monesti ainoa keino ratkaista ongelmia. On myös hyvä tiedostaa, että oppilaan ja opettajan erilaisuuksista huolimatta yhteistyö voi sujua loistavasti, kunhan molemmilla on yhteinen tavoite ja he ovat tietoisia siitä.

2.1.2 Kannustavuus ja motivoiminen:

Motivaatio on asia, joka saa ihmisen toimimaan (Ruohotie 1998, 51). Kaikilla oppilailla, jotka tunnille tulevat, on motivaatio laulamiseen. Opettajan kannattaa selvittää jo ensimmäisellä tunnilla, mikä oppilasta laulamiseksi kiehtoo ja pohtia, millä tavoin voisi parhaiten tukea innostusta. Motivoitunut opiskelija kykenee itsenäiseen harjoitteluun, mikä parantaa tuntien ilmapiiriä ja oppimistuloksia. Opettajalla on vaara oman auktoriteettiasemansa (Turunen 2009) takia saada oppilas harjoittelemaan opettajan takia. Tämänlaisen asetelman syntymistä pitäisi yrittää välttää. Tähän avainasemassa on mielestäni hyvän, rohkaisevan ja kannustavan ilmapiirin luominen sekä positiivisuuden ylläpitäminen. Oman kokemukseni mukaan lähes kaikki motivoituneet oppilaat kokevat joskus turhautumisen tunteita. Opettaja on silloin tärkeä kannustaja myös henkisesti. Pakottaminen, epäonnistumisilla pelottelu tai opettajan oman turhautumisen näyttäminen ei oman kokemukseni mukaan vie ketään eteenpäin. Oppilaan motivaatioksi ei saa syntyä opettajan tavoitteiden täyttäminen tai reaktion pelkääminen. Tärkeä motivaation ylläpitäjä on sopivat ja realistiset osatavoitteet. Ja tietysti sopiva huumori, jotta tunneille olisi mukava tulla.

2.1.3 Kyky saada oppilas ymmärtämään

Suurinta antia omissa pedagogiikkaopinnoissani on ollut havainto siitä, että opettajan ei ole mielekkäintä kertoa tietoa suoraan oppilaalle vaan auttaa tätä löytämään vastaus itse. Kysyminen, mitä oppilas esimerkiksi huomasi, kun korkea fraasi onnistui, auttaa oppilasta keskittämään ajatukset konkreettisesti siihen, mitä hänen kehossaan tapahtuu. Hän saattaa helpostikin huomata, että paremman lauluasennon ansiosta hän pystyi korjaamaan ongelman äänenkäytössään. Mikäli oppilas ei kykene vastaamaan opettajan esittämään kysymykseen, häntä voi johdatella. Itsenäinen oivallus jää paljon paremmin mieleen kuin yhdellä lauseella opettajan kertoma fakta.

2.1.4 Tavoitteiden asettaminen:

Onko oppilas tullut hakemaan tunneilta iloa, rohkeutta ja itseluottamusta elämään vai onko tavoitteena kenties päästä opiskelemaan musiikkia konservatorioon? Kummankin osapuolen on erittäin tärkeää tietää, mihin tähdätään. Jokaisella oppilaalla on omat tavoitteet ja opettajan on myös syytä olla niistä tietoinen. Mielestäni opettaja voi myös

kannustaa uusiin tavoitteisiin. Jos oppilas ei kuitenkaan sisäistä tavoitteita omikseen, niihin on mahdotonta päästä. Alkeisopetuksessa mielestäni tavoitteita on hyvä asettaa oppilaan toiveiden mukaan opettajan realistista käsitystä oppilaan kyvyistä hyödyntäen. Lopullinen päämäärä on syytä jakaa osatavoitteisiin, jotka ovat saavutettavissa tuntitasolla ja kotiharjoittelussa. Tavoitteisiin pääseminen kasvattaa motivaatiota. Osatavoitteita voivat olla englannin kielisen pop-balladin opettelussa esimerkiksi:

- sanojen ääntäminen
- melodian opettelu
- tyylinmukaisen fraseerauksen harjoittelu
- korkeiden kohtien hiominen lauluteknisillä harjoituksilla
- tulkinta
- kokonaisuus

Opettajan täytyy kyetä ylläpitämään oppilaan omaa uskoa itseensä ja kannustettava opiskelijaa löytämään oma tyylinsä. Oman tyylin löytämisellä tarkoitan sitä, että oppilas kykenee laulamaan harjoiteltavan kappaleen omalla äänensävyllään ja ennen kaikkea omilla valmiuksillaan liikaa matkimatta alkuperäistä esittäjää, kuitenkin tyyliä kunnioittaen.

2.1.5 Ymmärrettävä opetus:

Laulu on henkilökohtainen asia, jossa monet vasta-alkajat tuntevat olonsa epävarmaksi. Kaikki eivät välttämättä kehtaa tai edes ymmärrä kysyä, jos jokin asia jää hämärän peittoon. On tärkeää muistaa kysyä oppilaalta, ymmärrettiinkö selitetty asia varmasti. Omassa opetuksessani kannustan oppilaita selittämään asian omin sanoin. Esimerkiksi, millainen on hyvä lauluasento tai missä asennossa kielen olisi hyvä olla suussa, kun lauletaan pitkä A-vokaali. On syytä miettiä kunkin oppilaan kohdalla, miten tämä oppii parhaiten. Kymmenen vuotiaalle ujoille tytölle pitää puhua eri tavalla ja eri termein kuin laulua jo jonkin verran harrastaneelle kolmekymppiselle miehelle. Joillekin mielikuvat toimivat paremmin asioiden havainnollistamisessa ja toisille taas toimii anatomian yksityiskohtainen selittäminen. Opettajan on hyvä yrittää saada myös oppilas huomaamaan itse omat vahvuutensa ja haasteensa. Esimerkiksi oppilaan

kotiharjoittelu muuttuu huomattavasti tehokkaammaksi, jos hän itse huomaa, missä kohtaa äänenkäyttö muuttuu nasaaliksi.

Ymmärrettävään opetukseen kuuluu tiedon tarjoaminen sellaisessa muodossa, jonka oppilas ymmärtää ja sellaisissa määrissä, mitä hän pystyy ottamaan vastaan. Itse huomasin etenkin tämän syksyn opetusharjoittelussani sen, että aina ei ole oppilaan edun mukaista selittää asioita liian yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi vahvempaa äänenkäyttötapaa voi olla oppilaan kannalta edullisempaa harjoitella yksinkertaisesti puheen kautta kuin anatomiaa käsittelemällä.

2.1.6 Virheiden salliminen:

Ilman virheitä oppiminen on mahdotonta. Oppilaan on tärkeää uskaltaa tehdä virheitä, joita voi yhdessä korjata opettajan kanssa. Näin oppilas oppii myös itse tunnistamaan niitä. Virheisiin pitäisi suoranaisesti kannustaa heittäytymään, koska ne kehittävät ja niiden voittaminen on varma tapa nostaa itseluottamusta niin tunneilla kuin mahdollisesti tulevissa esiintymistilanteissa. On tärkeää huomata sekin, että joskus oppilaan elämässä voi olla vaikea hetki, minkä takia harjoittelu on jäänyt tai tunnilla olo muuten hankalaa. Aina voi löytää harjoiteltavaa, vaikka se poikkeaisikin suunnitellusta.

2.1.7 Palautteen antaminen:

Jotta oppilas voisi kehittyä, on palautetta annettava jatkuvasti mielekkäällä tavalla. Rakentavassa palautteessa ei luonnehdita ihmistä, vaan puututaan tekemiseen ja kerrotaan, mitä voisi tehdä paremmin (Koivu 2012).

2.1.8 Opettajan ammattitaito:

Mielestäni laulun opettajalle on laulutaidon lisäksi tärkeää pystyä säestämään tunteja esimerkiksi pianolla tai kitaralla. Itselleni myös säveltapailutaidot ovat olleet hyödyllisiä. Jos oppilas tuo tunnille uuden kappaleen, pystyn pikaisesti kuuntelemaan laulun perussointuasteet ja soittamaan sen pianolla. Tunnin suunnittelusta myös pitkällä tähtäimellä on aina hyötyä. Etenkin alkeisopetuksessa opettajan on hyvä olla uusiutumiskykyinen. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että opettaja tietää mitä

musiikkia medioissa soi, on selvillä eri tyyllilajeista ja siitä, millaisia ilmiöitä musiikin ympärille kietoutuu.

2.1.9 Opettajan oma motivaatio:

Opettaja on aina oppilaan esikuva. Oppilaan voi olla hankala innostua mistään jos opettaja ei ole itse kiinnostunut aiheestaan.

2.1.10 Tunnustaminen:

Jos yhteistyö ei kerta kaikkiaan yrityksistä huolimatta suju, se on uskallettava sanoa ääneen. Ongelmista täytyy keskustella, sillä ne voivat jopa ratketakin, kuten Minnan esimerkkitapauskkin osoittaa (Kts kappale 5). Vaikeassa tilanteessa kannattaa itekin miettiä, voisiko tehdä jotain toisin. Kaikesta ei pidä kuitenkaan syyttää itseään.

3 TUNTIIN VALMISTAUTUMINEN

Ensimmäisellä tapaamisella on hyvä istua hetkeksi alas ja tutustua. Varsinkin laulun yksilötunneilla opettaja-oppilassuhde on poikkeuksellisen intiimi. On aivan eri asia olla neljäkymmenen ihmisen luennolla kuin laulaa vieraan ihmisen läsnäollessa. Tutustumisella on erityinen merkitys rentoutuneen ilmapiirin luomisessa. Opettajan on hyvä kertoa myös omista taustoistaan ja kokemuksistaan muusikkona. Suhde on aina vastavuoroinen ja yksilöopetuksessa varsin tuttavallinenkin. Hyvän ja turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeä osa aloitusprosessia. Mielestäni oppimisen kannalta auktoriteetin säilyttäminen opetussuhteessa on kuitenkin tärkeää ja liialliseen henkilökohtaisuuksiin meneminen ei ole hyvä asia. Opettajalla on jo asiantuntijuudesta kumpuava auktoriteettiasema mutta vaikuttavat myös muut seikat, kuten vastuun kantaminen, kyvykyys ja karisma (Turunen 2009). Oppilaalta voi kysellä, mitä hän haluaisi kertoa itsestään ja musiikkihistoriastaan sekä mitä hän toivoo saavuttavansa tunneilla.

3.1 Tuntisuunnitelman laatiminen

Opettaminen on luontevaa, kun on ensin miettinyt, mitä tunnilla tehdään. Ennen ensimmäistä tuntia oppilaasta tiedetään usein monia asioita. Esille on ehkä tullut oppilaan sukupuoli, ikä, joitain persoonallisuuden piirteitä, aiempi musiikkitausta, musiikilliset mieltymykset sekä toiveita ja tavoitteita. Niiden pohjalta opettaja voi miettiä, millä tavalla voisi parhaiten tukea oppilaan edistymistä. Pidän tärkeänä kykyä poiketa valmiista tuntisuunnitelmasta, mikäli tilanne sitä vaatii. Tunti voi koostua esimerkiksi:

- Tilanteeseen orientoitumisesta
- Alkulämmittelystä ja ohjelmistoon pohjautuvista ääniharjoituksista
- Kappaleen harjoittelusta
- Tulevan ohjelmiston suunnittelusta
- Tunnin lopetuksesta

Teetän oppilaillani hyvin usein niin kutsuttuja tekniikkaharjoituksia kappaleiden yhteydessä. Jos esimerkiksi harjoituskappaleen korkeat äänet eivät soi sen takia, että leuka jännittyy, teetän oppilaalle leukaa rentouttavia liikkeitä, ja koitan saada opin siirrettyä suoraan vaikeuksia tuottavaan laulufraasiin. Olen huomannut, että jos teknisiä asioita opettelee vain tunnin alussa, ne voivat jäädä oppilaalle irrallisiksi ja laulaessa mahdottomiksi toteuttaa. Joskus on hyvä aloittaa tunti suoraan laulettavasta kappaleesta. Tuntisuunnitelmastakin huolimatta kannattaa kysyä oppilaan toiveita. Tunnin voi aloittaa kysymällä, mitä tänään tehdään. Jos tunnin alussa tehdään teknisiä harjoituksia, voi tunnin suunnitella myös niin, että alun harjoitukset yhdistyvät myöhemmin laulettavaan kappaleeseen.

Koko tunnin kaava on tärkeää rakentaa alkulämmittelyistä lähtien siten, että se tukee oppilaan oppimista. Esimerkiksi jos äänenkäyttöä hankaloittaa huono ryhti, alkulämmittelykin voi tapahtua kehon tasapainoa auttavilla harjoituksilla (Kts kappale 8). Jos puolestaan isoimpana esteenä vapaalle laulamiseksi on jännittyvä ja kurkunpäättä alas kurova kielen kanta voi äänenavauksena toimia melodiset liu'ut ylhäältä alas ja toisinpäin vetämällä samalla kieltä paperin avulla suusta ulos. Kaikki on aina tapauskohtaista.

Tuntisuunnitelma on vain suuntaa antava työkalu. Itselläni se on toiminut lähinnä aikatietoisuutta rakentavana välineenä. Olen havainnut, että yhteen tuntiin ei mahdu kovin monta asiaa. Oppilaan on annettava tehdä työn alla olevaa harjoitusta niin pitkään, että hänellä on ymmärrys ja mahdollisuus jatkaa harjoittelua omatoimisesti myös kotona.

3.2 Sopivien harjoitusten ja ohjelmiston valitseminen

Painotan tässä työssäni useaan kertaan sitä, että harjoitukset kannattaa rakentaa tiiviisti laulettavan ohjelmiston ympärille. Olen koonnut kappaleeseen kahdeksan erilaisia harjoitusvaihtoehtoja, joita voi käyttää ja soveltaa kuhunkin tilanteeseen sopivaksi. On tärkeää osata muokata tuntisisältö oppilaan kehitystarpeen mukaan.

Kappaleen haastavuuteen vaikuttavat monet asiat, jotka riippuvat paljon myös oppilaasta. Esimerkiksi musiikkityylit, jotka ovat oppilaalle ennestään tuttuja, ovat luonnollisesti helpompia omaksua kuin vieraammat. Itse pyrin ehdottamaan oppilailleni

sellaisia kappaleita, missä ei ole liian monta haastavaa asiaa kerrallaan. Jos esimerkiksi tarkoituksena on harjoitella nimenomaan selkeää ja napakkaa artikulaatiota suomen kielessä, voi olla järkevämpää tuoda oppilaalle melodialtaan yksinkertainen sekä äänialaltaan suppea kappale, missä on paljon tekstiä. Seuraavaksi esitän omasta mielestäni tärkeimpiä seikkoja, mitkä vaikuttavat kappaleen helppouteen ja vaikeuteen:

- Kappaleen kieli
- Tempo
- Tekstin rytmitys, esimerkiksi osuuko se iskuille
- Tekstin määrä
- Melodia, sen liikkuvuus ja hyyt
- Kappaleen ääniala
- Sointujen laajuus, niiden vaihtuvuustiheys, harmonia yleisesti
- Melodian suhde harmoniaan
- Tyylilaji, jonka haastavuuden määrittää pitkälti oppilaan oma musiikkihistoria
- Modulaatiot
- Pitkät ja korkeat nuotit
- Korukuviot ja muut efektit, kuten huuto
- Rekisterialat (Aalto, Parviainen 1998, 128 - 130)
- Dynamiikan vaihtelu

3.3 Ensimmäinen tunti

Yleensä pyydän etukäteen oppilaitani tuomaan ensimmäiselle laulutunnille mukaan tutun ja mieluisan kappaleen. Ensimmäinen tunti voi olla jännittävä kokemus ja siksi valmiiksi harjoitellun laulun esittäminen tuo yleensä parhaiten esiin tärkeimmät kehityskohdat. Ensimmäisellä tunnilla on tärkeää tutustua molemmin puolin. Kokemukseni mukaan oppilaan on helpompi rakentaa opettajaan luottavainen suhde, mikäli opettajakin kertoo jotain myös itsestään.

Ensimmäisellä tunnilla on hyvä laatia yhteiset tavoitteet tietylle ajanjaksolle, tässä opinnäytetyöni tapauksessa syyslukukaudelle. Toki pohdimme jokaisella tunnilla uusia kehitystavoitteita. Suunnittelemme esimerkiksi yhdessä, mitä seuraavalla tunnilla

lauletaan ja mihin haasteisiin jatkossa olisi syytä keskittyä. Oppilaalta pitää kysyä, mitä hän haluaisi oppia. Voi olla, että aloitteleva laulaja ei osaa eritellä tarkasti asioita, missä haluaisi kehittyä. Oppilaani Minnakin totesi ensimmäisellä tunnilla, että haluaisi vain oppia laulamaan paremmin. Tällöin oppilaalta voi kysyä tarkentavia kysymyksiä, kuten millaista musiikkia hän haluaisi laulaa, missä hän on mielestään hyvä ja mihin hän haluaisi parannusta. Tunnilla laulettava kappale kertoo myös opettajalle paljon. Oppilaalta voi ja kannattaakin kysyä, miksi valitsi laulettavakseen juuri tämän kappaleen ja mitä hän haluaisi siinä kehittää. Opettaja voi tehdä kuulemansa perusteella myös omia johtopäätöksiä suurimmista kehityshaasteista ja kertoa niistä oppilaalle. Joka tapauksessa jo alussa kannattaa pohtia, millaiset kappaleet ja harjoitukset tukevat parhaiten oppilaan tavoitteita, toiveita ja kehitystä.

Ensimmäisellä tunnilla voi lisäksi kokeilla yksinkertaisia ääniharjoituksia, joilla voi selvittää äänialaa ja äänenkäyttötapaa, musiikin hahmottamista ja melodian muistamista. Carrie ja David Grantin mukaan (2007, 52) äänentuottotavat voidaan jakaa pää- ja rintaääneen. Tämä on mielestäni hyvin karkea määritelmä, mutta kokemukseni mukaan jompikumpi tavoista on monille aloitteleville laulajille luontaisempi kuin toinen.

3.4 Yhteisten pelisääntöjen laatiminen

Tähänastiseen kokemukseeni opettajana ja oppilaana pohjautuen, toimivan yhteistyön kannalta on hyvä sopia muutamia käytännön asioita jo heti alussa.

