

Susanna Tenkanen-Lindeman

# Lasten kanssa laulaen

## Laulupedagogin kokemuksia lasten laulunopetuksesta

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (YAMK)

Musiikki

Opinnäytetyö

2.5.2014

|   |   |
|---|---|
| Tekijä(t)<br>Otsikko<br>Sivumäärä<br>Aika   | Susanna Tenkanen-Lindeman<br>Lasten kanssa laulaen. Laulupedagogin kokemuksia lasten laulunopetuksesta<br>67 sivua + 1 liitettä<br>2.5.2014 |
| Tutkinto  | Musiikkipedagogi (YAMK)   |
| Tutkinto-ohjelma  | Musiikki  |
| Suuntautumisvaihtoehto  | Musiikkipedagogi  |
| Ohjaaja(t)  | MuM Sirkku Wahlroos-Kaitila<br>MuT Annu Tuovila   |
| <p>Tarkastelen työssäni lasten laulunopetusta laulunopettajan uutena työkenttänä. Lasten laulunopetuksen kysyntä on kasvanut viime vuosina merkittävästi. Työssäni esittelen, millaisia menetelmiä, harjoituksia ja haasteita lasten laulunopetus voi sisältää ja mitä laulunopettajan olisi hyvä tietää ottaessaan lapsia oppilaakseen.</p> <p>Työn aluksi esittelen lasten laulunopetuksen nykytilaa sekä perusasioita lasten äänestä, äänen rekistereistä ja lasten äänialoista. Seuraavaksi esittelen kehittämistyötäni: olen laatinut Tampereen Musiikkiakatemiaan lasten ja nuorten laulukouluun opetussuunnitelman ja opiskellut käytännössä monien vuosien ajan lasten laulunopettamista. Työn lopuksi tarkastelen ja analysoin lasten opetuksen sisältöjä syksyllä 2013 toteutetun opetukseni videoinnin avulla. Tutkin neljässä lasten lauluryhmässä syvähengittämisen edellytyksiä ja vaihtoehtoja, artikulaation merkitystä laulutapahtumassa, mitkä asiat vaikuttavat äänen sointiin ja mitä asioita laulunopettajan on huomioitava opettaessaan lasten ryhmää.</p> <p>Työssäni havaitsin, että yhdeksänvuotiailla lapsilla luonnollinen syvähengitys on osittain jo kadonnut. Se on kuitenkin löydettävissä uudelleen helposti ja nopeasti oikeiden harjoitusten avulla. Artikulaation korostaminen opetuksessa on tärkeää ei pelkästään tekstin asiasisällön ymmärtämiseksi vaan myös laulutapahtumaan vaadittavan kehollisen aktiivisuuden kehittämiseksi. Sekä kehon lihaksia rentouttavat ja vapauttavat liikkeet että hyvä artikulaatio lisäävät sointia merkittävästi. Lasten laulunopetuksen haasteita ovat lapsen herkin ääni-instrumentin tunteminen, opetuksessa käytettävien ääniharjoitusten ja laulujen valinta sekä pienryhmäopetus.</p> <p>Laulupedagogina näen, että myös lapsille tulisi olla tarjolla laulunopettajan ohjaamaa laulunopetusta. Tästä syystä lasten laulunopetus olisi lisättävä kuuluvaksi kaikkein laulupedagogien koulutukseen.</p> |   |
| Avainsanat  | lapset, laulu, laulaminen, opettaminen, äänenmuodostus, musiikki, syvähengitys, artikulaatio, äänen sointi                                  |

|  |   |
|--|---|
| Author<br>Title<br>Number of Pages<br>Date   | Susanna Tenkanen-Lindeman<br>Singing with Children -<br>A Vocal Pedagogue's Perspective into Singing Instruction for<br>Children<br>67 pages + 1 appendix<br>2 May 2014 |
| Degree   | Master of Music   |
| Degree Programme   | Music   |
| Specialisation option  | Music Pedagogy  |
| Supervisors  | Sirkku Wahlroos-Kaitila, MMus<br>Annu Tuovila, DMus   |
| <p>This study discusses singing instruction for children as a new field of vocal tuition. The demand for children's singing classes has increased noticeably during the past years. In the report, I present possible methods and exercises for children's singing lessons and examine the possible challenges that might arise in this area of education and which a vocal instructor should be aware of.</p> <p>At the beginning for the study, I discuss the present state of children's singing education and give some basic information on children's voice, vocal registers and vocal ranges. Then I introduce the curriculum of a singing school for children and teenagers at Tampere Music Academy. I have planned the curriculum on the basis of many years' experience in teaching singing to children. Finally, I discuss and analyze different aspects of children's singing education with the help of a video recording of my singing classes in autumn semester 2013. In the course of lessons with four children's singing groups, I examine the possibilities and methods of teaching deep breathing, the importance of articulation for singing, factors affecting the quality of voice and other aspects which a singing teacher should take into consideration when teaching children's groups.</p> <p>In my lessons, I observed that 9-year-old children have already partially lost their natural technique of deep breathing. However, it can be regained quickly and easily with the help of suitable exercises. It is important for the teacher to emphasize the meaning of articulation, not only to make the contents of the text understandable, but also to develop such physical activity that is necessary for singing. Movements, which relax and free the body and good articulation, improve the quality of voice significantly. The challenges for a children's singing teacher include knowing the sensitive vocal instrument of a child, choosing suitable vocal exercises and songs, and teaching of small groups.</p> <p>As a vocal pedagogue, I find it important that also professional singing teachers should provide tuition for children. Teaching children should therefore be included in the training of all vocal pedagogues.</p> |   |
| Keywords   | children, singing, teaching, vocal training, music,<br>deep breathing, articulation, quality of voice   |

## Sisällys

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | Johdanto  | 1  |
| 2      | Lasten laulunopetus ennen ja nyt                    | 4  |
| 2.1    | Lasten laulunopetuksen taustaa koulumaalimassa      | 4  |
| 2.2    | Lasten laulunopetus musiikkiopistoissa              | 6  |
| 3      | Tietoa lasten äänestä                               | 9  |
| 3.1    | Lasten luonnollinen ääni                            | 9  |
| 3.2    | Millainen on terve ääni?                            | 10 |
| 3.3    | Luonnollinen syvähengitys                           | 11 |
| 3.4    | Artikulaatio ja sen merkitys                        | 14 |
| 3.5    | Äänen sointi ja sen kehittyminen                    | 16 |
| 3.5.1. | Lasten äänialat                                     | 18 |
| 3.5.2. | Lasten äänen rekisterit                             | 21 |
| 3.6    | Lasten äänihäiriöitä                                | 22 |
| 3.6.1. | Elimelliset äänihäiriöt                             | 23 |
| 3.6.2. | Toiminnalliset äänihäiriöt                          | 24 |
| 4      | Kehittämisprosessiin johtaneet asiat                | 26 |
| 4.1    | Kehittämisprosessin taustaa                         | 26 |
| 4.2    | Työni lasten laulunopetuksen kehittämisessä         | 27 |
| 4.2.1  | Opetuksen suunnittelu Tampereen Musiikkiakatemiassa | 29 |
| 4.2.2  | Ensimmäinen ryhmä lasten laulukoulussa              | 31 |
| 4.3    | Tavoitteiden tutkiminen käytännössä                 | 31 |
| 5      | Kehittämisprosessin eteneminen                      | 34 |
| 5.1    | Harjoituksia kehon lihasten lämmittelyyn            | 35 |
| 5.2    | Harjoituksia äänihuulilihasten lämmittelyyn         | 36 |
| 5.3    | Harjoituksia äänen ja kehon yhteyden löytämiseksi   | 38 |
| 5.4    | Tunneilla käytetyt lauluja                          | 41 |
| 5.5    | Ryhmien yhteisharjoitukset                          | 50 |
| 5.6    | Konsertit 10.12. ja 17.12                           | 51 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 6   | Tutkimuksen tuloksia                            | 53 |
| 6.1 | Huomioita syvähengityksestä                     | 54 |
| 6.2 | Huomioita artikulaatiosta                       | 56 |
| 6.3 | Huomioita äänen sointiin vaikuttavista asioista | 57 |
| 6.4 | Kehittämisprosessin esille tuomia havaintoja    | 59 |
| 6.5 | Kollegani tekemiä havaintoja                    | 60 |
| 7   | Tulevalle lasten laulunopettajalle              | 62 |
| 8   | Pohdinta  | 66 |
|     | Lähteet   | 68 |
|     | Liitteet  |    |
|     | Liite 1: Konserttiohjelma                       |    |

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni lähtökohtana on oma mielenkiintoni lasten ja nuorten laulunopettamiseen, omat lasten opettamisen kokemukseni sekä koko ajan kasvava kiinnostus lasten laulunopetusta kohtaan. Työni tarkoituksena on esitellä laulunopettajan näkökulmasta lasten laulunopetusta. Minkälaisia asioita opettajan on huomioitava, kun oppilaana on lapsi tai lapsiryhmä? Millaisia lauluteknisiä asioita lapsille voi opettaa ja miten? Miten lasten opetus eroaa aikuisten opettamisesta?

Suomessa on perinteisesti ollut hyvät mahdollisuudet musiikin harrastamiseen. Koulussa laulunopetus on ollut tärkeä aine 1800-luvulta lähtien. Laulunopetus kouluissa laajeni musiikin opetuksiksi 1970-luvulla. Maassamme on pitkät perinteet myös musiikkioppilaitosten soitonopetuksella. Tällä hetkellä valtion tukemia musiikkiopistoja löytyy kattavasti koko maasta. Näiden lisäksi riittää kysyntää yksityisille musiikkiopistoille. Kuitenkin edelleen lähes poikkeuksetta laulunopetusta tarjotaan musiikkiopistoissa nuorille vasta äänenmurroksen jälkeen. Laulopedagogeille ei myöskään ole tarjolla koulutusta lasten laulamisen ohjaamiseen, ainoastaan Metropolia Ammattikorkeakoulussa on tarjolla valinnainen kurssi. Laulopedagogina olen huolestunut paitsi tästä myös siitä, ettei lapsia välttämättä opasteta laulamissa myöskään koulun nykyisillä musiikkitunneilla.

Varhain aloitettu säännöllinen laulaminen ja äänen kehittäminen olisi kuitenkin keskeistä, jotta lapselle ei pääse muodostumaan haitallisia äänenkäyttöön liittyviä maneeereita. Laulaminen on myös hyvin luonnollinen tapa ilmaista itseään ja tunteitaan. Miksi laulunopetusta ei tarjota ohjatusti lapsille jo lapsuusvuosista lähtien?

Aluksi työssäni on tärkeää selvittää muutamia perusasioita lasten äänestä. Nämä perusasiat selventävät tutkimuskysymyksieni sisältöä ja tarjoavat laajempaa näkökulmaa lasten laulunopetukseen. Raja pois työstäni laulun anatomiaan liittyvät asiat, jotka oletan työni lukijakunnalla olevan tiedossa. En myöskään puutu lapsen yleisiin kehitysvaiheisiin, yleiseen musiikkipedagogiikkaan enkä lasten musiikilliseen varhaiskasvatukseen. Sen sijaan keskityn työssäni lasten laulamisen opettamisen haasteisiin ja esittelen opetustunneilla käyttämiäni harjoituksia ja lauluja sekä miten oppitunti voi edetä äänen alkulämmittelyistä valittujen kappaleiden esittämiseen asti.

Opinnäytetyöni aihevalintaan vaikutti suuresti myös työelämässä saamani haaste kehittää opetussuunnitelma ja aloittaa lasten laulunopetus Tampereen Musiikkiakatemiassa. Otin tarkemman analyysin kohteeksi oman opetukseni Tampereen Musiikkiakatemiassa ja esittelen syksyllä 2013 toteutetun kehittämisprosessin myötä lasten laulunopetuksen sisältöjä ja haasteita. Kehittämisprosessissa oli mukana neljä lasten lauluryhmää, joissa jokaisessa ryhmässä oli kolme laulajaa. Lapset olivat yhdeksän ja yhdentoista ikävuoden välillä. Prosessi päättyi kahteen koululaiskonserttiin, joissa lapset esittivät yhden laulun. Lisäksi he pitivät yhden oman konsertin. Prosessin tuloksena esittelen työtapojani ja lasten laulutunnin rakennetta.

Laulutunneilla pyrin monipuolisesti kehittämään lasten ääntä. Tarkastelin lähemmin seuraavia kysymyksiä: Onko luonnollinen syvähengitys vielä olemassa yhdeksänvuotiailla lapsilla? Millaisia vaikutuksia artikulaatiolla on lauluun? Mitkä asiat vaikuttavat äänen sointiin? Mitä tulevan lasten laulunopettajan tulisi huomioida opetuksessaan? Ensimmäiset kysymykset liittyvät laulutekniikkaan ja ovat analysoitavissa olevia asioita lyhyen aikavälin tutkimuksessa. Valitsin nämä kysymykset tutkimuskysymyksiksi myös siitä syystä, että ne ovat mielestäni oleellisia laulutekniikan peruskysymyksiä. Tutkimusmateriaalina oli yhteensä kymmenen videoitua oppituntia ja kolme konserttia.

Mielestäni lasten laulunopetus on vapaata kaikista niin sanotuista tyyllilajiluokituksista. Ne laulamisen perusasiat, joita työssäni käsittelen ovat kaikille tyyllilajeille yhdenmukaisia. Vaikka lähtökohtani ja oma koulutukseni on klassinen laulu ja toivon sen perinteiden jatkuvuutta, näen, että lasten laulunopetuksessa emme pyri ohjaamaan heitä vielä mihinkään tyyllilajisuuntaan. Tavoitteenani on, että jokaisen lapsen ääninstrumentti toimii mahdollisimman luonnollisesti, vapaasti ja monipuolisesti. Äänenmurroksen jälkeen heillä on mahdollisuus valita mihin suuntaan he haluavat kehittää ääntään.

Luku seitsemän on kirjoitettu kokonaisuudessaan vastauksena viimeiseen kysymykseen. Siihen olen koonnut mielestäni tärkeitä asioita huomioitavaksi tulevalle lasten laulunopettajalle. Erityisen tärkeää on valmistautua opetustilanteeseen mahdollisimman hyvin ennakkoon. Lasten ryhmäopetuksessa saattaa ilmaantua yllätyksiä, joihin on helpompi reagoida, jos tunnin perusrakenne on opettajalle itselleen selkeä. Pohdinnassa käyn läpi ajatuksiani tästä kehittämisprosessista ja sen vaikutuksista työhöni.

Jatkona tälle työlleni on tarkoituksena tehdä opas laulunopettajille, jonka tarkoituksena on tarjota vaihtoehtoisia työvälineitä lasten kanssa työskenteleville. Lisäksi opas on tarkoitettu tukemaan pedagogiikkaopetusta ja siihen nivoutuu lasten laulunopetukseen sopivaa ohjelmistoa.



## 2 Lasten laulunopetus ennen ja nyt

### 2.1. Lasten laulunopetuksen taustaa koulumaailmassa

Länsimaisessa kulttuurissa lasten laulunopetuksella on vuosituhansia pitkät perinteet. Eurooppalaisen kirkollisen poikakuoron historia alkaa 1000-luvun vaihteessa kun kirkkolaulu muuttuu yksiaänisestä moniääniseksi ja nuotinetuksi. Keskiajalla opetusta saivat vain pojat kirkkokuoroissa, joihin tyttöjä ei hyväksytty. Kirkkokuorot vastasivatkin pääasiallisesti lasten laulunopetuksesta vuosisatojen ajan. Keskiajalla parhaat säveltäjät olivat saaneet musiikillisen koulutuksensa poikakuoroissa. (Pihkanen 2011a, 11.) Keski-Euroopassa keskiajalta lähtien aina jopa 1900-luvulle asti ihannoitiin kastraattilaulua. Pojilta, joita valmennettiin kastraattilaulajiksi, leikattiin sukurauhaset ennen murrosiän alkua, jotta ääni pysyisi lapsenomaisena, kirkkaana ja heleänä. Toimenpide oli julma, sillä vain harvat heistä ansaitsivat elantonsa kastraattilaulajina. (Pihkanen 2011a, 11.)

Myös Suomessa kuten Keski-Euroopassakin kirkko oli merkittävä opin antaja satojen vuosien ajan. Turun tuomiokapituli perustettiin vuonna 1276 ja sittemmin sen yhteyteen perustettiin katedraalikoulu. Katedraalikouluissa ja kirkkojen sekä luostareiden ohessa toimineissa poikien latinakouluissa tuli opiskella laulua tunti päivässä, jonka lisäksi opilaiden oli määrä osallistua jumalanpalvelusmusiikkiin. (Otonkoski 2003, 19-20.) Piae Cantiones -kokoelma on tuolta ajalta, ja sitä käytetään edelleenkin esimerkiksi ensemble-laulunopetuksessa. Kokoelman ensimmäinen painos julkaistiin vuonna 1582. (Andersén & Mäkinen 1967, 4.)

Jyväskylän opettajankoulutusseminaareissa musiikkia pidettiin vaikeana aineena ja musiikinopiskelua painotettiin siten, että kolmena ensimmäisenä vuotena musiikkia opetettiin kuusi tuntia ja neljäntenä vuotena kaksi tuntia viikossa. Lisäksi tulivat vielä henkilökohtaiset soittotunnit. (Laitakari 1988, 12-13.) Pajamo (1976, 214-218) kirjoittaa, että jo 1800-luvulla moni kansakoulunopettaja toimi oman työnsä ohella esimerkiksi lukkarina tai kuoronjohtajana rikastuttaen paikkakunnan musiikkielämää. (Ks. myös Sidoroff 2008, 15.) Tästä johtuen myös laululla, joka oli musiikinopetuksen nimenä aina 1970-luvulle asti, oli vahva asema oppiaineena koulussa. Kouluissa opetusta tarjottiin alkuun vain pojille. Tyttöjen mahdollisuus saada kouluopetusta laulussa ja muissa aineissa alkoi poikia myöhemmin. Tyttökoulujen opetusohjelmaan pakolliseksi oppiaineeksi laulu tuli vasta vuonna 1856. (Pajamo 1976, 40.)

Merkittäviä henkilöitä, jotka ovat vaikuttaneet maamme laulunopetuksen kehittymiseen 1800-luvulta lähtien, ovat olleet mm. Heinrich Wächter (1818–1881), Uno Cygnaeus (1810–1888), Erik August Hagfors (1827–1913), P.J.Hannikainen (1854–1924) ja Aksel Törnudd (1872–1923). He kaikki julkaisivat laulukirjoja ja opetusoppaita, johtivat kuoroja sekä toimivat kouluissa laulunopettajina. Heidän jälkeensä laulunopetuksen kehittäjiksi nousivat Mikael Nyberg (1871–1940), Vilho Siukonen (1885–1941) ja Martti Hela (1890–1965). Heidän lisäksi suosittuja oppikirjojen laatijoita olivat Otto Kotilainen (1868–1936), Lauri Parviainen (1900–1949) ja Olavi Ingman (1903–1990). (Pajamo 1999, 18-21; Sidoroff 2008, 18.) Kansa- ja oppikoulujen perinteisen laulunopetuksen pääsisältönä oli laulujen laulaminen ja niin sanottu nuottilaulun opetus säveltapailuharjoituksineen. Näin toimittiin Suomen kouluissa keskiajalta aina 1950-luvun loppupuolelle. (Sidoroff 2008, 8.)

Kuten jokaisella pedagogilla nykyisin myös näillä em. pedagogeilla oli omat ajatuksensa laulun oppitunnin rakenteesta. Esimerkiksi Törnudd määritteli oppitunnin rakenteen näin: äänenmuodostusharjoitus, vanhan laulun kertaus ja uuden tehtävän harjoittaminen. Tekstiä ja melodiaa tuli Törnuddin mukaan harjoitella erikseen kuten musiikinteoria-asioita. Laulujen sanoituksen merkityksestä tuli keskustella ja vaikeat sanat selittää. (Rautiainen 2003, 121–125; Sidoroff 2008, 21.) On kulunut lähes sata vuotta Törnuddin kuolemasta ja voin todeta, että opetustuntirakenteessani on paljon samaa kuin hänellä aikanaan oli.

Suuri muutos koulujen antamaan laulunopetukseen tapahtui peruskoulu-uudistuksen yhteydessä 1970-luvun alussa, kun aineesta laulu tuli musiikki. Kuten nimestä voi päätellä laulu oli enää vain yksi osa koulun musiikin opetuksessa. Sidoroff (2008, 115) mainitsee tutkimuksensa tuloksissa, että koulujen taidekasvatus – musiikki- ja kuvataideluokkia lukuun ottamatta – on jäänyt siihen marginaaliin, minkä 1960 / 70-luvun peruskoulu-uudistus osoitti. Tuntimäärien leikkaukset ja valinnaisuuden karsiminen ovat vielä 2000-luvullakin kutistaneet taideaineiden opetusta peruskoulussa. Myös luokanopettajakoulutuksessa musiikin osuus on pudonnut murto-osaan 1800-luvun lopun ja 1900-luvun seminaarien opetusmääristä. Mielestäni oman aikamme materialistinen yhteiskunta suosii koulussa kovia arvoja, järki asetetaan tunteen ja tietä taidon edelle.

## 2.2 Lasten laulunopetus musiikkiopistoissa

Musiikkioppilaitostemme historia alkaa 1800-luvun lopulta, jolloin perustettiin Helsingin Musiikkiopisto. Vuonna 1885 opistossa oli kolme osastoa: alkeiskoulu, musiikkikoulu ja jatko-osasto. Alkeiskoulussa opiskelivat musikaalisesti lahjakkaat koululaiset, musiikkikoulussa harjoitettiin varsinaisia konservatorioaineita ja jatko-osastossa päättäviä ja täydentäviä opintoja. Sellaiset opiskelijat, joiden tavoitteena eivät olleet varsinaisesti ammattiin tähtäävät opinnot, otettiin opistoon ylimääräisinä opiskelijoina. (Pajamo 2007, 23.)

Alun perin musiikkioppilaitosten tehtävä perustui siis vain ammattiin tähtäävään opiskelun. Kuitenkin vuosikymmenten kuluessa rinnalle on noussut tärkeänä musiikin yleisivistävä merkitys harrastajille. Vuonna 1956 perustettiin Suomen Musiikkiopistojen Liitto, johon liittyi 12 musiikkioppilaitosta (Ritaluoto 1996, 28). Vuonna 1978 nimi muuttui Suomen musiikkioppilaitosten liitto r.y.:ksi (Ritaluoto 1996, 17). Nykyään SML:n kuuluu 98 lakisääteistä valtionosuutta saavaa musiikkioppilaitosta. Näistä 88 on musiikkiopistoja ja 10 konservatorioita (Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry 2014). Maamme laaja ja kattava musiikkioppilaitosjärjestelmä on toiminut hyvin 1960-luvulta lähtien sekä ammattiin haluavien että harrastajien näkökulmasta. Lapsille pystytään tarjoamaan jatkuva kehityskaari musiikin varhaiskasvatuksesta ammattiin asti. Pääosin kuitenkin kaikkiin SML:n kuuluviin musiikkiopistoihin oppilaat valitaan pääsykokeiden kautta. Tästä syystä näiden musiikkiopistojen ulkopuolelle jää paljon lapsia, laulussa myös aikuisia, jotka haluaisivat harrastaa musiikkia.

Tämä on lisännyt tarvetta sellaisten yksityisten musiikkikoulujen perustamiseen, joihin ei ole pääsykokeita. Erilaisten yksityisten musiikkikoulujen määrä on lisääntynyt harrastajamäärien kasvaessa. Tämä on lisännyt opetussuunnitelmien sisältöjen monipuolistamisen ja vaihtoehtojen tarjoamisen tarpeita. Myös opetushallitus on huomannut tämän, että muunkin kuin musiikin laajan oppimäärän mukaiseen musiikinopiskelun tarve on kasvanut. Vastineena tähän Opetushallitus hyväksyi *Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet* maaliskuussa 2005. Opetushallitus antoi lisäksi vuonna 2008 tiedotteen taiteen perusopetuksen käsitteistä, rakenteesta ja laajuudesta. Tiedotteen mukaan opiskelussa on keskeistä taiteen tekeminen ja sen kokemisen ilo sekä halu, taito, uteliaisuus ja uskallus tulkita taidetta persoonallisesti. Yksityinen musiikkikoulu voi antaa opetusta taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaan ja tarvittaessa myös soveltaa sitä erilaisille oppijoille.

Jo 1990-luvun alusta lähtien, kun karaokelaulu yleistyi Suomessa, innostus laulunopiskelun on kasvanut. Monet karaokelaulun harrastajat huomaavat ongelmia äänen käytössään ja hakeutuvat laulutunneille. Heidän tavoitteenaan on kehittää ääntään ja tekniikkaansa niin, että harrastus on mielekkäämpää ja ääni kestää. Lapsille on kehitetty myös omia pelikonsoleihin sidottuja lauluohjelmia, esimerkiksi Singstar -lauluohjelma. Myös erilaiset laulukilpailut ovat lisänneet ihmisten kiinnostusta laulua kohtaan. Viime vuosina myös lasten laulukilpailut ovat yleistyneet. Tämä on kasvattanut kiinnostusta lasten laulunopetukseen ja aiheuttanut hämmennystä, koska laulunopetusta lapsille ei ole saatavana.

Mitä ne musiikkiopistot, jotka nauttivat lakisääteistä valtiontukea, sitten tarjoavat lapsille, jotka haluavat laulaa? Musiikinvarhaiskasvatuksen puolella lapset saavat erinomaista musiikin perusopetusta. Lasten laulattaminen kuuluu musiikin varhaiskasvatukseen suurena osa-alueena. Yleensä 6–8 vuoden iässä, lapset valitsevat jonkun instrumentin. Tässä yhteydessä lapsi ei voi valita laulua instrumentikseen. Yhteismusisointina heille sen sijaan suositellaan lapsikuoroa. Musiikkioppilaitoksissa lapset käyttävät lauluään-tään myös musiikinperusteiden oppitunneilla. Opettajasta ja opetussuunnitelmasta riip-puen laulua voi olla paljon tai sitten ei. Varsinaiset lauluopinnot musiikkiopistoissa voi pääsääntöisesti aloittaa 15 vuoden iässä.

