

”KUISKAUKSISTA KOKONAISEKSI ÄÄNEKSI”

TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN OPETUS OSANA ALAKOULUN MUSIIKINOPETUSTA

Meritta Lautamäki

Kandidaatintutkielma

Jyväskylän yliopisto

Musiikkikasvatus

Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen
laitos

Kevätlukukausi 2018

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta - Faculty Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos - Department Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä - Author Meritta Pilvi Katariina Lautamäki	
Työn nimi - Title "Kuiskauksista kokonaiseksi ääneksi" Terveen äänenkäytön opetus osana alakoulun musiikinopetusta	
Oppiaine - Subject Musiikkikasvatus	Työn laji - Level Kandidaatintutkielma
Aika - Month and year Kevätlukukausi 2018	Sivumäärä - Number of pages 29
Tiivistelmä - Abstract Kandidaatintutkielmani käsittelee äänenhuollon ja terveen äänenkäytön opetuksen paikkaa alakoulun musiikinopetuksessa. Ääniongelmat lasten keskuudessa ovat yleistymään päin, joten päätin lähteä tarkastelemaan ongelmien nousun syitä ja mahdollisia ehkäisykeinoja. Tarkastelen työssä vanhoja opetussuunnitelmia sekä uutta vuonna 2014 ilmestynyttä opetussuunnitelmaa ja tutkin, miten niissä opettajaa ohjataan kertomaan lapsille äänenmuodostuksesta. Esittelen työssä ihmisen äänenmuodostuselimistön ja sen, miten ääni niissä syntyy. Kerron yleisimmistä ääniongelmistä niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa painottaen ongelmien syntyä ja oireita. Paneudun myöskin äänenhuollon opetuksen kulmakiviin ja periaatteisiin. Tutkielman lopussa nivon yhteen kirjallisuudesta löytyneitä vastauksia ja omia ajatuksiani niistä. Äänihäiriöiden yleistymisen ehkäisyyn olisi avainasemassa terveen äänenkäytön opetus jo alakouluikäisille lapsille, sekä jo opiskeluaikana alkanut kattava äänenhuollon opetus musiikkia opettaville aikuisille.	
Asiasanat - Keywords äänenmuodostus, lasten ääniongelmat, terve äänenkäyttö, äänenhuolto	
Säilytyspaikka - Depository Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja - Additional information	

SISÄLLYSLUETTELO

ABSTRAKTI.....	2
SISÄLLYSLUETTELO	3
1 JOHDANTO.....	4
2 ÄÄNENHUOLTO OPETUSSUUNNITELMASSA	6
2.1 Äänenhuolto aiemmissa opetussuunnitelmissa	6
2.2 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.....	7
3 ÄÄNEN TUOTTAMINEN	9
3.1 Hengityselimistö.....	9
3.2 Kurkunpää ja äänihuulet.....	10
3.3 Ääntöväylä	10
4 ÄÄNIONGELMAT	12
4.1 Äänen väsyminen.....	13
4.2 Äänihuulikyhmyt	14
4.3 Muita ääniongelmia	15
4.4 Piilohäiriö.....	16
5 TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN KULMAKIVET.....	17
5.1 Rentous.....	18
5.2 Hengitys.....	19
5.3 Ääni	20
5.3.1 Ääniharjoittelun aloittaminen.....	21
5.3.2 Yleisimpiä ääniharjoitteluun liittyviä ongelmia	21
5.3.3 Äänenhuollon opetuksen periaatteita.....	22
6 POHDINTA	25
LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Laulu on ollut tärkeänä osana suomalaista musiikinopetusta jo kansakoulujen perustamisajoilta lähtien. Aikaisemmin laulu itsessään oli oppiaineen nimi ja vasta myöhemmin alettiin käyttää oppiaineen nimenä musiikkia.

Tämän päivän opetuksessa laulunopetuskin on väärä sana. Musiikintunneilla kyllä lauletaan, mutta sitä ei niinkään opeteta. Olen työskennellyt ja käynyt observoimassa noin viidessä jyvaskyläläisessä alakoulussa enkä ole vielä missään havainnut, että laulamista opetettaisiin. Soittamisen merkitys vaikuttaa korostuvan alakoulujen opetuksessa, sillä soitinten opetteluun ja niillä soittamiseen käytetään reilusti aikaa. Laulamisen opettelu jää kuitenkin samaan aikaan lähinnä lauleskelun tasolle. Uskon tämän johtuvan ajattelutavasta, jossa kaikkien uskotaan jo osaavan laulaa. Terveen äänenkäytön opetus olisi kuitenkin hyvin tärkeää äänihäiriöiden ehkäisyn kannalta ja siksi minua ihmetyttää, miksei se ole osana musiikinopetusta.

Olen itse opiskellut musiikkiluokalla ja siellä äänenhuoltoon kiinnitettiin paljon huomiota. Opettajamme tiesi, että äänenhuollon opetus kehittää samalla myös sävelkorvaa, joka taas auttaa kappaleiden kauniiseen sointiin ja puhtauteen. Siksi olinkin yllättynyt, että äänenhuolto ei ole mukana ei-musiikkiluokkalaisten musiikintunneilla. Äänenhuollon asiat olisi helppo tuoda mukaan musiikinopetukseen. Äänenhuollon opetuksella voisi olla myös suuri merkitys aikuisiän ääniongelmien ehkäisemisessä. Mielestäni laulua opettavien kuuluisi myös tietää faktatiedot äänen muodostumisesta ja siitä, mikä helpottaa ja vaikeuttaa äänen tuottoa.