- Säännöt tuntien korvaamisesta peruutustilanteissa
- Kuka tuo ja säilyttää opetusmateriaalin
- Mitä tuntiin valmistautuminen tarkoittaa
- Mitä harjoitteleminen tunnilla ja kotona sisältää
- Velvollisuus perua tunti sairaana, sillä kipeänä laulaminen voi vahingoittaa itseä ja muita
- Tarvitseeko tunnilla jotakin välineitä, kuten nauhuria, kopiokorttia, soitinta tai mikrofonia

3.5 Oleellisimman kehityskohdan hahmottaminen

Oleellista on löytää kunkin oppilaan suurin haaste laulamissa. Se on ikään kuin punainen lanka, mistä opetuksessa voi lähteä liikkeelle. Ensimmäisellä tunnilla oppilaan kertoman ja tämän laulamisen perusteella on tärkeää kyetä hahmottamaan, mikä vaikeuttaa äänenkäyttöä tavoitteisiin nähden kaikkein eniten. Aloittelevien oppilaiden ongelmia voivat olla esimerkiksi epätarkoituksenmukainen kehon asento, eteenpäin työntyvä ja jännittyvä leuka tai yhteen sulkeutumattomat äänihuulet, joiden toiminnan seurauksena lauluääni on huokoinen ja voimaton, sävelpuhtaus ja häiritsevät maneerit. Huomiota voi ja kannattaakin oppilaan kehittymisen myötä kiinnittää myös muihin seikkoihin. Liian montaa kehityskohdetta ei kannata ottaa heti esille, vaikka niitä olisikin useampia, sillä se voi sekoittaa oppilasta liikaa. Oppilaan kanssa voi kiinnittää huomiota esimerkiksi seuraaviin asioihin:

3.5.1 Minkälainen oppilaan ryhti ja asento on:

- Seisoma-asento
- Tasapaino ja puolierot
- Jalkaterien suunta
- Polvien lukot
- Lantion asento
- Hartiat ja niiden vaikutus rintakehään sekä pään asentoon
- Pään asento
- Leuan asento ja jäykkyys
- Muut mahdolliset lihasjännitykset, esimerkiksi kaulan alueella
- Laulun kannalta haitalliset asentovirheet ja niiden vaikutus koko kehoon

Opettajan on hyvä tiedostaa, että jokaisella oppilaalla on oma optimaalinen kehon asento, missä laulaminen on helpointa (Mesiä 2015).

3.5.2 Hengitys ja tuki:

- Hengitysilman määrä

- Hengityksen syvyys ja paikka
- Muut kehon osat, jotka liikkuvat hengityksen mukana
- Rintakehän reagoiminen sisään- ja uloshengityksessä.
- Ryhdin ja laulusennon mahdollinen muuttuminen hengityksen mukana
- Pallen toiminta
- Tukilihaksiston käyttäminen

3.5.3 Äänenkäyttö:

- Kehon osien liikkuminen äänen tuotossa
- Oppilaalle tyypillinen äänenkäyttötapa; Omien havaintojeni mukaan useimmilla ilmava ja huokoisempi äänenkäyttö on yleisempää etenkin naisilla. Hiljaa laulaminen ja äänen huokoisuus saattavat myös liittyä jännittämiseen.
- Kurkunpään rooli ja sen asento
- Leuan asento ja jäykkyys
- Kehon reagoiminen sävelkorkeuteen, esimerkiksi seuraako leuka mukana
- Tuen käyttö
- Tuen puutteesta johtuvat kompensaatiot, kuten leuan ja kielen jännittäminen
- Kielen paikka, asento ja toiminta
- Vibraton käyttö ja sen tuottotapa
- Sävelpuhtaus
- Sävelmuisti
- Artikulaatio, tekstin ymmärrettävyys
- Vokaalien ja konsonanttien soiminen
- Äänen sijoituspaikka ääntöväylässä ja sen mahdollisesti tahaton muuttuminen
- Laulufraasien loput
- Rekisterivaihdokset (Aalto, Parviainen 1998, 63)
- Äänialan laajuus

3.5.4 Sukupuoli ja ikä:

Mikäli kyseessä on alle 20 vuotias henkilö, äänenmurros niin tytöillä kuin pojillakin aiheuttaa muutoksia äänenkäyttöön ja siten sen hallintavaikeuksia (Puurtinen 2013).

3.5.5 Tulkinta:

- Eläytyminen
- Ilmeet
- Rohkeus ja pidättyvyys
- Fraseeraus
- Äänensävyjen käyttäminen
- Dynamiikan käyttäminen
- Kehon liikkeet
- Tilan käyttäminen
- Maneerit

Edellä mainitut asiat antavat jo paljon tietoa siitä, mitä oppilaan kanssa voi lähteä työstämään. Oikea hengitystekniikka ja tuki, terveellinen äänenkäyttö ja optimaalinen lauluasento ovat mielestäni perusasioista, joista kannattaa aina aloittaa uuden oppilaan kanssa. Ääntä voi käyttää monella tavalla. Tärkeää on se, ettei se tunnu pahalta.

4 TUNNIT

Valitsin kaksi lauluoppilasta tämän opinnäytetyöni esimerkkitapauksiksi. Opetin heitä yhden syyslukukauden aikana 13 tuntia, joista jokainen oli pituudeltaan 45 minuuttia. Osan tunneista olemme pitäneet oppilaiden toiveesta yhdeksänkymmenen minuutin mittaisina. Esittelen kummankin oppilaan kohdalla kolme opetuskertaa, johtopäätökset ja jatkosuunnitelman. Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsijärvi, Remes,

Sajavaara 2009, 160-164) pohdin esimerkkien avulla työni kannalta keskeisintä kysymystä, eli miten opetan aloittelevaa aikuista lauluoppilasta.

Nauhoitin kaikki tuntimme oppilaiden luvalla ja haastattelin heitä sekä ensimmäisellä että viimeisellä kerralla. Työni tueksi esittelen myös kuunteluesimerkkejä. Samalla kun reflektoin itseäni opettajana, pohdin, miten tunti ja oppilas vaikuttavat seuraavien tunti- ja jatkosuunnitelmien sisältöön. Etsin tapoja ratkaista ongelmatilanteissa. Keskityn myös siihen, miten voin toimia opettajana, jotta oppilas saisi tunneista suurimman hyödyn ja miten voin kehittää omaa opettajuuttani. Pohdin myös, miten tuntien ilmapiiri vaikuttaa oppilaan oppimiseen.

Näiden oppilaiden opettaminen on osa omaa opetusharjoittelua Metropoliassa ammattikorkeakoulussa musiikin oppiminen ja opettaminen 3-kurssilla. Osalle tunneista osallistui kurssista vastaava opettajamme sekä muita seuraajia. Kyseisiltä tunneilta sain toiminnastani palautetta.

Harjoitusoppilaat valikoituivat pääsykokeiden perusteella. Toiveenani oli saada opettaa kahta erilaista ihmistä, joilla olisi mahdollisimman erilaisia haasteita laulun opiskelussa. Jokaisen aloittelevan oppilaan kohdalla on lukuisia kehityskohteita. Lähdin molempien kohdalla kuitenkin opetuksessani liikkeelle siitä, minkä koin suurimmaksi esteeksi vapautuneessa ja sujuvassa äänenkäytössä. Oppilaan kanssa työskentely on hyvä aloittaa keskeisimmästä kehityshaasteesta sillä kaikkea ei voi muuttaa kerralla (Kts kappale 3.6). Oppilaankin on helpompi pysyä kärryillä, kun opetettavia asioita ei tule liian monta yhtä aikaa. Asioiden edetessä oppilaan huomiota voi kiinnittää myös muihin kehityskohteisiin.

Valitsimme lukukauden ohjelmiston yhdessä oppilaideni kanssa. Esitin heille myös ideoitani ja vaihtoehtoja kappaleista, joiden ajattelin tukevan heidän oppimistaan. Uskon, että ennestään tuntemattomien kappaleiden harjoittelemisen voi avata paljon uusia näkökulmia omaan instrumenttiin. Molemmat oppilaat saavuttivat omasta mielestäni hienoa kehitystä. Siirtyminen kappaleesta seuraavaan tapahtui luontevasti. Toki asioita jäi harjoiteltavaksi kummankin oppilaan kohdalla useissa kappaleissa. Koin kuitenkin, että löysimme useimmiten kappaleiden keskeisimpiin haasteisiin huomattavaa parannusta. Kuten aiemminkin mainitsin, kummankin oppilaan laulusta kuuluu lukuisia kehityshaasteita. Koska tarkastelen tässä tutkimuksessa vain lyhyttä ajanjaksoa, kaikkiin ongelmiin ei ollut ajan takia mahdollista, eikä kehityksen kannalta

mielekästä puuttua. Esimerkiksi Minnan ääni on toisinaan nasaalinen, mutta asia jäi lähes kokonaan huomiotta, sillä käsiteltävänä oli niin monta muuta haastetta.

5 OPPILAS JOONA

Pääsykokeiden perusteella tiesin, että 36-vuotias Joonna on harrastanut musiikkia lapsesta lähtien. Sittenkin musiikki on jäänyt hänellä vuosiksi taka-alalle. Joonna on kuitenkin innostunut musiikista uudestaan oman bändin ja omien sävellysten myötä. Joonna on yhtyeensä solisti ja kitaristi. Laulutunneilla hän haluaisi oppia laulun tekniikkaa, äänenmuodostusta ja äänenhallintaa. Joonna vaikutti avoimelta ja positiiviselta mieheltä, joka haluaisi työstää äänenkäytön lisäksi epävarmuuksiaan laulajana.

Joonna lauloi pääsykokeessa oman kappaleensa ja hänestä sai harrastukseen sitoutuneen kuvan. Joonna lauloi myös melko puhtaasti ja hahmotti oikean sävelkorkeuden hyvin. Kehityskohteita ensitapaamisen perusteella minun näkökulmastani olivat muun muassa lauluasennon korjaaminen ja sitä myötä ääntöelimistön vapaampi toimiminen, tuen löytäminen ja sen käyttäminen, joistakin häiritsevistä manereista luopuminen, kuten laulufraasien epämääräinen loppuminen, selkeämpi artikulaatio sekä itseluottamuksen vahvistaminen ja sitä myötä rohkeampi tulkinta.

Vaikka Joonalla oli lukuisia kehityshaasteita, koin tärkeimmäksi aloittaa opetuksen oikean lauluasennon ja tuen etsimisestä. Ne ovat niin oleellisia asioita, että moni muukin ongelma saattaisi helpottua jo pelkästään näiden korjaamisella. Joonalla oli tapana kyyristää hartioita eteenpäin, jolloin myös leuka työntyy eteenpäin ja jännittyy. Tämä saattaa olla seurausta kitaran soitosta. Uskoin, että fraseerauksellisiin ongelmiin saattaisi tulla nopeastikin helpotusta itsetunnon noususta, kun Joonna huomaa, miten vapaasti ääni voi kulkea oikean asennon ja tuen yhdistelmällä. Jotkut laulufraasien loput uhkaavat mennä muminaksi. Joonna ei ole käynyt aiemmin laulutunneilla.

Koko syyslukukauden ajan Joonan kehitys oli hyvin edistyvää. Kaikissa kappaleissa oli paljon parannettavaa ja huikeaa kehitystä tapahtui niistä jokaisessa. Lauloimme useita

kappaleita kolmellakin eri tunnilla. Liite 1 on hyvä näyte Joonan kehityksestä. Esittelen Joonan tunteista ensimmäisen, kolmannen ja viimeisen.

5.1 Joonan ensimmäinen tunti

Joonan toivomuksena oli laulaa tunneilla myös omia kappaleita. Pääsykokeiden perusteella halusin kuitenkin lähteä liikkeelle hänen kanssaan jo ennestään tutusta kappaleesta jo siitäkin syystä, että siitä olisi olemassa valmis levytys. Vaikka laulutuntien tarkoitus ei ole kokonaan oppia matkimaan muita, äänite on hyvä esimerkki harjoittelua varten, mihin voi verrata omaa äänenkäyttöään. Oppimistilanteessa matkimisesta on todella suuri hyöty. Sillä voi löytää lisää tapoja käyttää omaa instrumenttiaan. Valitsimme Joonan kanssa yhdessä Juha Tapion Kaksi Puuta ensimmäiseksi kappaleeksemme. Ajattelin että se on melodialtaan riittävän yksinkertainen, jotta tukiasioihin keskittyminen olisi mahdollista. Kappale antoi sopivan määrän haastetta tuen käyttöön korkeammassa kohdissa. Pääsykokeiden perusteella tiesin Joonasta jo paljon asioita. Olin kuitenkin varannut tutustumisaikaa ensimmäisen tunnin alkuun.

5.1.1 Tunnin kulku

5.1.1.1 Aloitus - 10 minuuttia

Varasin tunnin alussa aikaa molemminpuoliselle tutustumiselle. Kävimme läpi Joona laulutoiveita ja tavoitteita. Hän tekee omaa musiikkia ja halusi saada lauluunsa lisää rohkeutta ja laulaa oikealla tekniikalla. Joona toivoi myös uskaltavansa heittäytyä ottamaan vastaan oppia. Hän puhuu paljon ”henkisistä lukoista”, mitkä ovat hänen mielestään laulun esteenä.

5.1.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - 15 minuuttia

Teimme lämmittelyksi hiihtoharjoituksen (Kts kappale 8.2). Tavoitteenani oli purkaa ensimmäisen tunnin jännitystä fyysisellä harjoituksella, jossa hengitys on myös rytmisesti mukana. Halusin lisäksi herättää Joonan tietoisuutta omasta kehosta rullaamalla torsoa alhaalta ylös hengityksen rytmissä. Kävimme tukevan lauluasennon läpi varpaista päähän (Kts kappale 8.3).

Joona on ollut aiemminkin kiinnostunut laulamista, mutta hänelle oli jäänyt epäselvyyttä tuen toiminnasta. Hän oli saanut jostain käsityksen, että laulettaessa koko vatsan ja keskivartalon tulisi pullistua ulospäin joka puolelta. Tämä käsitys aiheutti Joonalle koko keskivartalon jännittymisen uloshengityksen ja äänenkäytön aikana. Silloin lihaksisto ei toimi joustavasti ja syntyy turhia jännityksiä. Tämä puolestaan aiheutti ketjureaktion sille, että Joona yritti hakea voimaa ja tukea ääneensä jännittämällä leukaansa.

Havainnollistimme pallean toimintaa kynttiläharjoituksella (kts kappale 8.5). Laitoin Joonan kokeilemaan käsillään itse, miltä harjoitus tuntuu keskivartalon lihaksistossa. Tämän jälkeen annoin Joonan kokeilla muun muassa omia kylkiäni, mitä niissä tapahtuu. Pyysin Joonaa kertomaan omin sanoin, mitä hän huomaa kehossaan. Kokeilimme kynttiläharjoitusta myös äänen kanssa, lausumalla tavuja ”fa-fa-faa” eri sävelkorkeuksilta. Korkeissa äänissä tuen tarve korostuu ja Joona huomasi sen itsekkin. Keskustelimme siitä, mitä Joonan kehossa tapahtuu silloin, kun ääni kuulostaa voimakkaalta ja helpolta verrattuna siihen kun ei. Joona huomasi selkeästi eron toimivan ja hankalan äänen käyttötavan välillä. Pyysin Joonaa kiinnittämään huomiota, miten ryhdikäs lauluasento vaikuttaa tuen ja sitä myötä äänenhallintaan.

5.1.1.3 Ensimmäisen kappaleen harjoittelua - 15 minuuttia

Lauloimme suunnitelman mukaan Juha Tapion Kaksi Puuta. Joona ei ollut ehtinyt opetella kappaleen melodiaa vielä tunnille, mikä vaikutti lauluvarmuuteen. Kappaleen kuulokuva oli hänelle tuttu. Joonan haasteita olivat muun muassa tuen käyttäminen ja sitä myötä rohkeamman äänenkäytön löytäminen sekä artikulaatio, sillä sanat meinasivat muuttua välillä muminaksi.

Keskityimme paljon tukiasioihin ja palasimme välillä kappaleen yhteydessä tunnin alussa tehtyyn fa-fa-faa-harjoitukseen. Pidin käsiä välillä Joonan vyötäröllä, kuten

tunnin alun harjoituksissakin, jotta hän saisi konkreettisen kokemuksen, mikä hankaliin kohtiin auttaa. Joonaa sai myös kokeilla vyötäröltäni, mitä minun kehossani tapahtuu laulaessa. Tämä tuntui konkretisoivan tuen toimintaa ja merkitystä sekä auttavan kertosaäkeen korkeisiin kohtiin. Muistutin Joonaa myös lauluasennosta, etteivät hartiat kumartuisi eteen ja sitä myötä leuka jännittyisi. Selitin, että ryhdikäs lauluasento viestittää myös mielelle tunteen itsevarmuudesta. Käytimme apuna kokovartalopeiliä. Oman kuvan katsominen tuntui olevan Joonalle aluksi hankalaa.

Kävimme lopuksi hieman läpi laulun fraseerausta, joka omaan korvaani kuulosti usein katkonaiselta ja töksähtelevältä. Keskustelimme siitä, että on tärkeää myös ajatella mitä laulaa. Sivusimme legaton käyttöä ja sanojen selkeitä lopetuksia. Joonaa tuntui ymmärtävän, miten artikulaatiota voi parantaa.

5.1.1.4 Tunnin lopetus

Tunti loppui hyvässä hengessä. Sovimme, että Joonaa harjoittelee kotona kappaleen melodian, sekä pyrkii muistelemaan tunneilla käytyjä oppeja tuen merkityksestä etenkin kappaleen korkeissa kohdissa. Haastattelin Joonaa tunnin lopuksi ja esittelen vastaukset kappaleessa 5.6.