Jos valtion tukemat musiikkioppilaitokset eivät pysty tarjoamaan lapsille laulunopetusta tai eivät pysty vastaamaan lasten laulunopetuksen kysyntään riittävällä volyyymillä, niin yksityisillä musiikkioppilaitoksilla tulisi olla resursseja vastata tähän kysyntään. Ongelmana on vain kuka opettaisi lapsille laulua? Laulopedagogien koulutuksesta lasten laulunopetukseen erikoistuminen puuttuu kokonaan. Niinpä yksityisellä sektorilla opetusta antavat usein varhaismusiikkikasvattajat ja musiikkiin erikoistuneet koulujen opettajat.

Sibelius-Akatemian laulukoulutuksen opetussuunnitelmassa ainedidaktiikan osassa ei ole mitään mainintaa lasten laulunopetusta (Sibelius-Akatemia, laulun opetussuunnitelma 2013-2014). Metropolia Ammattikorkeakoulussa lasten laulunopetus on mahdollista valita valinnaisissa opinnoissa. Maamme muissa ammattikorkeakouluissa lasten laulunopetusta ei ole liitetty pedagogisiin aineopintoihin. Laulunopettaja, joka on saanut koulutuksensa aikuisten opettamiseen kohtaa siis suuria haasteita ottaessaan oppilaita, jotka ovat iältään alle 15-vuotiaita. Kysymyksiä, jotka heräävät ensimmäisenä ovat; Miten lapsen ääni eroaa aikuisen äänestä? Mitä lapsille opetetaan? Miten lapsia opete-

taan? Millaista ohjelmistoa lapsilla voi laulattaa? Nämä ovat suuria kysymyksiä ja niihin vastaaminen vaatii laajaa perehtymistä tähän aiheeseen. Pyrin omalta osaltani käsittelemään näitä kysymyksiä tässä työssäni.

Uraauurtavaa työtä on tehnyt Päivi Kukkamäki kehittäessään laulusuzukimenetelmän, siihen kuuluvan materiaalin ja laulutaidolliset harjoitukset viimeisen 17 vuoden aikana. Tästä aiheesta hän on tehnyt mm. väitöskirjan Sibelius-Akatemian DocMus-yksikössä. Siinä laulun maailmaan pääsee jo äidin vatsassa ja kehityskaaren myötä voi sulautua ns. perinteiseen laulunopetukseen 16-18 vuoden iässä. Laulusuzuki on klassisen laulun opetusmenetelmä. Laulunopettaja voi halutessaan hakea erikoistumaan laulusuzukiopettajaksi. (Kukkamäki 2014, 7,10.) Työtavoista ja menetelmistä saa suuntaa antavaa tietoa tutustumalla Kukkamäen väitöskirjaan.

Laulupedagogien keskuudessa herättävät tasaisin väliajoin keskustelua ja järkytystä ns. ihmelapset. He ovat lapsia, jotka matkivat aikuisen oopperalaulajan ääntä. Mediasa, suuren yleisön silmissä ja korvissa, nämä taidot ovat ihailtavia. Jokainen laulupedagogi kuitenkin tietää, että tällainen äänenkäyttö on luonnotonta lapselle. Käsittelem tätä asiaa luvussa 3.1. Tämä on varmasti myös osasyynä siihen, että lasten laulunopetusta pidetään kyseenalaisena. Tässä yhteydessä haluan kuitenkin mainita, että se opetus, jota tässä työssäni käsittelem on täysin eri asia. Tämän opetuksen tavoitteet ovat kokonaisvaltaisemmat. Tavoitteet tukevat sekä lasten laajempaa musiikillista kehitystä että antavat lapsille erilaisia ja monipuolisia äänellisiä valmiuksia. Lasten laulutun- tien lisäksi lapset osallistuvat musiikin perusteiden oppitunneille, jossa he oppivat musiikin teoriaa, säveltapailua ja musiikin historiaa. Lapsikuorossa he oppivat laulamaan moniäänisesti.

### 3 Tietoa lasten äänestä

Tässä luvussa käyn läpi joitain perusasioita, jotka ovat osaltaan rakentamassa hyvin soivaa lauluinstrumenttia. Asiat ovat harvoin yksiselitteisiä ja tulokset täysin yhteneviä. Tämän voi hyvin havaita tässä luvussa, kun esittelen erilaisia tutkimustuloksia ja näkemyksiä lasten laulunopetuksesta. Lisäksi käyn läpi tutkimuksia lasten äänialoista ja sopivista laulattamiskorkeuksista eri ikäkausina sekä lasten äänihäiriöistä. Nämä tutkimustulokset liittyvät samoihin asioihin, joita myös minä olen tutkinut tässä kehittämissä prosessissa.

#### 3.1. Lasten luonnollinen ääni

Lasten ja aikuisten tavassa tuottaa ääntä ei ole toiminnallisia eikä rakenteellisia eroja (Pihkanen 2011b, 9). Kun puhun tässä lasten laulunopetuksesta tarkoitan lasten luonnollista laulua heidän omalla äänellään.

Haluan kuitenkin tähän alkuun ottaa muutaman kysymyksen, joka hämmentää oikeastaan vain aikuisia mahdollisia klassisen laulun aloittelijoita. Onko klassinen laulutapa luonnollista äänenkäyttöä? Mitä tapahtuu luonnolliselle äänelleni? Häviääkö se? Mielestäni klassinen laulukoulutus jalostaa luonnollista ääntä, jotta ääntä voidaan käyttää pitkään sitä rasittamatta. Ääni on kantava suuressakin tilassa ja se kykenee dynaamisiin vaihteluihin. Ääntä voidaan käyttää monipuolisesti erilaisin värein ja sävyin. Ääni on kirkas ja täyteläinen (ks. luku 3.2.) Oikeanlainen äänen jalostus ei muuta äänen yksilöllisiä piirteitä. Äänessä säilyvät omat erityispiirteensä kuten esimerkiksi äänenväri, timbre, josta laulaja on tunnistettavissa äänitteiden perusteella.

Tasaisin väliajoin ilmestyy julkisuuteen lapsilaulajia, joiden ääni on muokattu luonnottomaksi lapsen ikä huomioon ottaen. Lapsen ääntä ei voi muokata aikuisen äänen kaltaiseksi ennen äänenmurrosta, jossa hormonaalisista muutoksista johtuen tapahtuu kasvua sekä kurkunpäässä että äänihuulissa. Jostain syystä, jotkut vanhemmat haluavat lapsistaan ”ihmelapsia” ja sirkushuveja kansalle. Lapsen äänen luonnottoman muokkauksen seuraukset voivat olla kohtalokkaita lapsen herkälle ääni-instrumentille.

Lähes kaikki laulopedagogit yhtyvät varmasti italialaisen foniatriin ja tenorin Diego Cosun seuraaviin ajatuksiin, joita olen tähän kerännyt. Äänen akustinen lopputulos riippuu suurelta osin resonanssitiilojen koosta sekä siitä miten laulaja tilaa muuntelee. Lapsilla

resonanssiontelot ovat pienemmät ennen äänenmurrosta. Näin ollen kurkunpään yläpuolisen tilan oikea käyttäminen on mahdollista vasta murrosiän jälkeen, jolloin mittasuhteet eivät enää muutu ja kurkunpää on kasvanut oikeaan kokoonsa. Tästä johtuen lapsen on vältettävä kaikenlaista aikuisen äänen imitointia. Imitoinnissa lapsi joutuu ristiriitaan luonnollisesti vaalean ja vähän resonoivan äänensä kanssa. Hän joutuu keinotekoisesti pidentämään kurkunpään yläpuolista tilaa laskemalla sitä väkisin alas, pakottaen äänihuulet ylijännittyneeseen tilaan sekä laajentamaan keinotekoisesti nenäonteloitaan saavuttaakseen lisää resonanssitilaa vain kuulostaakseen ihmelapselta. Tällainen äänenkäyttö voi tuottaa äänihuuliin kyhmyjä, polyyppeja ja verenvuotoa, jolloin perusäänenkäyttö on vaurioitunut. (Cossu 2013.)

Näissä tapauksissa vanhempien tietämättömyys lienee pääosassa, mutta tällaiset esimerkit voivat myös olla omiaan lisäämään kansan keskuudessa ajatusta, ettei lapsille voi opettaa laulua.

### 3.2. Millainen on terve ääni?

Terveelle äänelle on olemassa monenlaisia määritelmiä. Esimerkiksi Aalto & Parviainen määrittelee terveen äänen näin: ”Hyvää ääntä on helppo kuunnella ja se tuottaa mielihyvää myös puhujalle itselleen. Ääni on kuuluva, se kantaa myös hiljaisena, ja tarvittaessa se vahvistuu ja vaimenee pakottomasti. – Äänessä on nousuja ja laskuja sekä ilmeikkyyttä. Ilmeikkyyttä on myös miellyttävyys, lämpö, heleys, kiinteys, kirkkaus, syvyys, lujuus tai tarvittaessa karheus, koleus tai kylmyyskin.” (Aalto & Parviainen 1985, 11.) Linnakivi, Tenkku & Urho (1988, 147) kirjoittavat, että luonnollisen äänenkäytön pohjana, jolloin ääni on terve ja kaunis sekä puheessa että laulussa, on rento syvähengitys ja oikean äänenkäyttö, johon kuuluvat rennon hengityksen mukana liikkuva pallea, taito säädellä resonanssia sekä selkeästi tuotettu teksti. Terveellä tavalla tuotettu ääni kestää pitkäkestoista laulamista väsymättä, ääniala on ulottuva, ja laulaja kykenee käyttämään eri rekisterejä. Ääni on myös ilmeikäs ja selkeä, ja siitä erottaa niin tekstit kuin eri sävelkorkeudet. (Pihkanen 2011b, 11.) Launonen & Korpijaakko-Huuhka taas näin: ”Ääni on sopivan voimakas, joustava sekä puhujan ikään ja sukupuoleen nähden sopiva” (Kemppainen 2010, 8).

Pääsääntöisesti ajatellaan, että terve ääni on itsestänselvyys, jolloin siihen ei kiinnitetä huomiota ennen kun ongelmia ilmenee. Äänihäiriöt kehittyvät yleensä hitaasti ja ihminen tottuu muutokseen eikä huomaa kehittyviä ongelmia. Lisäksi ääni on hyvin henki-

lökohtainen ja myös se saattaa vaikeuttaa ongelmallisten asioiden havainnointia ja esiintuomista.

Nykyisin monet asiat altistavat äänihäiriöihin. Viime vuosina on löytynyt rakennuksista paljon sisäilmaongelmia, jotka ovat aiheuttaneet monille erilaisia ääniongelmia. Myös lisääntyneet allergiat, astma, huono yleiskunto, vääränlainen hengitystapa, omien kehonlihasten heikko tuntemus ja hallinta saattavat johtaa äänihäiriöihin. Suurkaupungeissa ilmansaasteet saattavat tuoda ongelmia myös ääneen (ks. luku 3.6). Tämän työn näkökulmasta terve ääni on myös vapaa ääni, joka luo pohjan äänen soinnille (ks. luku 3.5).

### 3.3. Luonnollinen syvähengitys

Paras esimerkki luonnolliselle syvähengitykselle on vauva tai pieni lapsi. Hän jaksaa huutaa tuntikausia, ääni ei lähde eikä edes rasitu. Aalto & Parviainen (1985, 44) kuvaavat syvähengitystapahtuman olevan ihmisen alkuperäinen luonnollinen hengitystapa eikä erikseen opittava taito. Syvähengitys ei tarkoita syvään hengittämistä, se voi olla *kevyttä* tai *syvää*, kunhan se tapahtuu fysiologisesti oikein. Siinä rintakehä, pallea ja vatsa toimivat tasapainoisesti. Syvähengitys on äänenkäytön kannalta terveellisin hengitystapa.

Olen seurannut tätä asiaa mielenkiinnolla jo 13 vuotta (ks. luku 4.1.) miksi ja milloin luonnollinen ja rento syvähengitystapa muuttuu? Oma havaintoni muutokselle on kehon joustavien ja rentojen lihasten jäykistyminen. Tämä tapahtuu hitaasti mutta varmasti. Alle kouluikäisenä lapset liikkuvat rennosti ja käyttävät luonnollisesti kehonsa lihaksia monipuolisesti ja tasaisesti. Kun koulu alkaa lapsen täytyy pysyä pulpetissaan jo alakouluiässä useita tunteja. Paikallaan, huonossa asennossa istuminen alkaa jäykistää lihaksistoa ja lyhyt välitunti ei riitä vastapainoksi pitkille istumisille. Ryhti vaikuttaa suuresti siihen, kuinka hengitys toimii. Liiallinen ryhdikkyys tai veltto ryhti muuttaa kehon lihasten luonnollista asentoa. Kun päivät pitenevät yläkouluun mentäessä, lukiosta puhumattakaan ja istuminen lisääntyy, kehon lihakset alkavat vähitellen lukkiutua ja jäykistyä. Kehon lihaksia tulisi rasittaa tasaisesti, mutta harvalla on siihen ajallisia resursseja tässä vaiheessa. Elastinen lihas venyy, kireä tai surkastunut lihas ei veny. Hengitys muuttuu lihaksien kireyden myötä pinnalliseksi.



Hengitys on äänen synty tapahtuman liikkeelle paneva voima. Äänentuoton tasapainoa säätelee yhteistyössä kolme tekijää, jotka ovat laaja hengityselimistö, kurkunpää ja ääntöväylä. (Aalto & Parviainen 1985, 42.) Hengityksestä voidaan vielä erotella lepo-hengitys sekä ääntöhengitys. Lepohengitys nimensä mukaan toimii ihmisen nukkues-sa. Tällöin lihasten liikkeet ovat pieniä. Sen sijaan ääntöhengityksessä lihasten liikkeet voi hyvin tuntea käsillä kehossa. Sanonta ”Hengittäessä ihminen lihoo ei kasva” on hyvä. Ääntöhengityksessä voimakas laajeneminen tuntuu sekä keskivartalon molem-min puolin että alavatsassa ja alaselässä.

Ajattelen, että ilma virtaa sisään tasaisesti ja ihminen täyttyy kuin ilmapallo. Tärkeää laulun kannalta on kuitenkin se, että opit erottamaan kuinka paljon ilmaa tarvitset käyt-töösi. Siksi on myös tärkeää tietää sisään hengitetyn ilman ja kehon laajenemisen suh-de. Jos täytät itsesi kokonaan ilmalla, kurkunpää jännittyy ja nousee ylös. Tunnet ole-vasi ”ähky”. Siitä on mahdotonta lähteä laulamaan, koska ensireaktion liika ilma pur-kautuu puhalluksen tavoin ulos. Laulutapahtuman ilmavirran suunta on tällöin väärä eikä sanonta ”Inhalare la voce” toteudu. Eli lihaksilla pystyt laajentamaan instrumenttisi, jotta ääni pääsee soimaan instrumentissa. Kehon laajenemisen ja sisään otetun ilman suhde on kuitenkin ratkaisevaa oikean äänentuoton kannalta.

Punainen lanka laulamisesani on mielikuva siitä, kuinka pidän instrumenttini auki, jotta ääni pääsee resonoitumaan vapaasti kehossani. Tämä liittyy hengitykseen sekä ilman-paineeseen, joka kohdistuu äänihuuliin alhaalta käsin. Jos puristat alavatsaa tarpeet-tomasti tai alavatsa supistuu luonnottomasta lihastyöstä ilman loppuessa, äänen sointi-tila instrumentissa pienenee kuten myös sointi. Luonnollinen syvähengitys mahdollis-taa äänen vapaan soinnin alhaalta ylös, äänen notkeuden sekä nyanssivaihtelut ää-nessä. Vapaat tilat instrumentissa löytyvät itsestään kun jännitykset, puristukset ja pa-kotukset ovat poissa. Liian suuri paine alhaalta kohti äänihuulia nostattaa kurkunpäästä ja vaikuttaa sekä vibraton luonnollisuuteen että intonaatioon. Äänen voimavaihtelut eivät ole samassa suhteessa verrattavissa lihasten supistukseen. Äänen voima ei kas-va lihaksia puristamalla vaan instrumentti menee tukkoon.

Harjoitus, jossa haetaan voimakkaasti alavatsan lihaksia, esimerkiksi ”s, p, t, k” ei tar-koita että lihaksia käytettäisiin laulaessa tällä voimakkuudella. Harjoituksella opitaan tunnistamaan nämä kyseiset lihakset kehossamme, sillä ne toki osallistuvat laulutapah-tumaan. Laulaessa ei kuitenkaan koskaan tarvita yhtä voimakasta aluketta edes erilli-sissä sanojen painotuksissa.

Laulutapahtumassa lihasten elastinen liikkuminen yhden hengitysfraasin aikana on myös oleellista. Kun laulan pitkää fraasia tai pitkää nuottia tunnen, että kehoni ”avautuu” koko ajan lisää. Ajattelen fraasin lopussa, että myös viimeisillä äänillä olisi yhtä suuri sointitila kuin alussa. Äänenpaine, joka kohdistuu äänihuuliin on tasainen koko fraasin ajan. Tämä avautuminen on minun mielikuvani lihasten kannattelusta (vrt. laula-  
jan tuki). Fysiologisesti käy kuitenkin niin, että ilman loppuessa vartalon lihakset hie-  
man supistuvat. Laulaessa pyrimme vastustamaan tätä luonnollista ilmiötä. Mielestäni se on ainoa asia, jossa toimimme ns. kehon luonnollisia tapahtumia vastaan.

Hengitys on altis myös ulkopuolisille vaikutteille. Pelkästään hengästyneen ihmisen kuunteleminen saa oman hengityksen tihenemään. Toisen vaivalloinen hengitys tartuttaa ahdistuksen oman rintaan, puhujaa ei välttämättä tarvitse edes nähdä. (Aalto & Parviainen 1985, 45.)

Hengitystä muuttavat myös sairaudet, huono yleiskunto ja psyykkiset syyt. Pelkästään väsymys muuttaa hengitystä pinnallisemmaksi. Itse koen, että väsyneenä joudun hakemaan huomattavasti enemmän balanssia syvien hengityslihasten aktivointiin kuin virkeänä. Opetustilanteessa sanon usein, että äänihuulten lämmittely vie aikaa muutamain minuutin mutta hengityslihasten balanssin löytyminen kestää huomattavasti kauemmin. Jos väsyneenä täytyy laulaa, niin tämä etsimistyö on välttämätöntä, muutoin rasittaa instrumenttiaan. Se ei vain aina ole helppoa.

Myös ulkonäköpaineet tulevat jo tässä vaiheessa mukaan, sillä luonnollisessa syvässä hengityksessä vatsa hieman pyöristyy. Usein se halutaan estää lihaksia jännittämällä. Pitkän ajan kuluessa vatsalihaksiin muodostuu kestojännitystä eli lihakset eivät rentoudu ollenkaan. Itse tunnistin tämän ongelman opintojeni alussa ja kului aikaa ennen kun sen sai purettua pois. Lihaskäntä oli jo niin automaattista.

Kehon aktivointi luonnolliseen syvään hengitykseen saattaa olla haasteellista eri ihmisille. Meidät voidaan jakaa hyperhengittäjiin ja hypohengittäjiin. Ensimmäiset ovat hyvin aktiivisia hengittäjiä, lihakset toimivat liian aktiivisesti ja paine kohti äänihuulia on liian voimakas. Heille tärkeää olisi hengityksen rauhoittaminen. Hypohengittäjät taas ovat lihaksiltaan liian veltoja, lihakset toimivat löysästi ja paine kohti äänihuulia jää vajaaksi, jolloin äänihuulet eivät sulkeudu kokonaan. (Ks. luku 3.6.)

Keho on laulajan instrumentti. Kehon lihaksista on pidettävä hyvää huolta. Nuorena kehon lihakset toimivat paremmin ja elastisemmin, mutta iän karttuessa lihasten joustavuuteen on kiinnitettävä enemmän huomiota. Monipuolinen, säännöllinen liikunta sekä hyvä venyttely ovat ehdottoman tärkeitä laulajan keholle.

### 3.4. Artikulaatio ja sen merkitys

Artikulaatio- eli ääntöelimiin voidaan lukea pehmeä suulaki eli kitapurje, kieli ja huulet. Nämä sijaitsevat ääntöväylässä eli ontelorakenteessa, joka ulottuu kurkunpäästä, äänihuulista suuaukon uloimpaan osaan, huuliin ja sieraimiin. Kieli on suurin ja tärkein artikulaatioelin. Kitapurjeella ja sen liikkeillä on ratkaiseva merkitys äänteiden synnysssä ja resonoitumisessa. Huulet muodostuvat pääasiassa suun kehälihaksista ja ne eivät toimi yksin, vaan niitä avustavat monet kasvojen lihakset. Myös monet leukaa liikuttavat lihakset osallistuvat artikulaatioon ja kurkunpään toimintaan. Siksi myös leuka voidaan epävirallisesti lukea artikulaatioelimiin kuten myös äänihuulet siltä osin kun niillä voidaan tuottaa erilaisia kurkkuäänteitä. (Koistinen 2003, 71.)

Meillä suomenkielessä artikulaation merkitys ei käytännössä ole kovin suuri, koska ymmärrämme toisiamme artikulaation puutteista huolimatta, koska sanojen merkitykset eivät muutu. ”Kun suomalainen menee Saksaan, hän huomaa, että ihmisillä on huulet, kun hän menee Ranskaan, hän huomaa, että ihmisillä on kieli. Suomea pystyy puhumaan suu miltei kiinni, laiskoin kielen liikkein ja nenäportti auki ” (Aalto & Parviainen 1985, 88).

Kieli on siis tärkein artikulaatioelin, koska se on mukana kaikkien vokaaleiden ja useimpien konsonanttien muodostuksessa. Kielen paikka suussa on rennosti suun pohjalla kuin se olisi suun lattiamattona. Artikuloidessa kielenkärki on aktiivisessa osassa huulien kanssa. Huulten lihaksilla on myös ratkaiseva merkitys artikulaatioon. Huulet ovat tärkeitä sekä itsenäisinä äänteiden muodostajina että puheen viimeistelijöinä. Ilman huulten pyöristystä o-vokaalista tulee likimain a-vokaali (Aalto & Parviainen 1985, 92). Huulten liikkeillä muodostetaan selkeät äänteet. Huulten liikkeisiin eniten vaikuttava lihas, suun kehälihas, on suorassa yhteydessä lukuisiin ilmelihaksiin, jotka osaltaan vaikuttavat artikulaatioon (Koistinen 2003, 79).

Kieli ja huulet muodostavat vokaalit. Kieli on korkeimmillaan i, y, o, u-vokaaleissa ja a, ä-vokaaleissa alimmillaan (Koistinen 2003, 73). Huulia tarvitaan mukaan kun muodost-

tamme o, u, y, ö-vokaalit. A, ä, e ja i-vokaalit ovat helposti liian leveitä niin sanotusti poikittain. Mielestäni sana ”joululaulu” on haasteellinen artikuloida ettei siitä tule ”joolulaalu”. Solakan artikulaation yhteys sointiin kuuluu myös yläsävelsarjojen rikastaessa äänen laatua. Jos ääni ei pääse resonoitumaan ja tuottamaan yläsävelsarjoja äänen intonaatio on epäpuhdas. Ääni kuulostaa matalalta.

Leuan rentous on erittäin tärkeä osa artikulaatiota. Kun leuka on rento takahampaiden väliin jää noin senttimetrin rako. Usein leuka voi lukittua paikoilleen ja olla hieman auki tai se voi myös lukkiutua kiinni hampaiden yhteen puremisesta. Lukkiutuminen estää täysin artikulaatioelinten sekä kurkunpään luonnolliset liikkeet. Joskus myös laulaessa saatetaan työntää leukaa eteenpäin ja sen seurauksena tulee useita virhetoimintoja, jotka estävät luonnollista äänen tuottoa. Kun leukaa työnnetään eteen kurkunpää nousee ja jännittyy, niskanangan asento muuttuu merkittävästi, kielen kantaosa painuu alas ja on vaikeaa nostaa kitapurjetta. Myös leuan eteen työntäminen vaikuttaa artikulaatioon, sillä kieli ja leuka eivät voi vapaasti tehdä työtään. Kaikki lihasjännitykset estävät äänen vapaata sointia.

Usein opetustilanteessa käytän ilmaisua: ”Anna vokaalien soida tai soitata vokaaleja. Niin kauan kun jaksat kannatella niitä, ääni soi ja muodostaa tasaisen legaton”. Pelkillä vokaaleilla laulaminen on myös hyväksi äänen krooppaan ”istuttamisessa”. Käytän vokaalilla laulamista paljon aikuisten laulunopetuksessa. Konsonantit ovat myös ehdottoman tärkeitä. Niiden pitää olla voimakkaita ja nopeita, jotta artikulaatiosta tulee selkeää. Konsonantit eivät saa katkaista vokaalilinjaa. Myös konsonantit voivat olla soivia. Tässä soinnin vokaaliajatuksena on kuitenkin aika-arvoltaan pitkien nuottien soitattaminen.

Usein sanotaan, että laulu on jatkettua puhetta kurkunpää auki. Artikulaatio ei varsinaisesti eroa puheen ja laulun välillä. Laulaessa täytyy vain liioitella artikulaatiota huomattavasti enemmän. Nykyisin ihmiset, niin aikuiset, nuoret kuin lapset, vain artikuloivat puhettaan erittäin heikosti ja laulun näkökulmasta sillä on suuri merkitys. Pyydän oppilaita laulamaan niin, että pystyn lukemaan tekstiä heidän huuliltaan. Tällainen huulten liikuttelu tuntuu usein heistä ”järkyttävältä liioittelulta” tai he sanovat: ”Mä näytän ihan tyhmältä jos laulan näin”. Usein lapset eivät myöskään avaa suutaan riittävästi.