Suuri osa ammattistamme on puhetyötä. Äänenkäyttäjia ja sen "ammattilaisia" eivät ole vain laulajat ja musiikinopettajat, vaan paljon työssään puhuvatkin ihmiset tarvitsevat kunnollisen tuen äänielimistöstä ja kehosta. Näen ihmeellisenä asiana, ettei äänenhuollon opetus ole suurempi osa ei vain alakoulun musiikinopetusta vaan opetusta ylipäätään, sillä äänenkäyttö on kuitenkin iso osa jokaisen kasvavan lapsen ja

aikuisen elämää. Mediassa on alettu nostaa uutisiin laulajien tarinoita, joissa työ on jouduttu lopettamaan äänihäiriön takia. Myös opettajien ääniongelmistä tehtyjä tutkimuksia ilmestyy koko ajan enemmän.

Hannele Valtasaari (2017) kirjoitti väitöskirjan *Kestääkö ääni?* puutteista äänenhuollon opetuksessa luokan- ja lastentarhanopettajien koulutuksessa. Sirpa Auvinen (2009) on tutkinut laulunopetusta Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen koulutusohjelmassa. Emmi Rajala (2014) käsittelee äänenkäytön ja laulutekniikan opettamista yläkoulussa kandidaattitutkielmassaan *Äänenkäytön ja laulutekniikan opettaminen peruskoulun yläluokilla*. Rajala (2017) jatkoi aiheesta maisterintutkielmaansa *Kuinka saada teinit laulamaan – laulunopetus peruskoulun yläluokilla*. Alakoulun äänenhuollon opetuksesta tutkimustietoa on kuitenkin vähäisesti.

Tämän tutkielman tehtävä on toimia ikään kuin ”käsikirjana” lasten kanssa tervettä äänenkäyttöä opetteleville. Puhun tutkielmassa käsitteinä myös äänenhuollosta ja äänenkäytön opettelusta, joilla tarkoitan terveen äänenkäytön opettelua. Tutkielmassa esittelen äänenhuollon osuutta ja merkitystä uudessa opetussuunnitelmassa. Lisäksi kuvailen lapsen äänen fysiologiaa. Kertaan myös äänenmuodostuksen osuutta historiamme opetussuunnitelmissa, jotta vertailu vanhan ja uuden välillä olisi helpompaa. Kerron myös erilaisista äänihäiriöstä sekä yleisemmin äänen vahingoittumisesta ja sen syistä. Paneudun myös terveen äänenkäytön kulmakiviin ja niiden tehtäviin äänenmuodostuksessa.

Tutkielman idea on kertoa, miksi äänenhuoltoa tulisi opettaa alakoulussa, mitä hyötyjä siitä on pitkällä aikavälillä ja mitä haittoja sen opettamatta jättämisessä voi olla. Haluan tutkielmallani avata äänenhuollon merkitystä lasten laulunopetuksessa ja sen pitkän ajan vaikutuksia aikuisikään saakka. Toivon myös, että tutkielmani lisäisi tietoisuutta äänenhuollon mahdollisuuksista, tekisi tarkempaa selkoa äänenkäyttöä koskevasta kirjallisuudesta ja madaltaisi kynnyksiä hypätä äänenmuodostuksen ihmeelliseen maailmaan.

2 ÄÄNENHUOLTO OPETUSSUUNNITELMASSA

2.1 Äänenhuolto aiemmissa opetussuunnitelmissa

Laulaminen on kuulunut suomalaiseen opetukseen jo kouluaikojen alusta saakka. Vuonna 1571 Ruotsi-Suomen ensimmäisessä koulujärjestyksessä oli vain kolme pakollista kouluainetta, joista yksi oli laulu. Laulua opiskeltiin päivittäin ja pääpaino oli kirkollisessa laulussa. Suomen kansakoulun isä Uno Cygnaeus korosti kovasti laulun asemaa ja sen sivistävää vaikutusta. Vuoden 1866 kansakouluasetuksessa laulu oli samanarvoinen oppiaine kaikkien muiden aineiden kanssa. (Valtasaari 2017, 44; Pajamo 1999; Hyry & Hyvönen 2002.)

Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintöön vuonna 1952 sisältyi äänenmuodostus- ja artikulaatioharjoitusten osio. Se sisälsi ohjeita opettajalle äänenhuollon erilaisiin harjoituksiin. Törnudd (1913) kehotti kirjassaan *Kansakoulun lauluoppi* käyttämään aikaa laulutuntien alussa äänenmuodostusharjoituksiin. 1950-luvulla tervettä äänenkäyttöä pidettiin itsestään selvänä osana laulutunteja ja yleissivistystä. (Valtasaari 2017, 45-46; Hela 1952; Törnudd 1913.)

1970-luvulla laulutunnin nimi muuttui peruskoulun myötä musiikintunniksi ja oppiaineen tavoitteet muuttuivat yleisemmiksi. Vielä 1970-luvulla kuitenkin opetussuunnitelmakomitean mietinnössä mainitaan osio *äänenuodostus*, joka sisälsi tarkkoja ohjeita lasten äänenkehityksen ohjaamiseen. Tämä mietintö on kuitenkin viimeinen, jossa vastuu äänenkoulutuksesta mielletään kouluopetuksen vastuuksi. Mietinnössä mainitaan myös viimeistä kertaa opettajan oma äänellinen osaaminen ja esimerkki yhtenä laulunopetuksen peruspilareista. (Valtasaari 2017, 47-48.)

2.2 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

Uudessa opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet POPS 2014) on yritetty luopua siitä, että opettajalle annettaisiin suoraan lajit, välineet ja soittimet opetettaviksi asioiksi, vaan opettajalle annetaan enemmänkin mahdollisuus soveltaa opetusta ja tehdä siitä ryhmiensä näköistä. Opetussuunnitelman tavoitteet ovat ennemminkin laajoja suuntaa-antavia ohjenuoria kuin suoria ohjeita tekemiselle.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kerrotaan 1-2-luokkalaisten musiikinopetuksesta, että sen tehtävä on luoda edellytykset monipuoliseen musiikilliseen toimintaan. Opetussuunnitelman tavoitteina on myös oppilaiden musiikillisten taitojen edistäminen, terveen äänenkäytön kehittyminen ja siihen ohjaaminen sekä luontevan hengityksen, äänenkäytön ja laulamisen harjoittaminen. (POPS 2014, 141-142.)