5.1.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Ensivaikutelma Joonan opettamisesta oli todella positiivinen. Hän kuunteli ohjeita tarkasti ja yritti toimia niiden mukaan. Hän oli kiinnostunut asioista ja esitti paljon lisäkysymyksiä, mikä on hyvä piirre itsenäisen opiskelun ja kotiharjoittelun kannalta. Joonaa osasi myös kertoa, mikäli jokin antamani harjoitus ei tuntunut tai kuulostanut oikealta. Hän tarkkaili toimintaansa paljon, ehkä välillä jopa liikaakin, sillä hän monesti toisteli lauseita ”tästä ei tule nyt mitään” tai ”ei onnistu,” vaikka hän olisikin onnistunut. Kysyin useasti, mikä Joonan mielestä ei onnistunut tai miltä hän haluaisi harjoituksen kuulostavan. Monesti näiden kysymyksien jälkeen sain vastauksen, että ehkä se kuulostikin ihan hyvältä. Painotan oppilailleni aina, että kaikki on suhteellisen hyvin, kunhan äänenkäyttö ei tunnu pahalta. Yritin kannustaa häntä pois liiallisesta itsekritiikistä. Oppilaat saattavat olla skeptisiä ääntään kohtaan laulaessaan uudella tavalla, ennen kuin oma korva tottuu siihen.

Tuki- ja asentoasioihin on syytä kiinnittää jatkossa paljon huomiota. Ne ovat mielestäni edelleen Joonan keskeisimmät kehityskohteet. Luulen, että huono ryhti laulaessa viestii Joonan omasta epävarmuudesta lauluun kohtaan. Sovimme, että kotona Joona harjoittelee tuen käyttöä ja koittaa etsiä sitä myös kappaletta laulaessa. Tekstiä voi harjoitella puhumalla ja lauluun voi lisätä legatoa.

Koitin jo ensimmäisellä tunnilla kannustaa Joonaa olla lopettamatta lauluun heti jos jokin asia ei onnistu hänen mielestään täydellisesti. Pysin rakentamaan välillemme luottamuksellisen ilmapiirin, jotta hän uskaltaisi kokeilla rohkeasti erilaisia ääniä virheitä pelkäämättä.

Uskon, että tunti oli sekä minulle, että Joonalle miellyttävä kokemus, mistä on hyvä jatkaa yhteistyötä. Pysyin tunnin aikana hyvin suunnitellussa aikataulussa. Varasin alkulämmittelylle enemmän aikaa kuin normaalisti, sillä tiesin, että lauluasennon ja tuen toiminnan havainnollistaminen ei onnistu lyhyesti.

5.2 Joonan kolmas tunti

Joonan kolmas tunti alkoi reippaasti, kuten joka ikinen tunti hänen kanssaan. Tullessaan luokkaan, hän kertoi heti, mitä oli harjoitellut ja mikä oli puolestaan ollut haastavaa. Tuntia oli seuraamassa myös ohjaava opettaja sekä kaksi muuta oppilasta. Tunnin ilmapiiri oli loistava ja kummatkin nauroimme paljon. Yritin myös kannustaa Joonaa olemaan ottamatta itseään liian vakavasti.

5.2.1 Tunnin kulku

5.2.1.1 Aloitus - alle 5 minuuttia

Tunnin alussa kävimme nopeasti läpi lauluun liittyviä kuulumisia ja aloimme nopeasti käymään läpi aiemminkin tunnilla tutuksi tulleella nosturiharjoituksella (kts kappale 8).

5.2.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - reilu 15 minuuttia

Koska lauluasennon ja sitä myötä tuen löytäminen ovat olleet mielestäni Joonan keskeisimpiä kehityskohtia, aloitimme lämmittelyn nosturiharjoituksella. Toiveenani oli, että Joonaa saisi yhteyden hengitykseensä ja löytäisi harjoituksen avulla hänelle toimivan ryhdikkään lauluasennon. Tämä onnistuikin hyvin ja siirryimme ääniharjoituksiin.

Koska Joonan ääni on kuulostanut kireältä, mikä johtuu näkemykseni mukaan suurimmaksi osaksi tuen puutteesta ja jännittyvästä leuasta, harjoittelimme aluksi joulupukin naurun kaltaista hohotusta sanomalla ha-ha-haa. Harjoituksen tarkoituksena oli saada leuka rennoksi, suu auki ja tukilihaksisto toimimaan. Kun pyysin Joonaa tarkkailemaan käsillään keskivartalossa tapahtuvaa liikettä, harjoitus tehostui ja ääni muuttui paremmin soivaksi.

Jatkoimme harjoitusta ponnekasta naurua matkivalla haa-tavulla, jonka lausuimme samalla, kun heitimme ilmaan näkymätöntä palloa (Kts kappale 8.5). Tämän harjoituksen ideana on saada tukilihakset aktivoitua äänen alkaessa. Jatkoimme samalla tavulla laulamalla kvinttiliukuja alas eri korkeuksilta. Tässä harjoituksessa huomasin saman, mitä tapahtuu usein Joonan laulaessakin. Fraasi alkoi ponnekkaasti, mutta hiipui loppua kohden leuan painuessa kiinni ja lihastyön kadotessa keskivartalosta. Kehotin Joonaa laulamaan toinen käsi vyötäröllä ja toinen vatsan päällä ja yrittämään pitää fraasin intensiteettiä samanlaisena myös lopussa. Käsien tarkoituksena oli muistuttaa Joonaa elastisesta, mutta kontrolloidusta ja jatkuvasta lihasten toiminnasta äänenkäytön aikana. Tämä auttoi huomattavasti, mutta Joonaa huokaili aina harjoitusten välissä epäilevästi. Kyselin Joonan huomioita ja tuntemuksia. Hän osasi hyvin kuvailla, mitä tapahtuu, kun harjoitus epäonnistuu. Hän tuntui tarvitsevan paljon kannustusta uskoakseen, että pystyy onnistumaan.

Varmistin Joonalta, ettei harjoitus tunnu pahalta, sillä korkeammalta laulettaessa Joonaa totesi, että ääni meinaa kiristyä. Yritimme korjata tilannetta rentouttamalla leukaa ja palaamalla mielikuvaan pallonheittoharjoituksesta. Joka tapauksessa Joonan ääni soi mielestäni huomattavasti paremmin kuin vielä aiemmin.

5.2.1.3 Ensimmäisen kappaleen kertausta - 10 minuuttia

Olimme laulaneet aiemmillä tunneilla Juha Tapion Kaksi Puuta -kappaletta ja palasimme vielä kerran siihen. Joonan tuntui saaneen jo kolmanteen tuntiinsa mennessä hienoja oivalluksia asento- ja tukiasioista. Alun perin jouduimme laskemaan alkuperäistä sävellajia kvartilla, mutta tälle tunnille Joonan oli selvästi saanut oivalluksen äänenkäytöstään, sillä hän halusi laulaa Kaksi Puuta alkuperäisestä sävellajista, joka oli ensimmäiseen tuntiin verrattuna huomattavasti korkeampi. Ääneen oli tullut niin paljon voimaa ensimmäiseen tuntiin verrattuna, että olin todella hämmästynyt. Lisäksi hän oli selvästi pohtinut tulkintaan liittyviä asioita. Liite 1:ssä on ääninäyte aiemmalta tunnilta ja tältä kolmannelta tunnilta ja se osoittaa hienoa edistystä lyhyessä ajassa.

Koska Joonan toiveissa on ollut omien kappaleiden laulaminen, päätimme siirtyä hänen sävellykseensä Kaiken Aikaa. Edellistä kappalettakin voisi vielä kehittää, mutta mielestäni hän oli saavuttanut siinä keskeisimmän lyhyen aikavälin tavoitteemme. Hän ymmärsi, miten merkittävästi tuki ja lauluasento vaikuttavat äänen laatuun. Koin, että tässä vaiheessa oli mielekästä siirtyä toiseen kappaleeseen.

5.2.1.4 Toisen kappaleen laulamista - 10 minuuttia

Toisena kappaleena lauloimme Joonan omaa sävellystä Kaiken Aikaa. Koska Joonan on säveltänyt sen kymmenisen sitten, hänellä oli sellaisia pinttyneitä tapoja laulaa sitä, mistä oli vaikea oppia pois. Erityisen selkeästi laulutapa tuli esille verrattaessa kappaletta äsken laulettuun Kaksi Puuta. Lähestyimme tätäkin kappaletta tukiasioista puhumalla. Oleelliseksi teemaksi muodostui äänen kannattelemisen fraasien lopussa, kuten tunnin alun harjoituksissakin. Koska Joonan on kiinnostunut yhtyesoitosta, kirjoitin kappaleesta hänelle nuotinnusohjelmalla säestysnuotin rohkaistakseni häntä ammattimaisempaan toimintaan. Rohkaisin Joonaa opettelemaan nuottien kirjoittamista itse tietokoneella käsin kirjoituksen sijaan.

5.2.1.5 Tunnin lopetus - 5 minuuttia

Päätimme jatkaa seuraavalla tunnilla Joonan omalla kappaleella. Tunnelma oli edelleen energisen positiivinen ja Joonan tuntui odottavan innokkaasti ensi viikkoa.

5.2.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Joona on hyvä esimerkki siitä, miten oppilas ja opettaja voivat antaa energiaa toisilleen. Tunnit rullaavat omalla painollaan eteenpäin ja Joona yrittää tehdä aina kovasti töitä onnistuakseen sekä tunneilla että kotona.

Uskon, että Joona tarvitsee riittävästi erilaisia kappaleita laulettavaksi, jotta tukiasiat ja erilainen laulutapa, mihin hän on tottunut, juurtuvat automaattiseksi toiminnaksi. Joona oli aiemmalla tunnilla kommentoinut, että uusi laulutapa kuulostaa oudolta. Varmistin, ettei laulaminen satu. Olen pyrkinyt selittämään, että vieraalta kuulostavaan ääneen pitää jonkin verran myös tottua. Jos on laulanut kolmekymmentä vuotta tietyllä tavalla, muutokset voivat viedä aikaa.

Joka tapauksessa yhteistyömme on loistavalla mallilla. Jatkamme tulevilla tunneilla samoja kehityskohteita hioen samantyyllisillä harjoituksilla. Joonaa tekee opettajan työn helpoksi.

5.3 Joonan viimeinen tunti

Viimeiselle tunnille Joona tuli tuttuun tapaan innostuneesti. Tuntia oli seuraamassa ohjaava opettajamme sekä yksi opiskelija.

5.3.1 Tunnin kulku

5.3.1.1 Aloitus - 10 minuuttia

Tällä kertaa aloitukseen meni enemmän aikaa, sillä keskustelimme yhteisesti harjoitusoppilastoiminnan jatkamisesta. Tunnelma oli hyvä ja Joona jatkaa tunneilla käymistä.

5.3.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - 15 minuuttia

Koska jatkoimme Joonan oman kappaleen Viimeiseni harjoittelua, olin suunnitellut alkulämmittelyn sen pohjalle. Laitoin taustalle soimaan Joonan tekemän demon, jonka hän oli ladannut internetiin. Päätin haastaa Joonan liikkumaan kappaleen tahdissa, jotta hän saisi rytmin ja tunnelman kehoonsa myös sitä laulaessa. Askelsimme musiikin tahdissa ja otimme siihen hengityksen mukaan. Harjoittelimme säätelemään sisään- ja uloshengityksen pituutta laskemalla eri määriä iskuja kullekin hengitykselle. Koska olin itse testannut harjoitusta tuntia suunnitellessani, en ollut osannut varautua, että hengityksen tahdistaminen tuottaisi Joonalle niin paljon haastetta. Lopulta löysimme toimivan hengitysrytmin.

Seuraavaksi kävimme läpi kappaleen tekstiä äänitteen kanssa, lausumalla sen päälle pa-tavuja. Yritin saada harjoituksen avulla Joonaa muistelemaan tuen toimintaa ja löytämään samalla tekstiin napakkuutta. Aiemmin laulaessamme, hänen artikulaatiostaan ei ole saanut aina selvää.

5.3.1.3 Kappaleen laulamista - 10 minuuttia

Edellinen harjoitus toimi todella hyvin ja artikulaatio muuttui todella paljon selkeämmäksi. Olin Joonalle positiivisella tavalla tiukka siinä, että sanojen rytmitysten on osuttava tarkasti kohdalleen, koska tekstiä on niin paljon. Harjoittelu tuotti tulosta ja seuraajien kommenttienkin perusteella ääntäminen muuttui selkeämmäksi.

5.3.1.4 Tunnin lopetus - 10 minuuttia

Koska kyseessä oli viimeinen tähän opintojaksoon sisältyvä tunti, käytimme aikaa tunnin lopussa ajatusten vaihtamiseen syyslukukaudesta ja muutamaan haastattelukysymykseeni.

5.3.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Joona on edistynyt hyvin tuki- ja asentoharjoituksissa ja jatkamme niiden työstämistä edelleen. Olemme pystyneet keskittymään tunneilla jo muihinkin asioihin, kuten artikulaatioon ja tulkintaan. Toivoisin saavani Joonaan lisää rohkeutta laulaa muiden ihmisten läsnäollessa. Hänen tavoitteenaan on kuitenkin esiintyä. Kehotin häntä myös

aktiivisesti hankkimaan itselleen ja yhteelleen esiintymismahdollisuuksia soittamalla esimerkiksi paikallisiin ravintoloihin. Siten olen myös itse työllistänyt itseäni. Aktiivisuus on tärkeää.

5.4 Johtopäätökset Joonan syyslukukaudesta

Yhteistyö Joonan kanssa oli mutkatonta joka ikisellä tunnilla. Joonan harjoitteli aina kappaleita kotona. Hän esitti moneen kertaan toiveen, että aikaa harjoittelulle olisi enemmän. Ohjeistin häntä järjestämään kalenterista etukäteen sille tilaa, jos se ei ole ollut normaali osa arkirutiineja. Yhdessä kerran siirsimme tuntia, koska Joonan ei ollut ehtinyt harjoitella kiireisen elämäntilanteen takia ja hän koki tunnille tulemisen siksi turhaksi.

Suurimmiksi kehityshaasteiksi syksyn aikana osoittautuivat tuen käyttö, lauluasennon korjaaminen, leuan ja kielen rentouttaminen, selkeämpi artikulaatio ja rohkeus tulkita. Mielestäni saimme kaikkiin asioihin huomattavaa parannusta. Pääpaino oli tuen löytämisessä optimaalisen lauluasennon myötä ja leuan rentouttamisessa. Joonan sanoi usein tunneilla, että suurin este taitaa olla ”korvien välissä.” Kannustuksen ja onnistumisen kokemusten myötä Joonan löysi uutta rohkeutta myös tulkintaan.

5.5 Syyslukukaudella Joonan kanssa laulettu ohjelmisto

Joonan toi ilahduttavasti kappaleita tunneille. Kaikki hänen tuomansa kappaleet olivat hänen omia sävellyksiään. Itse pyrin valitsemaan Joonalle laulettavaksi runsaasti erityylistä musiikkia, jotta hän saisi paljon ideoita lauluun ja tulkintaan rohkeutta heittäytymiseen. Tukiasioita voi kuitenkin harjoitella tyylilajista riippumatta. Ehdimme käydä Joonan kanssa yllättävän monta kappaletta läpi. Tosin osan kappaleista kävimme läpi vain lyhyesti.

Ohjelmisto oli seuraava, kronologisessa järjestyksessä:

Kaksi Puuta (Juha Tapio)

Joonalla tapahtui tämän kappaleen yhteydessä hienoja oivalluksia, kuten liite 1 osoittaa.

5.6 Joonan haastattelut ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunnilta sekä johtopäätökset

5.6.1 Haastattelu ensimmäiseltä tunnilta:

Miten koit ensimmäisen laulutunnin?

Joona sanoi, että tämä oli mukavaa ja itsensä haastamista saman tien, reippaalla otteella. Hän piti siitä, että asioita tehdään, eikä tuumata. ”Sulla on hyvä, reipas ote, niin ravistellaan sitten vähän muakin.”

Mitä opit?

Joona sanoi oppineensa paljon ja kokonaisvaltaisesti. Hyvänä hän piti tuen käymistä läpi, missä hän sai oivalluksen siitä, ettei koko vatsan ole tarkoitus jännittyä ääntä käytettäessä ja keskivartalon ei ole tarkoitus pullistua joka kohdasta ulospäin. Joona sanoi, että täysin uutena asiana tuli kiinnitettyä huomiota omaan laulutyyliin ja siihen että sitä voi hallita.

Mitä toivoisit oppivasi jatkossa?

Joona kertoi toivovansa enemmän itseltään kuin minulta, eli kykenevänsä ottamaan vastaan oppia, ettei ole ”semmoisessa hyytyneessä paketissa, että menee niinku opit ohi.”

Jälkikäteen kuunneltuna Joonan vastaukset puoltavat hänen motivaatiotaan laulua kohtaan. Hänellä oli selkeitä tavoitteita. Tämä näkyi myös hänen toiminnassaan.

5.6.2 Haastattelu viimeiseltä tunnilta:

Täyttyivätkö tavoitteesi?

Joona kertoi olleensa tyytyväinen tunteihin ja oppineensa paljon.

Mitä mieltä olit tuntien ilmapiiristä?

Tuntien ilmapiiri oli Joonan mielestä todella hyvä.

Olivatko tavoitteet sopivia?

Joonan mielestä tavoitteet olivat mahdollista toteuttaa.

Oliko jotain, mitä jäit kaipaamaan?

Tähän Joona ei maininnut mitään.

Haastatteluun jäi melko vähän aikaa ja vastaukset ovat lyhyitä. Olen kuitenkin Joonan kanssa samaa mieltä. Hän todella oppi paljon uusia asioita ja mikä parasta, etsimään useaan kertaan itsenäisesti ratkaisua ongelmiin. Hän kokeili harjoituksia useaan kertaan laulamisen yhteydessä esimerkiksi etsimällä leualle rennompaa asentoa.

6 OPPILAS MINNA

Minna on 27-vuotias laulun harrastaja. Hän on hyvin musikaalinen. Minna on soittanut monta vuotta klassista pianoa ja laulussa hänellä on melko hyvä sävelpuhtaus. Hän on ollut myös aiemmin vuoden Metropolia ammattikorkeakoulun harjoitusoppilaana.

Pääsykokeiden perusteella koin, että Minnan suurimpia haasteita laulamissa ovat kiristynyt kielen kanta, kurkunpään laskeutuminen liian alas ja tämän myötä äänen muuttuminen kireäksi ja vaikeaksi tuottaa. Hän on oppinut kompensoimaan puuttuvaa tukea edellä mainituilla tavoilla. Ilmiö korostuu erityisesti, kun äänenvoimakkuus kasvaa tai sävelkorkeus nousee. Lisäksi Minna on erittäin ankara ja suorastaan pelokas omille virheilleen, mikä voi olla joskus harjoittelun esteenä. Tämä on kokemukseni mukaan useilla aloittelijoilla melko tyypillistä. Valitsin Minnan oppilaakseni, koska huomasin, että teknisten asioiden lisäksi hän kaipasi erityisen paljon myös henkistä rohkaisua, mitä halusin antaa. Hän oli selvästi innostunut tulemaan tunneille ja hänen yleisolemuksensa oli reipas ja iloinen.