Joitain eroja laulun ja puheen välillä artikulaatiossa kuitenkin on. Koistinen (2003, 72) on listannut seuraavaa:

1) Laulu on sidoksissa tiettyihin sävelkorkeuksiin ja intervalleihin – puheessa sävelkorkeus on epämääräinen ja intonaatio liukuva. 2) Laulussa käytetään huomattavasti laajempaa sävelaluetta kuin puheessa. 3) Laulussa äänteitä joudutaan venyttämään, puheessa näin ei tehdä, joten resonaattoreiden ja artikulaatioelimistön toiminta laulussa ja puheessa on erilainen. 4) Laulussa jokaista säveltä on hoidettava erikseen riippuen sävelen kestosta, voimakkuudesta, korkeudesta ja äänneestä. Puheessa näin tarkkaa säätelystä ei tarvita.

Artikulaation merkitys on suuri kun ajatellaan kokonaisvaltaisesti lauluesitystä. Hyvällä artikuloinnilla välitetään kirjoitettu teksti tai runo kuulijoille. Teksti on voinut olla säveltäjän inspiraation lähde laulun syntyessä, joten sen merkitystä ei voi aliarvioida. Teksti on lisäksi osa äänen sointia. Tekstienergia aktivoi koko instrumentin. Nämä havainnot erottautuivat selkeästi tutkimustuloksissani.

### 3.5. Äänen sointi ja sen kehittyminen

Hyvin soiva, resonoituva ääni tekee äänestä kantavan, täyteläisen ja rikassointisen. Äänen synnyssä tärkeä osa on resonanssi- eli kajeilmiöllä. Resonanssi tulee latinan kielen sanoista re-sonare eli soida, kajahtaa takaisin (Klemetti 1937, 85). Laulussa äänen sointia kuvataan usein äänen resonointina. Laulajana ja laulunopettajana resonanssi –sana saa lisäksi vielä toisen merkityksen ns. mielikuva-resonanssin. Mielikuva-resonanssi, kuten mielikuvat yleensä, auttavat laulajaa löytämään tunteen / tuntuman / sointipaikan äänelle.

Äänen soinnin määrittelyssä lähtökohtana ovat terveen äänenkäytön perusolettamukset. Laulaessa yksi äänen soinnin peruslähtökohta on vapaasti soiva ääni. Mari Koistinen määrittelee vapaasti soivan äänen näin: se on kantava, laaja, pyöreä, täyteläinen ja soiva (Koistinen 2003, 11). Laulunopettajat käyttävät hämmästyä tai haukotuksen aavistusta lähtötilanteena laulun ja fraasin alkaessa. Haukotuksen alkaessa kurkunpää laskee automaattisesti alaspäin, leuka rentoutuu ja avautuu luonnollisesti sekä kitapurje kohoaa. Myös rintakehä aukeaa ja sisäänhengitysilma tekee tilan tunteen alavatsaan ja selkään. Hämmästyä ja haukotuksen aavistus toimivat mielikuvina laulutekniselle tapahtumalle. Tämä voisi olla kiteytettynä suuri osa laulutekniikkaa äänen soinnin osalta. Tähän on lisättävä vielä artikulaation osuus sointiin.

Vapaasti soiva ääni rakentuu rennosta, syvästä hengityksestä. Kaikki vartalon lihakset ovat joustavia ja irtonaisia, ilman puristusta, pakotusta tai jännitystä. Hengitystapahtumaan osallistuvilla lihaksilla on suora yhteys kurkunpäästä liikuttavien lihasten toimintaan. Oikeanlainen syvähengitys vapauttaa kurkunpään yhteydessä olevien lihasten jännityksiä ja puristuksia sekä tuo lisää vapaata tilaa instrumenttiin. Näin ääni pääsee vapaasti resonoitumaan instrumentissa (laulaja itse). Tekniikan kehittyessä lihasten oikeanlainen aktiivisuus, lihastyön tasapaino ja oikeiden lihasten löytyminen laulutahtumaan johtaa siihen, että äänen voimavaihtelut ovat mahdollisia. Tällöin myös äänen kvaliteetti säilyy samana voimavaihteluista huolimatta. Oikeanlaista äänen voimakkuuden kasvua ei saa aikaan lisäämällä ilmanpainetta kohti äänihuulia. Tieteellisesti mitattuna paine kohti äänihuulia kasvaa äänen voimakkuuden lisääntyessä, mutta lauluteknisesti mielestäni ei voida opettaa paineen lisäystä äänen voimakkuuden lisäämiseksi. Kokemukseni mukaan näin ei saavuteta toivottua kauniisti soivaa voimakasta ääntä.

Käytän lasten opetuksessa ilmaisua ja mielikuvaa äänen korkeasta sointipaikasta esimerkiksi ”ääni tulee ulos silmistä”. Kun lapsi aktivoi ajatusta, että ääni tulee ulos silmistä syntyy samalla ns. sisäinen hymy, joka aktivoi kasvojen lihaksia, nostaa poskipäitä, saa kitapurjeen myös hieman kohoamaan ja luo positiivisen tunteen ja ilmeen laulajalle. Jos kasvomme lihakset ovat velttoina, poskipäät sekä pehmeä kitalaki roikkuvat alhaalla laiskasti, kasvojen resonanssiontelot eivät ole avoimena silloin äänen sointi putoaa helposti liian alas. Lapsille puhun äänen valahtamisesta kellariin. Siitä johtuvat usein intonaatio-ongelmat. Puhun myös äänen soinnista lapsille mielikuvalla, että pää ja kaula ovat sama kuin flyygelin koskettimisto ja flyygelin muu osa on vartalomme eli sointipohja. Lapsilaulajilla pään sointitilat ovat ensisijaisen tärkeitä. Tämän mielikuvan tarkoituksena on kuitenkin saada lapsi huomaamaan, että ääni soi myös vartalossa kun hengitys on rento, vatsassa ei ole puristuksia eikä nielussa olevat tilat kuroudu kiinni. Me vain päästämme äänen soimaan emmekä kahlitse sitä mitenkään turhilla puristuksilla. Ääni löytää oikeat väylät soidakseen täyteläisesti instrumentissamme ellemme itse estä tapahtumaa.

Jokaisella ihmisellä on äänessään oma persoonallinen sointiväri, jonka saa aikaan resonanssionteloiden koko ja muoto. Tätä persoonallista äänen väriä kutsutaan sanalla timbre. Laulukoulutuksen ehdoton tarkoitus on säilyttää jokaisen laulajan oma persoonallinen, arvokas äänenväri.

Äänen soinnista voidaan huomata ihmisen sen hetkinen psyko-fyysinen olotila. Kuumemme ihmisen äänestä heti onko hän surullinen, väsynyt, ahdistunut vai iloinen, virkeä ja energinen. Jos negatiiviset tunnetilat ovat vallalla usein, yhtä aikaa ja / tai pitkkestoisesti, se alkaa vaikuttaa myös fyysisiin ominaisuuksiin. Surullinen, väsynyt ja ahdistunut ihminen käpertyy sisäänpäin myös fyysisesti, jolloin lihasten oikeanlainen lihaskäntä häiriintyy, ryhti heikkenee, ääni hiljenee, ohenee ja muuttuu vuotoisaksi, koska lihaksisto ei jaksakaan kantatella kehoa.

### 3.5.1. Lasten äänialat

Lasten äänen ulottuvuudesta on tehty useita tutkimuksia eri maissa. Lasten äänialaa käsiteltäessä on tärkeää erottaa puhutaanko kokonaisäänialasta, joka on alue, jonka lapsi pystyy äänellään tuottamaan ilman laadullisia vaatimuksia vai musikaalisesta äänialueesta, jolta ääni pystytään tuottamaan helposti niin, että se soi hyvin. (Koistinen 2003, 95; Phillips 2014, 97.) Iän myötä äänialue laajenee noin sävelaskeleeseen verran vuodessa sekä ylös että alaspäin (Wilson 1979, 6). Tutkimukset, joita lasten äänialasta on tehty, eroavat toisistaan huomattavasti. Tulokset poikkeavat toisistaan, vaikka kyseessä ovat samaan ikäluokkaan kuuluvat lapset.

Sundinin (1995, 102–104) mukaan lasten äänialan tutkimustulokset vaihtelevat huomattavasti riippuen siitä, mitkä ovat olleet tutkimusmenetelmät ja miten tutkimustuloksia on tarkasteltu. Hän kertoo oman tutkimuksensa tuloksissa, että lapset valitsevat spontaanisti laulamiinsa lauluihin korkeammat sävellajit kuin mihin aikuinen neuvoisi. Hänen mukaansa myös samanikäisillä lapsilla äänialoissa on yksilöllisiä eroja. Sataloff (1991, 142) ei anna tarkkoja ikävuosiin liittyviä äänialoja, vaan kirjoittaa lapsuuden aikana kokonaisäänialan pysyvän melko muuttumattomana, vaikka musiikillinen ääniala laajenee. Laurence (2000, 221) esittelee tarkemmin eri ikävuosiin liittyviä äänialoja ja toteaa lasten musiikillisen äänialan keskimäärin seuraavasti: 6-7-vuotiaat c1–c2, 9-10-vuotiaat a–g2 ja 11-12-vuotiaat a–c3. Regelski (2004, 200) erottaa poikien ja tyttöjen äänialat 10-11-vuotiaista lapsista. Hänen mukaansa tytöt laulavat ais/c1–f2/g2 ja pojat a–e2. (Pihkanen 2011b, 12.)

Meillä Suomessa lasten äänialaa on tutkittu kouluissa 1900-luvun alkupuolelta alkaen. Törnuddin (1914) oppikirja *Kansakoulun lauluoppi* antaa opettajille laulattamisalueeksi pienten lasten koulussa, noin 6-vuotiaat, g–e2. Kansakoulun viimeisellä luokalla 10-11-vuotiaiden laulattamisalue on g–g2. Oktaavin laajuinen laulu lauletaan useimmiten c1–

c2. Siukonen (1885–1941) teki vuosina 1924–31 tutkimuksen, jossa oli mukana 5983 kansakoululaista ympäri Suomea. Tutkimuksesta tuli väitöskirja *Koululasten laulukyvystä* (1935). Vertaillessaan Suomen, Ruotsin ja Viron koululaisten laulukykyä hän totesi, että laulukyvttömiä on Suomessa kaksinkertainen määrä Ruotsiin verrattuna. Viron ja Suomen ero oli vielä suurempi. Siukosen tutkittavien kokonaisääniala oli e–h2. Korkeimpiin ja matalimpiin säveliin ylsivät suorituksissaan vain muutamat harvat jokaisesta ikäluokasta. (Tanskanen 1992, 20–21.)

Klemetin (1876–1953) ajatuksia on koontanut Antti Sovijärvi kirjaan nimeltä *Äänenkäyttö puheessa ja laulussa* vuodelta 1937. Siinä on annettu ohje, joka asettaa laulattamisessa sävelkorkeuden ylärajaksi ennen äänenmurrosta pojille a1 ja tytöille pari sävelaskelta ylemmäksi. Ohjeensa yhteydessä Klemetti käyttää sanontaa ”on parasta” laulattaa näin matalalta. Klemetti käsitti hyväksyttäväksi ja äänelinten terveenä säilymisen edellytykseksi vain täysjännitteisen laulutavan. Hänen mukaansa ohenteista laulutapaa ei tarvinnut opettaa ennen äänenmurrosta. Näin hän ajatteli välttävänsä hankalien rekisterirajojen harjoittamisesta. (Tanskanen 1992, 8.) Tämä katto a1 oli vallalla laulopedagogiikassa kauan, vaikkakin se herätti myös vastarintaa. Lieneekö tässä ajatus, josta on lähtenyt liikkeelle meillä Suomessa niin syvään juurtunut ”totuus” siitä, että lapsille ei saa tai voi opettaa laulua.

Myös Urho (1962) tutki 170 lastentarhasta kouluun siirtyvä lasta. Tutkimus käsitteli 6-8-vuotiaitten lasten lauluäänialan laajuutta. Oleellista tutkimuksessa oli että hän opetti lapsia keventämään laulutapaa (Vrt. Klemetti: a1 yläraja). Kahden vuoden opintojakson aikana oktaavin tai enemmän laulavien lasten määrä kasvoi 47 prosentista 80 prosenttiin. (Tanskanen 1992, 22.) Näin pyrittiin yksirekisteriseen sointiin äänessä. Viimeisten 40 vuoden aikana on pyritty yhtenäiseen sointiin ilman kuuluvia rekistereitä.

Kaija Tanskanen (1992, 5) on tutkinut lasten äänialaa, josta hän on muodostanut käsitteen optimilaulattamiskorkeus. Esimerkkinä; kokonaisääniala on c1–c3, joka jakautuu seuraavasti: Matala ala: c1–fis1, keskiala: fis1–fis2, korkea ala: fis2–c3. Tanskanen käyttää kehittämänsä termiä optimi eli suotuisa äänenkorkeus. Optimi laulukorkeus saadaan siten, että lapsen kokonaisäänialan oletetaan olevan noin kaksi oktaavia. Se jaetaan kahteen yhtä suureen osaan. Näiden sävelten väliin jää keskisävel tai kaksi keskisäveltä. Niiden molemmin puolin kerätään sävelet oktaavin alalta ja saadaan lapselle optimi laulattamiskorkeus. Hänen mukaansa oletus on olemassa oleva oktaavin



käyttöala. Opetuksen ensimmäinen tavoite on laajentaa kokonaisäänialaa niin, että se on kaksi oktaavia.

Tutkimuksessaan hän on saanut seuraavanlaisia tutkimustuloksia: 3–5-vuotiaiden kokonaisääniala on c1–d3 ja optimit laulattamisoktaavit f1–f2, g1–g2 ja a1–a2. 6–8-vuotiaiden kokonaisääniala on c1–c3 ja optimit laulattamisoktaavit e1–e2, f1–f2, g1–g2. 9–11-vuotiaiden kokonaisääniala on h–c3 ja optimit laulattamisoktaavit d1–d2, e1–e2, f1–f2. Ja 12–14-vuotiaiden kokonaisääniala on e–c3 ja optimit laulattamisoktaavit pojilla g–g1, d1–d2, g1–g2 sekä tytöillä h–h1, e1–e2, g1–g2 (Tanskanen 1992).

Kukkamäki (2000, 12) kirjoittaa, että äänihuulten kasvu varhaislapsuudessa ilmenee äänen korkeuden muutoksina. Pienellä lapsella äänen korkeusalue, joka vaihtelee f1–c2, alkaa laajeta ja laskea niin, että esimerkiksi viisi-/ kuusivuotiailla lauluäänen vaihtelualue voi olla a–c2 välillä. Linnakivi ym. taas toteavat (1988, 145), että poikien ja tyttöjen äänet ovat saman luonteisia ja -korkuisia ja ne kehittyvät samansuuntaisesti aina äänenmurrokseen asti. Tutkimusten mukaan useimpien 6–7-vuotiaitten lasten äänialueet ovat h–g1 tai c1–a1, 7–8-vuotiaitten c1–c2.

Mari Koistinen arvioi lasten äänialaa seuraavasti (2003, 95) Lasten ääntä verrataan yleensä naisääneen, mutta tämä ei ole oikein, sillä lapsen ääni ei korkeudeltaan vastaa naisääntä. Lasten ja naisten äänet liikkuvat yksiviivaisen oktaavin alueella, mutta naisääni soi sen alemmalla osalla ja lapsen ääni sijoittuu noin kvarttia korkeammalle. Soinniltaan lapsen ääni on kapeampi, heleämpi, yläsävelrikkaampi ja pojilla vielä metallisempi kuin naisääni. Tämä johtuu siitä, etteivät lapsen rintaresonanssi ja rintaääni ole vielä yhtä kehittyneitä kuin aikuisella.

Tutkimukseni tuloksissa avaan omien ryhmieni kanssa käyttämiäni harjoituksia sekä niiden laajuuksia. Ryhmieni lapset ovat 9–11-vuotiaita. Tuloksieni perusteella Tanskanen tutkimuksessaan 1992 määrittämät kokonaisalat ja optimit ovat hyvin lähellä omia havaintojani.

### 3.5.2. Lasten äänen rekisterit

Lasten äänen rekistereistä ei ole olemassa yhteneviä mielipiteitä. Sundbergin (1986, 62) mukaan rekisterialueiden määrä ja terminologia on hyvin sekava alue, josta on eri asiantuntijoilla useita eri näkemyksiä ja nimityksiä. Brown (1996, 51) on samaa mieltä.

Vuonna 1983 kerääntyi rekistereiden määrittelyä selkeyttämään kansainvälinen asiantuntijajoukko, johon kuului alan tutkijoita, lääkäreitä ja laulopedagogeja. Brown soveltaa kirjassaan (1996, 51) tämän asiantuntijajoukon luokittelua. Luokittelu käsittää neljä rekisteriä, jotka ovat:

- 1) matalin rekisteri (narina), jota käytetään vain puheessa
- 2) matala rekisteri (modaali-, rinta-, normaali-, raskasrekisteri), joka on käytössä sekä puhuttaessa että laulaessa
- 3) korkea rekisteri (falsetto, kevyt-, päärekisteri)
- 4) hyvin korkea rekisteri (huilu-, vihellysrekisteri), joka on tärkeä korkeille koloratuurisopraanoille ja jota lapset myös käyttävät.

Suomen kielessä falsetti-nimitystä käytetään kun puhutaan miehen lauluäänen ohenerrekisteristä (Pihkanen 2011a, 26.) Aalto & Parviainen (1985, 131) kertovat, että falsettia käytettäessä äänihuulet eivät lainkaan värähtele toisiaan vasten. Ilmavirta kulkee niiden jännittyneiden yläreunojen välitse ja saa aikaan huilumaisen vihellystä muistuttavan äänen.

Phillips (1996, 43–44) toteaa lapsen äänessä olevan kolme rekisterialuetta: ala-, keski- ja ylärekisteri. Hänen mukaansa keskirekisteri on ala- ja ylärekisterin yhdistelmä. Hän käyttää myös ohjeissaan yleisesti jakoa pää- ja rintarekisteriin. Hän myös toteaa, että pelkästään rintarekisteriä käyttävät pääosin ne lapset, jotka eivät ole saaneet ohjausta laulamiseensa ja siitä voi koitua vahinkoa äänihuulille. Hän ei suositteleni myöskään pelkällä pää-äänellä laulamista. Laurencen (2000, 222–223) mielestä on tärkeää käyttää lasten laulunopetuksessa opetusmetodia, jossa pää-äänirekisterin käyttö on ensisijaista. Hänen näkemyksensä mukaan päärekisteriä käyttävä laulaja kuulee ja hallitsee paremmin äänen oikean korkeuden. Regelski (2004, 199) toteaa lapsen päärekisterin kehittämisen tarpeelliseksi. (Pihkanen 2011a, 26.)

Rutkowski & Runfola (2007, 1) jakavat myös lapsen lauluäänen kolmeen rekisteriin, jotka ovat matala- (rinta-), keski- ja korkea- (pää-) rekisteri. He eivät suosittele lasten laulattamista rintarekisterissä juurikaan c1:n yläpuolisissa sävelissä. Heidän mielestään keskirekisterin käyttöalue on c1–c2 ja ylintä rekisteriä käyttämällä haetaan korkeita säveliä vapaalla ja terveellä tavalla. Heidän mukaansa kaikkien kolmen rekisterin käyttöä tulisi opetella jo heti alussa, sillä ilman niiden hallitsemista äänenmurros on tavallista haasteellisempi. (Pihkanen 2011a, 27.)

Rekistereistä puhuttaessa törmätään lähes aina sanaan passagio / ylimenoalue / breikkipaikka. Italiankielessä passagio tarkoittaa siltaa rekisteristä toiseen. Rekisterit ovat äänessä luonnostaan aina. Klassisessa laulunopetuksessa ne pyritään häivyttämään kuulumattomiin. Rekisterinvaihdoiksi voi myös käyttää tehokeinona. Esimerkiksi jodlauksessa ne tulevat esiin voimakkaina.

Mielestäni laajoilla, esimerkiksi oktaavin alalla liikkuvilla ääniharjoitteilla lasten on helppoa siirtyä rekisteristä toiseen. Lähtökohtana on tietenkin, että lapsella on vielä tallella lihaksissaan tai uudelleen löydettyinä rento, luonnollinen syvähengitys. Laulopedagogin ammattitaitoa on kuulla, koska lapsen ääni alkaa kiristyä korkealle mennessä. Silloin on löydettävä keinot vartalon ylimääräisten sekä väärin lihasten jännitystilojen poistoon ennen kuin matkaa jatketaan korkeammalle.

### 3.6. Lasten äänihäiriöitä

Sekä lasten että aikuisten äänihäiriöt ovat lisääntyneet viime vuosina. Lasten ja aikuisten äänihäiriöillä on monia yhteisiä tekijöitä. Vironkankaan 1997 tekemän tutkimuksen mukaan lasten äänihuulet värähtelevät kaksinkertaisella nopeudella aikuisten äänihuuliin verrattuna, jolloin ne ovat vaurioitumisherkeempiä (Kempainen 2010, 23).

Sala, Sihvo & Laine ovat määrittäneet (2003, 13) äänihäiriön näin: ”Yksinkertaisimmillaan äänihäiriöstä on kyse silloin, kun ääni ei kestä käyttötarpeita, ja kuulijan huomio kiinnittyy siihen miltä ääni kuulostaa, eikä puhuttavaan asiasisältöön.”

Yleisin syy äänihäiriöön on flunssa ja kurkunpään tulehdus. Näitä sairauksia suurin osa ihmisistä on joskus sairastanut. Äänihäiriö flunssan yhteydessä saattaa kestää useita viikkoja. Kurkunpään tulehduksen voi myös aiheuttaa takaisinvirtaus eli refluksi, jota esiintyy myös lapsilla. Lapset altistuvat myös aikuisten aiheuttamiin ylimääräisiin häly-

ääniin esimerkiksi kotioiloissa, jos televisio tai radio on auki taustalla. Lisäksi psykofyysiset paineet voivat aiheuttaa lapsille äänihäiriöitä. Niitä ovat esimerkiksi stressi, masennus, jatkuvat suorituspaineet tai sairaus.

Yleisin äänihäiriöiden luokittelutapa on jako elimellisiin ja toiminnallisiin sekä joskus myös neurologisiin äänihäiriöihin (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 1996; Wilson 1979; Kempainen 2010,8).

### 3.6.1. Elimelliset äänihäiriöt

Elimelliset äänihäiriöt johtuvat rakenteellisista poikkeavuuksista. Poikkeavuuksia voivat olla esimerkiksi äänihuulten välinen kalvo, kurkunpään epäsymmetria, äänihuuliuurteet ja suulaen rakenteelliset poikkeavuudet, esimerkiksi suulakihalkio. Elimellisiä muutoksia voivat aiheuttaa myös puhe-elinten leikkaukset, kurkunpään vahingoittuminen sekä allergia ja astma. Myös väärä äänenkäyttö voi aiheuttaa muutoksia äänihuuliin, jolloin esimerkiksi käheys voi olla seuraus äänihuulikyhmystä, joka on saanut alkunsa toiminnallisen äänihäiriön seurauksena. (Kempainen 2010, 9.)

Äänihuulikyhmy on kurkunpäässä esiintyvä hyvänlaatuinen kasvainmuodostuma. Äänihuulikyhmyt ovat äänihuulten rasisoire. Jos ääntä ylikuormitetaan esimerkiksi huutamalla, kirkumalla tai jatkuvalla yskimisellä äänihuulien pinnalle kertyy suojalimaa ja pinta paksuuntuu. Turvotus voi olla myös tulehduksen tai allergian seurausta. Paksuuntuneet äänihuulet eivät värähtele niin herkästi kuin normaalitilassa ja ääni kuulostaa käheältä. Tällöin ääntä usein ”selvitellään” kurkun karauttelulla, yskimisellä tai muuttamalla äänenkäyttöä. Tämän seurauksena voi syntyä kyhmyjä. Kyhmyt muodostuvat yleensä kolmessa vaiheessa. Ensin äänihuulten reuna-alueet punertuvat, toiseksi ne paksuuntuvat ja kolmannessa vaiheessa paksuuntunut kohta korvautuu fibrioottisella kudoksella eli arpikudoksella. Kyhmyt sijaitsevat yleensä vastakkain, sillä ne ovat muodostuneet äänihuulten törmätessä toisiinsa liian suurella paineella. Kyhmyt estävät äänihuulia sulkeutumasta kunnolla ja tämä aiheuttaa äänen käheyttä. Jotta saataisiin tuotettua yhtä kiinteä ja voimakas ääni kuten terveillä äänihuulilla, painetta kohti äänihuulia on lisättävä entisestään. Näin virhetoiminnot kertautuvat ja noidankehä on valmis. (Vironkangas 1997; Kempainen 2010, 10). Äänihuulikyhmyjä hoidetaan pääosin levolla, mutta myös kirurgisia toimenpiteitä voidaan tehdä. Muistettava kuitenkin on, että jos kyhmyt ovat seurauksena toiminnallisesta häiriöstä, ei kirurginen toimenpide

poista syytä vaan seurauksen. Kyhmyt ovat tavallisempia naisilla kuin miehillä. Ne ovat yleisin syy lasten äänen käheyden taustalla. (Häkli & Jyrkkä 2003, 1.)

Refluksitauti on sairaus, jossa vatsalaukun hapan sisältö nousee ruokatorvea pitkin ylös sen sijaan, että se menisi ohutsuoleen päin. Refluksi tulee latinankielisistä sanoista "re" ja "fluxus" jotka yhdessä tarkoittavat takaisinvirtausta. Pääasiallisia oireita ovat närästys, rintalastan takainen poltto, korvennus ja pahanhajuinen hengitys sekä takaisinvirtaus, jossa ruoka nousee nieluun saakka. Refluksi voi ilmetä myös yskänä tai jatkuvana kurkun selvittelynä. Tällöin kyseessä voi olla laryngofaryngeaalinen refluksi, LPR. (Grönfors 2004; Kempainen 2010, 11.)