3-6-luokkalaisten musiikinopetuksen tavoitteita ovat opetussuunnitelmassa (POPS 2014) myöskin luoda edellytyksen monipuoliseen musiikilliseen toimintaan. Laulamisen taidot kehittyvät ja syvenevät ja tavoitteena on ohjata oppilasta luontevaan äänenkäyttöön ja laulamiseen. Yksi uusi tavoite verrattavissa 1-2-luokkalaisiin on turvallisuus musiikissa ja opetussuunnitelma kehottaakin ohjaamaan oppilasta huolehtimaan musisoinnin ja ääniympäristön turvallisuudesta. Luonteva äänenkäyttö mainitaan muutamaankin kertaan, mutta arviointikriteereissä kriteerinä ei ole luonteva äänenkäyttö, vaan pelkästään osallistuminen yhteislauluun. (POPS 2014, 263-265.)

Äänenmuodostusharjoittelusta ja äänenhuollosta siis mainitaan muutamaankin kertaan opetussuunnitelmassa. Kuitenkaan se ei ole saavuttanut yhtä tärkeää osaa musiikintunteja kuin esimerkiksi lämmittely liikuntatunneilla. Juoksuun tai muuhun fyysiseen suoritukseen ei ryhdytä ilman sopivaa lämmittelyä, vaikka tunnin kesto olisi vain 30 minuuttia. Lapsistakin varmasti tuntuisi hassulta, jos liikuntatunneilla ei

olisi alkulämmittelyä. Onko syynä liikuntasuorituksiin liittyvän lämmittelyn hyötyjen parempi tietoisuus, vai kenties lämmittelyn poisjättämisen haittojen vaikutukset? Reidet saattavat kipeytyä huonon lämmittelyn johdosta jo saman päivän aikana, kun taas äänenhuollon merkitys on pidempiaikaisempi.

Aalto ja Parviainen (1974) muistuttavat, että äänenhuollon opetus on pitkäjänteinen tie. Kertaluontoinen onnistuminen ei vielä takaa tuloksia ja epäonnistumisia voi matkan varrella tulla yllättävissäkin tilanteissa. Äänenkäytön opetuksen sisällyttäminen musiikintunneille voi tuntua hölmöltä, sillä uuden äänenkäytön tavan hyväksyminenkin on hyvin vaikeaa. Äänen uuteen sointiin tulee totutella vähitellen, jotta se kasvaa osaksi persoonallisuutta. (Aalto & Parviainen 1974, 13.) Tämän vuoksi aikainen huomiointi äänenkäytön opettelussa olisi suotavaa, jottei vanhemmalla iällä äänenkäyttöä tarvitsisi "opetella kokonaan uudestaan".

3 ÄÄNEN TUOTTAMINEN

Lapsilaulajien ja aikuisten äänentuotossa ei ole toiminnallisia tai rakenteellisia eroja, toteaa Pihkanen (2011). Äänentuottoon osallistuvat äänielimistö, tuki- ja liikuntaelimistö sekä hermosto. Äänielimistön tärkeimpiä osia ovat hengityselimistö, kurkunpää ja artikulaatioelimistö ja ääntöväylä. (Pihkanen 2011, 9.)

Usein äänenkäytöstä puhuttaessa käytetään myös nimitystä puhetekniikka. Puhetekniikalla tarkoitetaan ihmisen luontaista tapaa käyttää puhe-elimistöä (äänielimistöä) puheen ja äänen tuotossa. Puhetekniikka on suurimmilta osin opittu tapa ja on näin ollen myös tarpeen tullen muokattavissa esimerkiksi harjoittelun avulla. (Laukanen & Leino 1999, 11.)

3.1 Hengityselimistö

Hengityselimistöön kuuluvat keuhkot, henkitorvi ja keuhkoputki. Sisäänhengitys tapahtuu lihasten aktiivisella keuhkojen tilavuutta kasvattavalla liikkeellä. Laulaessa hengityksen päätehtävänä on synnyttää ilmavirta, jota tarvitaan äänentuotossa. Laulunopetuksessa ohjataan, että sisäänhengityksessä kuuluisi ajatella vatsan laajenevan alas ja sivuille, ei niinkään olkapäihin ja ”ylöspäin”. (Pihkanen 2011, 9–10.)

Lepohengitykseksi kutsutaan äänetöntä hengitystä, toteavat Aalto & Parviainen (1974). Lähtökohtana hengityksellä tulisi olla lihominen, ei kasvaminen. Äänenkäytön terveellisyyden näkökulmasta syvähengitys olisi optimaalisin valinta. Se on ihmisen alkuperäinen luonnollinen hengitystapa, jossa pallea, rintakehä ja vatsa toimivat tasapainossa keskenään. Syvähengityksen vastakohtaksi kutsutaan rintahengitystä, jossa rinnan yläosa kohoaa ja vatsa vetäytyy sisään. Rintahengityksessä pallea ei pääse laskeutumaan tarpeeksi ja ilman määrä jää vähäiseksi. Vaativampi äänenkäyttö luo rintahengittäjille jännitystiloja varsinkin selän yläosiin ja vatsalihaksistoon, joka heikentää äänen voimaa. (Aalto & Parviainen 1974, 43–45.)

Hengityksen laatuun vaikuttavat kaikki ihmistä jännittävät asiat. Sairaudet, huono yleiskunto tai psyykkiset syyt voivat olla syynä pinnalliseen hengitykseen. Huonot seisoma-asennot ja ryhditön istuminen yksinkertaisesti estävät hengityksen oikean sijoittumisen. Kireät housut tai vyöt sekä vatsan sisään vetäminen aiheuttaa vatsan seudulle jännitystä ja näin ollen vaikeuttaa syvähengitystä. (Aalto & Parviainen 1974, 45.)