Koko syyslukukauden Minna oli jokaisella tunnilla ajoissa, eikä yhtään opetuskertaa jäänyt pitämättä. Hän huolehti harjoitusmateriaalista hyvin. Opettajana koin Minnan opettamisen kuitenkin haasteellisena. Iloisesta olemuksestaan huolimatta, Minna vaikutti alusta lähtien suorastaan pelokkaalta omaa ääntään kohtaan. Minusta tuntui, että lukuisista yrityksistäni huolimatta en saanut häntä lainkaan rentoutumaan moneen tuntiin, mikä. Hermostuneisuus vaikutti suuresti tuntien sisältöön ja Minnan oppimistuloksiin. En usko, että syy oli henkilökemioissa, sillä monesti tunnin jälkeen Minna jäi iloisesti keskustelemaan kanssani lauluun liittymättömistä asioista.

Koska aistin Minnan rauhattomuuden ja epävarmuuden, olin monen tunnin alkuun suunnitellut harjoituksia, mitkä voisivat rentouttaa mieltä ja kehoa. Ajattelin, että

riittävän yksinkertaisista harjoitteista Minna saisi onnistumisen kokemuksia ja tämä johdattaisi hänet hyvin laulamiseen. Teimme esimerkiksi kevyitä venyttelyjä samalla, kun laitoin stereoista soimaan tunnilla laulettavan kappaleen. Edes tämä tyylinen harjoitus ei ottanut onnistuakseen, sillä Minna ei ohjeideni ja esimerkkini mukaan saanut nostettua käsiään kunnolla ylös henkisen paineen takia. Fyysisesti hänellä ei ole ongelmia liikkumisessa. Monia yksinkertaisia ääniharjoituksia hän ei edes suostunut kokeilemaan ilman, että lauloin hänen mukanaan, esimerkiksi terssiliuku c1:stä alkaen. Oikealta kuulostaneet harjoitukset keskeytyivät monesti Minnan kommenttiin: ”Äh, tästä ei tuu nyt mitään!” Monesti hän totesi harjoitusten olevan tosi vaikeita tai sanovan: ”Tä, en ymmärrä nyt yhtään.” Kysyin aina, mitä Minna ei ymmärrä tai mikä tuntuu vaikealta, sillä kuulemani mukaan hän lauloi täysin oikein, mutta keskeytti laulun ennen kuin pääsi edes harjoituksen loppuun. En saanut usein edes vastausta kysymyksiini. Yritin pitää harjoitukset mahdollisimman yksinkertaisina, mutta joskus pelkkä äänen päästäminen suusta osoittautui Minnalle ylivoimaiseksi. Hän oli monesti todella hermostunut. Usein hän myös hyppi hätäntyneen oloisesti tasajalkaan ja heilutteli käsiään, kun asiat eivät hänen mielestään toimineet. Tein todella paljon töitä sen eteen, että kommunikaatiomme säilyisi hyväntuulisena. En turhautunut tilanteeseen.

Kaikesta huolimatta koin, että onnistuin pitämään yleisen ilmapiirin positiivisena, enkä lähtenyt hermoiluun mukaan. Sain myös positiivista palautetta tuntejani seuranneelta vastuuopettajalta. Koska harjoitusoppilastoimintaan kuuluu opetuksen seuranta, huomasin, että muiden ihmisten läsnäololla oli suuri vaikutus Minnan kykyyn ottaa vastaan opetustani. Mielenkiintoista hänen kohdallaan oli esimerkiksi se, että kymmenennellä tunnilla, mitä käsittelen esimerkeissäni, You Must Love Me-kappaleen laulaminen ei onnistunut lainkaan. Tällöin tunnilla oli myös muita seuraajia. Edellisellä kahdenkeskeisellä tunnilla Minna oli kuitenkin laulanut kappaleen todella kauniisti ja edistynyt huomasti etenkin kielen ja leuan rentouttamisessa. Liitteessä 2 kuuluu ensin näyte kahdenkeskiseltä tunniltamme ja sitten seuraavalta kerralta, jolloin tuntia oli kuuntelemassa muitakin. Koin hämmentävänä sen, miten niin hyvä edistyminen voi ottaa runsaasti takapakkia, vaikka seuraajia on ollut aiemminkin kerroilla. Pysin aina rohkaisemaan Minnaa erityisen paljon. Observoijatkin antoivat rohkaisevaa ja positiivista palautetta Minnalle.

Esittelen Minnan tunteista ensimmäisen, kymmenennen ja viimeisen. Kymmenennen tunnin kohdalla yhteistyössämme tapahtui selkeä käännekohta, minkä jälkeen oppilaan

asennekin muuttui. Vaikka olimme käyneet Minnan hermostuneisuutta läpi aiemmin, keskustelimme kyseisellä tunnilla ongelmista laajemmin. Kysyin Minnalta, mitä voisin tehdä toisin, jotta hänellä olisi helpompi olla. Minna ei osannut vastata tähän. Hän sanoi olevansa tyytyväinen siihen, mitä tunneilla oli siihen mennessä tapahtunut. Minulle jäi epäselväksi, oliko hän edes tiedostanut mitään ongelmaa olevankaan. Keskustelu selkeästi herätti Minnan ajattelemaan toimintatapojaan oppilaana, sillä seuraavalla tunnilla harjoitukset ja niiden yrittäminen onnistuivat aivan uudella tavalla, vaikka paikalla oli muita kuuntelijoita.

Muutin tässä vaiheessa poikkeuksellisen paljon myös tapojani opettaa. Olin siihen mennessä aina esittänyt hänelle runsaasti kysymyksiä kuten, mitä toivoisit oppivasi tai haluaisit muuttaa tässä kappaleessa. Pohdimme myös haastavia kohtia ja sitä, mistä vaikeudet voisivat johtua. Pyysin myös usein Minnaa kertomaan huomioistaan hänen onnistuessaan. Usein hän kuitenkin erotti helposti, kun harjoitus joko onnistui tai ei onnistunut. Kysymysten, vastausten ja yhteisen pohdinnan perusteella keksin harjoituksia, millä ongelmakohtia olisi voinut työstää. Tämä ei selvästikään ollut oikea toimintatapa Minnan kohdalla. Sen sijaan, että olisin keksinyt hänelle enää uusia harjoitustapoja, päätin kerran pysyä positiivisesti hymyillen hiljaa ja annoin hänen johdattaa itse tuntia eteenpäin. Pikkuhiljaa hän alkoi ymmärtämään, että hän on myös itse vastuussa tunnin kulusta. Tämän seurauksena hän totisesti alkoi yrittämään enemmän, minkä huomasin myös viimeisen tunnin saavutuksissa ja harjoitteluasenteessa.

Minna toivoi usein, että laulan hänen kanssaan. Ehkä osa hänen motivaatiotaan tulla tunneille oli myös ihan vain saada laulaa ilman suurempia paineita oppimistuloksista. Voi myös olla tehtävätavoitteiden, eli laulamisen lisäksi tuntien prosessitavoite (Vuorinen 1993, 93 - 94) oli myös löytää lisärohkeutta henkilökohtaiseen elämään.

6.1 Ensimmäinen tunti

Halusin lähteä Minnan kanssa aivan ensimmäiseksi työstämään kiristyvää kielenkantaa ja kurkunpäättä. Mielestäni Minnan olisi ensin hyvä oppia pois virheellisestä äänenkäyttötavasta ja sen jälkeen etsiä muita keinoja äänen vahvistamiseen. Minnan toiveissa oli oppia saamaan lauluunsa enemmän voimaa ja ”ääntä”.

Koska Minna halusi harjoitella hänelle aiemmin tuntematonta ohjelmistoa, valitsimme etukäteen ensimmäiselle tunnille useammasta ehdotuksestani Johanna Kurkelan Rakkauslaulun. Ehdotin kyseistä kappaletta siksi, että sen voi laulaa huokoisella, ilmavalla äänellä ilman liiallista henkistä painetta saada lauluun korkea äänenvoimakkuus. Ehdotin kappaletta Minnalle myös siksi, että hän ei ollut aiemmin laulanut tämän tyylistä musiikkia. Joskus vanhoista toimintamalleista on helpointa päästä eroon keskittymällä itselleen täysin vieraaseen tyyliin. Virheellisistä laulutavoista on kokemukseni mukaan on vaikeampi oppia pois kuin opetella jotain täysin uutta. Monet laulajat tietävät esimerkiksi, miten haastavaa on opetella jo kertaalleen virheellisesti opetellun kappaleen melodia uudestaan oikein.

6.1.1 Tunnin kulku

6.1.1.1 Aloitus - 10 minuuttia

Varasin tunnin alussa aikaa molemminpuoliselle tutustumiselle. Minna kertoi, että hän on jännittänyt laulamista todella paljon. Hän kertoi olevansa avoin uusien kappaleiden laulamiseksi ja toivoi minun tuovan tunneille ehdotuksia.

6.1.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - 15 minuuttia

Teimme lämmittelyksi hiihtoharjoituksen (Kts kappale 8.1) samoista syistä kuin Joonankin kanssa. Halusin saada ensimmäisen tunnin jännitystä purettua fyysisellä harjoituksella, jossa hengitys on myös rytmisesti mukana. Kävimme tukevan lauluasennon läpi kultaisen keskittien harjoituksella (Kts kappale 8.3).

Havainnollistimme pallean toimintaa kynttiläharjoituksella (Kts kappale 8.5). Tutkimme Minnan kanssa käsillä samalla tavoin keskivartalon toimintaa kuin Joonankin kanssa. Hän kokeili ja havainnoi eroja, mitä minun ja hänen kyljissä tapahtuu samoin, kuten Joonakin. Aluksi hän ei tuntunut saavan oikein kiinni harjoituksen ideasta. Pyysin häntä kuvailemaan yksityiskohtia, mitä hänen kehossaan tapahtuu, jos hän huutaisi "varo" auton alle jäävälle ihmiselle. Tämä tuntui auttavan häntä kiinnittämään huomiota laulaessa tarvittavien lihasten toimintaan. Korostin Minnalle myös rentoutumisen merkitystä jokaisen s-kirjaimen välissä kynttiläharjoituksessa.

Jatkoimme Minnan kanssa kynttiläharjoitusta lausumalla tavuja fa-fa-faa. Vaikka etenimme harjoitusta puolisävelaskelittain ylöspäin, Minnalla on vaikeuksia välillä löytää uutta sävelkorkeutta. Minna vaikutti välillä epäluuloiselta itseään ja osaamistaan kohtaan ja naurahteli vaivautuneesti jos harjoitus ei meinannut onnistua. Vaikka hän lauloi täysin oikein, hän tuskastui usein kommentoimalla: ”Mitä, missä (korkeudella) me ollaan?” Lauloin hänelle monta esimerkkiä ja yritin rauhoitella häntä sanomalla, että ei tarvitse hätäntyä, tämä ei ole niin vakavaa. Yritin myös rentouttaa tunnelmaa kertomalla, että olen itsekin kohdannut monia lauluun liittyviä haasteita ja voittanut ne rohkeasti kokeilemalla.

Minnan ääni kiristyi kielen kannan jännittyessä sitä mukaa, kun harjoitus eteni ylöspäin. Muistelimme, miten tuen aktivoiminen voisi auttaa tässäkin asiassa. Emme saaneet ongelmaa kokonaan poistettua, mutta saimme onneksi edes hieman parannusta. Minulle jäi kuitenkin sellainen olo, ettei Minna saanut harjoituksesta onnistumisen kokemusta. Koska olimme tehneet jo melko pitkään alkulämmittelyä, päätin, että siirrymme laulamaan, vaikka siirtymäkohta harjoituksen kannalta ei ollut ehkä luontevin. Ajattelin, että kielen kannan jännittymiseen voisi kiinnittää huomiota myös kappaleessa. Minna kanssa hän oli tietoinen kielen kannan jännittymisen aiheuttamasta ongelmasta ja kuuli sen.

6.1.1.3 Ensimmäisen kappaleen harjoittelua - 10 minuuttia

Minna halusi vielä kuunnella levyiltä Johanna Kurkelan Rakkauslaulun ennen laulamista. Hän halusi myös minun laulavan ensimmäisen säkeistön. Kun Minna lauloi, hänen äänenvoimakkuutensa vaimeni runsaasti ja kielen kannan kiristyminen tuotti enemmän ongelmia kuin ääniharjoituksessa. Muun muassa tämän perusteella uskon, että Minnan tekniset haasteet laulamissa saattavat aiheutua usein henkisistä asioista. Muistelimme Minnan kanssa alkutunnin tuntemuksia varo-huudahduksessa. Minnalla on selvästi henkisiä paineita laulua kohtaan, sillä edes varo-sanat huutaminen ei meinannut enää onnistua toisin kuin alkutunnista, koska hän ei uskaltanut päästää ääntä suustaan.

Keskustelimme kielen ja leuan rentouden tärkeydestä. Kokeilimme saada kielen kireyttä pois käymällä kappaleen melodiaa läpi haa- ja laa-tavuilla samalla vetämällä

kieltä ulos suusta paperin avulla. Tämä tuntui auttavan jonkin verran. Annoin ohjeeksi myös ajatella ääneen kirkkautta muun muassa lisäämällä hymyä ja pyrkiä tuomaan kieltä lähemmäs suun etuosaa. Lauloin itse Minnalle selin kaksi laulufraasia ensin vakavasti ja sitten hymyillen. Hän sai arvata, kummassa hymyilin ja kuuli eron selkeästi.

Tunnin edetessä Minnan rohkeus kasvoi ja laulu kuulosti lopputunnista jo vähemmän puristeiselta. Annoin Minnalle vinkkejä, miten hän voisi harjoitella kappaletta kotona. Kehotin häntä kokeilemaan ensin leuan ja kielen rentouttamista ja tämän jälkeen käymään kappaletta läpi haa- ja laa-tavuilla, koska ne toimivat tunnillakin.

6.1.1.4 Tunnin lopetus - 5 minuuttia

Sovimme, että jatkamme Rakkauslaulun harjoittelua seuraavalla kerralla. Tunnin lopussa Minna kertoi, että tunti oli ollut antoisa. Tunnin lopussa esitin Minnalta samat haastattelukysymykset kuin Joonallekin. Käsittelemme vastaukset tämän luvun lopussa.

6.1.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Minnan oleellisin tekninen kehityskohta oli mielestäni kielen jännittyneisyyden vapauttaminen. Jotta hän saisi voimakkuutta ääneensä, opetuksessa on keskityttävä tuki- ja hengityslihakiston toimimiseen. En ollut kuitenkaan täysin varma siitä, ovatko Minnan suurimmat haasteet teknisissä vai henkisissä asioissa. Minna tarvitsi todella paljon kannustusta toimiakseen. Hän on ehdottomasti arin lauluoppilas, mitä olen koskaan tavannut ja pyrin kannustamaan ja rohkaisemaan häntä riittävästi.

Minna oli kuitenkin iloinen ja nauroi paljon haasteista huolimatta. Minulle jäi ainakin vaikutelma, että Minna odottaa innokkaasti tulevia tunteja. Hän esimerkiksi kertoi, missä tilanteissa voisi harjoitella tulevalla työviikollaan, joka on poikkeuksellisen kiireinen. Toivoin, että syyslukukauden päättyessä Minna olisi saanut tunneilta onnistumisen kokemuksia ja rohkeutta luottaa itseensä.

6.2 Minnan kymmenes tunti

Kuten jo Minnan esittelytekstissä mainitsinkin, tämä tunti oli erityisen haastava, mutta käänteentekevä. Tuntia oli seuraamassa opetusharjoittelun vastuopettajani, sekä yksi opiskelija.

6.2.1 Tunnin kulku

6.2.1.1 Aloitus - 5 minuuttia

Tunti alkoi iloisissa merkeissä ja alkukeskustelumme aikana Minna kertoi viikostaan hyväntuulisesti nauraen.

6.2.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - 15 minuuttia

Koska edellisellä tunnilla You Must Love Me-kappale oli sujunut poikkeuksellisen hyvin ja olimme sopineet, että laulamme sitä tämän tunnin alussa. Olin suunnitellut alkulämmittelyn sen pohjalle. Teimme käsillä isoja ympyröitä ilmaan kappaleen fraasien tahdissa, joita hyräilimme omassa, vapaassa tempossa. Olin ajatellut, että tämä harjoitus vapauttaisi Minnan jännityksestä, mitä tunnin seuraajat voivat hänessä aiheuttaa. Alkuperäisen ideani mukaan olisimme tehneet huomattavasti muitakin liikkeitä, mutta suunnitelma osoittautui mahdottomaksi. Minna ei nostanut käsiään ylös ja kommentoi, ettei muista ollenkaan kappaleen melodiaa, vaikka hyräilin sitä hänelle ja hänen kanssaan. Minulle tuli tunne, ettei Minna edes suostu kokeilemaan ehdotuksiani.

Muutaman minuutin turhan yrittämisen jälkeen päätin siirtyä sellaisiin äänilämmittelyihin, mitkä olivat sujuneet edellisellä kerralla loistavasti. Lauloimme kappaleen melodiaa ää-äänteellä, mikä aiemmin rentoutti Minnan jännittyvän kielen ja nosti sopivasti kurkunpäättä. Tämä toimi edellisellä kerralla todella hyvin. Minna ei kuitenkaan suostunut aluksi edes kokeilemaan. Hän sanoi, ettei muista yhtään, mitä viime tunnilla teimme, vaikka siitä oli aikaa vain viikko. Minna kertoi kuitenkin tunnin alussa harjoitelleensa kappaletta kotona. Halusin tehdä tunnin alussa aiemmin toimineita harjoituksia, jotta Minnalle muistuisi mieleen edellisen tunnin onnistumiset, jotka voisi siirtää suoraan kappaleeseen.