Laryngofaryngeaalisisessa refluksissa ei välttämättä esiinny refluksille tyypillisiä närästysoireita, happamia röyhtäisyjä tai närästystä. Oirekuvaan voivat kuulua mm. pitkäaikainen käheys, yskiminen ja alituinen kurkun karauttelu, palan tunne kurkussa, limaisuus ja kurkkukipu. (Grönfors 2004). Oireet ovat seurausta happaman mahanesteen noususta nieluun ja ylähengitysteiden alueelle. Ruokatorvi itsessään ei ole kovin herkkä pienelle määrälle mahanestettä, mutta hengitysteiden, nielun ja kurkunpään limakalvot sen sijaan ovat. Hapot aiheuttavat tulehdusta kurkunpään alueella. (Kempainen 2010,11.) Aikuisilla laulajilla diagnosoidut refluksitaudit ovat kasvaneet viime vuosina. Myös lapsilla ilmenee refluksitautia.

### 3.6.2. Toiminnalliset (funktionaaliset) äänihäiriöt

Toiminnallinen äänihäiriö syntyy virheellisestä tavasta tuottaa ääntä. Vääränlainen puheta, sopimaton äänenkorkeus, liiallinen puhuminen tai laulaminen voivat aiheuttaa äänihuulten väsymistä, jolloin limaneritys lisääntyy. Myös ympäristötekijät sekä jotkin psyykkiset syyt, esimerkiksi stressi ja masennus, saattavat aiheuttaa vääränlaista äänenkäyttöä. Virheelliset äänimallit, etenkin lapsilla voivat altistaa toiminnalliselle äänihäiriölle. (Sala, Sihvo & Laine 2003; Vainio 1992; Kempainen 2010,13.)

Toiminnallisen äänihäiriön syyt johtuvat useimmiten vääränlaisesta hengitystekniikasta. Etenkin solisluuhengityksessä käytössä on ainoastaan rintakehän yläosan sisäänhengityslihakset. (Laukkanen & Leino 1999.) Tästä johtuen kurkunpään lihasten toiminnassa on liikaa jännityksiä tai äänihuuliin alhaalta päin kohdistuva paine on liian suuri (Sala, Sihvo & Laine 2003, 14).

Hyperfunktionaalissa äänentuottotavassa äänirako suljetaan liian voimakkaasti, jolloin äänihuulet törmäävät toisiinsa liian suurella voimalla ja mekaaninen rasitus on suuri. Tällöin ääni kuulostaa kireältä ja puristeiselta, vaikka se saattaa olla voimakas ja kantava. Hyperfunktionaalinen äänentuottotapa on eräs äänen väsymishäiriön ja elimellisten äänikudosvaurioiden, kuten kyhmyjen, aiheuttaja. (Aalto & Parviainen 1985; Laukkanen & Leino 1999.)

Hypofunktionaalinen äänentuottotapa on vastakohta hyperfunktionaaliselle äänentuottotavalle. Tällöin äänirako ei sulkeudu lainkaan tai sulkeutuu liian heikosti suhteessa alapuoliseen ilmanpaineeseen. Syntyvä ääni on vuotoinen, heikko ja voimaton. (Kempainen 2010, 14.)

Äänen käheytyminen voi olla merkki myös alkavasta neurologisesta sairaudesta (Lauonen & Korpijaakko-Huuhka 1996). Tunnetuimpia tällaisia sairauksia ovat Parkinsonin tauti sekä MS-tauti (Kempainen 2010, 14).

Laulunopettajana yhä useammin törmään lapsiin ja aikuisiin, joilla esiintyy jonkin asteisiä äänihäiriöitä. Lievimät äänihäiriöt alkavat flunssasta tai kurkunpään tulehduksesta, joita ei yksinkertaisesti hoideta kunnolla. Aivan liian usein oppilaat tulevat sairaina ja äänihuulet turvonneina tunnille, koska heillä ei ole kuumetta. Kun äänihuulet ovat flunssan jälkeen vielä turvoksissa, laulaminen ei ole suotavaa, koska ilmanpainetta äänen synnyttämiseen tarvitaan normaalia enemmän äänihuuliturvotuksen vuoksi. Äänen jatkuva rasittaminen äänihuuliturvotuksen aikana saattaa johtaa jopa kyhmyihin asti. Jos äänihuuliturvotus kestää kauan esimerkiksi flunssan jälkitautina, pyydän oppilasta käymään lääkärissä tarkistuttamassa äänihuulten tilanteen. Jos äänihuulissa havaitaan turvotusta tai äänihuulten punoitusta, laulaminen ei ole kokonaan kiellettyä. Silloin tärkeintä on tehdä äänihuulia hierovia ja rentouttavia harjoituksia.

## 4 Kehittämisprosessiin johtaneet asiat

### 4.1. Kehittämisprosessin taustaa

Oma kiinnostukseni lasten laulamiseen heräsi hitaasti ja passiivisesti seurattessani omien poikieni laulua ja äänenkäyttöä sekä äänenkäytössä ilmeneviä muutoksia. Miellissäni oli kuitenkin jo aiemmin käynyt ajatus siitä miksi lapsille ei opeteta laulua. Molemmat pojat ovat laulaneet aktiivisesti koko ikänsä. Tällä hetkellä he ovat alakouluiässä. Toinen heistä lauloi jo ennen kuin oppi puhumaan ja laulu on mukana edelleen hänen jokapäiväisessä elämässään. Molemmilla on kirkas, puhdas, heleä ja kantava ääni. (Ks. luku 3.2.)

Molemmille pojille tapahtui yllättävän suuria muutoksia äänen sointiin ja hengityksen rentouteen koulun toisen luokan aikana. Siihen asti heidän hengityksensä oli rentoa, syvää ja meni luonnollisesti vatsanpohjaan asti. Ääni oli täyteläinen ja pyöreä. Kuitenkin varsin nopeasti, noin seitsemän kuukauden sisällä heillä molemmilla tapahtui muutoksia. Hartiat rupesivat nousemaan lauluhengityksessä ja äänen sointi alkoi ohentua. Aktiivisemmin laulava poika kysyikin minulta kahdeksanvuotiaana, onko hänen äänenmurroksensa jo alkanut, kun hän ei enää päässyt korkealle niin vaivattomasti. Hän lauloi yhdessä Freddie Mercuryin kanssa Queenin säestäessä. Kappaleiden ambitus on laaja. Tässä kohdassa voin vain todeta, että sanonta ”suutarin lapsilla ei ole kenkiä” pitää paikkaansa. Sanoin pojalleni, että ota vähän rennommin äläkä purista enkä ajatellut asiaa sen enempää. Tämä seitsemän kuukauden ajanjakso on helposti määriteltävissä siksi, että kuuntelin lapsen laulua tammikuussa, kun hän harjoitteli P.J.Hannikaisen laulua *Mitä itket pieni lintu?* Seuraavan kerran hän esitti saman laulun elokuussa ja olin hämmästynyt mitä pojan laululle oli tapahtunut.

Molemmat pojat harrastavat aktiivisesti myös liikuntaa. Tähän seitsemän kuukauden ajan jaksoon kuului myös kesä, jolloin treenattiin paljon. Mukana oli melkoisesti erilaisia lihasharjoituksia, myös vatsaliharjoituksia. Valmentajat ovat ammattitaitoisia ja korostavat venyttelyn merkitystä. Valitettavasti venyttely ei kuulu lasten suosikkipuuhin ja meillä se jäi tekemättä. Molemmat siirtyivät kolmannella luokalla musiikkiluokalle ja heidän laulamaisensa lisääntyi. Lisäksi yritän tarkkailla kotona rentoa ja syvää hengitystä aina mahdollisuuksien mukaan. Hengityksen rentouden myötä myös äänen sointi ja

kirkkkaus paranivat huomattavasti. Kiinnostavaa on havaita kuinka pienellä, säännöllisellä ohjauksella äänen laatu paranee ja äänen tuotto helpottuu.

#### 4.2. Työni lasten laulunopetuksen kehittämisessä

Sain tehtäväkseni tammikuussa 2012 Tampereen Musiikkiakatemiassa luoda mallin lasten ja nuorten laulunopetukseen. Näiden edellä mainittujen ajatusten myötä olin erittäin kiinnostunut tästä mahdollisuudesta alkaa kehittämään lasten ja nuorten laulunopetusta.

Omana lähtökohtanani oli kuitenkin perinteinen aikuisten laulunopetukseen saatu koulutus. Tässä vaiheessa minulla oli työkokemusta aikuisten laulunopetuksesta Tampereen Musiikkiakatemiassa yli 10 vuoden ajalta. Työurani aikana olen opettanut hyvin erilaisia oppilaita. Kolmen vuoden ajan työskentelin laulunopettajana ja musiikin lehtorin viransijaisena Tampereen yliopiston näyttelijäntyönlaitoksella (NÄTY). Oppilaat sielullä olivat äänellisesti hyvin erilaisia ja eritasoisia. Heidän innokkuutensa, rohkeutensa ja estoton kokeilunhalunsa auttoi heitä paljon asioiden tunnistamisessa. Lisäksi omassa yksityisessä laulukoulussani, Tampereen Laulukoulussa, olen opettanut paljon erilaisia oppijoita, myös lapsioppilaita. Tampereen Laulukouluun pääsee laulamaan kuka tahansa. Opettajan mielenkiintoa pitää yllä oppilaiden erilaisuus. Oma tavoitteeni on saada jokainen oppilas ymmärtämään, millaisten fysiologisten lainalaisuuksien mukaan ääni-instrumentti toimii. Lisäksi on tärkeää löytää jokaiselle oma äänenkäyttötapa siihen musiikkityylilajiin, joka oppilasta puhuttelee niin, että äänentuottotapa on äänitekniisesti oikein. Esimerkkejä ja mielikuvia täytyy olla paljon ja niiden täytyy olla hyvin erilaisia. Lasten laulunopetus, jota teen Tampereen Laulukoulussa, on yksilöopetusta. Koen, että monenlaisten laulajien kohtaaminen on mielenkiintoista ja ammatillisesti haastavaa.

Aloitin tarkemman perehtymisen lasten laulunopetukseen tutustumalla siitä kirjoitettuun kirjallisuuteen. Suomessa musiikin varhaiskasvattajat ovat tehneet tutkimuksia alle kouluikäisten laulamisesta. He ovat tutkineet lasten laulamista päiväkodeissa ja musiikki-leikkikouluissa. Musiikkikasvattajat taas ovat tutkineet aihetta kouluissa laulun- ja musiikinopetuksen näkökulmasta. Muualla maailmassa, esimerkiksi Euroopassa ja Yhdysvalloissa, lasten laulunopetukseen on perehdytty pidempään ja asiasta on saatavana enemmän kirjallisuutta.



Helmikuussa 2012 osallistuin EVTA:n (European Voice Teachers' Association) Wienissä järjestämään konferenssiin, jonka yhtenä pääteemana oli lasten laulunopetus. Millaisia eroja lasten ja aikuisten laulunopetuksessa on vai onko? Millaisia asioita täytyy huomioida kun lapsia opetetaan laulamaan? Tärkeänä ajatuksena eri luennoissa nousi esille lasten fyysisen aktiivisuuden huomiointi. Lähdettiin liikkeelle esimerkiksi ajatuksesta, kuinka ääni soi, kun lasten keskittyminen on jossain muualla, fyysisessä tekemisessä. Harjoituksessa lapset lauloivat ringissä ja saman aikaisesti heittelivät palloa toisilleen. Tässä ajatuksena oli kehon luonnollinen aktiivisuus, vapaus ja elastisuus sekä hengityksen rentous, jolloin äänen sointi oli hyvää. (Ks. luku 3.5). Tässä konferenssissa kaikki demonstraatiot lasten laulunopetuksesta tapahtuivat pienryhmissä. Erilaiset liikkeet, kehon aktivointi ja venytykset olivat osa äänen alkulämmittelyä.

Paneelikeskusteluissa tuli esiin erilaisia ajatuksia siitä, kuinka lapsille tulisi laulaa malliksi opetustilanteessa. Onko siitä haittaa, että aikuinen antaa ääniesimerkin? Yleisesti on todettu, että naisääni on lähempänä lapsen ääntä kuin miesääni. Useat miespuoliset kollegat olivat tehneet havaintoja, että falsetilla laulaminen on hyvä ääniesimerkki lapselle. Mielestäni aikuinen nainen tai mies voi laulaa lapselle malliksi, kun ei käytä klassista äänenmuodostusta siten, että sointi on kokonaisvaltaisesti myös vartalossa. Lapsille olisi hyvä laulaa soinnikkaasti pää-äänellä ja avoimella nielulla. Yleisesti puhutaan myös, että lapsille paras äänimalli on toinen lapsi. Käytän tätä ajatusta siten, että laulatan lapsia ryhmässä erikseen lähes joka tunti. Silloin he kuulevat paljon toistensa laulua ja myös rohkaistuvat laulamaan ja esiintymään toisilleen. Varon kuitenkin tekemästä kenestäkään lapsesta "mallilaulajaa" toisille lapsille.

Wienissä esiteltiin myös erään kuoron mielenkiintoinen toimintamalli. Kuorolla oli kolme opettajaa. Yksi opetti äänen hallintaa, yksi kuorokappaleita ja yksi ilmaisua samaan teokseen. Kaikki kolme opettajaa oli paikalla koko harjoituksen ajan ja vaihtelivat lennosta opetusvuorojaan. Lapset kokivat tämän mielenkiintoisena ja he jaksoivat keskittyä paremmin kun harjoituksissa oli vaihtelua. Opettajien näkökulmasta tunnit vaativat hyvää valmistelua ja työtapojen yhteensovittamista.

Eräs tärkeä havaintoni oli, että lapsille opetetaan samoja asioita kuin aikuisillekin. Käytetään vain lasten omaa terminologiaa, heille sopivia mielikuvia ja harjoitteita sekä tärkeänä lasten suuhun sopivia lauluja. Lasten suuhun sopivia lauluja mielestäni ovat laulut, joiden tekstit ovat lasten ymmärrettävissä heidän ikänsä ja elämäkokemuspohjansa huomioon ottaen. Wienissä saimme kuulla lasten laulavan Mendelssohnin Hexen-

liedin (Andres Maienlied), joka sinänsä on haastava laulu kenelle tahansa. Tässä kulttuurissa sitä kuitenkin verrattiin kansanlauluun. Näiltä lapsilta se onnistui erinomaisesti.

#### 4.2.1. Opetuksen suunnittelu Tampereen Musiikkiakatemiassa

Tältä pohjalta lähdin suunnittelemaan Tampereen Musiikkiakatemiaan lasten ja nuorten laulunopetusta. Tarkoituksena on, että lasten laulukoulun oppilaat voivat 16-vuoden iässä halutessaan hakeutua musiikkiopistoon varsinaisiksi pääaineisiksi laulunopiskelijoiksi.

Pohdin paljon mikä olisi lapsille sopiva ikä aloittaa säännöllinen laulunopiskelu. Haastavuutta lisäsi myös tosiasia, että idealismi ja oppilaitoksen taloudelliset resurssit eivät aina kohtaa toisiaan. Pienet alle kouluikäiset lapset laulavat poikkeuksetta pääosin oikein. Lasten lihakset ovat joustavia ja osallistuvat luonnollisesti hengitystapahtumaan. Musiikkileikkikouluissa lapsille tarjotaan hyvää laulun ja musiikin perusopetusta. Ajatus siitä, että lauluopinnot jatkuisivat suoraan musiikkileikkikoulusta joko yksilö- tai pienryhmäopetuksena tuntui haasteelliselta ottaen huomioon oppilaitoksen rajalliset resurssit. Kuitenkin koulun ensimmäisillä luokilla lasten äänentuotossa tapahtuu muutos, jolloin hengitys alkaa muuttua pinnallisemmaksi ja sen seurauksena lauluääni kapenee ja ohenee. Olisi siis tärkeää saada lapset mukaan oikeaan aikaan, jolloin vielä luonnollinen syvähengitys on olemassa tai helposti löydettävissä uudelleen. Päädyin siihen, että pääsykokeet ovat toisen luokan keväällä ja opetus alkaa, kun lapsi menee kolmannelle luokalle. Lapsi täyttää kuluvan vuoden yhdeksän vuotta.

Suunnittelin lasten ja nuorten laulukoulun elinkaareksi Tampereen Musiikkiakatemiassa seitsemän vuotta. Laulutunnit alkavat yhdeksän vuoden iässä, kolmannella luokalla. Oppilaitos ottaa sisään pääsykokeiden kautta kuusi lasta laulukouluun joka vuosi. Heidät jaetaan kahteen opetusryhmään. Ideaalitalanne olisi, jos muodostuisi sekä tyttö- että poikaryhmä. Molemmat ryhmät saavat opetusta 45 minuuttia viikossa kahden vuoden ajan. Seuraavat kaksi vuotta ryhmät saavat opetusta 60 minuuttia viikossa. Tämä opetusaika voidaan jakaa osittain myös 20 minuutin henkilökohtaisiin laulutunteihin. Lasten edistymistä seurataan toisen ja neljännen vuoden jälkeen edistymisnäytteellä, jossa heidän taitojaan arvioidaan suullisesti ja kirjallisesti.

Yläkouluiän ajan, seitsemännestä luokasta yhdeksänteen luokkaan, nuoret saavat henkilökohtaista opetusta 30 minuuttia viikossa. Näiden kolmen vuoden jälkeen, jolloin

he ovat saaneet henkilökohtaista opetusta 30 minuuttia viikossa, he suorittavat laulun ½ perustutkinnon. Kuitenkin jos nuorella on vaikea äänenmurros, voidaan tutkinto korvata edistymisnäytteellä. Lisäksi jokaisen lukukauden aikana ryhmät esiintyvät vähintään kerran. Lasten edellytetään osallistuvan myös musiikin perusteiden opetukseen sekä lapsi- tai nuorisokuoroon. Musiikin perusteiden opiskelu mahdollistaa omalta osaltaan tavoitteellisen ja kokonaisvaltaisen musiikin opiskelun ja tukee laulutuntien edistymistä. Kuorossa lapset harjoittelevat yhteismusisointia.

Opetussuunnitelman mukaan lapset harjoittelevat oman kehonsa tuntemista, opettelevat siis aistimaan omaa instrumenttiaan. He harjoittelevat rentoa syvähengitystä. Jos se on luonnollisesti vielä olemassa, pyritään hengitys tunnistamaan tietoisesti. Jos se on kadonnut, sitä etsitään harjoitusten avulla. Lapsia opastetaan tuntemaan kehossaan missä ja kuinka ääni voi soida. Lapset perehdytetään artikulaatioon liittyviin asioihin laulutekstien kautta. Tästä pääsemme laulujen tulkintaan ja ilmaisuun. Laulutuntien tehtävänä on tietenkin kehittää myös lapsen musiikillisia valmiuksia ja musiikin hahmottamista erilaisten laulujen avulla. Tässä yhteydessä opettelemme laulamaan mm. solmisaatio-merkeistä. Kaikki opetus tapahtuu lasten terminologialla. Ohjelmistona on lauluja, joiden tekstit sopivat lapsille. Tärkeää on löytää rytmisesti ja melodisesti riittävän monipuolisia lauluja. Pidän esimerkiksi tärkeänä sekä suomalaisten että muiden maiden kansanlaulukulttuuriperinteen jatkamista. Melodiakuluiltaan ja ambitukseltaan nämä laulut tarjoavat myös riittävästi haasteita.

Näiden ajatuksien pohjalta rehtorimme hyväksyi lasten ja nuorten laulukoulun alkavaksi Tampereen Musiikkiakatemiassa syksyllä 2012. Pyysin kollegaani Petri Antikaista tekemään tätä opetustyötä kanssani ja kehittämään sen sisältöä. Ehdotin hänelle, että kokeilisimme opetusta ensimmäisen vuoden ajan niin, että vuorottelemme viikoittain ryhmien kanssa. Tuntien opetussisältö on identtinen. Käymme tunnin sisällön läpi ennen jokaista tuntia ja lyhyen palautteen tunnin jälkeen. Uuden asian kehittämistyössä on huomioitava paljon erilaisia asioita ja yhteistyö hyvän kollegan kanssa on hedelmällistä sekä asiasisältöjen pohdinnan että käytännön asioiden hoitamisen kannalta. On myös hyvä asia, että lapset saavat opetusta sekä nais- että miesopettajalta eikä lasten tarvitse heti yksilöityä ”jonkun opettajan oppilaiksi”. Ensimmäisen vuoden jälkeen kokemuksemme tästä yhteisopettajuudesta olivat pelkästään positiivisia. Jatkamme käytäntöä edelleen.

#### 4.2.2. Ensimmäinen ryhmä lasten laulunopetuksessa

Syksyllä 2012 otimme sisään kuusi yhdeksänvuotiasta lasta. Lapset valittiin pääsykokeiden kautta. Pääsykokeet sisälsivät samat musikaalisuustestit kuin lapsilla, jotka hakevot oppilaitokseemme instrumenttiopintoihin. Sen lisäksi valitsin viisi laulua, joista lapset saivat valita yhden laulun, jonka he esittivät pääsykokeessa. Lauluiksi valitsin P.J Hannikaisen *Mitä itket pieni lintu*, jonka teksti on Kantelettaresta, kansansävelmän *Saunavihdat* Maija Konttisen tekstiin, Marjatta Pokelan *Mörrimöykky* -laulun, hänen omaan tekstiinsä, Jukka Rasinkankaan *Tapio* -laulun, jonka teksti on Juhani Konolan sekä kansanlaulumelodian *Härnääjät*, johon tekstin on tehnyt Salla Peltola. Kaksi viimeistä laulua on uudempia ja ne löytyvät esimerkiksi *Musiikin mestarit* -kirjasarjasta. *Mörrimöykky* on lastenlaulu 70-luvulta. *Saunavihdat* ja *Mitä itket pieni lintu* ovat perinteisiä kansanlauluja. Perusajatuksena oli, että kaikissa lauluissa on riittävästi melodisia ja rytmisiä haasteita. Kaikkia lauluja voi kuunnella internetissä ja opetella ne sieltä. Emme voi olettaa että lapsella olisi joku, joka opettaisi laulut hänelle.

Ensimmäisenä vuonna 2012 otimme sisään lasten laulukouluun viisi tyttöä ja yhden pojan. Syksyllä 2013 aloitti niinkään viisi tyttöä ja yksi poika. Heistä muodostetut ryhmät osallistuivat kehittämisprosessiini.

#### 4.3 Tavoitteiden tutkiminen käytännössä

Valitsin tämän havainnoivan ja empiirisen tutkimukseni kohteeksi yhden jakson ryhmien opetusta. Lisäksi käytin keräämäni kokemuspohjaa lasten laulunopettamisesta niin aiemmilta vuosiltani kuin tältäkin lukuvuodelta 2013-14. Tutkimassani prosessissa harjoitin kaikille ryhmille kaksiaänisen ranskalaisen joululaulun *Kuului laulu enkelten*. Prosessi kulminoitui kahteen koululaiskonserttiin 10.12.2013, joissa lapset esittivät tämän laulun.

Harjoitusaikaa tähän meillä oli viisi viikkoa, joista viimeisellä viikolla kaikki neljä ryhmää tulivat samaan aikaan tunnille. Siihen saakka opetus tapahtui kolmen lapsen ryhmissä ikäryhmittäin. Käytin myös lasten omaan konserttiin, joka oli 17.12.2013, valmistettavaa ohjelmistoa osana tätä tutkimustani. Videoin nämä kaikki opetustunnit. Videointi tapahtui opetusluokassamme niin, että asetin kameran jalustalle ja nauha pyöri siinä koko tuntimme ajan. Kuvakulman valitsin niin, että kaikki lapset mahtuivat kuvaan. Välillä myös minä näyn kuvassa liikkeussani luokassa lasten seassa. Ensimmäisellä tunnilla

videointi oli alkuun kaikista lapsista hyvin jännittävää. Kuitenkin alkujännitys unohtui nopeasti, sillä emme kiinnittäneet kuvaavaan kameraan mitään huomiota. Luulen, että jo toisella kierroksella lapset unohtivat kameran läsnäolon. Videoin myös molemmat koululaiskonsertit ja lasten oman joulukonsertin. Materiaalia kertyi yhteensä 12 x 45 minuuttia. Videoita analysoimalla pyrin löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Tutkimuskysymyksiksi valitsin seuraavat laulutekniikkaan liittyvät kysymykset:

- 1) Luonnollinen syvähengitys. Mikä on luonnollisen syvähengityksen merkitys laulupahtumassa? Onko se vielä tallessa näiden kohderyhmien lapsilla? Jos ei ole, millä harjoituksilla sitä lähdetään etsimään?
- 2) Artikulaatio ja sen merkitys. Onko se vain tekstin tuottamista vai onko sillä kokonaisvaltaisempaa vaikutusta? Luvussa 3.4. todettiin suomen kielen artikulaation voivan olla laiskempaa kuin esimerkiksi saksan- tai ranskankielessä.
- 3) Äänen sointi. Mitkä asiat vaikuttavat äänen sointiin ja millaisilla harjoituksilla äänen sointia voi kehittää? Luvussa 3.5. olen muiden tutkimustulosten pohjalta määritellyt mitä äänen sointi on.