3.2 Kurkunpää ja äänihuulet

Kurkunpään paikka on henkitorven yläpäässä. Kurkunpää on suuri rustorakennelma, jonka kilpiruston sisäpintaan ovat kiinnittyneet äänentuotolle erittäin tärkeä poimupari, äänihuulet. Äänihuulissa hengityselimistön aikaansaama ilmavirta muuttuu ääneksi. Äänihuulet muuttavat pituuttaan kannurustojen erilaisten asemien ja asentojen tuloksena ja soivan äänen korkeus perustuu äänihuulten värähdystaajuuteen. (Pihkanen 2011, 10.)

Äänihuulten ja kannurustojen välistä henkitorven osaa kutsutaan ääniraoksi. Äänihuulivärähtely tapahtuu pääosin äänihuulten limakalvo-osassa. Äänihuulet värähtelevät, kun tuotetaan soinnillisia ääniteitä. Kun äänihuulet liikkuvat yhteen ja erilleen ja äänirako vuoroin sulkeutuu ja avautuu, syntyy äänihuulivärähtelyä. Sävelkorkeuden säätelyn lisäksi äänihuulilla voidaan säädellä myös äänen voimakkuutta. (Laukkanen & Leino 1999, 33, 39-40.)

3.3 Ääntöväylä

Kurkunpään jälkeen ääni liikkuu ääntöväylään. Ääntöväylä tarkoittaa kurkunpään yläpuolella sijaitsevia puhe-elimä: nieluonteloa, nenäonteloa ja suuonteloa. Artikulaatio tapahtuu juurikin ääntöväylässä. Artikulaation saa ihmisellä aikaan pehmeä suulaki, kieli sekä huulet. Resonanssi syntyy myöskin ääntöväylän onteloissa. (Pihkanen 2011, 11.)

Artikulaatioelimiin kuuluvat huulet, kieli ja kitapurje. Näiden elimien avulla tuotetaan erilaiset äänteet, kuten esimerkiksi konsonantit ja vokaalit. Vokaaleja muodostaessa ilma pääsee virtaamaan vapaasti ulos ääntöväylästä, kun taas konsonantteja muodostaessa ääntöväylässä on jokin "ahtauma". (Laukkanen & Leino 1999, 62.)

4 ÄÄNIONGELMAT

Aalto ja Parviainen (1974) herättelivät jo yli 40-vuotta sitten ajatuksia siitä, mikä saa lapsen äänenkäytön muuttumaan rajoittuneeksi. Suomalaisessa yhteiskunnassa vuorovaikutus ei ole suurimmassa osassa monien lasten arkea. Lapsen itkut tai ähkäisytt potalla ovat luonnollisia, mutta hieman vanhemmilta lapsilta se on jo kummallista. Spontaaneja laulajia tai hyräilijöitä saatetaan katsella kummallisesti ja se saattaa aiheuttaa osalle kiusallisuutta. (Aalto & Parviainen 1974, 10.)

Ääniongelmat ja -häiriöt ovat riippumattomia iästä ja työstä. Lapsuuden perusasenteet kuitenkin luovat pohjaa aikuisiän ääniongelmille, minkä vuoksi asiasta kuuluisi puhua enemmän. Äänen ongelmiin kuuluisi aina puuttua ja hakeutua lääkäriin. Ääniongelmat ovat useimmiten korjattavissa ja ilman oikeanlaista hoitoa potilas saattaa ruveta esimerkiksi kuiskaamaan, joka tekee entistä enemmän hallaa äänihuulille. (Aalto & Parviainen 1974, 10-11.)

Tavallisin syy äänen rasittumiseen on jokin hengitysteiden tulehdus, kuten flunssa tai allergiat, kuten Aalto ja Parviainen (1974) toteavat. Myöskin aikajaksot, jolloin puhutaan enemmän, voivat väsyttää ääntä. Jos johonkin ääntöelimistön osaan (hengityselimistö, kurkunpää, artikulaatioelimet) kohdistuu erityistä painetta ja jännitystä, on äänihuulten ponnisteltava sitä vastaan, jolloin helposti syttyy kierre. Äänen korottaminen ja huutaminen ovat ääntöelimistölle haitallista pitkään jatkuvana ja voivat aiheuttaa jopa kipua. Ääntä rasittaa myös ääni-ihanteet, jolloin ihminen lähtee matkimaan jotain, esimerkiksi toista laulajaa. Silloin ääntä pusketaan tavallisesta soinnista johonkin muualle ja äänihuulet kiristyvät. (Aalto & Parviainen 1974, 10, 67-68.)

Wilson (1987, 3) määrittelee neljä syytä lasten ääniongelmille:

1. Elimelliset syyt
2. Elimelliset syyt äänen väärinkäytön seurauksena
3. Toiminnalliset syyt

4. Ääniongelmaan vaikuttavat tekijät.

Lasten ääniongelmiin päätyypeiksi Wilson (1987) määrittelee äänenlaadun ongelmat, resonanssiongelmat, äänenvoimakkuusongelmat sekä sävelkorkeusongelmat. Äänenlaadun ongelmissa ääntä käytetään liian suurella paineella, liian ilmastavasti tai liian käheästi. Resonanssiongelmissa puhutaan hypernasaalisuudesta (vokaaleihin tuodaan nasaalisuutta) ja hyponasaalisuudesta (nasaaleihin konsonantteihin ei tuoda tarpeeksi nasaalisuutta). Äänenvoimakkuusongelmilla tarkoitetaan liian kovaa tai liian hiljaa puhumista. Sävelkorkeusongelmilla tarkoitetaan ääntä, jolla puhutaan liian korkealta tai matalalta, vähäistä äänialaa tai äänen särkymistä. (Wilson 1987, 3-4.) Kaikki nämä ovat yleisimpiä ongelmia juuri lapsen äänen tuottamisessa. Lasten äänen ajatellaan usein johtuvan persoonallisuusasioista. Esimerkiksi, jos lapsi puhuu jatkuvasti huutaen, on hän rohkea, kun taas kuiskaava lapsi on ujo. Äänen kummalliseen käyttäytymiseen tulisi kuitenkin aina suhtautua vakavuudella ja ainakin tutkia, olisiko kyseessä kuitenkin enemmän äänenkäytön ongelma, kuin luonteenpiirre.