Pikkuhiljaa melodia alkoi muistua Minnan mieleen, mutta edellä mainittu harjoitus ei silti onnistunut, koska Minna ei uskaltanut päästää kunnolla ääntä suustaan. Päätin, että laulamme kappaletta syksyn aikana tehdyillä muilla onnistuneilla harjoituksilla. Esimerkiksi melodian laulaminen hää- ja jee-tavuilla paransivat huomattavasti aiemmin laulettua Rakkauslaulua. Kehotin Minnaa kiinnittämään huomiota kielen ja leuan rentouteen sekä avaamaan suuta. Tämä auttoi, mutta Minna sanoi, että tästä ei tule mitään. Käytimme apuna myös peiliä. Kannustin Minnaa paljon, mutta tämä ei tuntunut rohkaisevan häntä lainkaan. Pyrin yleensä siihen, että oppilaalle jäisi harjoituksista kokemus onnistumisesta tai ainakin edes käsitys siitä, miten vaikeaa asiaa voi itsenäisesti harjoitella ja parantaa. Koska Minna oli niin vastahakoinen yrittämään tosissaan mitään ja aikaa oli kulunut jo enemmän kuin olin alun perin suunnitellut, päätin, että alamme laulaa kappaletta sanoilla. Useaan otteeseen koko tunnin aikana Minna heilutteli hermostuneesti käsiään ja pomppi lattialla tasajalkaan.

6.2.1.3 Kappaleen harjoittelua - 15 minuuttia

Kappaleen aiemmasta sujumisesta huolimatta, alkutunnin kankeus välittyi myös laulamiseen. Minna mumisi kappaletta, ja sanoi, ettei saa siitä yhtään kiinni. Ihmettelin tätä ja lauloimme lopulta kappaletta yhdessä. Se tuntui olevan ainoa keino saada Minna ääneen edes niin, että sanat erottuisivat. Tässä välissä otin Minnan epävarmuuden puheeksi ja pyysin häntä nimeämään kolme asiaa, joissa hän on mielestään hyvä laulamissa. Hän naurahteli vaivaantuneesti, eikä lopulta osannut vastata kysymykseeni mitään. Kysyin myös, mikä laulamista tekee (henkisesti) nyt niin haastavaa, kun edellisellä tunnilla se sujui mallikkaasti. Päädyin lopulta sanomaan itse Minnalle, missä hän on mielestäni hyvä. Rohkaisin Minnaa muun muassa seuraavilla asioilla: Hän kuulee hyvin, laulaako vireessä ja kun ääni puolestaan kiristyy, hänellä on kaunis äänensävy ja hän on kehittynyt tunneilla hienosti.

Minna totesi useaan kertaan, että tästä ei tule nyt mitään ja tänään ei nyt onnistu mikään. Koska You Must Love Me:n laulaminen ei yksinkertaisesti toiminut, päätimme laulaa tunnin loppuun ensimmäisellä tunnilla laulettua Johanna Kurkelan Rakkauslaulun. Toivoin, että edes joku tunnilla tehty harjoitus voisi jättää Minnalle positiivisemmän tunteen jatkoa varten. Liitteessä 2 on ensin näyte aiemmalta, hyvin

sujuneelta kahdenkeskiseltä tunniltamme. Äänitteen loppupuolella on tunnelmia tältä kyseiseltä tunniltamme.

6.2.1.4 Tunnin lopetus - 15 minuuttia

Tunnin lopussa otimme ongelmat puheeksi, kuten esittelykappaleessa kerroin. Kysyin muun muassa, mikä hänen mielestään on ongelmana, ettei hän edes yritä kokeilla harjoituksiani. Minna ei osannut vastata oikein mitään ja tuntui yllättyneeltä siitä, että mitään ongelmaa olisi edes olemassa. Kysyin, mitä voisin tehdä toisin, mutta Minna sanoi, ettei toivo muutoksia. Olen aiemminkin todennut hänen hermoillessaan, että olen hänen puolellaan. Keskustelu sai kuitenkin Minnan mieteliääksi ja tunnin lopetus venyi hieman. Lopetimme tunnin kuitenkin hyvässä hengessä ja Minna sai kannustusta myös observoijilta.

6.1.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Olen tehnyt valtavasti töitä ilmapiirin pitämiseen positiivisena jokaisella tunnilla ja keskittynyt paljon Minnan henkiseen kannustamiseen. Tämä tunti sai minut kuitenkin ajattelemaan myös observoijien kommenttien perusteella, että ehkä olen opettajanakin yrittänyt liikaa. Vastuu oppimisesta on kuitenkin pääasiassa oppilaalla, enkä voi poistaa hänen muita laulamiseen liittymättömiä ongelmia.

Jatkossa pyrin antamaan Minnalle enemmän vastuuta muun muassa sillä, etten tyrkytä hänelle liikaa harjoituksia, vaan hän saa itse kertoa, mitä haluaa tehdä. Aion ehdottaa, että hän kertoo jonkin mieluisan alkulämmittelyn, mitä on tehnyt joko minun tai aiemman opettajansa kanssa. Pyrin odottamaan mahdollisesta molemminpuolisesta kiusallisuuden tunteesta huolimatta hänen aloitettaan kaikelle tekemiselle. Tämä tunti opetti minulle sen, että en voi ottaa liikkaa vastuuta ja uskon, että ratkaisu on oppilaan kannalta edullisin. Toivottavasti tämä vahvistaisi pidemmällä aikavälillä Minnan uskoa siihen, että hän pystyy vaikuttamaan oppimiseensa myös itse.

6.3 Minnan viimeinen tunti

Pidimme lukukauden viimeisen tunnin yhdeksänkymmenen minuutin mittaisena Minnan toiveesta. Hänen ajatuksenaan oli, että tunneilla ehtisi tehdä enemmän. Itse koin myös, että ehdimme keskittyä rennosti tunnilla kaikkeen, mitä teimme.

Minna vaikutti jo tunnille tullessaan rennommalta, mitä ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Hän oli selvästi saanut rohkeutta omaan tekemiseen ja epäröi harjoituksissa ja laulaessa huomattavasti vähemmän. Konkreettinen opetustyylini muutos oli tuottanut vain kahdessa viikossa valtavasti tulosta. Odotin nyt saavani kaikki aloitteet häneltä. Tämä oli minulle todella radikaali suunnan muutos ja se tuntui haastavalta. Tuntien tehokkuus oppilaan oppimisen näkökulmasta kasvoi kuitenkin valtavasti. Tällä tunnilla ei ollut muita seuraajia, mikä saattoi osaltaan rentouttaa tunnelmaa.

6.3.1 Tunnin kulku

6.3.1.1 Tunnin aloitus - 5 minuuttia

Kävimme tapaamisemme alussa pikaisesti kuulumisia läpi samalla kun laitoin mikrofonia päälle ja Minna kaiveli nuottejaan repusta. Kyselin samalla, mitä aiomme tunnilla tehdä. Aluksi Minna aprikoi pitkään. Hän muisteli edellistä tuntia, jolloin lauloimme Maija Vilkkumaan Satumaatangoa ja tuli lopulta siihen tulokseen, että aloitamme siitä.

6.3.1.2 Alkulämmittely ja ääniharjoitukset - 20 minuuttia

Käytimme alkulämmittelyyn enemmän aikaa kuin tavallisesti, koska Minna näytti ensimmäistä kertaa nauttivan tekemisestä. Askellamme Satumaatangon äänitteen tahdissa. Samalla Minna kertoi laulaneensa edellisenä viikonloppuna työpaikkansa pikkujouluissa rock-henkistä musiikkia live-bändin säestyksellä ja nauttineensa siitä.

Jatkoimme askellusta ja Minna on toiminnassa mukana aivan eri tavalla kuin koskaan ennen. Avaamme ääntä laulamalla Vilkkumaan äänitteen päälle. Annan Minnalle mikrofonin ilman piuhaa käteen, mihin hän laulaa ja kehotan häntä kuvittelemaan itsensä pikkujouluihin. Selitin, että askeltaessa kappaleen tahtiin, tunnelmaan pääsee hyvin mukaan ja se näkyi myös Minnan olemuksesta. Jossain vaiheessa Minna laittoi mikrofonin pois, mutta jatkoi reipasta laulamista ja luokassa liikkumista. En halunnut pitää mitään kiirettä, koska kerrankin oli hyvin aikaa ja tunnelma oli niin vapautunut. Kuuntelimme kappaleen useaan otteeseen, minkä jälkeen siirryimme laulamaan sitä pianosäestykselläni, tällä kertaa mikrofoni päällä.

6.3.1.3 Kappaleen harjoittelua - 35 minuuttia

Olimme laulaneet Satumaatangoa edelliselläkin tunnilla. Minnan ongelmana on ollut äänen vaivalloinen tuottaminen tuen puutteen sekä jännittyvän kielen ja leuan takia. Hän toivoi oppivansa laulamaan kappaletta vahvemalla äänellä. Pääsimme harjoittelussa edellisellä tunnilla hyvään vauhtiin puhumalla laulun tekstiä ääneen ja lausumalla kappaletta napakoilla pa-pa-paa-tavuilla. Etenkin kappaleen A-osat sujuivat hyvin jo aiemmin, mutta kertosäe jäi vielä Minnalle epävarmaksi. Aloitimme tällä tunnilla samaisesta puheharjoituksesta. Puhuimme kappaleen sanoja läpi tempossa ja käytimme apuna myös pa-pa-paa-tavuja.

Tämän jälkeen lauloimme kappaletta hyvällä menestyksellä ja Minna huomasi, että korkeammassa kertosäkeessä ääni ja muuttui taas kireän kuuloiseksi ja kieli tuntui jännittyneeltä. Lähdimme työstämään kertosäettä samalla tyylillä puheen kautta. Lauloimme säkeistöä puheharjoituksen jälkeen yhdellä vain yhdellä ja samalla sävelellä. Joka kierroksella nostimme säveltasoja korkeammaksi. Näin kertosäe alkoi sujua ilman liiallista kireyttä myös korkeammassa kohdissa.

Palasimme takaisin alkuperäiseen melodiaan. Jotkin kohdat meinasivat vanhasta tottumuksesta muuttua kireiksi. Koska kireyden aiheutti jännittyvä kieli ja alaspäin vetäytyvä kurkunpää, kehotin Minnaa laulamaan kappaletta sanoilla siten, että kaikki vokaalit olivat leveitä ä-kirjaimia. Esimerkiksi: "Jä jäkä ää säätän sätämätängän, jä jäskäs täntää käin jäkä häätäis äpää märältä päin.." Tämä auttoi huomattavasti ja saimme siirrettyä vapautuneemman äänentuoton myös lauluun. Harjoituksen ideana oli

nostattaa kurkunpäättä ja vähentää kielen jännitystä. Se toimi. Liitteessä 3 kuuluu mielestäni hieno päätös tälle lukukaudelle Minnan kanssa. Koen, että kymmenennen tunnin keskustelumme ja sitä myötä Minnan asenteen muuttuminen oli merkityksellinen tekijä toimivammalle yhteistyölle. Lauloimme kappaleen vielä lopuksi kaksi kertaa kokonaan läpi ja päätimme palata vielä ensimmäiselläkin tunnilla laulettuun Johanna Kurkelan Rakkauslauluun.

6.3.1.4 Toisen kappaleen harjoittelua - 20 minuuttia

Koska Minna oli avoimemmalla tuulella kuin aiemmin, tämäkin kappale sai aivan uusia ulottuvuuksia. Kappale menee Minnan mielestä ”tukkoon”. Melodia kulkee c2:n molemmin puolin. Aloimme yhdessä pohtimaan, mikä voisi tuoda helpotusta Minnan kuvailemaan ongelmaan.

Kokeilimme samaa puheharjoitusta, mitä Satumaatangossakin. Kävimme tekstiä läpi puhuen ja sitten laulamalla kappaletta muuttaen kaikki vokaalit ä-kirjaimiksi. Tämä toi selkeää kirkkautta Minnan ääneen ja kappale sujui huomattavasti paljon paremmin kuin tunnin alussa saati ensimmäisellä tunnilla. Liitteessä 4 on näyte ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunniltamme.

6.3.1.5 Tunnin lopetus - 15 minuuttia

Tunnin lopuksi keskustelemme vielä kuluneesta syksystä. Esitin hänelle kysymyksiä opetukseeni liittyen, jotka esittelen tämän luvun lopussa. Minna oli selvästi hyvällä tuulella ja sanoi oppineensa paljon, mutta ei kuitenkaan pystynyt laajemmin erittelemään yksityiskohtaisesti oppimaansa. Tunnin lopetus venyi, koska kummallakaan ei ollut kiire ja siirryimme lopuksi keskustelemaan muista aiheista.

6.3.2 Johtopäätökset ja jatkosuunnitelma

Omasta mielestäni saimme haastavan lukukauden lopetettua positiivisessa hengessä ja miellyttävästi. Minna pohti, että haluaisi jatkaa laulutunteja, mutta epäröi,

sekoittaisiko uuden opettajan kanssa laulaminen liikaa. Kannustin häntä rohkeasti etsiytymään laulutunneille, jos asia häntä kiinnostaa.

6.4 Johtopäätökset Minnan syyslukukaudesta

Minnalla ilmeni lukukauden edetessä runsaasti kehityshaasteita. Niitä olivat muun muassa rohkeus uskaltaa tehdä virheitä, epäonnistumisten liiallinen pelko ja itseluottamuksen puute laulajana, kielen ja leuan jännittyminen, kurkunpään liiallinen laskeutuminen ja nasaali äänenkäyttö.

Usein henkiset esteet olivat oppimisen tiellä, jotta olisimme edes voineet keskittyä teknisiin asioihin. Esimerkiksi äänen nasaaliuteen en puuttunut lainkaan, sillä katsoin, että muita kehitettäviä asioita olevan niin paljon.

Vaikka yhteistyö tuntui tietyiltä osin poikkeuksellisen haastavalta, keskustelumme sujui aina luontevasti. Olen tyytyväinen siitä, että saimme lukukauden niin hyvään päätökseen. Koin, että Minna löysi rohkeutta toteuttaa itseään laulajana ja uskon, että rohkeus kantautuu myös hänen henkilökohtaiseen elämäänsä. Uskon, että tunteista oli Minnalle iloa harrastuksena ja ajanvietteenä.

6.5 Syyslukukaudella Minnan kanssa laulettu ohjelmisto

Lauloimme Minnan kanssa monia kappaleita. Kannustin Minnaa jokaisella tunnilla tuomaan myös itse ehdotuksia, mutta päävastuu kappalevalinnoista jäi kuitenkin minulle. Vaikka olimme sopineet moneen otteeseen Minnan tuovan seuraavalle kerralle jotain mieluista laulettavaa, sitä ei tapahtunut kertaakaan. Sovimme kappalevalintoja myös puhelimitse ennen tuntia, jotta meillä olisi laulettavaa. Jälkikäteen ajatellen otin siitä ehkä liikaakin vastuuta. Syy, miksi toimin kuitenkin näin oli se, että koin Minnalla olevan muita paineita niin paljon, etten halunnut aiheuttaa niitä hänelle lisää harrastuksessaan. Uskon, että Minnan yksi syy tulla tunneille oli saada laulamisesta hyvää mieltä.

Ohjelmisto oli seuraavan lainen kronologisessa järjestyksessä:

Rakkauslaulu (Lauri Ylönen, Paula Vesala)

Tässä kappaleessa halusin Minnan oppivan huokoista ja ilmavaa äänenkäyttötapaa, mikä ei ollut hänelle ennestään tuttu. Toivoin, että kappale saisi Minnan oivaltamaan sen, ettei kaikissa kappaleissa tarvitse laulaa lujaa ja puskea ääntä väkisin. **Kuunteluesimerkissä 3** on kappaleesta näyte ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunnilta.

Lautturi (Jori Sjöroos, Paula Vesala)

Minna halusi laulaa ehdotuksestani tätä kappaletta, vaikka kertoi, ettei pidä siitä erityisesti. Ajattelin pysyä samantyyllisessä suomenkielisessä ohjelmistossa, missä voisi jatkaa samoilla harjoitusteemoilla. Toivoin, että Minnan tietoisuus kielen jännityksestä, leuan rentouttamisen merkityksestä ja tuen löytämisestä lisääntyisi.

Ranskalaiset Korot (Erik Lindström, Hillevi)

Minnalla oli useita eri haasteita syyslukukauden aikana. Ajattelin, että tyyliä vaihtamalla voisimme keskittyä vaihteeksi enemmän rytmilliseen fraseeraukseen ja ilmaisuun. Joskus aiemmat ”ongelmat” saattavat myös helpottaa, kun keskittyminen kohdistuu muihin asioihin. Tämä on toiminut lukuisten muiden oppilaideni kanssa. Kahden kesken kappale sujui hyvin ja ”jammailimme” vuorotellen jazz-fraseerauksen tyyppillistä painotusta etsien. Minna onnistuikin melko hyvin. Heti, kun tunnille tuli ulkopuolisia seuraajia, kyky heittäytyä harjoitukseen ja keskittyminen laulamiseen katosi tyystin.

You Must Love Me (Andrew Lloyd Webber, Tim Rice)

Puhuimme eräällä tunnilla musikaaleista ja Minna halusi tämän kappaleen laulettavaksi ehdotuksestani. Käsittelin aiemmin kappaleen kehityskaarta. Kahdenkeskisellä tunnilla se sujui hienosti, mutta jälkimmäisellä tunnilla, missä oli seuraajia, Minna ei pystynyt laulamaan sitä juuri lainkaan. Kuuntele liite 2.

Satumaatango (Maija Vilkkumaa)

Tämän kappaleen otimme laulettavaksi lukukauden loppuvaiheilla. Pääsimme kappaleen tulkintaan ja teknisiin haasteisiin aivan uudella tavalla käytyämme ensin kehityskeskustelun. Lähestyimme kappaletta puheen kautta ja se auttoi paljon.

Liitteessä 3 on näyte viimeiseltä tunniltamme. Esimerkissä kuuluu mielestäni hienosti Minnan asenteen muutos ja se oli hieno päätös lukukaudellemme.

6.6 Minnan haastattelut ensimmäiseltä ja viimeiseltä tunnilta sekä johtopäätökset

6.6.1 Haastattelu ensimmäiseltä tunnilta:

Miten koit ensimmäisen laulutunnin?

”Hyvinhän tämä meni, minkälaisia vastauksia sä haluat? Oli kiva laulaa.”

Mitä opit?

Minna kertoi oppineensa kiinnittämään huomiota siihen, miten jännittyvä kieli voi aiheuttaa hankaluuksia lauluun. Siitä ei ole ollut puhetta edellisen opettajan kanssa.