Prosessi eteni siis niin, että videoin viiden viikon ajan kaksi tuntia viikossa opetustani. Jokaisella viikolla molemmista ikäluokista oli yksi ryhmä. Tuntisuunnitelmat olin laatinut niin, että peräkkäisillä viikoilla saman ikäryhmän tunnit olivat identtiset. Jokaisella ryhmällä oli kaksi videoitua tuntia. Näiden kahden tunnin sisällöt olivat harjoitteiden osalta erilaiset. Koululaiskonsertissa 10.12.13 lapset esittivät *Kuului laulu enkelten* - laulun kaksiaänisesti. Laulukoulussa tarkoituksenamme on pääsääntöisesti laulaa yksiaänisesti ja kehittää siinä äänen kvaliteettia. Tähän esitykseen halusimme kuitenkin ottaa mukaan myös muita musiikillisia näkökulmia. Kyseinen laulu on iloinen, melodia kulkee duurissa, tempo on reipas ja mukaansa tempaava. Tarina on jouluinen ja lasten on helppoa samaistua tarinan kertomiseen ja tämä tukee artikulaatiota. Haastavuutta sävelpuhtauden säilyttämiseksi löytyy erityisesti laulun kaksiaänisestä kertaosasta. Vanhemmille lapsille laulun melodia oli tuttu, koska esitimme sen yksiaänisesti edellisen vuoden joulumatineassa. Alääni sen sijaan oli heille vieras. Koko laulu oli uusi pienempien ryhmälle.

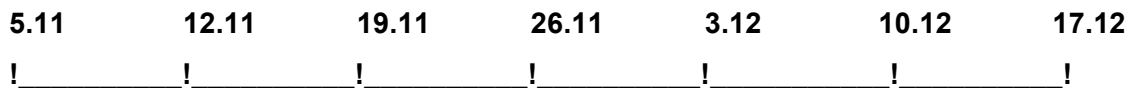
Ryhmien omaan konserttiin 17.12.13 tuli perinteisesti lauluja, joita olimme käyneet läpi kuluneen lukukauden aikana. Koska harjoitin myös näitä lauluja videoimillani tunneilla, liitän ne osaksi tätä tutkimustani. Näin myös tutkimuskysymyksiini tutkittavaa materiaalia on enemmän. Liitteenä olevasta konserttiohjelmasta poistin lasten nimet.

Analyysivaiheessa purin tuntien sisältöjä kahteen erilliseen tiedostoon. Toinen tiedosto käsitteli lukua viisi kehittämisprosessin etenemistä ja toinen oli tutkimustuloksia varten lukuun kuusi. Tuotin tekstiä niin sanotusti tajunnanvirtana suoraan videolta. Tästä virrasta analysoiden kokosin luvun viisi tutkimusprosessin etenemisen sekä analysoin tutkimustuloksia lukuun kuusi. Analysoidessani materiaalia joululomalla huomasin, että aikaa kului vähintään kaksinkertaisesti oppitunnin verran analysoinnin ensimmäiseen kierrokseen. Alku sujui hyvin, mutta loppua kohden en pystynyt enää analysoimaan kuin yhden oppitunnin kerrallaan, sillä tuntui, että olen koko ajan töissä käydessäni läpi videomateriaalia.

Pyysin myös kollegani Petri Antikaista käymään läpi tämän videomateriaalin ja havainnoimaan tutkimuskysymyksiäni. Minun näkökulmastani oli mielenkiintoista nähdä kiinnittikö hän huomionsa samoihin asioihin kuin minä ja löytyikö jotain mitä en ollut huomionut. Hänen kommentistaan olen koonnut luvun 6.5. Positiivista myös oli, että tästä tutkimuksestani saimme materiaalia ja ajatuksia, joilla voimme kehittää opetustyötämme lasten parissa.

## 5 Kehittämispöcessin eteneminen

Prosessi etenee seuraavien päivämäärien mukaan. Opetus- eli videointipäivät ovat 5.11.–3.12 välisenä aikana. Koululaiskonserdit ovat 10.12 ja lasten oma joulukonsertti on 17.12.



Tutkimuksessa on mukana neljä kolmen lapsen ryhmää. Kaksi ryhmää on lasten laulukoulussa toista lukuvuotta ja kaksi ryhmää aloitti tämän lukuvuoden alkaessa. Kaikki ryhmät saavat opetusta kerran viikossa 45 minuutin ajan.

Tunnin perusrakenne on seuraavanlainen:

- 1) Aloitamme laulutunnin aina kehon lihasten lämmittelyllä. Lämmittelyn tarkoituksena on saada lihakset lämpimiksi, rentouttaa mahdollisesti jännittyneitä lihaksia ja vilkastuttaa lihasten verenkiertoa sekä opettaa lapsille oman kehon lihasten tuntemusta.
- 2) Äänihuulilihashen lämmittelyn tarkoituksena on vilkastuttaa äänihuulilihashen pintaverenkiertoa. Tässä yhteydessä lasken hyminä-harjoituksen myös äänihuulten lämmittelyharjoitukseksi . Hyminällä haemme tuntumaa kasvojen, pään sekä nielun resonanssionteloihin, jotka taas osaltaan avaavat tilaa äänen soinnille.
- 3) Äänen ja kehon (hengitystapahtumaan osallistuvat lihakset) yhteyden etsiminen on viimeinen instrumentin lämmittelyvaihe. Tällä tarkoitan sitä, että ääniharjoituksilla haetaan optimaalisen helposti tuotettua kaunista ja soivaa ääntä. Tähän tarvitaan hengitykseen osallistuvien lihasten joustavuutta ja venyvyyttä. Näiden elastisten lihaksien avulla säädellään myös ilmanpaineen määrää, joka kohdistuu äänihuuliin alhaalta päin. Näillä lihaksilla pystymme myös kannattelemaan ja pitämään instrumenttiamme auki niin, että ääni pääsee soimaan koko soittimessamme. Jos puristamme lihaksilla äänestä tulee helposti kireän ja tukkoi-sen kuuloinen. Tätä oikeanlaista balanssin hakemista kutsun äänen ja kehon yhteyden etsimiseksi.

- 4) Kertaamme edellisillä tunneilla opittuja lauluja ja opettelemme uusia. Pääsääntöisesti aloitamme aina uuteen lauluun tutustumisen tekstin lukemisella, jonka jälkeen siirrymme rytmin ja melodian opetteluun.

Olen koonnut seuraaviin lukuihin tunneilla käyttämiämme harjoituksia. Jos lähdeä ei mainita harjoitukset ovat periytyneet ns. hiljaisena tietona tai ovat minun kehittämiäni.

### 5.1. Harjoituksia kehon lihasten lämmittelyyn

Kehon lihasten lämmittelyyn voi aloittaa haukotellen, käsiä ojennellen ja samalla herättellen pehmeä kitalakea. Jatkoimme venyttelemällä ja pyörittämällä käsiä ympäri, jotta lihakset hartioissa lämpenisivät ja mahdolliset hartiajännitykset laukeaisivat. Pyörittelimme käsiä ympäri etu- ja takakautta ja vielä ristiin, niin että toinen käsi lähtee etukautta ja toinen takakautta ympäri. Tämä toimii myös hyvänä koordinaatioharjoituksena. Kylkien venytyksessä haimme elastisuutta kylkivälilihaksiin. Samaan aikaan päästelimme vapaasti erilaisia ääniä. Tämän jälkeen lapset hakivat hyvän seisomisasennon niin, että molemmat jalat olivat tukevasti kiinni lattiassa. He suoristivat selän ja avasivat rintakehän kääntäen hartioita hieman taaksepäin. Hyvää lauluasentoa lapset hakivat myös nostaen kädet ylös sisäänhengityksen aikana ja pitämällä niitä ylhäällä niin kauan kuin ilmaa puhalletaan ulos. Sen jälkeen lapset laskivat kädet hitaasti alas. Rintakehä jäi auki ja hyvä lauluasento oli valmis.

Kun haimme tuntumaa vatsanpohjan lihaksiin, teimme *Kynttilän puhallus*-harjoituksen, jossa puhalsimme kynttilöitä sammuksiin ensin heikosti sitten voimakkaasti. Puhalluksen voima tuntuu alavatsan lihaksissa. Toinen harjoitus, jolla haetaan lihasten tunnistamista on *Sisiliskosta käärme*-harjoitus s-kirjaimella ja *Kissasta leijona*-harjoitus r-kirjaimella. *Sisiliskosta käärme*-harjoitus alkaa niin, että lapsi laittaa kuvitteellisen s-kirjaimen kämmeniensä sisään. Kädet lähtevät liikkeelle hitaasti pyörien ja sihinä kasvaa liikkeen myötä. Pian pienestä sihisevästä sisiliskosta kasvaa suuri käärme. Kasvun myötä kädet tekevät suuremman ympyrän ja sihinä voimistuu huippuunsa. Hitaasti liike ja ääni palaa alun pieneen liikkeeseen ja hiljaiseen ääneen. Sama toistetaan r-kirjaimella. Silloin kissan kehräys muuttuu leijonan murinaksi ja taas palaa alkuun. Myös näissä harjoituksissa lapset saavat tuntumaa alavatsan lihaksiin ja pystyvät kohdentamaan hengitystään sinne.



Teimme myös *Sukeltaja*-harjoituksen, jossa mennään kyykkyyyn samalla puhaltamalla kaikki ilmat ulos keuhkoista, alhaalla suljetaan ja otetaan sormilla nenästä kiinni. Nousee hitaasti ylös ja päästetään ilma virtaamaan nenän kautta sisään. Ilmaa tulee juuri sopiva määrä. Kun pallean sisäänhengityksen aikana laskeutuu alas, kehon laajeneminen on mahdollista tuntee venymisenä vatsanpohjassa ja alaselässä. Tämä on myös helposti lasten itsensä tunnistettavissa. Jos lapsi ei saa itse tuntumaa omaan kehoonsa, opettaja voi pitää käsiä lapsen vatsan ja selän ympärillä, jolloin lapsi viimeistään itse huomaa, miten keho hengityksen myötä laajenee ja venymisen voi tuntee vatsassa ja selässä. Hyvä mielikuva, jolla voi saavuttaa syvän hengityksen tunteen, on ajatus pillillä imemisestä. Silloin ilmaa hengitetään sopiva määrä ja hengityksen saa tuntuun vatsan pohjassa. Syvää hengitystä haimme myös *Kellohengitys*-harjoituksen avulla, jossa napa on kello 12. Tästä aloitimme. Lapset laitoivat sormensa ensin kello kahteentoista ja hengittivät siihen. Sormi ja hengitys siirtyivät sitten kello kolmeen, sen jälkeen kello kuuteen, yhdeksään ja lopulta takaisin kello kahteentoista. Haimme myös tuntumaa alavatsan lihaksiin konsonanttirimpulla s, p, t, k, jossa konsonantin ääntäminen lähtee alavatsan lihaksista. Saman asian voi tehdä myös tavuilla vhyit, vhyit puhaltamalla ilmaa samanaikaisesti ulos.

## 5.2. Harjoituksia äänihuulilihashasten lämmittelyyn

Äänihuulten lämmittelyyn aloitimme huulitäryllä, joka tarkoittaa samaa kuin pienten poikien päristely autoleikeissä. Joillekin se voi olla vaikeaa ja huulia rupeaa kutittamaan. Tällöin lapsi voi tehdä päristystä myös r-kirjaimella.



Ääniharjoitus 1.

Asteikon kuudennen sävelen mukaan ottaminen tekee harjoituksesta huomattavasti haastavamman kuin pelkkä kolmisoituharjoitus on. Lapset laitoivat omat kätensä alavatsan ja alaselän päälle laulaessaan. Näin he tunsivat pienen lihasten venymisen alhaalla kun kuudes sävel laulettiin.

Äänihuulten lämmittelyä jatkettiin hyminäharjoituksella ylhäältä alas liukuen.



Ääniharjoitus 2.

Hymisimme kaksi kertaa kvintti-intervallin saman hengityksen aikana. Melko pian lapset ottivat kissamaisen venytysliikkeen mukaan auttamaan venytyksen tuntemista kehossa. Lapset hymistelivät ääniharjoitusta huulet rennosti yhdessä, pitäen hampaat irti toisistaan, kamelin märehdintää matkien. Kun harjoitus aloitetaan ylhäältä, pyysin lapsia huomioimaan, että aavistus etukäteen ennen kuin ääni syntyy vatsanpohjassa tuntuu pieni venyminen.

Yhdessä ryhmässä lapset tekivät myös r-päristystä ja hyminää harjoituksessa ylhäältä alas.



Ääniharjoitus 3.

Ääni lasketteli rennosti liukuen oktaavin matkan ylhäältä alas. Myös tässä, kun harjoitus aloitetaan ylhäältä, pyysin lapsia huomioimaan, että aavistus etukäteen ennen kuin ääni syntyy, vatsanpohjassa tuntuu pieni venyminen.

Seuraavat harjoitukset ovat laajoja. Ne liikkuvat oktaavin alueella. Kun kehon lihakset on lämmitelty ja venytelty hyvin ja joustaviksi, pärinät ja hyminät toimivat helposti koko äänialalla. Kokemukseni pohjalta tämän ikäisille laulua harrastaville lapsille ei ole vielä ehtinyt syntyä juurikaan eroja äänen rekisterin vaihtuessa. Siksi liikkuminen rekisteristä toiseen on vaivatonta.



Ääniharjoitus 4.

Tämän saman melodian toistimme myös hyminällä. Hyminässä on tärkeää etteivät hampaat puristu yhteen ja lukitse leukaa. Hampaiden väliin pitää jäädä tilaa noin sormen leveyden verran, jotta leuka pysyy rentona. Leukaa voi liikutella laulun aikana ajatellen mielikuvaa kamelin märehdinnästä tai maiskutuksesta. Jos lapsista tuntui, että ylös meno oli vaikeaa ja ääni kiristi, kehotin heitä ottamaan erilaisia venytyksiä avuksi ja keskittymään pelkästään venytyksiin. Ääni syntyy usein helpommin, kun keskittyminen on siirtynyt venyttelyyn. Venyttelyn pitää kuitenkin olla aito, pelkkä käsien heiluttelu ei tuo toivottua apua.

Nämä kaikki harjoitukset toimivat hyvin sekä r- / huulitäryllä että hyminä / ng-harjoituksella. Huulitäryssä lapsia auttaa ajatus, että huulet olivat päällekkäin kuin sämpylä. Jotta huulet pysyisivät tötteröllä ja toistensa päällä paremmin, voi poskia hie-man painaa käsillä. Hyvässä lauluasennossa paino ei ole kannoilla vaan tasaisesti koko jalkapohjassa. Minulla oli jalassani MBT-kengät eli keinuvat kengät, joita itse oman alkuhämmennykseni jälkeen pidän hyvin sopivina lauluun. Paino jakautuu niillä seisossa tasaisesti koko jalalle, keinumisen ansiosta polvia on vaikeaa lukita, lantio on liikkuva ja sen asentoa tarkkaillessa voi hengityksen löytää vieläkin syvemmälle. Lapset kiinnostuivat kovasti tästä ajatuksesta.

### 5.3. Harjoituksia äänen ja kehon yhteyden löytämiseksi

Periaatteessa on hyvä tehdä jokaisella tunnilla harjoituksia vuoroin ylhäältä ja alhaalta. Eri harjoituksilla haetaan erilaisia asioita, jotka kaikki ovat tarpeellisia kauniin ja hyvin soivan äänen saavuttamiseksi. Harjoituksissa, jotka alkavat ylhäältä on tärkeää, että lähdetään liikkeelle suoraan äänen päältä, eikä koukata nuottiin alakautta.

Äänen ja kehon yhteyttä haimme seuraavilla harjoituksilla, joista ensimmäisenä on harjoitus *loi-lai*, jossa tavut loi ja lai vuorottelevat.



Ääniharjoitus 5.

Tällä harjoituksella haetaan sekä hyvää artikulaatiota että rentoa leuan avausta. Hyvä artikulaatio syntyy aktiivisista huulista ja kielen kärjen aktiivisesta käytöstä. Lapset lait-

toivat sormensa korvan kohdalle poskien puolelle ja kun he avasivat suutaan sormet lokahtavat pieneen kuoppaan. Tällöin leuka aukeaa luonnollisesti ja rennosti. Tämä on tärkeää huomio ja helpottaa lasten suun avausta.

Seuraavan sekä ääni- että artikulaatioharjoitus *mi-me-ma-mo-muu*



Ääniharjoitus 6.

Tässä harjoituksessa artikulaation on oltava selkeää. Huulet ja kielen kärki tekevät töitä. Lapsista tämä oli mukava alkuharjoitus. Harjoitus sopii alkuun myös siksi, että se liikkuu vain kvintin alueella.

Seuraavana on vuorossa laajempi harjoitus, jossa staccato ja legato vuorottelevat.



Ääniharjoitus 7.

Käytimme tavuja vi-vo. Melodia on sama ensin staccatona ja heti perään legatona. Mielikuvien käyttö tässä harjoituksessa on hyvä staccaton ja legaton löytämiseksi ja erottamiseksi. Staccatoa laulaessa voi pompottaa palloa ja legatossa voi keinua aalloilla lainelautailijana tai voi kuvitella olevansa liihotteleva keijukainen. Kuitenkin on myös tärkeää tuntea lattia koko ajan jalkojen alla ajatellen samalla, että kun melodia menee ylös, maan vetovoima pitää laulajan tiukasti kiinni lattiassa. Legatossa voi myös kuvitella levittävänsä voita leivälle. Näitä mielikuvia käyttäen lapset yleensä löytävät kehoonsa sopivan aktiivisuuden sekä staccatoon että legatoon. Yksi ryhmä halusi olla legato-osuudessa Särkänniemen Viikinki-laivassa. Niinpä otimme mukaan myös painavat kädet sivulle heilumaan ja auttamaan sitkeän legaton tunnistamista. Tätä mielikuvaa en itse olisi keksinyt, sillä voin pahoin jo pelkästä ajatuksesta Viikinki-laivassa keinumisesta. Mutta lapsille tämä mielikuva toimi hyvin.

Tässä harjoituksessa artikulaatiossa on tärkeää huomioida voimakkaat konsonantit ja huulien aktiivinen työskentely vuoroin i- ja o- vokaalin kanssa. Polvien notkistus kor-

keitten äänien yhteydessä rentoutti ylintä ääntä. Myös leuan vapauttaminen, ts. hampaiden toisistaan irrottaminen aina vo- tavuilla, auttaa korkeiden äänien soinnin vapauttamista. Harjoittelimme sanaa *voileipä* hyvin artikuloiden. Tällöin lapset huomasivat kuinka huulien työntyessä eteen hampaiden väliin tulee itsestään tilaa ja suu aukeaa. Tätä samaa voi harjoitella myös asettamalla kädet poskille ja ajatella pillillä imaisua aina vo-tavun kohdalla. Näiden mielikuvien ja liikeharjoitusten avulla, sekä yhdistämällä niitä esimerkiksi vi-vo -harjoitukseen, pyritään helpottamaan laulajaa vapauttamaan lihaslukkoja ja saamaan ääneensä lisää sointia.

Seuraavaksi on vuorossa harjoitus *juu-jaa* ylhäältä alas oktaavin matkalta, pysähtyen hetkeksi kvintille ja sitten perussäveleeseen alhaalla.

JU - U - U JA - A - A JU - U - U - JAA - JU - U - U - JA - A - A - JU - U - U - JAA

Ääniharjoitus 8.

Enne tätä harjoitusta on hyvä haukotella, jolloin instrumentti jää auki ja on helppoa lähteä laulamaan. Jos lasten hampaat purevat yhteen, käsien pitäminen poskilla auttaa leukaa rentoutumaan. Haukotuksen aavistuksen merkitystä ei voi liioitella. Yhdelle ryhmälle apuna oli ajatus siitä, että he roikkuisivat pään korkeimmasta kohdasta narun varassa, jolloin niska on pitkänä ja sekä pää että leuka pysyvät rentoina. Tämä auttoi niille lapsille, joiden leuat tässä harjoituksessa työntyivät helposti eteenpäin.

Lopuksi vielä *mii-ii-oo-oo-oo* -harjoitus, jonka laajuus on oktaavi.

mi - - - i - - - i - - - o - - - o - - - o - - - o

Ääniharjoitus 9.

M-kirjaimen merkitys alussa on tärkeä. Se antaa lähtöimpulssin sekä melodian alkuun että artikulaatioon ja tuo äänen sointia etisemmäksi. Jotta lapset saisivat lisää aktiivisuutta kehoonsa, pyysin heitä ottamaan keinuvaa liikettä mukaan. Liike avasi myös polvilukkoja.

Lapset tekivät artikulaatioharjoituksia esimerkiksi tekstillä ”Pappilan paksuposki piski pisti paksun papukeiton poskeensa”. He lukivat riimiä yksitellen aloittaen aluksi rauhallisessa tempossa. Kun teksti sujui paremmin, alkoi tempon tasainen kiihdyttäminen. Eniten toistoja saanut lapsi oli toistanut riimiä yli 20 kertaa, kun keskeytin harjoituksen. Lapsi oli ottanut sykkeen myös kehoonsa ja se auttoi häntä pitämään riimin kasassa.

Nämä harjoitukset herättivät lapsissa myös omia havaintoja ja ajatuksia. Kaikista neljästä ryhmästä tuli esiin lasten oma havainto, että venyttely on tärkeää koska joutuu kantamaan painavaa koulureppua joka päivä. Yksi lapsista, jolla oli huono ryhti ja kehon matala energiataso, sanoi kropan aktivoinnin auttavan myös siihen, että kurkussa on isompi tila eikä sitä kiristä. Lapset havaitsivat myös, että venyttely ja liike helpottavat äänen tuottoa, huulitäry kutittaa ylähuulta sekä nenää ja siksi se myös naurattaa.

Välillä lasten oli vaikeaa tuntea minne hengitys menee. Tuntuma löytyi kun teimme sekä *kynttilän puhallus* - että *sukeltaja*-harjoituksia ja laitoin käteni heidän alaselkensä ja vatsansa päälle. Näin kaikki huomasivat ja tunsivat lihastensa venymisen. *Sukeltaja*-harjoitus tuntui alaselän puolella ja *Sisilisko*- ja *Kissan kehräys*-harjoitukset tuntuivat vatsanpohjassa. *Kellohengitys*-harjoituksessa oli helppo kohdistaa hengitys sormen osoittamaan kohtaan ja vhyit, vhyit -harjoitus tuntui hyvin vatsanpohjassa. Lapset kyselevät miksi ääntä täytyy lämmitellä. Vertasin lihasten lämmittelyä esimerkiksi urheilijoiden lihasten lämmittelyyn. Tämän he ymmärsivät hyvin. Kerroin myös, että lämmittelyn tarkoituksena on saada keho vapaaksi haitallisista jännityksistä ja avoimeksi, jotta ääni voi soida vapaasti kehossamme.

#### 5.4. Tunneilla käytettyjä lauluja

Lasten kanssa aloitan uuden laulun harjoittamisen aina tekstin lukemisella. Lapset innostuvat kovasti lauluteksteissä olevista tarinoista. Usein myös keskustelemme tekstien sisällöistä ennen laulumelodiaan tutustumista. Yleisesti laulopedagogiikassa aikuisen kanssa on käytössä tapa, jossa uuden kappaleen melodiaan tutustutaan ensin laulamalla sitä vokaalilla. (Ks. luku 3.4) Olen kokeillut tätä työskentelytapaa myös lasten kanssa. En jakanut heille nuottia vaan lauloin vokaalilla fraasin ja pyysin heitä toistamaan sen perässäni. Lauloimme vuorotellen koko laulun läpi ja vasta sen jälkeen tutustuimme tekstiin. Melko nopeasti kuitenkin huomasin, että tämä työskentelytapa ei sovi lapsille. Heidän keskittymisensä ei riittänyt vokaalilla laulamiseen vaan nimenomaan teksti oli heitä inspiroiva tekijä.

Mielestäni kaanonlauluilla on hyvä aloittaa laulut, koska se aktivoi lapsia mukaan heti alusta lähtien. Kaksi ensimmäistä kaanon-esimerkkiä ovat isompien lasten ryhmästä ja pienemmät lauloivat kahta jälkimmäistä kaanon.

Ensimmäinen kaanonlaulu on italialainen *Päivää tyttö!* Laulun teksti on yksinkertainen. Se toistuu kolmella eri melodialla kolmessa eri fraasissa. Jokaisesta fraasista muodostuu yksi kaanon-osuus. 1. fraasi lepää keskialueella 2. fraasi on matalalla ja 3. fraasi toistaa samaa säveltä lopun oktaavihyppyyn asti.

## PÄIVÄÄ, TYTTÖ!

Italialainen kaanon

Näin ran-ta-mal-la kos-ken mä nei-don pu-na pos-ken. Näin ran-ta-mal-la kos-ken mä  
7  
nei-don pu-na pos-ken. Näin ran-ta-mal-la kos-ken mä nei-don pu-na pos-ken.

Esimerkki 1. Päivää, tyttö!

Laulussa on neljä säkeistöä, käännökseen on tehnyt Sauvo Puhtila.

1. "Näin rantamalla kosken mä neidon punaposken"
2. "Hei, päivää, tyttö-kulta, on silmäs kuin tulta!"
3. Hän vastas: "Päivää sulle! Nyt ongi kala mulle!"
4. "Kas kummaa, aivan kohta jo saatiin pari lohta!"

Tämä oli lapsille uusi laulu, joten kävimme ensin tekstin läpi. Lapset lukivat vuorollaan tekstiä ääneen. Lauloin heille ensimmäisen säkeistön, minkä jälkeen lähdimme tapailemaan laulua yhdessä pianon kanssa. Ensin harjoittelimme yhdessä jokaisen fraasin erikseen kiinnittäen huomion rytmeihin ja taukoihin. Tämän jälkeen lauloimme yhdessä koko laulun. Sitten jokainen lapsi lauloi yksin yhden säkeistön ottaen sykkeen mukaan jalkoihinsa. Kaanoniin jakamista emme vielä tällä tunnilla kokeilleet.

Toisen ryhmän kanssa haasteeksi osoittautui artikulaation puute tässä laulussa. Hampaat olivat puristuneet yhteen ja huulet eivät liikkuneet. Viimeisen fraasin oktaavihyppy

ei onnistunut edellä mainituista syistä. Pyysin lapsia hyppykohdassa painamaan sormilla posket sisään, jolloin he myös itse huomasivat hampaiden yhteen puremisen. Havainnon jälkeen lasten hampaiden yhteen pureminen väheni ja leuat rentoutuivat hie-man. Kaanon ei kuitenkaan vielä onnistunut toisella opetuskerralla.