4.1 Äänen väsyminen

Äänen väsyminen on tavallinen äänen ongelma, jota meistä jokainen kohtaa tasaisin väliajoin. Ääni väsyä liian pitkään jatkuneen äänentuoton seurauksena. Äänen väsymistä voi aiheuttaa myös liian raskas äänentuotto. Äänen väsymisen oireita ovat epämiellyttävä olo kurkun alueella, rykiminen sekä äänen laadun heikkeneminen. (Laukkanen & Leino 1999, 106.)

Äänen kestävyden erot ovat huomattavat yksilöitä tarkastellessa. Äänen väsymisen ennaltaehkäisyssä tulisi välttää äänenkäytölle haitallisia tilanteita, kuten suurta taustatametiä. Epätarkoituksenmukainen äänenkäyttötapa on myös yksi syy äänen väsymiseen. Oman äänen tunteminen on suuressa roolissa äänen väsymisen ehkäisyssä, sillä meillä jokaisella on erilainen kapasiteetti käyttää ääntä. Toinen voi puhua voimakkaammin pidempään, kun toinen taas tarvitsee hetken kuluttua tauon. (Laukkanen & Leino 1999, 106.)

4.2 Äänihuulikyhmyt

Äänihuulten limakalvo värähtelee ihmisen puhuessa tai laulaessa. Jos laulamista tai puhumista tapahtuu paljon, voi äänihuulten limakalvo värähdellä jopa miljoonia kertoja päivässä. Äänihuulten rasittuessa äänihuulen limakalvot turpoavat, sillä niihin kertyy kudoksenesteitä. Jos rasituksen jälkeen ääni saa levätä rauhassa, palautuvat äänihuulet "normaalitilaan" muutamassa päivässä. Kuitenkin, jos äänen rasitus jatkuu ja palautumista ei ehdi tapahtua, voi äänihuuliin jäädä jatkuva turvotustila. Tätä turvotustilaa kutsutaan *äänihuulikyhmyiksi*. (Vintturi 2016.)

Äänihuulikyhmyjen vuoksi ääni väsyä herkemmin kuin normaalisti, sillä äänihuulten yhteen puristaminen on turvotuksen vuoksi työläämpää. Yksi äänihuulikyhmyjen oire on äänen käheys, joka johtuu ääniraon läpi virtaavasta ilmasta puhuessa ja laulaessa. Äänihuulet eivät mahdu turvotuksen vuoksi tiiviisti yhteen, joten niiden väliin jää turhaa tilaa. Korkeiden äänten tuottamisen vaikeus on myös yksi äänihuulikyhmyjen oire. Silloin normaalisti äänihuulet venyvät pitkiksi, jolloin reu-naturvotukset haittaavat korkeiden äänten muodostamista huomattavasti. (Vintturi 2016.)

Äänilepo on ensimmäinen askel äänihuulikyhmyjen parantamiseen. Äänilevon tarkoitus on vähentää turvotusta äänihuulissa. (Teter 1977, 40.) Kuitenkin on hyvä muistaa, että äänihuulikyhmyjen muodostuminen on voinut johtua vuosien ajan väärin käytetystä äänestä, jolloin pelkästään hiljaa olemisen poistaa ongelman hetkellisesti. Äänihuulikyhmyt voidaan poistaa myös kirurgisesti, mutta äänenkäytön ongelma ei näin poistu, joten äänihuulikyhmyt helposti uusiutuvat. (Vintturi 2016.)

Lasten äänihuulikyhmyt, eli "huutajan kyhmyt" alkavat ilmaantua usein lapsen puhumaan opettelemisen aikoihin. Ongelmaa ei usein huomata, sillä lapsen ajatellaan olevan vain rohkea ja reipas äänenkäyttäjä. Äänen jatkuva korottaminen esimerkiksi taustamelun päälle voi olla kuitenkin lapsen äänelle haitallista. Suomessa asiasta huomauttaakin usein joku vieras aikuinen, esimerkiksi neuvolan työntekijä. (Vintturi 2016.)

Äänihuulikyhmyt muodostuvat pitkään jatkuneen suuren äänenkäytön seurauksena. Sen vuoksi sen ainoa toimiva hoito olisi äänenkäytön pysyvä rauhoittaminen. Lapselle tämä on kuitenkin melko mahdotonta, joten asiasta ei tulekaan ottaa suurempia paineita. Pojilla äänihuulikyhmyt häviävät itsestään äänenmurroksen tullessa. Tytöillä kyhmyt voivat pysyä aikuisikään saakka, jolloin olisikin hyvä konsultoida foniatria mahdollisista hoitokeinoista. (Vintturi 2016.)

4.3 Muita ääniongelmia

Äänihuulipolyyyppi

Äänihuulipolyyyppi on yksittäinen pullistuma äänihuulen reunassa. Sen syntyminen johtuu yleensä kovasta äänenkäytöstä esimerkiksi flunssan aikana. Äänihuulipolyypit ovat pitkäkestoinen vaiva ja ne saadaan hoidettua usein vasta kirurgisesti poistamalla. Vintturi (2016) kirjoittaa kuitenkin, ettei äänihuulipolyyyppiä ole tarve poistaa, jos se ei häiritse äänen tuottoa. Äänihuulipolyypin taustalla voi olla myös äänihuulikyhmyt, jotka poistuvat äänihuulista hieman eriaikaisesti. Siksi usein foniatri odottaa polyypin poistamista muutamia kuukausia, sillä kyse voikin olla äänihuulikyhmyjen jäänteestä, joka poistuu itsestäänkin ilman leikkaushoitoa. (Vintturi 2016.)