Mitä toivoisit oppivasi jatkossa?

Minna ei osannut nimetä selkeitä tavoitteita.

Minnan vastaukset ensimmäiseltä tunnilta vahvistivat käsitystäni koko syyslukukaudesta. Hänelle tuntui olevan tärkeää päästä laulamaan omaksi ilokseen. Olisin voinut rakentaa tuntini enemmän vain tunnelmaan keskittyen ja jättää teknisiä asioita vähemmälle. Toisaalta Minna toivoi useaan kertaan oppivansa laulamaan paremmin. Se oli syynä tuntuunni. Koska Minna kiinnitti itsekin toistuvasti lukukauden edetessä huomiota kireään äänensävyyn ja jännittyvään kieleen, halusin auttaa löytämään häntä toisenlaisen vaihtoehdon käsitellä ääntään.

6.6.2 Haastattelu viimeiseltä tunnilta:

Mitkä olivat tavoitteesi ja täytyivätkö ne?

Minna vastaa, että ”apua, ei mulla ollu mitään tavoitteita vai oliko mulla jotain tavoitteita.” Aprikoinnin jälkeen Minna kertoo oppineensa lisäämään lauluunsa voimakkuutta, mutta ei sillä tavalla kuin oli alun perin ajatellut. Kysyin, mitä hän oli alunperin ajatellut ja Minna totesi, että ”nythän me lauletaan ihan eri tavalla, kuin mitä laulettiin silloin syksyllä.”

Mitä mieltä olit tuntien ilmapiiristä?

”No ilmapiirihän on ollut vallan hyvä.” Minna nauraa.

Olivatko tavoitteet sopivia?

”Joo, siis biisit on mun mielestä ollu hyviä.”

Oliko jotain, mitä jäit kaipaamaan?

”Eksä ny oo onnistunu aika monessa asiassa.” Minna sanoo. ”On tässä nyt kokeiltu aika monenlaisia juttuja.” Hetken miettimisen jälkeen Minna kertoo, ettei olisi tullut ajatelleeksi lähestyä laulua niin kuin olemme lähestyneet. ”Mikä se kysymys oli?” Hän jatkaa ja toteaa lopulta, että ”emmä oo jääny mitään kaipaamaan.”

Toivon, että Minna sai tunneilta lisää rohkeutta ja kipinän jatkaa musiikin parissa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET OMASTA OPETUKSESTANI

Molemmat oppilaani kehittyivät lukukauden aikana useassa asiassa. Kehityin myös itse opettajana. Vaikka olen opettanut seitsemän vuotta, opetustyötäni seurattiin nyt ensimmäistä kertaa. Tunneista keskusteleminen toisten ihmisten kanssa ja niiden itsenäinen pohtiminen ovat avanneet minulle paljon uusia näkökulmia lähestyä oppilasta sekä keinoja ratkaista ongelmatilanteita. Ongelmatilanteilla tarkoitan tässä oppilaan haasteita laulamissa ja niiden työstämistä yhdessä.

Jotkin käsitykset opetustavoistani vahvistuvat. Olen huomannut esimerkiksi, että tekniikkaharjoituksiin ja lämmittelyihin ei kannata käyttää liikaa aikaa, vaan oppilaan pitää päästä laulamaan. Se tekee tunneista mielekkäitä. Tekniikka-asioita kannattaa työstää enemmän kappaleiden haastavissa kohdissa sen sijaan, että harjoituksia tehtäisiin ainoastaan tunnin alussa. Näin ne juurtuvat paremmin myös käytäntöön, eivätkä jää epämääräisiksi ja irrallisiksi asioiksi vailla käytännön tarkoitusta. Olen aina kysellyt oppilailta paljon heidän tuntemuksistaan laulamisen yhteydessä. Huomasin jälleen, miten positiivinen vaikutus sillä on oppimisen kannalta, kun autan oppilasta

löytämään ratkaisun ongelmaan itse. Pidän tärkeänä opettajan antamaa positiivista palautetta. Uskon, että se motivoi oppilasta.

Joissakin asioissa huomasin jälkikäteen, että olisin voinut toimia toisinkin. Olen itse luonteeltani melko energinen ja sitä myötä yritin tarjota oppilailleni mahdollisimman paljon eri keinoja saada laulaminen sujuvammaksi. Huomasin kuitenkin, että joskus oma tahtini oli etenkin Minnan kohdalla liian intensiivinen ja pyrin lukukauden loppua kohti vähentämään tunneilla käytyjen asioiden määrää. Vaikka oma persoonallisuus vaikuttaakin tunnin kulkuun, pitää oppilaalle antaa tilaa johdattaa tuntia haluamaansa tahtia. Kannan myös toisinaan liikaa huolta oppilaiden hyvinvoinnista, mikä saa minut tekemään joskus asioita heidän puolestaan enemmän kuin tarpeellista. Tämä ei ehkä motivoi kaikkia tarpeeksi itsenäiseen työskentelyyn, eikä kannusta tarpeeksi ottamaan itse vastuuta.

Opin myös uutta. Nykyään suunnittelen tunnin kaaren tiiviimmin harjoiteltavan ohjelmiston ympärille. Omilta laulutunnilta oli vuosien varrella jäänyt käsitys, että aina laulutuntien alussa tehdään sarja erilaisia harjoitteita, joiden tarkoitusta en ole itsekään kunnolla ymmärtänyt. Oivalsin, että esimerkiksi hengitysharjoituksetkin voi tehdä laulettavan kappaleen äänitteen tahdissa.

Kokoan seuraavaksi muutamia hyväksi havaitsemiani opetuskeinoja. Ne perustuvat siihen, mitä olen oppinut vuosien varrellani ollessani sekä oppilas että opettaja ja johtopäätöksiin tästä syksystä.

7.1 Oppilaan virheellisen äänentuottotavan matkiminen

Kun matkii toista, on helpompi opettajanakin saada käsitys siitä, mikä ongelman aiheuttaa. Esimerkkinä tästä on kurkunpään laskeutuminen liian alas. Matkiessa opettaja pystyy löytämään helpommin ratkaisun ongelmaan ja samalla oppilaskin kuulee eron oikean ja haastavan äänentuottotavan välillä.

7.2 Koskettaminen

Etenkin tuen ja hengityksen toiminnan havainnollistamisessa tai lauluasennon korjaamisessa koskettaminen on tärkeä työkalu. Tehokkainta oppilaan oppimisen kannalta on se, että kosketus on molemmin puoleista. Oppilaalle käsitys tuesta voi

selkiytyä paljon jo sillä, että hän laittaa kätensä opettajan lanteille ja tunnustelee, mitä tapahtuu.

7.3 Kyseleminen

Kun oppilas saa itse keksiä ratkaisun ongelmaansa, ratkaisu jää paremmin mieleen. Samalla hän oppii havainnoimaan itsenäisesti oman kehon tapahtumia ja kontrolloimaan niitä, esimerkiksi hengitystä tai leuan rentoutta. Oppilaalta voi kysellä esimerkiksi:

- Miltä hengitys tuntuu?
- Missä se tuntuu?
- Mitä huomaat, kun jokin harjoitus onnistuu ensimmäistä kertaa?
- Mitä teit toisin, kun onnistuit?
- Huomaatko ja kuuletko eroa näiden kahden äänenkäyttötavan välillä?
- Huomaatko, mitä minä teen? Kerro.

7.4 Positiivisen ilmapiirin luominen

Yritän saada oppilaan ymmärtämään, ettei omaan ääneen tarvitse suhtautua liian vakavasti ja itsekriittisesti. Pyrin luomaan ilmapiirin, missä omalle äänelleen ja tekemiselleen voi myös nauraa. En moiti virheistä, vaan kannustan löytämään niihin ratkaisuja. Positiivisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen vaikuttaa myös toisen tunnetilan ja toimintatapojen huomioonottaminen.

7.5 Virheiden kääntäminen voimavaraksi

Virheet ovat loistavia oppimismahdollisuuksia.

7.6 Teknisten harjoitusten sopiva sijoittelu

Tekniikkaharjoituksia kannattaa käyttää myös kappaleiden yhteydessä, ei pelkästään tunnin alussa.

7.7 Kaikkien harjoitusten liittäminen opetettavaan asiaan ja harjoitettavaan ohjelmistoon

Kuten aiemminkin mainitsin, kaikki harjoitukset voi liittää kappaleeseen. Alkutunnin lämmittely voi esimerkiksi tapahtua laulettavan kappaleen äänitteen tahdissa.

7.8 Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan

Moneen ongelmaan puuttuminen samanaikaisesti ei kannata, sillä silloin oppilas ei voi keskittyä oleellisimpaan kehityshaasteeseen. Jos äänen käyttöä haittaa esimerkiksi virheellinen lauluasento, on sen korjaaminen mielestäni ensisijaisesti tärkeämpää kuin fraseerauksen parantaminen.

7.9 Sopiva määrä harjoituksia yhdelle tunnille ja lukukaudelle

Oppilaalle täytyy antaa aikaa omaksua harjoiteltavia asioita, eikä niitä voi olla liikaa kerralla.

7.10 Laulaminen

Jokaisen oppilaan kohdalla on tärkeää löytää sopiva suhde harjoitusten ja laulamisen välille. Joskus liiallinen asioihin haasteisiin takertuminen voi heikentää tuntien mielekkyyttä.

7.11 Vastuullistaminen

Opettajan pitää miettiä, mikä suhtautumistyyli auttaa oppilasta eniten kantamaan vastuuta oppimisestaan. Toiset tarvitsevat oppiakseen runsaasti kannustusta ja hyväksyntää, kun taas toiset saattavat tarvita opettajalta vaativampaa asennetta.

7.12 Oppilaan paras ja itsereflektio

Opettajan täytyy pohtia, mitkä keinot tukisivat parhaiten oppilaan oppimista. Pedagogina pitäisi ymmärtää, että tavat, joilla itse oppii, eivät välttämättä ole oppilaan kannalta optimaalisimpia.

7.13 Asioiden yksinkertaistaminen

Uusien oppilaiden kanssa asioita ei välttämättä kannata alussa selittää liian monimutkaisesti esimerkiksi kuvailemalla kielen asentoa ja kurkunpään yksityiskohtaista anatomiaa. Ongelmia kannattaa ainakin aluksi lähestyä käytännöllisemmin. Esimerkiksi Minnan kohdalla saimme lauluun voimakkuutta käymällä tekstiä puhuen läpi ja miettimällä samalla vihan tunnetta. Yritimme lähestyä ongelmia hänen kanssaan tarkastelemalla anatomiaa, mutta se ei tuottanut yhtä hyvää tulosta.

7.14 Peili

Peili on ratkaissut monen oppilaani kanssa lukuisia ongelmia, kun oppilas näkee toimintansa itse. Oppilas huomaa esimerkiksi muutokset ryhdissä paljon paremmin, kun hän tarkkailee itseään laulun aikana.

7.15 Tilan ja ajan antaminen

Eri ihmiset tarvitsevat enemmän ohjeita kuin toiset. Tämän syksyn kohdalla ymmärsin, kuinka tärkeää oppilaalle on antaa ajallisesti tilaa niin puhuen kuin laulaenkin. Helposti on vaarana käydä niin, että opettaja puhuu liikaa etenkin, jos halu saada toinen oppimaan on luja.

7.16 Esimerkit

Arvostan itse opettajassa sitä, että hän osaa antaa esimerkkejä, miten jokin hankala kohta pitäisi laulaa. Ymmärsin kuitenkin, että joissain tapauksissa asian kuvaileminen ilman lauluesimerkkiä voi olla oppilaalle myös tehokasta oppimisen kannalta.

7.17 Mielekäs määrä harjoittelua yhdessä kappaleessa

Tunneilla täytyy pohtia, mikä on oppilaan kannalta mielekäs määrä yhden kappaleen harjoittelua. Välillä täytyy hyväksyä se, että kappale ei välttämättä tule ”valmiiksi”, koska sen täydellinen oppiminen saattaa vaatia vuosien työskentelyä. Mielestäni kannattaa tähdätä oppilaan kanssa siihen, että kappaleessa saavutetaan se edistys, mitä alunperin lähdettiin tavoittelemaan. Joonan tapauksessa löysimme Kaksi Puuta-kappaleessa asennon ja tuen merkityksen laulamislle.

8 HARJOITUSIDEOITANI

Kokoan tähän kappaleeseen erilaisia hyväksi havaitsemiani perusharjoituksia, joita voi käyttää tilanteesta riippuen laulun opetuksessa. Käytin niistä osaa myös harjoitusoppilaideni kanssa. Olen lisännyt mukaan muitakin harjoituksia.

8.1 Kehon lämmittelyharjoituksia

Ennen laulamista keho kannattaa lämmittää, sillä laulamiseen tarvitaan fyysistä lihastyötä. Mielestäni lämmittelyharjoitusten tehtävänä on lihaksiston lämmittämisen lisäksi purkaa lihaskireyttä sekä henkisiä jännitystiloja.

8.1.1 Hiihtoharjoitus

Tarkoitus on lämmittää kehoa, tukilihaksistoa, hengityselimistöä ja rytmittää hengitystä. Uloshengityksellä kädet työntävät kuvitelluilla sauvoilla vauhtia ja polvet joustavat tehokkaasti. Sisäänhengityksellä polvet suoristuvat, ei kuitenkaan lukkoon asti, ja kädet nousevat ylös hakemaan puhtia uuteen työntöön.

Harjoitukseen voi yhdistää myös äänenkäyttöä. Tällöin jokaisella sauvan vedolla pyritään päästämään mahdollisimman vapautunut ja luonnostaan tuleva ääni, esimerkiksi ”hhhööhh”. Jos harjoitus on tullut useamman tunnin aikana tutuksi ja luontevaksi, voi vapaamuotoista ja huokoista ”puusutusääntä” ääntä koittaa kiinteyttää muun muassa tiivistämällä äänihuulisulkuja. Oppilasta voi pyytää esimerkiksi sanomaan jokaisella sauvan vedolla vaikeroivasti ”oi”.

8.1.2 Lyhyet venytykset

Lyhyet rintakehän, kylkien, hartioden, kaulan etuosan, selän ja joskus myös muun kehon venytykset ovat laulamiseksi ja laulutuntiin rauhoittumiselle eduksi. Venyttelemisen saattaa rentouttaa myös sellaista oppilasta, joka jännittää tunneilla laulamista. Tärkeää on muistuttaa hengityksen mahdollisimman vapaasta toiminnasta ja rentouttavasta vaikutuksesta. Usein huomaan venytellessäni oppilaideni kanssa, että hengitys saattaa jäädä rintakehäpainotteiseksi vatsan jännittyessä muun venytyksen mukana. Oman kokemukseni mukaan pitkät venytykset saattavat rentouttaa lihaksia liikaa ja haitata niiden toimintavalmiutta laulaessa.

8.1.3 Kasvojumppa

Kasvoja voi voimistella vuoroin vetämällä ne ruttuun ja vuoroin avaamalla silmät, suu ja koko naama apposen ammolleen.

8.2 Hengitysharjoituksia

Hengitys on oleellinen osa laulamista. Lauluopinnoissa puhutaan paljon hengityksestä ja tuen merkityksestä. Itse miellän tuen tarkoittavan tiedostetusti kontrolloitua hengitys- ja äänenkäyttötapahtumaa. Opettajana olen huomannut, että aloittelevissa oppilaissa pitää kiinnittää huomiota sekä lauluääntä parhaiten tukevan hengityksen löytämiseen että haitallisten tapojen poisoppimiseen. Tästä esimerkkinä on se, että oppilas ei saisi säädellä hengitystään kurkun päällä.

8.2.1 Havainnollistamisharjoitus

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa oppilasta havaitsemaan missä hengitys tuntuu, miten paljon se tuntuu ja voiko hengitystä kontrolloida. Oppilas kiinnittää opettajan avulla huomiota omiin aistituntemuksiinsa, mikä on tärkeää myös laulaessa.

Oppilas makaa alustalla. Ensin oppilas laittaa omat kätensä rintansa päälle ja pyrkii hengittämään käsiään vasten. Sitten oppilas siirtää kätensä vatsan päälle ja hengittää taas käsiään vasten. Samalla periaatteella kohdistetaan hengitys myös lantionpohjaan, kylkiin ja selkään.

Tämän jälkeen oppilasta pyydetään hengittämään hänelle normaalilla tavalla. Oppilaalta voi kysyä, mitä hän huomaa, tuntuuko jokin hengityspaikoista itsellee tutuimmalta, onko paikkaa mahdollista muuttaa ja pystyykö sitä kontrolloimaan.

Saman harjoituksen voi käydä myös läpi niin, että oppilasta pyydetään ensin hengittämään vain vähän edellä mainittuihin paikkoihin ja sitten paljon. Jälleen kerran voi kysyä, mitä hän huomaa (Honkanen-Korhonen 2015).

8.2.2 Tuoliharjoitus

Minna Tasanto esittelee Tarja Hautamäen kirjassa myös toisenlaisen havainnollistamis- ja kontrollointiharjoituksen (Hautamäki 1999, 41). Oppilas istuu tuolin reunalla selkä ja niska suorana jalat tukevasti maassa, asettaessaan kätensä vyötärölle, peukalot taakse ja muut sormet alaviistoon eteenpäin. Sisäänhengityksellä lasketaan neljään. Kyljet ja alavatsa työntyvät ulospäin, rintakehä laajenee. Hartiat pysyvät rentoina. Seuraavaksi oppilas hengittää tasaisesti ulos neljään laskien. Oppilas tuntee käsien alla vatsan ja kylkien rauhallisen liikkeen takaisin. Rintakehä ei saa ”romahtaa”. Hartiat eivät ”pumppaa” liikkeessä mukana, vaan pysyvät rentoina ja ryhdikkäinä. Laskuaikaa voi pidentää, jolloin oman hengityksen säätelyn kontrollointi tulee selkeämmäksi. On tärkeää, että lauletaessa fraasien välissä lihakset pystytään rentouttamaan. Tämä auttaa lihaksistoa jaksamaan ja toimimaan elastisesti.

Olen huomannut, että laulutunneilla puhutaan paljon siitä, että hartiat eivät saisi nousta. Tämä pitää paikkansa, mutta mielestäni on tärkeää tarkkailla oppilaassaan myös hengityksen elastisuutta, jotta ajatus hartioista ei lukitse muuta ylävartaloa joustamasta hengityksen mukana. Esimerkiksi rintakehä voi hieman kohota sisäänhengityksen aikana (Mesiä 2015).