Toinen kaanon on suomalainen kansansävelmä *Pääskysten syyslaulu*. Kaanon jakautuu kahteen osaan niin, että toinen ryhmä lähtee liikkeelle kun ensimmäinen ryhmä on laulanut kaksi tahtia. Tässä laulussa on tärkeää pitää yllä tasainen syke, jotta rivien loppuissa olevat tauot tulevat riittävän pitkiksi.

## Pääskysten syyslaulu

Hy - vä - ti jää - kää nyt hy - vät ys - tä - vät,  
5  
mai - le vie - ra - hil - le nyt pääs - kyt läh - te - vät.

### Esimerkki 2. Pääskysten syyslaulu

Laulussa on kolme säkeistöä.

1. Hyvästi jääkää nyt hyvät ystävät, maille vierahille nyt pääskyt lähtevät
2. Armas ol aika, jok on nyt lopussa; suven sulo aika, se kaunis ihana.
3. Vaan kun on mennyt taas syksy talvikin; silloin palajamme taas tänne takaisin.

Myös tämä oli lapsille uusi kaanonlaulu. Lähdimme harjoittelemaan sitä jälleen tekstiin tutustumalla, minkä jälkeen lapset lauloivat melodiaa pianon kanssa. Melodia muodostuu I, IV ja V asteen sointujen sävelistä ja lapset löysivät sävelet helposti. Tässä laulussa on haasteellista muistaa fraasien loppuissa olevat pitkät tauot. Pyysin lapsia etsimään laulun pulssin kehoonsa liikkeen avulla. Jos pulssi pysyy tasaisena liikkeen avulla, on huomattavan vaikeaa aloittaa oma laulu väärään aikaan esimerkiksi fraasin loppuissa. Kaksi kolmesta lapsesta ei onnistunut pulssin ja liikkeen ylläpitämisessä ja siksi tämä laulu ei onnistunut kaanonissa.



Näistä lapsista kaanonlaulut tuntuivat vaikeilta. Jokainen osasi laulaa laulun läpi yksin, mutta kaanonina laulut eivät kovin helposti onnistuneet. Lohdutin lapsia sillä, että konsertissa on aina kaksi laulajaa jokaisessa äänessä ja se tuo turvallisuuden tunteen.

Nuoremmilla oli ohjelmassa kaanon Carl Orffin laulusta *Ping, pong*. Tämä laulu jakautuu neljään kaanon-osuuteen. Ensimmäinen ryhmä lähtee alusta, toinen tulee mukaan ensimmäisen tahdin kolmannella iskulla, kolmas tulee toisen tahdin alussa ja neljäs ryhmä aloittaa toisen tahdin kolmannella iskulla.

## Ping, pong

Carl Orff

Ping, pong pi - ki - pi - ki pong, pi - ki - pi - ki pong, näin kel - lo lyö,

<sup>3</sup>  
Ping, pong pi - ki - pi - ki pong, pi - ki - pi - ki ping, ping, pong.

### Esimerkki 3. Ping, pong

Koska laulu oli ryhmälle edellisiltä kerroilta tuttu, jaoimme sen suoraan kaanoniin. Saimme jaon neljään, kun minä lauloin yhtä osaa. Laulu on niin lyhyt, että lauloimme sen läpi kahteen kertaan. Lapset ottivat pulssin heti kehoonsa pienen liikkeen avulla. Laulu sujuu erinomaisesti ja rytmi pysyy tasaisena.

Nuoremmat lauloivat myös kaanonin, *Sammakon kekkerit*. Laulu on saksalainen sävelmä, joka jakautuu kolmeen kaanon-osaan. Uusi ryhmä lähtee aina uuden rivin alusta.

## Sammakon kekkerit

Sam - ma - kon luo - na nyt kek - ke - rit on pöy - tä - kin  
 6 Ko - ren - not viu - lu - a vin - gut - te - lee, her - kuis - ta  
 ka - tet - tu kais - lik - ko - hon kvak, kvak, kvak, kvak.  
 mät - tä - hät not - kah - te - lee, kvak, kvak, kvak, kvak.

### Esimerkki 4. Sammakon kekkerit

Tämä kaanon oli lapsille uusi laulu ja esittelin sen heille laulamalla laulun kerran läpi. Koska teksti on helppo ja heti ymmärrettävissä, lähdimme laulamaan sitä yhdessä esittelyn jälkeen. Tärkein harjoitettava asia tässä kappaleessa on sävelpuhtaus laulun lopussa olevassa oktaavihyppässä. Kolmannella läpimenolla lapset lauloivat laulun ilman pianoa ja myös yksin vuorotellen. Lopulta he lauloivat sen kaanonissa, mikä onnistui hyvin, koska lapset ottivat pulssin kehoonsa pienen liikkeen avulla. Se auttoi heitä pitämään laulun rytmin kasassa. Tämän ryhmän lapset oppivat nopeasti ja ovat taitavia kaanon-lauluissa.

Seuraavalla kerralla kun lauloimme laulua ja se oli jo hieman muhinut jokaisen muistissa, haimme sammakoille erilaisia ääniä kvaak- kvaak -loppuun. Millaisia ääniä sammakko voisi päästää? Rumia, kauniita, pistäviä, tummia, kirkkaita, nasaaleja, voimakkaita, hiljaisia vai kauniita? Tämä oli lapsista tosi jännittävää ja hauskaa. He löysivät itsestään hyvin erilaisia sammakoita. Tähän samaan liittyen mietimme *Ping, Pong* – kaanonin kohdalla miten erilaisia ääniä tulee isoista ja pienistä kelloista. Äänet eivät ole pelkästään isoja tai pieniä vaan myös kirkkaita tai tummia.

Seuraavaksi aloitimme tutkimuksen kohteena olevan ranskalaisen laulun *Kuului laulu enkelten* harjoittamisen. Laulun alku on yksiääninen ja kertosäe jakautuu kahteen ääneen. Laulun haasteena on kertosäkeen osuus. Tempo on reipas ja alaspäin kulkevat nopeat melodiat täytyy kannatella hyvin, ettei laulun sävelpuhtaus kärsi.

# Kuului laulu enkelten

Ranskalainen sävelmä, sov A.Sonninen

Kuu-lui lau-lu en - kel-ten kaut-ta a - va ruuk - si-en, vuo-ret ker-tas kai - ul-laan

7  
rie-mu-lau-lun tai - vai-sen. Glo - - - -

12  
- ri a in ex - cel - sis De - o! De - - - o!

## Esimerkki 5. Kuului laulu enkelten

Tässä laulussa on kolme säkeistöä:

1. Kuului laulu enkelten kautta avaruuksien, vuoret kertos kaiullaan riemulaulun taivaisen. Gloria in excelsis Deo.
2. Paimenet on ihmeissään. Miksi riemulaulut nää? Mitä sanomaa nyt tuo taivahinen laulu tää? Gloria in excelsis Deo.
3. Käykää Betlehemihin! Syntynyt on lapsen. Polvistukaa eessä sen, eessä Herran Kristuksen! Gloria in excelsis Deo. (= Kunnia Jumalalle taivaissa.)

Tämä laulu kuului siis molempien ikäryhmien ohjelmistoon. Aloitin harjoittelun ensin vanhempien kanssa. Heille *Kuului laulu enkelten* oli tuttu yksiaänisenä versiona. Haasteena oli nyt opetella toinen ääni kertausjaksoon. Lähdimme suoraan liikkeelle Gloria in excelsis Deo -osasta. Lapset esittivät pienen protestin kaksiaänisen laulun opettelusta. Perustelin laulun valintaa heille sillä, kuinka tärkeää on kehittää sävelkorvaa ja opetella kuuntelemaan muita laulaessaan kaksiaänisesti (moniäänisesti). Haimme toisen äänen melodiaa pianon kanssa laulaen ja se löytyi hyvin. Haaste lisääntyi kun jätimme pianon pois. Sävelpuhtaus alkoi laskea alaspäin kulkevien melodioiden myötä. Lähdimme parantamaan tilannetta ajatuksella, että kehomme olisi hieman energisempi ja mieli innostuneempi laulusta. Energinen keho on aktiivisempi ja silloin pystymme paremmin pitämään instrumenttiamme auki lihaskannattelun avulla. Koska kappale on duurissa ja teksti positiivinen, se saa ajatuksen ja mielen aktiiviseksi. Tällä kertaa lapset olivat väsyneitä, joten pelkästään ajatukset eivät yksin riittäneet. Otimme lisäksi lauluun mukaan reippaan liikkeen, paikalla kävelyn. Pyysin myös, että kuulijana voisin

lukea tekstiä lasten huulilta. Tämä toi artikulaatioon energiaa. Sekä liike että artikulaation aktiivisuus tekivät suuren positiivisen muutoksen lasten laulamiseen.

Toiselle ryhmälle koko laulu osoittautui vaikeaksi, myös vanha tuttu alkuosa. Harjoittelimme toisen äänen melodiaa kertososassa ja teimme samoja harjoitteita artikulaation ja kehon aktivoinnin suhteen kuin edellisen ryhmän kanssa. Aktivointi auttoi hiukan. Pyysin lapsia kuuntelemaan laulua kotona, mutta he kokivat, että laulun kuuntelu sekoittaa heitä, koska heidän laulettavanaan on kakkosääni.

Vanhempien lasten ryhmässä laulun kolmannella harjoitusviikolla lapset olivat väsyneitä. Hyvän ryhdin ylläpitäminen oli vaikeaa eikä artikulointiakaan tuntunut oikein sujuvan. Tästä johtuen äänen sointi oli ohutta. Hengitys meni kuitenkin alas ja hartiat pysyvät rentoina. Lähdimme liikkeelle artikulaatiosta. Pyysin lapsia artikuloimaan taas niin hyvin, että voin lukea tekstin heidän huuliltaan. Artikulaation avulla lapset aktivoituivat myös kehostaan, tekstistä sai paremmin selvää ja sointikin parani. Kuitenkin vielä kertosäkeen alas kulkevat intervallit olivat liian suuria ja ”kellariin mentiin rytinällä”. Tätä yritimme korjata mielikuvalla, että ääni tulee ulos silmistä. Pyysin lapsia hengittämään ilmaa sisään nenän kautta ja avaamaan samalla sieraimia voimakkaasti. Näin myös poskiontelot avautuvat ja aktivoituvat. Näillä ohjeilla vireystaso parani.

Toisessa vanhempien lasten ryhmässä oli enemmän hajontaa tämän laulun suhteen. Yksi lapsi osasi laulun ulkoa, pulssi sykki hänen kehossaan, hymyn tai hämmästyksen ajatus piti resonanssin korkealla ja ääni soi puhtaana. Yksi lapsista piti tekstiä vaikeana muistaa, eikä siitä syystä uskaltanut laulaa juuri ollenkaan, vaikka nuotit olivat hänen edessä koko ajan. Yritin taas rohkaista reippaaseen tekemiseen ja puhuin esiintymisestä ja ilmaisusta laulussa. Myös ilmaisun avulla voi saada kehonsa aktiivisesti liikkeelle. Kehotin lapsia ajattelemaan asiaa yleisön näkökulmasta. On ikävää jos esiintyjä juuri ja juuri jaksaa laahustaa lavalle. Silloin yleisö joutuu jännittämään pysyykö esiintyjä pystyssä vai putoaako hän lattialle. Ihmiset tulevat konserttiin hakemaan nautinnollista ja rentouttavaa elämystä, harvemmin jännittävää kokemusta.

Nuorempien ryhmälle laulu oli kokonaan uusi ja harjoittelimme ensin tekstin puhuen. Lapset lauloivat melodiaa läpi, jolloin se jäi hyvin heille mieleen. Kertosäkeessä sovimme tavoitteeksi, että hengitys on vasta kuvioiden eli gloria-sanan jälkeen. Ajatus toimi hyvin ensimmäisen kerran, mutta seuraavissa säkeistöissä lapset ottivat ilmaa ”varmuuden vuoksi vähän enemmän” että jaksaisivat laulaa loppuun asti. Se ei autta-

nut vaan kävi päinvastoin: liika ilma pullahti heti ulos ja ääni muuttui ohuemmaksi. Otimme tähän väliin hengitysharjoituksen, jonka lapset aloittivat puhaltamalla ensin keuhkot tyhjiksi. Sen jälkeen he päästivät ilmaa sisään rennosti vain *Sukeltaja*-harjoituksen määrän. Tällä ilmamäärällä laulu onnistui hyvin, ilmaa riitti, laulaminen oli helppoa ja ääni soi hyvin. Tämän ryhmän kanssa puhuimme myös siitä, ettei kappaleen säveliä saa tavoitella alhaalta käsin. Ääni tulee aina ulos silmien korkeudelta. Alaspäin menevissä juoksutuksissa ääni ei lähde melodian laskun mukana kellariin vaan pysyy silloinkin silmien tasolla. Lisäksi keskustelimme vielä enkeleistä. Lapset ajattelivat niiden olevan kauniita, joten kehotin heitä pyrkimään myös laulaessaan siihen kauneuteen.

Nuorempien lasten ryhmät oppivat tämän *Kuului laulu enkelten* -laulun nopeasti ja viritäytyivät laulun iloiseen ja aktiivisempaa tunnelmaan hyvin. Artikulaatio oli selkeää, leuat olivat rentoja ja liikkuvat rennosti, äänen sointi oli hyvää ja gloria-fraasin kannattelu onnistui hyvin. Myös lapset olivat itse tyytyväisiä lauluunsa. He ilmaisivat sen saan: ”Mehän laulamme kuin enkelit!”.

Olimme pohtineet koululaiskonserttiin vaihtoehtoisesti kahta laulua: *Kuului laulu enkelten* kaksiaänisesti tai *Kautta tyynen vienon yön* kolmiäänisesti. Kun päädyimme kaksiaäniseen lauluun, halusimme kuitenkin kokeilla kuinka lapset oppisivat kolmiäänisen laulun. Kaikki ryhmät esittivät tämän laulun yhdessä omassa konsertissamme.

*Kautta tyynen, vienon yön* on haastava kolmiäänien laulu lapsille, koska laulun ambitus on laaja ja alin ääni on matala. Laulun opetteluvaiheessa myös tekstin tavujen jakautuminen useille nuoteille osoittautui haastavaksi.

# Kautta tyynen, vienon yön

P. J. Hannikainen

Kaut - ta tyy - nen, vie - non yön, pääl - lä kirk - kaan täh - ti yön

rie - mun ää - ni he - läh - tää, suu - ret, pie - net he - rät - tää.

Esimerkki 6. Kautta tyynen, vienon yön

Laulun teksti on myös P.J.Hannikaisen.

1. Kautta tyynen vienon yön, päällä kirkkaan tähtivyön riemun ääni helähtää, suuret, pienet herättää.
2. Se on laulu enkelten, joka soipi riemuiten: Vapahtaja juuri nyt teille ompi syntynyt.
3. Jumalalle kunnia olkoon korkeudessa, maassa rauha suloinen, hyvä tahto ihmisten.

Meillä oli 12 laulajaa, joten saimme jokaiseen ääneen saimme neljä laulajaa. Aloitin jälleen kaikkien ryhmien kanssa tekstin läpikäymisellä. Vaikeinta kappaleessa oli harjoittaa eri ääniä, koska jokaisessa ryhmässä oli kolme lasta, mutta yhdessäkään ryhmässä ei ollut laulajaa jokaiseen kolmeen eri stemmaan. Tässä laulussa nuotinlukua vaikeutti erityisesti se, että samalle pitkälle vokaalille tai diftongille on sävelletty useampi nuotti, jota lasten oli vaikeaa hahmottaa kahden iskun mittaisiksi. Tämä hidasti myös tekstin ja melodian yhdistämistä. Laulun aläänessä on paljon pienen oktaavin asäveltä, joka tuntuu lapsista matalalta. Toisaalta laulun ylin ääni käy e2:ssa, joten täytyy harkita pitäisikö laulu transponoida alaspäin.

Minun osaltani tämän laulun harjoittaminen alkoi isompien ryhmässä, jossa oli vain kaksi lasta paikalla. Tämä ryhmä oli aloittanut laulua edellisellä viikolla Antikaisen

kanssa. Kertasimme aluksi erikseen heidän äänensä, jotka olivat ala- ja väliääni. Lapset lauloivat lopuksi yhteen nämä äänet pianon kanssa. Vaikka ylintä ääntä ei ollut mukana, olen varma että tästä harjoituksesta jäi positiivisia muistijälkiä hautumaan. Toisessa isompien ryhmässä oli kaksi alääntä ja yksi väliääni. Lapset lauloivat stemmansa läpi ja kahden äänen yhteen laulaminen sujui mukavasti.

Nuorempien ryhmissä laulun *Kautta tyynen vienon yön* harjoittelu oli myös alkanut edellisellä viikolla. Laulu oli uusi kaikille lapsille. Ensimmäisessä ryhmässä oli paikalla kaksi ylä-ääntä ja yksi väliääni. Aloitimme harjoituksen vielä lukemalla tekstiä, koska sen hahmottaminen oli vaikeaa. Sen jälkeen lapset lauloivat stemmojaan erikseen läpi lyhyissä pätkissä. Tekstin ja melodian yhdistäminen oli kuitenkin vaikeaa. Kun ylä-ääni menee korkealle kohdassa *...riemun ääni helähtää...* pyysin lapsia avaamaan suutaan reilummin, jotta kiristyksen leuan ja kurkun alueella vähenisivät. Lapset kokeilivat harjoitusta, jossa sormet laitetaan korvan viereen ja ne uppoavat koloon leuan avautuessa. (Ks. ääniharjoitus nro 5.) Näin suut aukesivat rennosti ja äänen sointi kasvoi puolella.

#### 5.5. Ryhmien yhteisharjoitus

Yhteisharjoituksissa 3.12. vanhempien lasten ryhmästä viisi kuudesta oli paikalla. Aloitimme heidän kanssaan *Pääskysten syyslaulusta*. Kaanon jakautuu kahtia, joten ryhmissä oli 3+2 laulajaa. Lapset lauloivat laulun kertaalleen läpi yhdessä, jonka jälkeen tehtiin jako kaanoniin tehtiin. Laulussa on kerrattavia fraaseja ja kolme säkeistöä, joten se on aika pitkä. Mainitsin lapsille vertauksen kellon vierieristä. Vieteri, joka vedetään alussa, kestää säkeistön loppuun saakka ennen kuin sitä tarvitsee vetää uudestaan. Uusi säkeistö alkaa aina reippaasti. Lapset ymmärsivät ajatuksen, mutta jälkikäteen ajatellen nämä lapset todennäköisesti eivät ole koskaan nähneet vedettävää kelloa. Mukava huomio oli, että yhdelle lapsista pulssi tuli heti kehoon ja se tarttui vähitellen muihinkin lapsiin. Kun seuraavalle kierrokselle lisäsin tempoa, se auttoi lapsia myös kokonaisvaltaisempaan kehon aktiivisuuteen ja lisäsi edelleen sointia. Omana havaintonaan eräs lapsi kertoi löytäneensä sisäisen rumpalinsa. *Päivää tyttö* -lauluun löytyi hetimiten iloa ja ilmettä. Siinä jako oli kolmeen ja minä menin yhden lapsen pariin. Lapset lauloivat keskittyneesti. Laulussa puhutaan kalastuksesta ja yksi pari olikin konkreettisesti kalassa. He heittelivät virveliä ja saivat kalaa. Liike löytyi tällä kertaa laulua kuvittamalla. Lasten palaute tästä laulusta oli ”tosi kiva laulu”.

Hiukan myöhemmin kun nuoremmat lapset liittyivät mukaan, lähdimme suoraan liikkeelle tutkimuslaulusta *Kuului laulu enkelten*. Olin tietoisesti päättänyt, että pienempien lasten ryhmälle alkulämmittelyt jäävät tällä kertaa väliin ajan puutteen vuoksi. Asettelin lapset kahteen riviin äänten mukaan. Ensimmäisellä laulukierroksella pienempien harjat nousivat järjestään hengityksissä. Suut kuitenkin aukesivat solakasti ja hienosti sekä artikulaatio ja eläytyminen oli innokasta. Isommilla hengitys pysyi hyvin alhaalla, mutta artikulaatio oli pienempää ja varovaisempaa. Kaikesta huolimatta laulu kuulosti ja näytti hyvältä. Ennen toista kierrosta kertasimme vielä aläänen ja muistutin lapsia, ettei mennä ”hissillä rytisten kellariin”. Tärkeää oli vielä muistaa, että laulu kertoo enkeleistä eikä karhuista. Toisella kerralla kaikki sujui paremmin ja sointi parani. Kolmas kerta otettiin ilman pianosäestystä ja intonaatio säilyi hyvin koko laulun ajan.

Toinen yhteinen laulu oli kolmiääninen *Kautta tyynen vienon yön*. Lapset lauloivat laulun heti kerran läpi kolmiäänisesti. Vasta sen jälkeen aloitimme tarkastella ääniä erikseen. Lapset lauloivat ensin ylä- ja väliääninen yhteen ja lopulta siihen lisättiin alin ääni. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kaikki äänet olivat paikalla ja voitiin harjoitella laulua kokonaisuudessaan. Laulua oli harjoiteltu vain kolme kertaa ennen tätä. Tämä tietenkin osoittautui haasteeksi, mutta otimme sen vastaan päättämällä, että otamme laulu mukaan konserttiimme, joka on kahden viikon kuluttua.

Isommat pääsivät tämän jälkeen kotiin ja jatkoimme pienempien kanssa vielä heidän omien kaanonlaulujensa harjoittelua, sillä tämä oli ensimmäinen kerta kun kaikki kuusi lasta olivat yhtä aikaa paikalla. Tälle ikäryhmälle kaanonlaulut ovat helppoja. Lapset laittoivat heti nuotit pois ja lähtivät innokkaasti esittämään lauluja *Sammakon kekkerit* ja *Ping, Pong*. Kun ajatus, artikulaatio ja kehon aktiivisuus olivat mukana, syntyi luonnollinen tapa ilmaista itseään, välittää ajatuksia, elää, kokea, tuntea ja tulkita musiikkia.

## 5.6. Konsertit 10.12 ja 17.12. 2013

Ensimmäinen koululaiskonsertti oli 10.12.2013 klo 9.30 Pyynikki-salissa Tampereen Musiikkiakatemiassa ja paikalla oli yleisönä noin 300 ikätoveria. Lapset olivat innokkaita ja lauloivat riemuissaan. He saivat yleisöstä runsaasti lisää energiaa. He kertoivat enkeleiden tarinaa kuulijoille: artikulaatio oli erinomaista, sointi oli puhdasta ja hyvää, esittäminen oli luonnollista ja vapautunutta. Toinen konsertti oli klo 11.00 samassa paikassa ja kuulijoita oli jälleen noin 300. Jos mahdollista, esitys oli vielä parempi, sillä hienoinen ylivirtäytyminen oli poissa. Äänen sointi oli pyöreämpää, pehmeämpää ja



rennompaa. Laulun puhtaus oli tarkkaa ja alääänen laulajat olivat toistamiseen enkeleitä eivätkä karhuja. Säkeistöjen alut olivat aktiivisia ja energisiä. Yleisössä oli myös joitain vanhempia, joilta saimme heti palautteena kiitosta. Myös varhaiskasvatusta opettavat kollegamme ihastelivat lasten reipasta laulua.

Lisäksi aineistona tässä tutkimuksessa on myös 17.12.2013 nauhoitettu konsertti, jonka ohjelma on liitteenä. Ohjelmasta on poistettu lasten nimet ja soolo-esiintyjät. Yleisesti lapset venyivät esiintymistilanteessa huikeasti. Tutkimukseeni liittyvät osa-alueet toimivat erittäin hyvin. Kaanonit, joiden harjoittamista tässä on seurattu, onnistuivat hyvin kaikilta osin. Myös ne ryhmät, joille kaanonlaulu on ollut vaikeampaa, onnistuivat hyvin. Kolmeääninen laulu *Kautta tyynen vienon yön* onnistui pysymään yhdessä verrattain hyvin harjoitusmäärän huomioon ottaen. *Kuului laulu enkelten* oli konsertin viimeisenä lauluna ja se oli suuri loppuhuipennus. Oma konserttimme onnistui hienosti ja sitä oli ilo kuunnella ja seurata. Opettajina olimme ylpeitä näiden lasten laulusta.

## 6 Tutkimuksen tuloksia

Analysoidessani videoituja opetustuntejani, kävin läpi kaikki tutkimuskysymykset jokaisen lapsen kohdalta erikseen. Tutkimuskysymyksiäni olivat syvähengityksen merkitys laulussa, artikulaation vaikutus lauluun ja mitkä asiat vaikuttavat äänen sointiin.

Koska tutkimukseni kuitenkin kohdistuu nimenomaan kolmen lapsen ryhmään, avaan tutkimustulokset neljästä ryhmästä kiteytettynä.

Koska tutkimusaikani oli suhteellisen lyhyt ja intensiivinen, pystyn näissä tuloksissani ottamaan selkeästi kantaa vain siihen, mikä on artikulaation merkitys laulutapahtumassa ja lopputuloksessa ja mitkä asiat vaikuttavat äänen sointiin parantavasti. Äänen laajuuden kehittymisen mittaamiseen tämä aika oli liian lyhyt samoin kuin hengityslihakiston kokonaisvaltaiseen hallitsemiseen. Säännöllinen harjoittelu tunnetusti laajentaa äänialaa. Molemmat äänen äärialueet, sekä korkea ja matala laajenevat, mutta pääsääntöisesti ääni laajenee harjoituksen myötä enemmän ylöspäin. Haluan vielä korostaa, että ääniharjoituksissa käytettävä alue on eri asia ja laajempi kuin lauluissa käytettäväksi sopiva alue. Ääniharjoituksilla harjoitamme ääriääniä, joita lauluihin ei ole valittu. Laajoilla ääniharjoituksilla myös estetään voimakkaiden rekisterirajojen synty. Mielestäni näillä lapsilla on keskimääräistä suurempi ääniala ja siitä syystä laajat harjoitukset eivät tuota heille hankaluuksia. Olen sitä mieltä, että näiden lasten äänen laajuus on nimenomaan lasten laulukoulun opetuksen tulosta. Esimerkiksi aikuisilla ääni laajenee aktiivisen ja oikeanlaisen harjoittelun myötä ylöspäin noin yhden puolisisävelskelellä puolessa vuodessa.