Äänihuulihalvaus

Äänihuulihalvauksessa toinen äänihuuli on lakannut liikkumasta kokonaan. Oireina on käheyttä ja äänen heikkoutta. Halvaantunut äänihuuli on veltompi kuin terve äänihuuli eikä se kestä kovaa painetta. Tämän seurauksena esimerkiksi huutaessa ääni helposti särkyä. Äänihuulihalvaus kehittyy yleensä jonkin ohimenneen virusinfektion seurauksena. Äänihuulihalvausta epäillessä äänihuulihieron reitti kuvataan tietokonemografialla tai ultraäänellä, sillä halvauksen aiheuttajana voi olla myös paine äänihuulihermossa. (Vintturi 2016.)

Toiminnallinen ääniongelma

Kun mikään edellä mainituista "diagnooseista" ei sovi äänen ongelmiin, puhutaan usein toiminnallisesta ääniongelmastä. Silloin potilaan äänen kestävyys tai laatu ei vastaa omia odotuksia. Toiminnallisessa ääniongelmassa ongelma on usein äänen tuoton tekniikassa. Puheterapeutin tai laulunopettajan antama ohjaus on tällöin paikallaan. Puhetyöläisille ehdotetaan usein myös puheäänenvahvistinta äänenkäytön helpottamiseen. (Vintturi 2016.) Toiminnallista ääniongelmaa voisi hyvin ehkäistä juuri lapsesta asti alkaneella äänenhuollon opettelulla.

4.4 Piilohäiriö

Äänihäiriöiden kirjosta tunnustetaan myös piilohäiriöksi kuvattu ääniongelma. Piilohäiriössä lapsi omaksuu vaikutteita ympäristöstään ja alkaa matkia aikuisten käytösmalleja ja tyylejä. Äänenkäytön kompensatiotoiminnot ja jännityskaavat kopioidaan aikuiselta ja loppujen lopuksi ne urautuvat lapsen tottumuksiksi äänenkäytössä. Häiriössä henkilö poikkeaa tasapainoisesta äänentuotosta ja kompensoi niitä kehittämällä uusia lihastoimintoja. Piilohäiriö voi hyvin pysyä pitkäänkin piilossa ja ilme-neekin usein vasta, jos äänenkäytön vaatavuus lisääntyy. (Valtasaari 2017, 36; Eerola 1985.)

Piilohäiriöisen omalaatuista ääntä saatetaan pitää vuorovaikutustilanteissa yksilöllisenä ominaisuutena, joka vaikeuttaa sen havaitsemista. Jo lievissä tapauksissa asian-tuntija voi havaita ääniongelman, mutta usein se tiedostetaan vasta jonkin laukaisevan tekijän ilmaantuessa. Laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi flunssa, stressi tai äänenkäytön merkittävä lisääntyminen. Piilohäiriö on jo niin yleinen ilmiö väes-tössä, että sitä on alettu pitämään normaalina ja persoonallisena ominaisuutena. Las-ten äänihäiriöihin pitäisikin kiinnittää huomiota hyvissä ajoin ja puheammattilaisille tulisi antaa äänenkäytön koulutusta jo opiskeluaikoina. (Valtasaari 2017, 36; Eerola 1985.)

5 TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN KULMAKIVET

Aalto ja Parviainen (1974) vertaavat äänenhuollon harjoittelua talon rakentamiseen, jonka perustuksena on rentoutuminen, kivijalkana on hengitys ja talona toimii ääni. Äänen rasittuminen ei myöskään riipu aina tietystä ammatista tai iästä, sillä ääniongelmiä voi tulla kenelle tahansa. (Aalto & Parviainen 1974, 10-12.) Tämän vuoksi jokaisen meistä olisi hyvä tutkiskella ja tutustua äänen toimintaan vaikuttaviin asioihin, jotta ongelmat pystyttäisiin ehkäisemään sekä myös tunnistamaan hyvissä ajoin.

Varhaiskasvattajat ja luokanopettajat antavat kodin rinnalla lapselle tärkeimmät äänenkäytön mallit lapsen ensimmäisinä elinvuosina. Virheelliset äänenkäyttötavat tarttuvat helposti lapseen ja Wilson (1987) mainitsikin jo yli 30-vuotta sitten, että lasten äänihäiriöt ovat lisääntymään päin. Valtasaari (2017) viittaa Luchsingerin artikkeliin (1965), jonka mukaan useimmissa äänihäiriötapauksissa käheys alkaa jo lapsuuden virheellisestä äänenkäytöstä ja aikuisten antamalla äänenkäytön opetuksella on suuri merkitys äänihäiriöiden ehkäisyssä. Aikuisten pitäisi rohkaista lapsia käyttämään ääntä normaalilla ja miellyttävällä tavalla ja ohjata lapsia pois äänelle haitallisista tavoista, kuten kiljumisesta ja huutamisesta. (Valtasaari 2017, 37; Luchsinger 1965.)

Leborgnen (2016) mielestä lasten äänenkäytön opetuksesta on useita näkemyksiä. Osa laulunopettajista on sitä mieltä, että perusteellinen laulunopetus tulisi aloittaa vasta murrosiässä ja sen jälkeen. Tämä johtuu äänihuulten kasvuprosessista, joka usein jatkuu murrosikään saakka. Monet opettajat ovat kuitenkin sitä mieltä, että laulua on koko ikä. Äänenkäytön opetteluun on useita eri lähestymistapoja ja harjoittelu voikin olla rentoa ja mukavaa intensiivisen harjoittelun sijasta. (Leborgne 2016, 24.)

Lasten kanssa tiettyyn motoriseen taitoon tai lihasvahvistukseen kohdistuvien ääniharjoitusten tulisi olla pieniä hetkiä vähän kerrallaan. Leborgne (2016) ehdottaakin,

että yhden harjoituksen kesto olisi n. 5–7 minuuttia. Harjoitusten lyhyt aika ja vaihtelevuus vähentävät toistuvan lihasrasituksen riskiä. Harjoituksissa on tärkeää huomioida myös erilaiset laulutyyli, kuten korkeat ja matalat äänet, lyhyet ja pitkät fraasit ja voimakkaasti ja hiljaisesti laulaminen. (Leborgne 2016, 29.)