8.2.3 Duu-harjoitus

Samantyyppisissä harjoituksissa, ulos hengitettäessä, kannattaa kiinnittää erityistä huomiota edellisen harjoituksen tapaan nimenomaan siihen, että rintakehä pysyy mahdollisimman ryhdikkäästi auki. Tätä voi kokeilla äänen kanssa, siten että normaalin sisäänhengityksen jälkeen lauletaan esimerkiksi duu-tavulla niin pitkä ääni kuin mahdollista. Ulos tulevan ilman määrän säätelyn pitäisi tapahtua pääasiassa rintakehän alapuolella. Uloshengityksessä, missä pallea työskentelee aktiivisesti, kyljet työntyvät hieman ulospäin ja alavatsa voi aavistuksen painua sisäänpäin.

Olen itse kuullut useilta oppilailtani, että heille on virheellisesti kerrottu, että koko vatsan tulisi uloshengityksessä pullistua ulospäin. Tämä on jo omankin kokemuksen mukaan mahdotonta. Tuella pyritään estämään alavatsan nopea sisään painuminen (Hautamäki 1999, 43). Pehmeä ylävatsa puolestaan voi hieman työntyä ulospäin (Sadolin, 2009, 38).

8.2.4 Palleaa aktivoiva harjoitus

Pallean toimintaa voi demonstroida lyhyillä ja pitkillä s-kirjaimilla esimerkiksi sanomalla: s-s-s-s-ssssssssssssss. Jokaisen kirjaimen kohdalla kyljissä tulisi tuntua pieni nykäys ulospäin ja vatsan päällä aavistuksen verran sisäänpäin. Tässäkään vatsa ei saisi pumpata liikaa sisään ja ulos. Rintakehä ja hartiat eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät ryhdikkäästi auki.

Tämän jälkeen viimeisen s-kirjaimen pituutta voi yrittää kasvattaa ensin laskemalla sekunteja neljään ja rentouttamalla, sitten laskemalla kuuteen ja rentouttamalla jne.

8.2.5 Harjoitus rentouden löytämiseksi hengityksessä

Laulamisessa on tärkeää, että sisäänhengitys olisi mahdollisimman rento tapahtuma, eikä siten ylimääräisen hapen haukkomista tapahtuisi. Seuraavassa harjoituksessa havainnollistetaan rentoutumisen tärkeyttä laulajan työvälineenä. Siinä uloshengitystä jatketaan vielä tavallisen uloshengityksen jälkeen.

Oppilas nojaa ylävartalolla selkä ja niska suorana tuolin selkänojaan siten, että vartalo taittuu nivusista noin yhdeksänkymmenen asteen kulmaan. Tässä asennossa hän puhalttaa keuhkot niin tyhjiksi kuin mahdollista. Tämän jälkeen sisäänhengitys tapahtuu ainoastaan rentoutumalla. Samalla sisäänhengitysilma vain virtaa luonnollisesti sisään, kun uloshengitysilhakset rentoutuvat, mutta sisäänhengitysilhakset eivät aktivoitu. (Hautamäki 1999, 41.) Tämän harjoituksen on tarkoitus auttaa oppilasta huomaamaan, että keuhkot täyttyvät ilman suurempaa pinnistelyä ja liiallista ilman haukkomista. Omilla laulutunneillani on puhuttu paljon fraasien välissä rentoutumisen merkityksestä. Perään voi yhdistää vielä ääni harjoituksen, esimerkiksi pitkän duu-tavun yhdellä sävelellä. Oppilaan on tärkeä huomata, että pelkästään rentoutumisen jälkeen voi laulaa ilman suurempaa hengen haukkomista.

8.2.6 Nosturiharjoitus:

Tätä harjoitusta voi varioida runsaasti. Perusideana on joko laskea, nostaa tai tehdä molempia olemalla nosturi. Uloshengityksellä pää lähtee taipumaan alaspäin ja sitä myöten nikama nikamalta koko selkä taipuu kaksin kerroin jalkoja vasten. Kädet ja

niska roikkuvat rentoina loppuasennossa ja polvet eivät ole lukossa. Sisäänhengityksellä alasmeno pysähtyy siihen pisteeseen, missä se olikin.

Ylös noustaan samalla periaatteella, mutta aina sisäänhengityksellä. Harjoituksen voi tehdä myös yhdellä uloshengityksellä alas ja sisäänhengityksellä ylös. Uloshengitykseen voi liittää myös vapaan äänen päästämistä.

8.3 Asentoharjoituksia

Jotta hengitys ja tuki pääsisivät toimimaan oikein, lauluasennon täytyy olla kunnossa. Opettajat puhuvat rennosti lauluasennosta, mutta ilmausta ei pidä sekoittaa vetelyteen. Mari Koistinen (2003, 15) puhuu aktiivisesta lihastasapainosta. Tällä hän tarkoittaa sitä, että asento pysyy hallinnassa ilman ylimääräisiä lihasjännityksiä. Rennolla lauluasennolla tarkoitetaan siis nimenomaan sitä, että ”oikeat laululihakset” pääsevät toimimaan vapaasti oikeassa toimintajärjestyksessä. Tästä esimerkkinä voi käyttää vaikkapa vatsan seutua. Jos suuret vatsalihakset ovat koko ajan jännittyneinä kivikoviksi, ne estävät etenkin pallean toiminnan, jolloin äänenhallinta vaikeutuu huomattavasti.

Joskus olen omilla tunneillani joutunut vääntäytymään sellaisiin asentoihin opettajan kehotuksesta, jotka eivät tunnu hyvältä ja aiheuttavat suurta lihasjännitystä. Mielestäni opettajan on tärkeää tiedostaa tässäkin ihmisten erilaisuus. Yhdelle optimaalinen asento ei ole välttämättä hyvä toiselle, koska torsot ovat erilaisia eikä kenenkään ryhti ole samanlainen. Mielestäni oleellisinta on löytää kullekin henkilölle paras mahdollinen yksilöllinen asento, jossa ääni ja sen tuottoon tarvittavat rakenteet pääsevät toimimaan hyvin.

8.3.1 Kultainen keskitie:

Keinutellaan kehon painoa vasemmalta jalalta oikealle, pienennetään liikettä niin, että lopulta seisotaan kummallakin jalalla tasapainoisesti.

Keinutellaan painoa päkiöiltä kantapäille. Pienennetään liikettä niin, että lopulta keho lepää tasapainoisesti molempien jalkojen päällä.

Varmistetaan, etteivät polvet ole lukossa.

Haetaan lantion paikka vahvistamalla vuoroin selän notkoa ja vuoroin ojentamalla alaselkä. Pienennetään liikettä niin, että alaselkään jää ”luonnollinen” notko.

Supistetaan vuoroin rintakehää ja vuoroin yliojennetaan. Taas haetaan liikettä pienentämällä sopiva asento niin, että olo on ryhdikäs. Hartiat ovat samassa linjassa sivulta katsottuna keskivartalon kanssa.

Pyöritellään olkapäitä takakautta ympäri. Jätetään kädet luonnollisesti roikkumaan rentoina sivuille. Tässä vaiheessa on hyvä tarkistaa oppilaalta, ettei ylävartalossa ole turhia jännityksiä. Oikea asento tuntuu rennolta ja toimintavalmiilta.

Kierretään päätä sivulta toiselle. Haetaan keskiasento.

Haetaan päälle hyvä asento havainnollistamalla, mitä tapahtuu, jos leuan vie eteen. Entä jos pään ojentaa ”yliryhtiin” taakse tekemällä kaksoisleuan. Pään sopivaa asentoa voi havainnollistaa mielikuvalla suorasta linjasta selkärangan jatkeena, jossa leuka ei saa työntyä eteen. Pää on pystyssä niin, että silmät katsovat 90 astetta suoraan eteenpäin.

Lopuksi varmistetaan vielä asento ja huomautetaan, ettei turhia kiristyksiä ole.

8.3.2 Naulakko

Hyvän ryhdin löytämiseen voi käyttää mielikuvaa naulakkoon ripustautumisesta takaraivon lakipisteestä. Mitä nyt tapahtuu ryhdille? Se suorenee ja selkä pitenee.

8.3.3 Seinään nojaaminen

Hyvän selkärangan asennon varmistaminen voi tapahtua laulaessa myös niin, että takaraivo, lapaluut, hartiat, ylä- ja alaselkä koskettavat seinää. Tämä on hyvä harjoitus varmistamaan ryhdin pysyminen koko kappaleen ajan. Tässä asennossa oppilas myös huomaa jos pää ja leuka meinaavat työntyä eteenpäin. Opettajan on kuitenkin otettava huomioon se, että jokaisen ryhti on erilainen ja siksi kyseinen asento on harvoille täysin optimaalinen. Tarkoitus on saada oppilas vain huomaamaan jos hyvä lauluasento meinaa luhistua syystä tai toisesta ja saada kokemus siitä, että hän voi itse vaikuttaa asentoonsa.

8.3.4 Leuasta kiinni pitäminen

Monen oppilaan ongelmana on leuan voimakas eteenpäin työntyminen erityisesti korkealta tai voimakkaasti lauletaessa. Opettaja voi pitää kappaleen aikana oppilaan leuasta kiinni kysytyään ensin luvan. Tämän jälkeen oppilasta voi ohjeistaa tarkkailemaan itse omaa leuan asentoa peilin ja oman käden avulla.

8.3.5 Kasvot ja leuka

Catherine Sadolin (2009, 16) puhuu leuan asennon lisäksi myös huulien rentouden tärkeydestä. Huulet jännittyvät jonkin verran väkisinkin konsonanteissa, mutta hieman myös joissakin vokaaleissa. Omilla tunneillani puhun oppilailleni laulajan hymystä. Pieni hymy, myös surullisissa ja tunteikkaissa kappaleissa auttaa nostamaan poskipäitä. Tällöin ääni soi paremmin, koska se pääsee resonoimaan poskien onteloissa. Harjoitus liittyy myös artikulaatioon, mutta on mielestäni olennainen osa lauluasentoa, koska se helpottaa usein ääntämistä erittäin hyvin.

8.3.6 Kultakala

Tärkeä osa onnistunutta laulamista on se, että kielen kanta ei kiristyisi liikaa. Liiallista kireyttä voi koittaa rentouttaa kuvittelemalla, että kieli on kultakala, joka tutkii akvaarion seinämiä. Samalla oppilas hyräilee pitkää ääntä huulet yhdessä. Kun kieli on liikkeessä, se ei pääse jännittymään staattisesti laulua haittaavaan asentoon. Tämä harjoitus voi auttaa myös artikulaatiota. (Honkanen-Korhonen 2015.)

8.4 Äänen lämmittelyharjoituksia

8.4.1 Huulitäry

Huulitäry on oiva keino herätellä ääntä. Tämä tapahtuu päristämällä huulia rennosti yhteen. Lisäksi tämä harjoitus on hyvä turhien kasvojen lihasjännitysten huomaamisessa ja niiden purkamisessa. Huulitäry ei onnistu jos esimerkiksi huulet ovat liian jännittyneet. Harjoituksen aikana voi tehdä esimerkiksi melodisia terssi-, kvintti-, tai oktaaviliukuja alhaalta ylös ja ylhäältä alas tai nämä peräkkäin.

8.4.2 R-täry

Jos huulitäry tuntuu liian haastavalta tai harjoitukseen halutaan vaihtelua, edellisen harjoituksen voi tehdä myös r-kirjaimella. Tämä on hyvä harjoitus myös rekisterien vaihtumisen hiomiseen.

Ääntä voi lämmittää myös yksinkertaisilla melodiaharjoituksilla (Kts liite 5).

8.5 Tukiharjoituksia

Tuki on tärkeä osa äänenhallintaa. Sen avulla pyritään pidentämään aikaa, jolloin pallea ja muut uloshengitysilihakset työntävät ilmaa ulos keuhkoista. Tuesta on esitetty monia erilaisia näkemyksiä. Kaiken oppimani perusteella kokemukseni laulajan tuesta on se, että sekä sisään ja uloshengitystä pystytään säätämään hallitusti niin että hengitys ei luo ongelmia äänenkäytölle vaan se toimii sitä tukevana elementtinä. Tuella siis autetaan äänen kannattamista ja estetään ilmavirran hallitsematonta ryöpsähdystä ulos keuhkoista ja sillä hallitaan myös sisäänhengitystä.

8.5.1 Nykäys

Tukea voi etsiä asettamalla kädet vyötärölle huudahtamalla ”Hei!” tai hakemalla saman tunteen kuin yskähtäessä. Tällöin pehmeissä kyljissä tuntee pienen nykäyksen ulospäin. Saman ulospäinnykäyksen voi tuntea myös rintakesässä ja selkälihakissa kylkiluiden alla.

Tuki rakentuu hengityksen päälle. Minna Tasanto kirjoittaa Tarja hautamäen kirjassa niin että oikean sijoittumisen tuelle löytää hengittämällä pitkiä vatsalihaksia vasten. Ja kun uloshengityksessä vatsa alkaisi painumaan takaisin, tukilihaksisto pyrkii vastustamaan tätä. (Hautamäki 1999, 43.) Ulospääsevän ilmamäärän pitää olla tarpeeksi vähäinen, jotta hallinta onnistuu. Itse kiinnitän vielä huomiota Tasannon kirjoituksessa siihen, että tuki pyrkii vastustamaan vatsan liiallista sisään painumista. Se ei estä sitä kokonaan. Mielestäni on myös tärkeää huomioida se, että vaikka hengitys tapahtuu pitkiä vatsalihaksia vasten, niiden on tärkeä toimia elastisesti. Oppilas ei saisi jännittää siis vatsalihaksiaan liikaa.

8.5.2 Kynttiläharjoitus

Vähäisen ilmapirran hallintaa pystyy opettelemaan niin kutsutun s-kynttiläharjoituksen avulla. Eli päästetään mahdollisimman pitkä s-sihinä, joka on tasainen ja hallittu. Mielikuvaksi voi asettaa etusormen suun eteen kynttiläksi, jonka liekki ei saa sammua. Suhinaa voi aluksi yrittää pitää yllä 10 sekuntia ja siitä aikaa pidentäen aina minuuttiin ja sen yliin. Tärkeää on pitää ilmapirta koko ajan tasaisena ja riittävän pienenä. Hallintaa auttaa juuri tuki.

8.5.3 Seinään nojaaminen

Catherine Sadolin (2009, 38) esittelee kirjassaan tukea ja ryhtiä yhdistävän harjoituksen. Siinä nojataan seinää vasten jalat hieman koukussa siten, että takaraivo, lapaluut ja alaselkä koskettavat seinää. Tässä asennossa tehdään edellä kuvattu s-kynttiläharjoitus. Samalla havainnoidaan, mitä seinää koskettavissa lihaksissa tapahtuu. Eli mitkä kohdat kehosta ulkonevat, ja mitkä painuvat sisään.

8.5.4 Pallon heitto

Tässä harjoituksessa heitetään ilmaan näkymätöntä palloa ääntämisen alun yhteydessä. Heittoon voi yhdistää myös hypyn pienen ponnistuksen tuloksena. Koko kehon liike saattaa aktivoida hyvin myös tukilihaksia.

8.6 Artikulaatioharjoituksia

Artikulaatio on kokemukseni mukaan etenkin suomen kielessä haastavaa. Olen monesti törmännyt omilla tunneillani siihen ongelmaan, että suomen kielen ääntäminen vaikeuttaa korkealta laulamista. Tämä johtuu siitä, että ääntäminen sijoittuu ääntöväylässä suun takaosaan ja kurkunpää laskee liian alas. Englannin ääntäminen ja sitä myötä suun ja kurkun lihasten toiminta eroavat hieman suomenkielellä tehtävistä harjoituksista, sillä englannin kielellä on taipumusta soida enemmän suun etuosassa, mikä luontaisesti estää kurkunpäästä laskeutumasta liian alas. Etenkin suomeksi lauletaessa on syytä kiinnittää huomiota siihen, ettei kurkunpää laskisi liikaa ja vaikeuttaisi näin äänenkäyttöä. Artikulaatiota kannattaa harjoitella peilin edessä ja tutkia, miten eri lihakset, kuten kieli toimivat. Erityisesti kannattaa oman kokemukseni mukaan kiinnittää huomiota huulien ja kielen liikkumiseen.

8.6.1 Soinnilliset konsonantit

Soinnillisten konsonanttien harjoittamiseksi lausutaan hitaasti venyttäen tuplakonsonantteja. Samalla aktivoidaan kurkunpäästä ja kiinnitetään huomiota myös vokaalien sointiin.

Jibbii Jybbyy Jubbuu

Jiddii Jyddyy Judduu

Jiggii Jygyyy Jugguu

8.6.2 M, n, ng –harjoitus:

M, n ja ng-äänneillä haetaan resonaatiota, tekemällä suuhun ja nieluun tilaa. Tätä voi harjoitella Ngangaa Ngongoo Ngängää Ngöngöö lorulla. (Koistinen 2003, 80.)

8.6.3 R-täry

R -kirjaimella voi tehdä pitkiä täryjä. Täryt antavat äänihuulille hierontaa (Koistinen 2003, 80). Yhdistän itse omassa opetuksessani täryyn tukea aktivoivia harjoitteita, esimerkiksi voimistamalla ja hiljentämällä vuoroin r -kirjaimen äänenvoimakkuutta.

Mainitsin aiemmin myös oktaaviliu'ut. Oktaaviliuku r -kirjaimella on myös loistava äänenavaus- ja rekisterialueiden harjoitus. Tällä on helpompi ylittää kiusalliset niin sanotut ”break” -kohdat. **LIITE 5**

8.6.4 V & J -harjoitus

V ja j kirjaimia voi harjoitella esimerkiksi pitkillä vii, vyy, vuu, jee, jii, jää-tavuilla. Tässä kannattaa huomioida, että vokaalit soivat selkeästi ja mahdollisimman kirkkaasti.

8.6.5 Liiottelu

Artikulaatiota on hyvä harjoitella liioittelemalla. Tunnin alussa voi ilmeillä ja leikkiä erilaisilla tavuilla peilin kanssa tai ilman. Vaikka laulaessa ylimääräinen lihastyö on pahasta, lämmittelyvaiheessa ja oikean ääntämisasennon löytämisessä olen havainnut, että tämä on hyvä harjoitus.