Ambitukset, joita käytin lasten laulutunneilla teettämissäni harjoituksissa. Vasemmalla isompien ja oikealla pienempien ryhmien tulokset:

|                  |               |                  |
|------------------|---------------|------------------|
| Ääniharjoitus 1. | c1–g2         | c1–gis2          |
| Ääniharjoitus 2. | g1–c1/fis2–h1 | gis1–cis1/ g2–c2 |
| Ääniharjoitus 3. | c2–c1/f2–f1   | c2–c1/f2–f1      |
| Ääniharjoitus 4. | c1a–2/b2      | c1–h2/gis2       |
| Ääniharjoitus 5. | g1–c1/f2–b1   | g1–c1/f2–b1      |
| Ääniharjoitus 6. | h–es2         | c–e2             |
| Ääniharjoitus 7. | c1–a2/b2      | c1–h2            |

|                  |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|
| Ääniharjoitus 8. | A-duuri/F-duuri | H-duuri/E-duuri |
| Ääniharjoitus 9. | h–b2            | c1–h2           |

Halusin myös vertailla onko näillä ryhmillä erilaisia tapoja lähestyä harjoituksia tai omaksua lauluja. Tuloksena voin todeta, ettei eroavaisuuksia juurikaan ollut. Tarkoituksenamme on tietenkin ollut tehdä musiikillisesti samantasoisia ryhmiä. Jako on perustunut lähinnä lasten aktiivisuuteen ja ryhmädynamiikkaan. Ryhmien aktiivisuudessa sen sijaan on eroavaisuuksia. Aktiivisuus voi olla sekä positiivista että negatiivista. Positiivista se on silloin, kun myös laulaminen on aktiivista. Negatiivista taas silloin, kun se vaikuttaa ryhmän hallintaan. Lapsethan eivät tarkoituksella halua häiritä tuntia, mutta heidän on vaikeaa kontrolloida höpötyksen määrää. Jos he ovat väsyneitä, keskittyminen on vaikeampaa ja höpötys voi olla yritystä saada hengähdystauko opetukseen. Yhteisharjoituksissa huomasimme levottomuuden lisääntyvän mitä enemmän lapsia oli paikalla. Tästä yhteenvedona sanottakoon, että lasten vireystaso vaikuttaa merkittävästi oppimistilanteeseen.

#### 6.1. Huomioita syvähengityksestä

Mielestäni luonnollinen syvähengitys on se perusta, jonka päälle koko laulutekniikka rakentuu. Tätä voisi kuvata siten, että syvähengitys muodostaa pohjan, jonka päälle ruvetaan rakentamaan palikkatornia. Perustan on oltava hyvin valettu, ettei käy kuin Pisan kaltevalle tornille. Käytän Pisan kaltevaa tornia esimerkkinä siksi, että laulaa voi myös puutteellisella hengitystekniikalla, mutta silloin torni ei ole optimaalisesti pystyssä.

Kaikki lähtee siitä, että lapsella on hyvä lauluasento eli ryhti. Harjoituksia, joita teimme saavuttaaksemme rennon syvähengityksen oli ensimmäiseksi aina kehon lihasten venyttely. Varsinaisesti vatsanpohjan lihasten tunteminen on tärkeää hengityksen syvyyden löytämiseksi. Näitä lihaksia haimme *Kynttilän puhallus* -, *Sisiliskosta käärme* -, *Kissanpennusta leijona* -, *Sukeltaja* - ja *Kellohengitys* -harjoituksilla. Myös konsonanttimerkeillä *s*, *p*, *t*, *k* ja *vhyit*, *vhyit* -harjoituksilla lapset saivat tuntumaa vatsanpohjan ja alaselän lihaksiin. *Pillillä imu* -harjoituksella haimme sopivaa ilmamäärää sisään hengitykselle.

Harjoitusten tuloksena pystyin ilokseni havaitsemaan, että toista lukuvuotta laulavat lapset hallitsivat hengitystään lähes sataprosenttisesti, jos mittarina pidetään sitä, ett-

eivät hartiat nouse sisäänhengityksessä. He pystyivät jo tietoisuuden tasolla tunnistamaan vatsanpohjan ja alaselän lihaksia. Heidän kanssaan näitä harjoituksia oli tehty jo lähes kolme lukukautta. Sen sijaan ensimmäistä lukuvuotta laulavilla lapsilla hartiat nousivat useammin. Näitten lasten oli myös hankalampaa tiedostaa miltä ja missä hengityksen pitäisi tuntua. Muutamat näiden ryhmien lapsista sanoivat, että hengitys ei tunnu missään eikä miltään. Kuitenkin aina, kun laitoin käteni heidän vatsansa päälle ja alaselän puolelle, he huomasivat heti lihasten laajenemisen hengityksen aikana. Vastauksena minulle oli: ”Ai tätäkö sinä tarkoitat”. He eivät ole tietoisuuden tasolla aiemmin pystyneet kohdistamaan hengitystä vatsanpohjaan vaan hengitys on mennyt sinne luonnostaan. Näin ajatellen näillä 9-vuotiailla automaattinen syvähengitys oli jo osittain kadonnut. Lohdullista oli havaita, että luonnollinen syvähengitys myös palautuu nopeasti oikeiden harjoitusten avulla.

Tärkeä havainto tästä kehon ja äänen alkulämmittelyn merkityksestä syntyi, kun nuoremmat lapset tulivat yhteisharjoitukseen joulukuussa myöhemmin. Silloin en teettänyt heillä mitään lämmittelyharjoitteita. Videolta näkyi, että jokainen näiden ryhmien lapsista hengittää niin, että ilma täyttää vain keuhkojen yläosan ja hartiat nousevat. Yhteisharjoituksen edetessä hengitys kuitenkin rauhoittuu. Lieneekö tässä myös jännityksellä osuutta asiaan. Tämä on tärkeää huomioida siksi, että usein esiintyessä saattaa hie-man jännittää ja jännitys vaikuttaa ensimmäisenä hengityslihaksiin. Hengityslihasten harjoittamisessa on kyseessä lihasten opettaminen toistojen avulla ja se vaatii myös tarpeeksi pitkän ajanjakson ennen kuin tulokset ovat havaittavissa. Säännöllisesti harjoitettuja lihaksia voi hallita paremmin myös jännittäessään.

Tärkeä huomio oli myös se, kuinka liike vapauttaa kehoa ja kehon vapautuessa myös hengitys rentoutuu, vapautuu ja syvenee. Liike voi olla vaikka vain huojuntaa tai päämäärätöntä liikehdintää. Liike voi olla myös kohdistettu johonkin musiikilliseen asiaan, esimerkiksi polvien notkautus ennen korkeaa ääntä. Huomioin kehon lämmittelyssä myös sen, että jo tässä vaiheessa lapsilla on hyvin erilaiset valmiudet tunnistaa oman kehonsa lihaksia ja oman kehon lihasten tuntemus kulkee usein käsi kädessä lapsen motoristen taitojen kanssa. Motorisesti heikompien oli vaikeampi yhdistää liikkeitä lauluun. Motoriikan heikkous näkyy helposti myös siinä, että kehon lihasten aktiivisuus laulun näkökulmasta jäi usein liian vähäiseksi. Tämä tuli esiin, kun otimme liikkeen mukaan avuksi esimerkiksi kaanonlauluissa, jolloin lapsi ei kyennyt pitämään rytmiä tasaisena tai pulssia kehossaan yhtä aikaa laulun kanssa. Pulssin löytäminen kehon lihaksiin auttaa laulukokonaisuuden kasassa pysymistä.

## 6.2. Huomioita artikulaatiosta

Artikulaatio ja sen merkitys on tärkeää koko laulutapahtumalle. Artikuloiden laulaja välittää laulun tekstin kuulijalle. Artikulaatiota voisi verrata pystyssä olevan tornin ulkoseiniin. Artikulaatiolla on myös suuri merkitys äänen sointiin.

Aiemmin on jo todettu, että artikulaatioon osallistuvat mm. kasvojen miimiset lihakset, jotka kiinnittyvät huulten kehälihakseen, ja kieli. Haluan lisätä tähän myös leuan, sillä leuka-kielilihas ja alaleuka-kieliluulihhas osallistuvat avustavasti myös artikulaatioon, joko toimien artikulaatiota tukevana tai jarruttavana osana. Artikulointi siis liikuttaa kasvojen lihaksia sekä leukaa ja samalla liike rentouttaa ja vapauttaa niitä. Tässä tutkimuksessa artikulaatioon liittyviä harjoituksia oli esimerkiksi se, että kuulija voi lukea lasten huulilta laulettavan tekstin.

Tällöin tekstin tuottoa liioitellaan paljon. Huulia täytyy aktivoida myös o, u, y ja ö-vokaaleita artikuloidessa. Sitä vastoin emme levitä vokaaleita a, e, i niin sanotusti poikittain. Jos tekisimme näin, artikulaatiosta tulisi melkoista ”turpajumppaa”. Vokaaleita a, e, ja i artikuloidessa huulet pysyvät vain luonnollisen rentona, kieli tekee pääasiallisen työn. Kun leuka on rento, se liikkuu artikuloinnin mukana luontevasti. Silloin suuta avatessa reilummin hampaiden väliin jää noin sormen tai kahden sormen mentävä tila. Myös puhuen tekemämme artikulaatiohokemat ovat hyviä huulten ja kielen liikkuvuudelle. Ne ovat hauskoja hokemia, joissa lapset yleensä innostuvat jopa kilpailemaan. Ne kehittävät hyvin artikulaation selkeyttä ja nopeutta. Esimerkkinä vaikka käyttämäni hokema: ”Rotat repivät rikkaan ritarin rakkaalta rouvalta rintaröyhelöt rikki.”

Tutkimuksen selkeänä tuloksena voin todeta, että artikulaation kehittämisellä ja aktiivisuudella on suuri merkitys koko laulutapahtumaan. Aktiivinen tekstin tuottaminen ei onnistu ponnettomalla vartalolla. Niinpä kun sain lapset innostumaan, esimerkiksi jollain mielikuvalla, aktiivisuus kehossa lisääntyi ja artikulaatio parani huomattavasti. Tärkeä huomioni tässä tutkimuksessa oli siis aktiivisen artikulaation vaikutus kehon yleiseen aktiivisuuteen. Myös äänen sointi ja sointipaikka vaihtelee artikulaation aktiivisuuden myötä. Huomasin selkeästi, että kun lapsi artikuloi tekstiä hyvin, hän aktivoituu myös kehostaan ja aktiivinen artikulaatio kirkastaa äänen sointia.

Hyvä artikulaatio on mielestäni myös voimakas ilmaisullinen keino. Kun lapsi on ajatuksensa kanssa laulun sanojen takana, teksti välittyy luonnollisesti kuulijoille. Omassa

konser tissamme 17.12.2013 meillä oli ohjelmassa *Lintu-laulu*, jonka ovat säveltäneet Eric Demarsan ja Daniel Jerome A. White ja suomenkielisen tekstin ovat kirjoittaneet Erland Sundqvist ja Hilkka Norkamo. Tämä laulu on lähes kaikkien lasten suosikki. Siitäkin huolimatta joidenkin lasten oli vaikeaa oppia laulun sanat ulkoa. Lähdimme lukemaan tekstiä läpi ja keskustelimme mitä säkeistöissä tapahtuu ja miten lapset voisivat yhdistää laulutekstin sisältöä lähemmäksi omaa arkipäiväänsä. Näin konkreettisen tekstin läpikäynnin jälkeen lapset sanoivat: "Ahaa, nyt minä ymmärrän." Tällöin laulun sanojen ulkoa oppiminen oli helppoa ja lapsi oli ajatuksineen sanojensa takana. Myös ilmaisu oli luonnollista. Tekstin sisäistäminen ja mielikuvat tukevat artikulaatiota, auttavat kehon aktivoinnissa ja näin lisäävät äänen sointia.

### 6.3. Huomioita äänen sointiin vaikuttavista asioista

Äänen sointi on yksi suurimmista asioista lauluinstrumentin kokonaisuudessa. Soinnin muodostumiseen vaikuttavat kaikki tekniikan osa-alueet yhdessä. Sointia voisi verrata pystyssä olevan tornin sisältöön, joka voi siis olla hyvin täyteläinen tai hyvin kapea.

Hyvä lauluasento eli hyvä ryhti on kaiken lähtökohtana sille, että ääni pääsee resonoitumaan ja soimaan kauttaaltaan koko instrumentissa. Pään oikea asento on tärkeä. Jos pää työntyy eteenpäin, jännitykset niskan ja kaulan seuduilla lisääntyvät. Tässä tilanteessa usein myös leuka työntyy eteen ja / tai ylös. Tällöin on ensimmäisenä korjattava nämä virheasennot, sillä ne vaikuttavat suuresti äänen sointiin. Haimme lasten kanssa hyvää ryhtiä, kehontuntemusta ja -hallintaa jokaisen tunnin alussa erilaisilla kehon lämmitysharjoituksilla ja venytyksillä. Myös tasapainoon tärkeä: seisotaan tukevasti kahdella jalalla. Syvä ja rento hengitys pitää lihakset joustavina.

Äänihuulten lämmittelyjä teimme tuntien alkaessa, esimerkiksi r-päristystä ja huulitäryä, joiden tarkoituksena on löytää kehosta kohtia, joissa äänen voi tuntea resonoituvan. R-päristys tuntuu enemmän rintakehässä, huulitäry taas huulissa ja rintakehässä. Myös esimerkiksi *Kamelin hyminä*, on tarkoitus herätellä pään resonanssionteloita avautumaan. Näin saamme tuntumaa kasvojen alueella poskipäissä ja otsassa resonoituvaan ääneen. Huulitäryllä päristys on useimmille vaikeaa. Toisilta lapsilta se onnistuu leikitellen, vain huulia hiukan kutittaa, ja toisille lapsille se on hyvin hankalaa. Neuvona kotiharjoitteluun olen pyytänyt heitä leikkimään autoa ja päristellä saman aikaisesti. Kun se onnistuu, lapsi voi kokeilla rentoa pärinää aloittaen kahdesta vuorottelevasta sävelestä.

Äänen ja kehon yhteyttä etsivillä ääniharjoituksilla haimme instrumenttiin sellaista balanssia, joka mahdollistaa optimaalisen äänentuoton. Varsinaisissa ääniharjoituksissa korkeiden äänien kohdalla jokin liike, pieni polvien notkahdus tai venytykset vastaliikkeenä nousevalle melodialle vapauttivat lihasjännitystä. Myös leukanivelen avaus lisää äänen sointia paljon. Apua soinnin lisäämiseen ja korkeiden äänien saavuttamiseen saimme myös artikulaation solakkuudesta. Jos suu on muodoltaan leveänä hymynä, kaikki pään resonanssiontelot eivät pääse soimaan. Silloin äänen yläsävelsarjat eivät syty ja ääni yleensä kuulostaa takaiselta ja / tai matalalta. Kun lapset laitoivat kämmensä poskille, he löysivät helposti sen mitä tarkoitin laulun solakkuudella. Tällä harjoituksella sointi parani ja syveni. Tässä samassa harjoituksessa oli myös tärkeää huomioida jäikö hampaiden väliin riittävästi sointitilaa.

Selkeä havainto tunneilla oli, että liike ja artikulaatio lisäävät sointia huomattavasti. Pieni liike pitää kehon lihakset sopivan rentona ja vapauttaa myös lihaksiin muodostuneita lukkoja. Liike myös aktivoi lapsia huomattavasti, jolloin ryhti pysyy parempana. On vaikeaa liikkua ja olla ihan velto samaan aikaan. Huomasin selkeästi eron: kun lapset jaksoivat olla hyvässä ryhdissä ja aktiivisina mukana laulussa, äänen sointi parantui huomattavasti. Joillakin lapsilla leuka työntyi helposti eteenpäin, mutta pienellä muistuksella kyseiset lapset osasivat korjata leuan asentonsa, vaikka sanoinkin siitä yleisesti ryhmälle.

Tutkimuslaulussa *Kuului laulu enkelten* äänen sointia haettiin kaikilla edellä mainituilla keinoilla. Nyt piti vielä huomioida alaspäin kulkevien melodioiden kannattelu. Mielikuvat ”ääni tulee ulos silmistä” ja ”melodian mukana ei mennä kellariin” auttoivat lapsia pitämään vireystason puhtaana. Ajatus ”ääni tulee ulos silmistä” pitää kasvojen resonanssiontelot auki ja ääni soi korkealla ja kirkkaana. Kun taas vastustamme ajatusta kellariin putoamisesta, keho pysyy aktiivisena ja avoimena, mikä on tärkeää kannatteluajatuksessa. Jos laulu on reipas ja marssimainen, voi mukaan ottaa pienen kävelyn joko paikallaan tai lähteä liikkeelle. Tällä konstilla saimme esimerkiksi *Päivää tyttö* -lauluun aivan uuden vireystilan ja sen myötä myös paremman soinnin. Tähän kohtaan on mainittava tuloksena omasta konsertistamme 17.12.2013, että kolmiäänisestä laulusta *Kautta tyynen vienon yön* jäi puutteelliseksi juuri laulun sointi. Vaikka kaikki osasivat oman äänensä mainiosti, ei näin vähillä yhteisharjoituksilla ollut mahdollista saada ääniä soimaan hyvin yhdessä. Yhteisharjoituksia olisi pitänyt olla enemmän, jolloin lapset olisivat oppineet kuuntelemaan toisiaan paremmin.

Nopeissa ja suuria intervallihyppyjä sisältävissä lauluissa, esimerkiksi konserttilaulumme *Schubertin Forelli*, ilmenee helposti rytmisiä ja intonaatioon liittyviä epätarkkuuksia. Näitä asioita pystytään parantamaan laulun perustekniikan harjoituksilla ja toistojen kautta kehittyvällä instrumentin hallinnalla. Tuloksena voi todeta, että hyvän soinnin saavuttaminen on monen asian yhteenlaskettu summa. On onnistuttava rakentamaan hyvä perusta, joka alkaa hyvästä lauluasennosta. Se puolestaan mahdollistaa luonnollisen syvähengityksen. Artikulaation on oltava aktiivista ja selkeää. Lapsen on oltava innostunut laulusta, mikä puolestaan aktivoi hänen kehoaan. Tietenkin lähtökohtana on se, että lapsi osaa laulun melodian ja tekstin, jolloin nämä kaikki edellä mainitut asiat kokonaisuutena muodostavat hyvän soinnin. Lasten oma ilmaisun tarve aktivoi myös lapsen mieltä ja kehoa. Tämä on ollut hienoa huomata tosi paikan tullen eli konserteissa.

#### 6.4. Kehittämisen prosessin esille tuomia muita havaintoja

Pienryhmäopetus on minulle ehkä haasteellisin osa tätä lasten ja nuorten laulunopetusta. Lapset ovat herkkiä ja heidän ajatuksiaan on joskus vaikeaa havainnoida suoraan. He pystyvät tarkoittamattaan peittelemään tunteitaan hyvin. Yllättäviä ovat olleet tilanteet, joissa lapsi oli tunnilla mukana rauhallisesti eli teki mitä pyydettiin eikä juuri tuonut muuten itseään esille. Vanhemmilta kuitenkin kuulin, että sama lapsi oli niin innoissaan laulukoulusta, että hän lauloi lauluja kotona päivät pitkät ja odotti kovasti seuraavaa tuntia.

Käyn myös itseni kanssa jatkuvaa keskustelua siitä, kuinka paljon tässä kolmen lapsen ryhmässä voi kiinnittää huomiota yksilöihin sekä yksilöllisiin haastekohtiin. Miten toimin, jos lapsella on huono ryhti tai leuka työntyy ylös ja eteen tai hengitys on jatkuvasti harjoissa? Menenkö hänen luokseen ja näytän kuinka voisi korjata vai yritäkö edelleen neuvoa ryhmän kautta mahdollisesti tuloksetta? Pääasiallisesti ajattelen, että ensin harjoitellaan ryhmässä useita kertoja ja sitten asiasta voi varovasti mainita henkilökohtaisemmin. Tietenkin ryhmän ilmapiiri vaikuttaa tapaan toimia kuten myös jokaisen lapsen oma persoonallisuus.

Erittäin positiivinen havainto oli se, että vaikka joskus tunnilla minusta tuntui, että opettettu asia meni syystä tai toisesta ohi korvien, niin tosipaikan tullen konsertissa huomasin, että nämä asiat olivat muhineet muistissa. Harjoitettuja asioita on toistettu monia kertoja ja niistä on tullut rutiinia. Tällöin esityksissä lapset voivat rauhassa keskittyä



esiintymiseen. Konsertissa lasten keskittyminen näkyi aktiivisuutena laulujen esittämisessä, haluna tulkita ja ilmaista itseään laulujen avulla.

Tein myös hyviä ja vähemmän hyviä havaintoja itsestäni. Kehuin lapsia paljon. Yleensä lauseeni alkoivat sanalla hyvä. Esimerkiksi: ”Hyvä, lisätään vielä sitä ja tätä niin tulee parempi.” Huomasin videolta, että joskus kehuin vähän liikaakin. Mielestäni positiivista oli se, että tunnit pysyivät hyvin kasassa ja pääosin teimme kaiken mitä olin suunnitellut. Kortin kääntöpuolena olen miettinyt, saavatko lapset riittävästi lepoa. 45 minuutin oppitunti on melko pitkä aika pitää keskittymistä yllä. Yritän tulevaisuudessa lisätä pieniä lepoaikoja tunnin sisältöön.

Positiivista oli myös huomata, että vaikka erään tunnin jälkeen minulle oli jäänyt mieluinen kuva sekavasta etenemisestä, nauhoitusta purkaessani kuitenkin huomasin, että asiat etenivät mukavasti ja nämä negatiiviset muistikuvat eivät vastanneet todellisuutta. Tärkeää, eikä niin positiivinen havainto itsestäni oli myös se, että minun täytyi kiinnittää huomiota omaan ryhtiin erityisesti silloin, kun kumarrun puhumaan lapselle. Aina kun kumarruin lapsen silmien tasolle ylävartaloni oli huonossa ryhdissä, varsinkin silloin, jos minulla oli jalassani korkeakorkoiset kengät. Ei ole hyvä, että minulla opettaessani on huono ryhti, koska haluan näyttää hyvää esimerkkiä lapsille. Tämän huomattuani kyykistyin aina lapsen viereen tai istuin pianotuolilla, jolloin katseemme oli samalla tasolla. Eli oman opetuksen videointi on todella hyvä keino tutkimuksen tekemiseen.

Tämä tutkimus on vahvistanut ajatuksiani siitä, että yksilöopetusta kannattaa ottaa mukaan osittain jo kolmantena ja neljäntenä lukuvuonna. Tärkeää on kuitenkin jatkaa myös ryhmälaulutunteja esimerkiksi kaanonlaulujen haastavuuden vuoksi.

#### 6.5. Kollegani tekemiä havaintoja

Kuten jo aiemmin kerroin, pyysin opettajakollegaani Petri Antikaista käymään myös läpi nämä nauhoittamani tunnit. Olen hänen tekemästään työstä hyvin kiitollinen, sillä tiedän miten paljon aikaa nauhoitusten purkamiseen vierähti.

Antikaisen huomioidut tapahtumat, jotka myös minä olin havainnut, olivat esimerkiksi ne, miten lasten vireystaso vaikutti oppimistilanteeseen ja kuinka haasteellista keskittymiskyvyn ylläpito saattoi olla. Lapset osallistuivat myös itse aktiivisesti laulujen onnistumisen pohdintaan, mikä oli hyvä asia. Moniäänisiä lauluja täytyi harjoit-

taa enemmän toistojen kautta ja moniäänisen laulun hahmottamisessa yksilöllisiä eroja oli paljon. Kaanonlaulut ovat vaativia sekä melodisen että rytmisen hahmottamisen kannalta, mistä johtuen laulun teknisiin seikkoihin voi olla vaikea keskittyä. Toisin sanoen kaanonlaulujen tulisi olla lauluteknisesti mieluummin helppoja kuin vaikeita.

Antikaisen mielestä tunnit etenivät hyvällä rytmillä. Tunnin ilmapiiri oli kannustava ja lasta laulamaan rohkaiseva. Myös lasten motivaatio harjoituksissa oli hyvä ja opetustilanne oli oppimiselle suotuisa. Vanhoissa lauluissa lapsia voisi rohkaista ilmaisemaan itseään rohkeammin.

Antikainen huomioi, että sointi on yksi merkittävä asia kokonaisuudessa, joka muodostuu fonaatiosta ja kehon toiminnoista yhdessä. Hengitys vapautuu ja rauhoittuu liikkeen myötä. Tuntien havainnoissa hän mainitsi kiinnittäneensä huomiota esimerkiksi seuraaviin asioihin: ”Hyvästä ryhdistä muistuttaminen auttoi lasten laulua ja joissain lauluissa lapset ottivat automaattisesti liikkeen mukaan. Puhumalla tehdyt artikulaatioharjoitukset olivat hyviä ja lapset pitivät niistä. Lauluissa lasten artikulaatio oli aktiivista ja hyvää. Liikkeen avulla tehdyissä harjoituksissa sointi parani merkittävästi. Rytmikäs laulu aktivoi lapsia laulussa, lisäsi kehon aktiviteettia ja paransi tätä kautta sointia.” Harjoitukset, jotka aktivoivat, ovat siis tulosta parantavia. Tässä opetustyössämme on kyse taidon oppimisesta, joka on haasteellista ja vie aikaa.