5.1 Rentous

Kehon jännitystilat voivat olla syynä äänen vahingoittumiseen, toteavat Aalto ja Parviainen (1974). Jotkut ihmiset joutuvat aina ponnistelemaan saadakseen äänensä kuuluviin. Kurkun lihakset pystyvät korvaamaan toistensa puutteellista toimintaa, mutta ei ikuisuuksiin. Äänen tuottamiseen osallistuu silloin paljon täysin tarpeettomia lihaksia. Myös erilaiset kummalliset työasennot luovat kehoon jännitystä. Niska- ja hartiasäryt luovat jännitystä ylävartaloon, joka taas luo jännitystä puhumiseen. Yhdenkin ruumiinosan jännittyminen voi levitä koko krooppaan. (Aalto & Parviainen 1974, 14.)

Jännitystiloja voivat aiheuttaa esimerkiksi jännitys musiikintunneista, esitelmistä tai laulamisesta ylipäättään. Aalto ja Parviainen (1974) muistuttavat, ettei jännittyneitä ihmistä saa rennoksi käskemällä rentoutua. Hyviä jännitystilojen purkajia ovat tunteiden ilmaisu esimerkiksi nauramalla. Pelleily, hauskanpito ja hulluttelu rentouttavat yleistä tunnelmaa ja jännitystä. (Aalto & Parviainen 1974, 16-17.)

Rentoutusharjoitukset tuovat helposti hauskuutta ja rutiinia niin musiikintunteihin kuin muihinkin oppiaineisiin. Oivallisia rentoutumisharjoituksia ovat esimerkiksi erilaiset venyttelyliikkeet, kuten käsien kurottelu korkealle kattoon, kehon ravistelut, olkapäiden pyörytykset ja kylkien venyttelyt.

5.2 Ryhti

”Hyvä lauluasento ei ole sotilaallisen jäykkä, mutta ei myöskään hallitsemattoman rento” (Pihkanen 2011, 40).

Ryhti on ihmisen ominaisuus, johon kiinnitetään huomiota jo varhaislapsuudesta saakka. Ryhti on myös olennainen osa äänentuottoa ja sen tavoitteena onkin mahdollisimman luonnollinen asento. Tämä on jokaisella meistä yksilöllinen, mutta tarkoittaa pääpiirteittäin sitä, että oleminen olisi rentoa ja vapaata, eikä turhaan tarvitsisi taistella painovoimaa vastaan lihasvoimin tai keinotekoisin jännityksin. (Aalto & Parviainen 1974, 17.)

Aalto ja Parviainen (1974) kertoo, että seistessä tai istuttaessa pään asento vaikuttaa kurkunpään toimintamahdollisuuksiin ja selkärangan asento taas hengityslihaksiin ja hengityksen sijoittumiseen. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää, missä asennossa lauletaan tai puhutaan. Oikeanlaisen kehon asennon löytymiseen on hyvä testailta juuri erilaisia jännitystiloja. Seisoessa voi kokeilla nojautua eri suuntiin ja tuntea konkreettisesti selän, kylkien ja vatsalihasten jännittyminen. Tämän jälkeen on helppo siirtyä takaisin luonnolliseen tilaan. Vartalon kuuluisi olla sen oloinen, että ruumiinosat leijuisivat ilmassa. (Aalto & Parviainen 1974, 18.)

Hyvässä lauluasennossa jalat ovat pienessä haara-asennossa, selkä on suora, polvet eivät ole takalukossa vaan rennosti, rintakehä on avonainen, hartiat ovat takana ja alhaalla, kädet ovat rentoina sivuilla ja niska on pitkä. Leuan paikka on rentona vaakatasossa. (Pihkanen 2011, 40.)

5.2 Hengitys

Hengitys on ihmiselle välttämätön elintoiminto. Se on suurilta osin automaattista ja lepo hengitykseksi kutsutaan häiriötöntä nenän kautta tapahtuvaa hengittämistä. Ihmisen erilaiset tarpeet kuitenkin tarvitsevat erilaisia hengityksiä ja esimerkiksi lenkkeillessä hapen tarve on suurempi, kuin vaikka televisiota katsellessa. Kun hapen tarve kasvaa, tapahtuu hengittäminen usein nenän ja suun kautta. (Tasanto 1997, 38.)

Hengittäminen on suoraan yhteydessä kykyyn tuottaa ääntä. On tärkeää osata hengittää mahdollisimman tehokkaasti ilman, että keholle tai äänelle aiheutuu vahinkoa. Lauluasennon luonnottomuus tai vaikeat ilmeet laulaessa voivat viestiä huonosta hengitystekniikasta. Hengitys vaikuttaa aina äänen puhtauteen, voimakkuuteen ja laatuun. Hengityksen vaikeus voi aiheuttaa hengästymistä ja levottomuutta. (Tasanto 1998, 38.) Hengitystekniikassa olisi hyvä kiinnittää huomiota juuri aikaisemmin mainitun rintahengityksen ja syvähengityksen eroihin. Rintahengitys toimii kyllä peruspuhetilanteissa, mutta vaativampaan äänenkäyttöön se ei riitä. (Aalto & Parviainen 1974, 47.)

Aalto ja Parviainen (1974, 47) kertovat, että parhaita hengitysharjoituksia ovat ne harjoitukset, joissa hengitys sijoittuu itsessään oikein eikä liikaa työtä tarvita. Tätä helpottaa se, että keskitetään fokus johonkin muuhun kuin itse hengitykseen. Esimerkiksi asennot, joissa vain oikeanlainen hengitys on mahdollista toimivat hyvin. Erilaiset mielikuvat, kuten käsien lämmittely ulkona ja kynttilän puhaltaminen toimivat myös mainiosti. (Aalto & Parviainen 1974, 48.)