8.6.6 Vokaalit ja rento leuka

Vokaaleja voi harjoitella rentouttamalla aluksi leuan ja kasvot. Tällöin leuka loksahdaa luonnollisesti alas. Oppilaideni kanssa olen huomannut, että leuan jäykistyminen tai sen rentona pitäminen tuottavat suuria vaikeuksia. Harjoitutan heitä niin sanotulla ”hölmöläisen ilmeellä”, jossa leuka ja kasvot ovat rentoja. Tämän jälkeen vokaalien sointia koitetaan hakea pääasiassa kielen avulla.

- A-vokaalissa kieli on leveänä mattona suussa ja sen kärki koskettaa alahampaita. Monesti olen huomannut, että tässä vokaalissa kieli meinaa karata kurkkuun, mikä aiheuttaa kurkunpään laskemista ja tukkeuttaa vapaan äänenmuodostuksen.

- Loppuja vokaaleja (A, E, I, O, U, Y, Ä, Ö) voi koittaa hakea pelkästään kielen asentoa muuttamalla. Kun tämä onnistuu ilman, että leuka tai kasvot jännittyvät, vokaaleihin voi hakea lisää sävyjä muuttamalla etupäässä huulien ja poskien asentoa.

Mikäli jokin vokaali resonoi voimakkaammin kuin toiset (monesti olen huomannut, että u on sellainen), voi pitkän äänen aloittaa tällä kirjaimella ja liu'uttaa sen toiseen vokaaliin yrittäen samalla pitää yllä hyvää resonaatiota.

Vaikka kieli on oleellisessa osassa sanojen muodostamisessa, on tärkeää, ettei se jännity liikaa. Tämä saattaa tehdä äänestä tukkoisen kuuluisen ja hankalan käyttää. Catherine Sadolin (2009, 53) painottaa kielen jäykkyyden sijaan leuan rentouden tärkeyttä ja sen varomista, ettei leuka työnny eteenpäin.

8.6.7 Neij-harjoitus

Hyvä harjoitus varmistaa leuan rentous, on fraasi neij, neij, neij, neij, neij, neij,neij (Kts liite 5). Tässä sanarimpsussa leuka pyrkii helposti lähtemään liikkeelle. Oleellista onkin löytää suusta, pääosin kielestä, lihasten toiminta ilman leuan liikuttamista. Peili on tässä harjoituksessa oiva apuväline.

8.6.8 Liiottelu

Usein oppilaiden kanssa joutuu tekemään paljon töitä sen eteen, että puhe olisi selkeää ja aktiivista, eikä velttoja. Koistinenkin (2003, 76) korostaa, että laulussa artikuloinnin pitäisi olla ”vahvempaa” laulussa kuin puheessa.

Omien oppilaiden kanssa tehokkaaksi on osoittautunut ”liioitteluharjoitus”, missä tuttu kappale artikuloidaan nauhalle täysin ”överiksi”. Lähes aina, kun nauhoitettu ”överiversio” kuunnellaan oppilaan kanssa, huomataan, ettei siinä ole kuultavissa yhtään liioittelua.

Etenkin konsonanttien liioittelua on hyvä painottaa, sillä ne rytmittävät tekstiä.

8.6.9 Amerikkalaisen matkiminen ja ä

Olen huomannut, että laulua auttaa sekä suomen että englanninkielen ääntämisessä tekstin pyöristäminen suun etuosassa soivaan ä-vokaaliin päin. Tämä nostaa kurkunpäästä muun muassa sen takia, että kieli on luontaisesti enemmän suun etu- kuin takaosassa. Suomen kielistä tekstiä voi tämän jälkeen hioa enemmän suomen kieleltä kuulostavaksi, mikäli harjoitus auttaa esimerkiksi korkeisiin kohtiin pääsyssä.

8.7 Resonaatioharjoituksia

Iso osa kuulemastamme äänestä ei ole pelkästään peräisin äänihuulista vaan sen värähtelystä eri kehon osissa, kuten luissa ja poskionteloissa. Jokaisella kehonosalla on ominaisvärähtelytaajuus. Tietyt taajuudet soivat optimaalisimmin juuri tietyissä onteloissa, jolloin yläsävelsarjat pääsevät soimaan. Nämä ontelot ovat jokaisella ihmisellä erilaiset. Tämä selittää osaltaan ihmisten erilaista äänenväriä. (Koistinen 2003, 52-53.)

8.7.1 Pääresonaatio

Pääresonaation voi löytää ng -äänteellä. Tällöin äänen soinnin voi tuntea fyysisesti kasvojen alueella (Koistinen 2003, 53).

8.7.2 Rintaresonaatio

Rintaresonaatiota voi etsiä niin sanotulla ”digeridoo” -harjoituksella, matkien australialaisen perinnesoitin ääntä matalilla taajuuksilla (naisilla esimerkiksi pieni f). Oppilas koittaa matkia digeridoo:ta ”booaaaa” ja ng-äänien yhdistelmällä.

8.7.3 Äänen sijoittaminen

Koistinen (2003, 54) viittaa kirjassaan myös Husler ja Rodd-Marlingiin, jotka puhuvat äänen sijoittelusta pään eri paikkoihin, esimerkiksi otsaan, nenään, kaulaan tai päähän. Nämä mielikuvat muuttavat pienten lihasten toimintaa niin, että äänen sointi muuttuu.

8.8 Rekisteriharjoituksia

Etenkin naisilla rintarekisterin ja päärekisterin yhteen hiominen tuottaa usein paljon päänvaivaa. Kokemukseni mukaan miesoppilailla ei tunnu olevan yhtä kuuluvia rekisterinvaihdoskohtia kuin naisilla.

8.8.1 Huuli ja r-täry

Oktaaviliuku r -kirjaimella on hyvä rekisterialueiden harjoitus. Saman voi tehdä myös huulitäryllä, eli pöristämällä huulia toisiaan vasten, kuten lapsi autoleikeissään.

8.8.2 Liu'ut

Oppilas voi kokeilla esimerkiksi jee- tai jaa-tavulla oktaaviliukua ylös-alas ja havainnoida, kuuluuko jossain niin sanottu break-kohta, jossa äänihuulten toimintamekanismi (Aalto, Parviainen 1985, 63) ja tätä myötä äänensävy muuttuu. Lisäksi pitää huomioida, palautuuko alasliukuessa ääni takaisin matalampaan rekisteriin vai jääkö se ylempään.

Tämän jälkeen ”break-kohdan” ympäröivää aluetta voi hioa erilaisilla tavuilla kvintti-, terssi- ja sekunti liu'uilla ylö-alas. Kannattaa huomioida, että toiset vokaalit voivat toimia paremmin kuin toiset ja aloittaa harjoittelu helpommalla.

8.8.3 Pitkä ääni

Naisoppilas voi havainnoida pää ja rintarekisterin eroa esimerkiksi laulamalla e1-sävelen ensin voimakkaasti rintarekisterillä ja sen jälkeen ilmastavasti ohenteella. Tämän jälkeen vaihdoksen voi koittaa tehdä pitkällä äänellä keskeyttämättä ääntä.

8.8.4 Jodlaus

Jodlaus perustuu rekisterin vaihdokseen. Tätä nainen voi harjoitella esimerkiksi laulamalla ensin f1 voimakkaasti rintarekisterillä ja sitten d2 ohennerekisterillä. Äänet voi laulaa peräkkäin ilman taukoa ja tämän jälkeen nopeuttaa tahtia.

8.9 Ääntä kiinteitä harjoituksia

Äänen kiinteys on monen oppilaan hankaluus. Huokoisuuteen voi vaikuttaa useat asiat, mutta mielestäni tärkeä lähtökohta kiinteän äänen löytämiseen on oppia hallitsemaan täydellinen äänihuulisulku. Muita vuotoisuuteen vaikuttavia tekijöitä voi olla esimerkiksi nenäportin vuotaminen.

8.9.1 Ähkintä ja kovat alukkeet

Tässä harjoituksessa etsitään äänihuulisulku aluksi ilman ääntä ähkimällä kuin tuskastuen. Tämä luo pienen paineen tunteen äänihuulien alle. Kun oikea tunne on löytynyt, voidaan mukaan ottaa myös ääni. Ensimmäin kerätään painetta, mutta ei liikaa. Tämän jälkeen äännetään erilaisia vokaaleita a, e, i, o, u, y, ä, ö. Kovat alukkeet johtuvat tästä ilmiöstä.

8.9.2 Napsuttelu

Äänihuulisulku voi harjoitella myös ilman ähkintää napsuttelemalla äänihuulia yhteen. Ähkintä saattaa auttaa löytämään oikean paikan ja tunteen.

8.9.3 O-ou

Sanomalla "o-ou" voi harjoitella kovia alukkeita ja kiinteää ääntä. Tähän voi yhdistää myös sävelet laulamalla esimerkiksi suuren terssin ylhäältä alas.

8.9.4 J-liu'ut

J-kirjain on hyvä kiinteän äänen löytämiselle, sillä se jo itsessään on melko kiinteästi soiva kirjain verrattuna vaikkapa h-kirjaimen, mikä jättää puolestaan äänihuulet helposti osittain auki vuotamaan. Jaa, jee, jii, joo, juu, jyy, jää, jöö-tavuilla voi tehdä esimerkiksi kvinttiliukuja alhaalta ylös.

8.9.5 Ng-liuku

Ng-äänteellä voi liukua myös ylhäältä alas ja toisinpäin siten, että aluksi ei päästetä ng-äännettä "irtoamaan" ollenkaan. Tämän jälkeen esimerkiksi oktaaviliu'un ylhäältä alas voi tehdä äänteellä "ngngngngngng-aaaaaa", missä ng-äännettä ei päästetä heti irti.

8.9.6 Itku-harjoitus

Kiinteää ääntä voi hakea myös matkimalla nyyhkytystä tai maukumalla korkealta kuin pieni kissanpentu.

8.10 Tulkintaan liittyviä harjoituksia

Tulkinta vaikuttaa laulamiseen todella paljon. Itseään voi huijata myös tulkitsemaan kappaletta erilaisilla keinoilla, mikä voi puolestaan vaikuttaa positiivisesti myös lauluteknisiin asioihin. Keinoja voi olla esimerkiksi asennon muuttaminen ryhdikkääksi, mikä lisää myös itsevarmuutta, hymyileminen ja itkuisen äänen päästäminen.

8.10.1 Liiottelu

Tämän harjoituksen voi tehdä joko niin että opettaja itse laulaa selin oppilaaseen tai oppilasta äänitetään. Opettaja voi demonstroida oppilaalle hymyn vaikutusta ääneen laulamalla ensin säkeistön ilman hymyä ja sitten hymyn kanssa. Oppilas huomaa kyllä, kummassa versiossa opettaja hymyili. Samaa voi koittaa matkimalla muita tunnetiloja, kuten vihaa, surua, toivoa ynnä muuta. Oppilas voi arvuutella, mistä tunteesta oli kyse.

Tämän jälkeen oppilas voi matkia tunteita samalla tavalla. Parasta olisi jos oppilasta voisi nauhoittaa, jolloin hän kuulee itse tunteiden vaikutuksen ääneensä.

8.10.2 Itku

Esittelin aiemminkin tämän harjoituksen, mikä auttaa esimerkiksi korkeita ja tiiviitä ääniä lauletaessa. Tämä voi auttaa myös tiettyjen tunteiden, kuten ikävän ilmaisussa.

8.10.3 Maailmanvalloittaja

Mitä tapahtuu ääntöväylälle, äänelle ja etenkin itsevarmuudelle jos kappaleen laulaa levittämällä kädet sivuille ja nojaamalla toista jalkaa apuna käyttäen hieman takakenoon rintakehä auki.

8.10.4 Artikulaatio

Tulkintaan vaikuttaa myös selkeä artikulaatio. Oppilaan voi pyytää artikuloimaan niin liioitellusti kuin mahdollista ja nauhoittaa häntä. Usein nauhalta ei kuitenkaan kuulu liioittelu ollenkaan. Tämä voi auttaa oppilasta ymmärtämään, miten tärkeä osa artikulaatio on myös tulkinnassa.

8.10.5 Väliäänät

Konkreettisia tunteiden välittämiskeinoja on myös tietoisesti tehdyt väliäänät. Epätoivoa tai surua voi ilmaista esimerkiksi muuttamalla jonkin sanan narisevaksi. Myös raskas

hengitys sanojen välissä ja osin niitä äännettäessä voi joissain tapauksissa välittää hienosti tunteita.

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt minua opettajana paljon, vaikka minulla onkin ollut lauluoppilaita jo usean vuoden ajan ja olen suunnitellut aina tunnit oppilaideni parasta ajatellen. Tänä syksynä olen pohtinut pedagogisia kykyjäni enemmän ja useammalta näkökannalta kuin koskaan aiemmin. Tähän toi apua myös kurssitovereilta ja vastaavalta opettajalta saatu palaute.

On yllättävää miten eri tavoin ihmiset oppivat ja miten paljon opettajana on työskenneltävä sen eteen, että löytää kullekin oppilaalle parhaat edellytykset ottaa opetusta vastaan. Isossa ryhmässä, jossa ei ole keskustelua, opettaja on antava osapuoli, josta kuulija ottaa itselleen, mitä pystyy. Laulun opetuksessa opettajan on sen sijaan oltava erityisen herkkä oppilaan tarpeille ja muokattava opetustavat aina yksilöllisesti kullekin oppilaalle sopivaksi.

Minnan kohdalla oli yllättävää, miten suuri vaikutus tunnilla läsnä olevilla ihmisillä oli ilmapiiriin ja oppimistuloksiin. Toisekseen hän oli hyvä esimerkki siitä, miten voimakkaasti itseluottamus ja käsitys omista kyvyistä oppia vaikuttavat kaikkeen tekemiseen ja kykyyn omaksua uusia asioita. Tämä osoittaa sen, että oppiminen ei ole kiinni ainoastaan motivaatiosta.

Tuntien onnistuminen on monen osatekijän summa, joihin opettajan on mahdollista vaikuttaa. Yksilöopetuksessa opettaja tarvitsee hämmästyttävän paljon valmiuksia eri elämän osa-alueilta, sillä pelkkä instrumentin hallinta ei ole missään määrin riittävä ominaisuus hyvässä laulupedagogiikassa. Ehkä laulupedagogien koulutuksessa olisi hyvä kiinnittää huomiota enemmän erilaisiin tapoihin oppia, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä keinoihin soveltaa harjoituksia tilanteen mukaan.

Case-tutkimuksessa onnistuin mielestäni löytämään useita tapoja ratkaista oppilaideni kohtaamia haasteita, liittyivät ne sitten äänenkäyttöön, tulkintaan tai rohkeuteen ilmaista itseään. Olen tyytyväinen siihen, että useat ongelmat ratkesivat silloinkin, kun ratkaisu ei onnistunut ensimmäisellä keinolla. Koen, että merkittävimiksi tekijöiksi

syyslukukauden onnistumisen kannalta osoittautuivat muun muassa tuntien positiivinen ilmapiiri ja oppilaiden kannustaminen. Kummastakin oppilaasta välittyi tunne, että he haluavat tulla tunneille. Vaikka jälkikäteen ajatellen olisin joissakin pedagogisissa asioissa voinut toimia myös toisella tapaa, uskon, että oppilaille jäi tärkein, mitä opettaja voi antaa: Halu oppia lisää.

Olisi mielenkiintoista tutkia laajemmin sekä opettajien, että oppilaiden kokemuksia erilaisista ongelmista ja niiden ratkaisemisesta laulutunneilla. Ne voisivat liittyä niin lauluteknisiin seikkoihin, henkilökemioihin kuin psyykeen asioihinkin. Yritin parhaani mukaan esittää oleellisimpia asioita, miten opettaa uutta ja aloittelevaa lauluoppilasta. Toivon, että työni avaa tuleville pedagogeille myös niin sanottua ”hiljaista tietoa”, mitä yleensä on mahdollista oppia ainoastaan käytännön työn kautta kokemuksen karttuessa.

Tämän työn tarkoituksena ei ollut esittää yleisteorioita hyvästä laulopedagogiikasta, vaan halusin pohtia asioita omasta näkökulmastani, kysyen mitä on toimiva laulopedagogiikka. Itse olen ymmärtänyt tätä työtä tehdessä sen, miten valtavasti opettajuus kehittyy jokaisen oppilaan kohdalla. Oppilasta opettaessa on mahdollisuus oppia myös itse, jos vain on sille avoin. En usko olevani koskaan valmis opettajana, sillä pedagogiset käsitykset, kulttuuri ja ihmiset muuttuvat jatkuvasti sen lisäksi, että itse muutun ja kehityn.

10 LÄHTEET

Aalto, Anna-Liisa, Parviainen, Kati, 1998. Auta ääntäsi. Keuruu: Otava.

Grant, Carrie, Grant, David, 2007. Laula. Jyväskylä: Read Me.fi.

Hautamäki, Tarja, 2002. Laulajan opas. Seinäjoki: Rytmi-instituutin julkaisuja A4.

Honkanen-Korhonen Raili, 2015. Suullinen tiedonanto 26.10.2015.

Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula, 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Koistinen, Mari, 2005. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Helsinki: SULASOL.

Koivu, Pirkko, 33/2012. Opettaja-lehti.

Mesiä, Susanna, 2015. Suullinen tiedonanto 20.10.2015.

Puurtinen, Aija, 2013. Suullinen tiedonanto.

Ruohotie, Pekka, 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Sadolin, Catherine, 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (Complete vocal technique). DK-1128 Copenhagen K: CVI Publications.

Turunen, Else, 2009. Uusi Suomi. [Verkkodokumentti] Saatavuus < elseturunen.puheenvuoro.uusisuomi.fi/15461-filosofia-kenella-on-auktoriteettia> (luettu 11.12.2015)

Vuorinen, Ilpo, 1993. Tuhat tapaa opettaa. Naantali: Resurssi.

Liitteet 1 - 4

Liitteet 1 – 4 ovat sähköisessä muodossa:

Liite 1. Kuunteluesimerkki 1 (Vain arviointia varten)

Liite 2. Kuunteluesimerkki 2 (Vain arviointia varten)

Liite 3. Kuunteluesimerkki 3 (Vain arviointia varten)

Liite 4. Kuunteluesimerkki 4 (Vain arviointia varten)

Liite 5

Harjoitusliite