Esiin nousi myös tarve kehittää vielä lisää harjoituksia, jotka olisivat vain lapsille ja lapsen kielisiä. Harjoitusten tulisi olla leikinomaisia ja kestoaltaan lyhyitä. Myös mielikuvien käytön lisääminen harjoituksissa on tärkeää harjoituksen onnistumisen kannalta.

## 7 Tulevalle lasten laulunopettajalle

Aloittelevalla lasten lauluopettajalla ammatillisia haasteita luovat toisistaan poikkeavat opetustilanteet. Lasten opetus voi olla joko pienryhmä- tai yksilöopetusta. Mieleen voi nousta monia kysymyksiä: Kuinka kohtaan lapsen pienryhmäopetustilanteessa? Kuinka lapsi ymmärtää tavoitteet, joihin pyrin? Mitä harjoituksia on hyvä käyttää lapsille ja minkälaisia lauluja lapsilla olisi hyvä laulattaa? Näiden lisäksi on vielä useita käytännön haasteita.

Mitä olisi siis hyvä tehdä ennakkoon ennen tunnille menoa? Tärkeintä mielestäni on omat kristallin kirkkaat ajatukset siitä, mitä aiot tunnilla tehdä. Käytännössä asiat menevät kuitenkin erittäin harvoin juuri niin. Tuntisuunnitelmaan on keskeytyksen jälkeen helpompi palata takaisin, kun opetettavat asiat ovat selkeässä järjestyksessä omassa mielessäsi. Jos lasten opetus tapahtuu pienryhmässä tulee ottaa huomioon ryhmän hallintaan kuuluvia asioita. Jos joku ryhmän lapsista on energinen ja puhelias, muut lapset tahtomattaankin ottavat osaa keskusteluun kertomalla omia kokemuksiaan. Mitä vähemmän lapsilla on mahdollisuutta aloittaa omat tarinansa, sitä helpompi on viedä tuntia eteenpäin. On eri asia antaa heille hetki aikaa nauraa, istua tai kertoa tarinaa. Aika tarinointiin on tällöin rajattu ja sen jälkeen jatketaan lauluasioita.

On tärkeää pitää ryhmän koko pienenä ja muodostaa se lähes samanikäisistä lapsista. Oma kokemukseni lasten ryhmäopetuksesta on kolmen samanikäisen lapsen ryhmästä. Se on toiminut mielestäni hyvin. On hyvä myös huomioida onko lasten lähtötaso likimain samanlainen. Ovatko lapset valikoituja vai onko ryhmä koottu satunnaisesti lauluhaluisista lapsista? Kuten jo tuloksissa totesin, merkittävää on ryhmän oma ryhmädynamiikka. Nämä pienet kolmen lapsen ryhmät ovat hyvin hallittavissa, mutta suurempia ryhmiä opettaessa on kiinnitettävä huomiota enemmän ryhmän ohjaamiseen.

Lasten kohtaaminen ryhmäopetustilanteessa on haastavampaa kuin yksilöopetuksessa. Yksilöopetuksesta hankittua opetusrutiinia voi kuitenkin käyttää sujuvasti hyväksi pienryhmäopetuksessa. Itse käytän paljon mielikuvia sekä lapsille että aikuisille. Usein uusi mielikuva syntyy sillä hetkellä tekemistämme asioista tai joku lapsista kertoo ajatuksiaan, joita voin käyttää joko suoraan tai niitä vähän muunnellen. Usein itselläni on jo valmis mielikuva opetettavasta asiasta, mutta silti kysyn, mitä asia tuo lapsille mieleen. Sillä tarkistan olenko heidän kanssaan samalla aaltopituudella. Tässä tullaan myös siihen tärkeään asiaan, millä tavoin ja millaista kieltä lapsille puhutaan? Mieles-

täni jo yhdeksänvuotiaille voi puhua aivan normaalia puhekieleltä. Mielikuvat ja esimerkkien yhteydet täytyy vain löytää lasten maailmasta. Nykylapset ilmaisevat melko nopeasti, jos pidät heitä liian pieninä.

Miten lapsen laulunopettaminen eroaa aikuisen opettamisesta, mitä tunteilla tehdään ja mistä opetusmateriaalia löytyy? Lasten ääni-instrumentti on paljon herkempi kuin aikuisen laulajan ääni-instrumentti. Tämä luo lähtökohdan sille, että lapsen ääntä ei saa muokata mihinkään suuntaan. Lapsille ei siis opeteta äänenmuodostusta vaan kerrotaan oikeasta hengitystavasta, hyvästä tekstin tekemisestä, siitä miten laulaminen olisi mahdollisimman helppoa ja missä lapsi voi tuntea äänen resonoivan kun laulaa. Toisin sanoen opetamme lasta tunnistamaan oman kehonsa lihaksia ja niiden toimintojen seurauksia. Jos lapsesta jokin asia tuntuu vaikealta, opastamme häntä laulun helpouteen, sikäli kun ammattilaisina tiedämme, onko kyseinen vaikeus laulutekninen ja korjattavissa oleva asia.

Hengitys- ja ääniharjoituksia voi kehittää lasten mieleen sopiviksi niin pitkälle kuin mielikuvitusta riittää. Lapset voivat myös itse osallistua harjoitusten nimeämiseen. Voit näyttää harjoituksen ja kysyä heiltä mitä tästä tulee mieleen tai mikä annetaan nimeksi tälle harjoitukselle. Nimeämiseen osallistuessaan lapsi tuntee vaikuttavansa ja osallistuvansa tuntitapahtumaan.

Hyvää laulatettavaa ohjelmistoa ovat uudet ja vanhat lastenlaulut, eri maiden kansanlaulut joko suomeksi tai alkuperäiskielillä ja valikoidusti lasten musikaalilaulut. Hyviä lauluja löytyy paljon, mutta toistaiseksi niitä saa hakea hyvin monesta eri lähteestä ja siihen kuluu paljon aikaa. Tämä on varmasti asia, joka askarruttaa monia aloittelevia lasten laulunopettajia.

Jos lapsilla ei ole aiempaa laulukokemusta on muistettava, että alussa ääniharjoitukset on tehtävä pienillä intervalleilla ja laajempiin harjoituksiin siirytään vasta taitojen kasvaessa. Laulunopettaja kyllä kuulee, koska liikutaan äärialueilla, toisin sanoen milloin paine äänihuulissa kasvaa liian suureksi ja ääni alkaa kiristää. Tällöin kannattaa kokeilla lihasjännityksiä vapauttavia liikkeitä, esimerkiksi venytyksiä tai polvien notkahduksia, jotka vapauttavat vatsalihasten kiristyyksiä. Väkisin lapsia ei saa laulattaa korkealle, koska se voi vahingoittaa lasten herkkää instrumenttia ja jättää negatiivisen muistijäljen lihaksiin korkeiden äänten tuottamisen yhteyteen.

Myös laulujen valinta tuottaa vaikeuksia, jos ryhmä on hyvin heterogeeninen. Lasten mielenkiinnon ylläpitäminen on helpompaa, kun harjoitukset ja laulut ovat valittu hyvin ryhmän taso huomioon ottaen. Ajatuksenani on, että tunnilla käydään läpi useampia lauluja kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Laulujen vaikeita paikkoja harjoitellaan muutamia kertoja ja jätetään ne hautumaan seuraavaan viikkoon. Usein kehitystä on tapahtunut seuraavaan kertaan mennessä on tapahtunut. Liiallinen yksityiskohtien viilaaminen alkuvaiheessa vie mielenkiinnon pois.

Lasten opetuksessa on myös tärkeää antaa aikaa sille, että antamasi neuvot tulevat ymmärretyksi. Lapsen täytyy ehtiä huomioimaan ja ajattelemaan uutta asiaa tai muu-  
tosta mitä pyydät. Helposti voi epähuomiossa käydä niin, että sanot asian mielestäsi selkeästi, mutta ryhmäopetustilanteessa lapsi tarvitsee asian hahmottamiseen useamman toiston. Voit myös joutua selittämään saman asian kahdella tai useammalla eri tavalla. Siksi on tärkeää osata selittää sama asia monella eri tavalla.

Opettaessasi lauluja oppitunnilla, on tärkeää käydä läpi laulujen tekstit. Kannattaa kysyä lapsilta mitä he teksteistä ymmärtävät. Harvinaisemmat sanat on hyvä käydä läpi yhdessä. Jos kyseessä on säkeistolaulu, on hyvä varmistaa, että lapsilla on kokonaiskuva laulusta. Mistä tarina alkaa, mitä välillä tapahtuu ja mihin tarina päättyy? Tarinan ymmärtäminen on aikuiselle usein selvää, mutta ei välttämättä lapselle. Myös laulun tempo on tärkeä. Erilaisia tempoja kannattaa kokeilla, ja samassa laulussa voi käyttää eri tempoja eri ryhmien kanssa.

Lapset, kuten myös aikuisetkin, ovat hyvin herkkiä oman äänensä suhteen. Kaikki ohjaus ja kritiikki tulisi antaa positiivisuuden kautta. Esimerkiksi: ”Lauloit kauniisti, äänesi soi hyvin ja jos kokeilet vielä tätä / laulat näin, äänesi sointi voi parantua ja laulaminen tuntuu helpommalta.” Myös jotkut lapset antavat opettajalle suoraa palautetta onko tunti mennyt hyvin vai ei. Palautetta tulee myös siitä, onko opettaja onnistunut valitsemaan tunneille oikeanlaisia lauluja. Kaikki laulut eivät tietenkään aina miellytä kaikkia, mutta itse perustelen jonkun ”huonomman” laulun valintaa ja tärkeyttä jollain opittavalla asialla. Lauluja on kuitenkin paljon. Laaja ohjelmistotuntemus antaa myös liikkumavaraa. Opettajan näkökulmasta suora palaute on aina hyväksi. Hiljaisuudesta ei voi tehdä johtopäätöksiä.

Joskus lasten innostaminen voi kuitenkin käydä rankemmastakin työstä. Rehellisyyden ja inhimillisyyden nimissä totean, että lapsi voi olla hyvin väsynyt monestakin eri syystä.

Tällaisella kerralla yritän keksiä mukavaa tekemistä. Lapset saavat esimerkiksi toivoa mitä lauletaan. Silloin tunnin tavoite on saavutettu, jos lapsi lähtee tunnilta kotiin hyvillä mielin.

Lasten opetuksessa täytyy myös huomioida vanhemmat ja muut ulkopuoliset sidosryhmät. Tiedonkulku vanhempien ja opettajan välillä on tärkeää. Kehittämisprosessin tuomissa havainnoissa (Ks. luku 6.4) kuvasin hämmästykseni vanhemmilta kuulemastani positiivisesta palautteesta. Lapsi oli tunnilla mukana rauhallisesti ja intoutui musisoimaan riehakkaasti vasta kotona. Opettajan kannalta nämä hiljaisemmat lapset ovat haastavampia. Heidän ajatuksiaan on vaikea arvata. Lasten kanssa työskennellessä opettajan ja vanhempien välinen vuorovaikutus on merkityksellistä. Tämä on tärkeää varsinkin silloin, jos on sellaisia asioita, joita opettajan kuuluisi tietää osatakseen huomioida lapsia ja heidän yksilöllisiä ominaisuuksiaan ja tarpeitaan paremmin. Helposti pienryhmäopetuksessa kontaktit vanhempiin ovat jostain syystä vähäisempiä kuin yksilöopetuksessa.

Oppitunnin jälkeen on usein kiire sekä lapsilla että opettajalla ja jo vähän isommat lapset kulkevat tunneille ilman vanhempiaan. Jos ei ole muuta kanavaa niin sähköposti toimii hyvin. Sähköisesti opettajan on helppo lähettää ryhmätiedotteita. Myös vanhempien voi olla helpompaa tuoda opettajalle tietoon lastensa asioita kirjallisesti. Vanhemmat eivät aina huomaa, että me opettajat opetamme myös päivisin ja silloin emme voi vastata puheluihin. Sähköpostilla voi sopia myös ajankohdan puhelinkeskusteluun. Joskus vanhempien tavoittaminen voi olla ongelmallista. Vanhemmat ovat kiireisiä eivätkä ehdi reagoimaan sähköposteihin tai muihin viesteihin. Kuitenkin lähes aina tarvitaan kaikkien lasten vanhempien suostumus, ennen kun voidaan tehdä mitään totutusta poikkeavaa. Haastavaa nykypäivänä on myös mahdollisten lisäharjoitusten tai konsertin järjestäminen. Lapsilla on paljon harrastuksia eivätkä vanhemmat pääse kuljettamaan heitä ylimääräisiä kertoja. Käytännössä olen huomannut, että konsertti on hyvä pitää samana viikonpäivänä, jolloin opetustunnit ovat. Silloin se aiheuttaa vähiten harmaita hiuksia sekä perheille että opettajille.

Koska toimintamme lasten laulukoulussa on uutta ja kehitämme sitä koko ajan lisää, pyysin ensimmäisen lukuvuoden jälkeen jokaisen lapsen kotoa palautteen kuluneesta vuodesta, sekä lapsen että vanhempien näkökulmasta. Ensimmäisen vuoden palaute oli pelkästään positiivista.

## 8 Pohdinta

Tarkastelen tässä työssäni lasten laulunopetuksessa huomioitavia asioita sekä lasten laulunopetuksen menetelmiä ja prosessia. Tuon näitä asioita esiin tarkemmin analysoimalla pitämiäni lapsiryhmien oppitunteja ja konsertteja. Tämä kehittämisprosessi liittyy läheisesti tämän hetkiseen opetustyöhöni Tampereen Musiikkiakatemiassa. Työ oli helppo toteuttaa, koska työn aihe on minulle niin läheinen ja kiinni arjessani.

Mielestäni löysin tutkimuskysymyksiini tärkeitä ja oleellisia vastauksia, jotka olen tuonut esille edellisissä luvuissa. Pidemmän aikavälin tutkimuksessa olisi varmasti selvinnyt tarkemmin kuinka nopeasti osittain kadonnut luonnollinen syvähengitys palautuu takaisin tiedostettuna toimintona. Myös kokonaisäänialan laajenemisen mittaus olisi vaatinut pidemmän tutkimusaikavälin. Artikulaatioon liittyvien vastauksien arvelen pysyvän samanlaisina tutkimusajan pituudesta riippumatta. Äänen sointiin vaikuttavat monet asiat yhdessä ja sointi paranee merkittävästi laulun muiden osa-alueiden kehittyessä. Tämä asioiden kypsyminen vaatii aikaa.

Tavoitteena oli tehdä opinnäytetyö, joka rohkaisisi laulunopettajia ottamaan alle 15-vuotiaita lapsia oppilaikseen ja perehtymään niihin asioihin, joita täytyy ottaa huomioon, kun työskentelee laulavien lasten kanssa. Luvussa kolme esittelin lasten ääneen liittyviä huomioitavia asioita ja luku seitsemän on kokonaisuudessaan kirjoitettu aloittavalle lasten laulunopettajalle. Uskon myös, että kehittämisprosessia läpikäyden voi löytyä ideoita lasten laulunopettamiseen.

Ammatillinen oppimiseni ilmenee ehkä parhaiten siinä, että jouduin kyseenalaistamaan tapani toimia opetustilanteessa. Olen tarkkaan pohtinut sekä lasten laulunopetuksen oppituntirakennetta että opetustapojani jo ennen tämän työn tekoa. Kuitenkin kehittämisprosessi syvensi ja vahvisti ajatuksiani ja tapojani toimia lasten laulunopettajana. Positiivista oli havaita, että olen tehnyt asioita ja valintoja oikein. Luomani opetussuunnitelman osalta sain vahvistuksen siitä, että jo kolmantena ja neljäntenä lukuvuotena kannattaa osa tunteista jakaa yksilötunneiksi.

Ammatilliseksi oppimiseksi lasken myös sen, että esiin nousi kysymyksiä siitä, kuinka voimme kehittää tätä lasten laulunopetusta eteenpäin. Tällaisia kysymyksiä ovat: Mitä voisimme tehdä, että lapset oppisivat havainnoimaan omaa kehoaan paremmin? Miten lapset oppisivat itse korjaamaan huonoa ryhtiä, eteen liikkunutta tai ylös noussutta leu-

kaa? Millä korjata tunnin aikana lisääntyvä äänen tai aktiivisuuden vireystason lasku? Miten ilmaisua voisi harjoittaa? Leikin avulla? Millaisia nimenomaan lapsille suunnattuja harjoituksia kehittäisimme lisää?

Olisi ensisijaisen tärkeää lisätä lasten laulunopetus tulevaisuudessa laulupedagogien koulutukseen. Ilman asiantuntevaa koulutusta lasten laulunopetus on ja pysyy harmaana alueena laulunpedagogiikassa. On tärkeää tuoda esiin, että kaikenikäisille lapsille voidaan opettaa laulua, kun heille opetetaan rentoa syvähengitystä, hyvää tekstin tekemistä ja mahdollisimman helppoa laulamista. Lapsille ei kuitenkaan pidä opettaa äänenmuodostusta eli ääni-instrumentin rakentamista. Ääni-instrumenttia lähdetään rakentamaan vasta äänenmurroksen jälkeen. Laulupedagogien kouluttamista varten olemme julkaisemassa oppaan lasten laulunopetukseen yhdessä Sirkku Wahlroos-Kaitilan kanssa.

Musiikkipedagogina kannan huolta länsimaisen taidemusiikin perinteiden jatkumisesta tässä vaihtoehtojen ja yltäkylläisyyden yhteiskunnassa, jossa tällä hetkellä elämme. Lapsilla on paljon vaihtoehtoja valita harrastuksiansa. Niiden joukosta yhä useampi valitsee harrastuksen, joka ei vaadi yhtä pitkäjännitteistä, sitovaa ja intensiivistä harjoittelua kuin taidemusiikin harrastaminen vaatii. Tästä syystä pidän ensiarvoisen tärkeänä, että saamme lapset innostumaan laulusta ja pystymme antamaan lapsille ohjatusti laulunopetusta laulupedagogien johdolla. Ammattitaitoinen laulupedagogi valitsee lapsille hauskaa, sopivaa ja mielenkiintoista lauluohjelmistoa.

Lopuksi kiitokset kaikille läheisilleni, kollegoilleni ja pienille oppilaille, jotka olivat mukana mahdollistamassa tämän työn tekemisen.



## Lähteet

Aalto, A-L. & Parviainen, K. 1985. Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja. Keuruu: Ota-va.

Andersén, M. & Mäkinen, T. (toim.) 1967. Piae Cantiones. Vanhoja kirkko- ja koululauluja. Helsinki: Musiikki Fazer.

Brown, O.L. 1996. Discover your voice. London: Singulair publishing group.

Cossu, D. 2013. I bambini "cantanti" e i pericoli che corrono. Kirjoitus blogissa lapsitähdistä 3.11.2013 [www.angolodelfoniatra.it](http://www.angolodelfoniatra.it) Luettu 8.11.13.

Grönfors, R. 2004. Refluksitauti käytännön lääkärin näkökulmasta. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=tll00120&p\\_haku=pylori](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tll00120&p_haku=pylori) Luettu 8.12.13.

Häkli, S. & Jyrkkä, A. 2003. Kun ääni on käheä. Web Spekula 3/2003 [www.spekula oulu.fi/arkisto/2003/3/teema\\_03.htm](http://www.spekula oulu.fi/arkisto/2003/3/teema_03.htm) Luettu 1.12.2013.

Kemppainen, S. 2010. Käheyden kannoilla. Tutkielma. Sibelius-Akatemia.

Klemetti, H. 1937. Äänenkäyttö puheessa ja laulussa. Helsinki: WSOY.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja. Sulasol. Helsinki: Vammalan Kirjapaino.

Kukkamäki, P. 2000. Laulun myötä kasvuun. Laulupainotteinen musiikillinen ohjaus lapselle odotusajasta kuudenteen ikävuoteen – opetusmenetelmän esittely ja raportti opetuskokeilusta. Lisensiaattitutkintoon kuuluva opinnäytteen osio 2. Sibelius-Akatemia, Docmus-yksikkö. Helsinki: Yliopistopaino.

Kukkamäki, P. 2002. Laulun myötä kasvuun: laulusuzukimenetelmän kehittämisprojekti. Sibelius-Akatemia. Kehittäjäkoulutus. Musiikin tohtorin tutkintoon liittyvä opinnäytekokonaisuuden loppuraportti.

Kukkamäki, P. 2014. Laulusuzukimenetelmä. Teoksessa *Laulupedagogi 2013-2014* Metsomäki, M. (toim.) Kurikka, 7-11.

Laitakari, M-L. 1988. Suomenkielisten kansakoulunopettajaseminaarien musiikinopetus vuosina 1863-1925. *Lisensiaattityö*. Jyväskylän yliopisto.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.

Launonen, K & Korpijaako-Huuhka, A-M. 1996 (toim.) *Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita*. Tampere: Helsingin Yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Laurence, F. 2000. *Children's singing*. Teoksessa J. Potter (toim.) *The Cambridge Companion to Singing*. Cambridge: Cambridge University Press, 221-230.

Linnakivi, M., Tenkku, L. & Urho, E. 1988. *Musiikin didaktiikka*. Uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Numminen, A. 2005. *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi*. Tutkimus aikuisten laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Otonkoski, P-L. 2003. *Cantores Minores: Helsingin Tuomiokirkon poikakuoron viisi ensimmäistä vuosikymmentä 1952-2002*. Helsinki: Cantores Minores –kannatusyhdistys.

Pajamo, R. 1976. *Suomen koulujen laulunopetus vuosina 1843-1881*. Helsinki: Suomen musiikkitieteellinen seura.

Pajamo, R. 1999. *Lehti puusta variseepi – suomalainen koululauluperinne*. Porvoo: WSOY.

Pajamo, R. 2007. *Musiikkiopistosta musiikkiyliopistoksi*. Sibelius-Akatemia 125 vuotta. Helsinki.

Phillips, K.H. 1996. *Teaching Kids to Sing*. USA. Schirmer: Cengage Learning.

Phillips, K.H. 2014. *Teaching Kids to Sing*. USA. Schirmer: Cengage Learning.

Pihkanen, T. 2011a. Lapset laulavat – tutkimus tavoitteellisesta lasten laulunopetuksesta ja opas opetuksen tueksi. Lisensiaatintyö, Kehittäjäkoulutus, Sibelius- Akatemia.

Pihkanen, T. 2011b. Opas lasten laulamiseen, Tampere: Tammerprint.

Rautiainen, K-H. 2003. Laulutunnin ulkoinen ja sisäinen rakenne – Aksel Törnudd ja Wilho Siukonen seminaarien ja kansakoulun laulunopetusmenetelmien kehittäjinä. Väitöskirja. Studia Musica 19. Joensuu. Sibelius-Akatemia.

Regelski, T.A. 2004. Teaching General Music in Grades 4-8. New York: Oxford University Press.

Ritaluoto, A. 1996. SML:n 40-vuotishistoriikki. Soikoon Musiikki Laadukkaasti. Helsinki.

Rutkowski, J. & Runfola, M. 2007. TIPS: The Child Voice. MENC. Maryland: Rowman & Littlefield Education.

Sala, E., Sihvo, M. & Laine, A. 2003. Ääniergonomia – Toimiva ääni työvälineenä. Helsinki: Työterveyslaitos, Työturvallisuuskeskus.

Sataloff, Robert T. 1991. Professional Voice. The science and Art of Clinical Care. Raven Press.

Sibelius-Akatemia. Laulun opetussuunnitelma 2013-2014.

<http://www.siba.fi/documents/10157/1430877/13-14+Laulu+rakenne.pdf/a7d578c1-7a92-4c9e-8faa-bcd30949cf6f>. Luettu 3.3.14.

Sidoroff, T. 2008. Laulunopetuksesta musiikinopetukseksi – Suomen koulujen musiikkikasvatuksen murrosvaihe aikalaisten kirjoituksissa vuosina 1952-1973. Sibelius- Akatemia.

Siukonen, W. 1935. Koululasten laulukyvystä. Väitöskirja, Helsingin yliopiston filosofien tiedekunta. Helsinki: Otava.

Sundin, B. 1995. Barns musikaliska utvecklingen. Stockholm: Liber.

Sundberg, J. 1986. Röstlära. Fakta om rösten i tal och sång. Stockholm: Propius Förlag.

Suomen musiikkioppilaitosten liitto ry. 2014. Artikkeleli liiton sivuilla. <http://www.musicedu.fi/fi/sml> Luettu 24.4.2014.

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

Törnudd, A. 1913. Kansakoulun lauluoppi. Porvoo: WSOY.

Urho, E. 1962. Huomioita 6-8-vuotiaitten lasten lauluäänen sävelalueista. Proseminaariesitelmä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Vainio, M. 1992. Kodaly-tutkimuksen näköaloja. Jyväskylän yliopiston musiikkitieteen laitos. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus Offset.

Virokangas, N. 1997. Miksi käheän lapsen hoitaminen olisi tärkeää? Logopedian pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto.

Wilson, K.D. 1979. Voice problems of children. Baltimore: The Williams and Wilkins Company.

**LIITTEET****Konserttiohjelma 17.12.13**

Jukka Salminen

Nyt on syksy

Carl Orff – kaanon

Ping, Pong

Saksalainen sävelmä- kaanon

Sammakon kekkerit

Similä Aapo

Laulu oravasta

Sveitsiläinen sävelmä

Tirolin käki

Klaus Brinch

Syksystä talveen

Eric de Marsan- Daniel White

Lintu

Suomalainen sävelmä –kaanon

Pääskysten syyslaulu

Italialainen kaanon

Päivää tyttö

Franz Schubert

Forelli

Harvey Schmidt

Muistathan syyskuun

Israelilainen kansanlaulu

Sulle laulu soi

P.J. Hannikainen

Kautta tyynen vienon yön

Ranskalainen sävelmä

Kuului laulu enkelten