Hengityksen oikean sijoittamisen lisäksi tärkeitä tavoitteita ovat hengityksen taloudellisuus. Se tarkoittaa hengityksen harjoittamisessa lihasvoiman ja energian käytön minimointia. Myöskin lihasten joustava valmiustila liittyy hengityksen taloudellisuuteen. Laulunopetuksessa tulisi kannustaa hengityksen ja äänentuoton tasapainoon ja sen kokemiseen omassa kehossa. Kulmakivenä hengittämisessä olisi hyvä ajatella, ettei hyvä hengitys näy eikä kuulu. (Aalto & Parviainen 1974, 48-49.)

5.3 Ääni

Äänen toimivuuteen ja sen luontevaan tuottamiseen vaaditaan kehon luonnollinen käyttö. Kaiken äänentuoton tulisi tapahtua ilman erikoista taistelua. Luontevaa olotilaa on helppo hakea ja etsiä äärirajojen kautta. Omaan äänen tutustumiseen tarvitaan myös treeniä kaikenlaisista äänistä: korkeista, matalista, rumista, kauniista ja ihan

kaikenlaisista mitä suusta ulos tulee. (Honkanen-Korhonen 1997, 53.) Juuri tällaiselle kokeiluille koulun musiikintunnit ovat oivallinen paikka. Leborgnen (2016) mukaan päämääränä on kehittää elinikäisesti terveitä laulajia (Leborgne 2016, 31).

5.3.1 Ääniharjoittelun aloittaminen

Honkanen-Korhonen (1997) korostaa, että tärkeintä äänenmuodostusharjoittelussa on, ettei mikään saisi tuntua epämukavalta. Jos jokin äänentuottoharjoitus väsyttää, kutittaa tai jollain tavalla aiheuttaa epämiellyttävää oloa, ollaan usein hakoteillä. Harjoittelussa on hyvä lähteä pienestä liikkeelle, sillä äänentuoton harjoittelu on myös äänelle raskasta. 10-15 minuuttia kerrallaan olisi hyvä määrä aloittajalle. Harjoittelun aikana on myös hyvä kertailla tuntemuksia ja hyvä muistisääntö onkin, että jos jokin tuntuu hyvältä, on yleensä oikein. (Honkanen-Korhonen 1997, 53.) Musiikintunteja olisikin hyvä jakaa lauluosuuksiin ja muuhun toimintaan, sillä 45 minuuttia pelkkää laulamista on todella raskasta jo kokeneemmallekin laulajalle.

5.3.2 Yleisimpiä ääniharjoitteluun liittyviä ongelmia

Eerola (1997, 24) erottelee äänen aloitukseen liittyvät ongelmat kovaan alukkeeseen ja vuotoiseen alukkeeseen. Kova aluke tarkoittaa sitä, että ääni tuotetaan valtavalla voimalla, jolloin äänihuulissa on liikaa painetta ja jännitystä. Vuotoisessa alukkeessa taas äänihuulisulku ei ole tiivis ja äänen huokoisuus ja liiallinen ilma jatkuvat usein koko fraasin ajan. Kovan alukkeen eliminointiin tepsii usein h-äänteen ajattelu ennen fraasin aloitusta ja vuotoiseen alukkeeseen syvähengityksen käyttö ja hengityslihasten tasapainoisen työskentelyn harjoittelu. (Eerola 1997, 24.)

Rekisterivaihdos eli "break" kohta on usein epävarmuusalue monelle laulajalle. Tämä tarkoittaa sitä vaihetta, missä äänen tuotto vaihtaa toimintatapaa. (Eerola 1997, 25.) Rekisterivaihdoksen paikka on kaikilla yksilöllinen ja usein kuuleekin sanottavan, että jokin laulu on liian "korkea", vaikka se oikeasti menisi ihan inhimillisissä korkeuksissa. Kuitenkin epävarmuus ohuemmasta äänestä voi tuottaa paineita laulaa luokassa. Eerola (1997, 25) kertoo, että rekisterivaihdos johtuu äänihuulilihasten

ja korkeutta säätelevien lihasten yhteistyön puutteesta. Tätä voi kuitenkin hyvin treenata ja tavoite olisikin, ettei rekisterinvaihdosta huomaisi ollenkaan. (Eerola 1997, 25.) Rekistereitä kutsutaan usein nimillä alarekisteri ja ylärekisteri. Joskus puhutaan myös rintaäänestä ja ohenteesta.

Rekisterinvaihdoksen harjoittelussa Eerola (1997) muistuttaa, että on hyvä huomioida erilaiset laulajat ja heidän tyyliinsä. Massalla laulaminen rekisterivaihdoksen yläpuolella on yleinen tapa kevyen musiikin puolella. Tätä laulutapaa kutsutaan myös kurkusta laulamiseksi ja on yksi äänihuulikyhmien aiheuttajista. Tässä tyyllissä laulaja puskee äänihuulilihasta käyttäen korkeampiin ääniin, eikä käytä ylärekisteriä ollenkaan. Äänihuulilihas pitäisi korkeammalle mennessä venyä ja ohentua, mutta massalla laulamissa näin ei tapahdu ja näin ollen äänentuotto kiristää ja voi jopa sattua. (Eerola 1997, 25.) Tähän laulutapaan törmää usein myös keikkailevien laulajien piirissä, sillä ohenteen vahvistamiseen menisi liikaa aikaa, joten keikalla on onnistuttava ensimmäisellä kerralla. Massalla laulaminen on ehkä helpompi ja nopeampi keino saada korkeat äänet kuuluviin, mutta pitkällä aikavälillä se voi olla hyvin haitallinen äänelle.

Massalla laulamisen vastakohtana on liian kevyesti laulaminen. Tällöin äänestä puuttuu kokonaan pohja ja laulaminen tapahtuu pelkästään ylärekisterissä. Tällaisessa laulutyyllissä ääni heikkenee alaspäin mentäessä, vaikka tavallisesti pitäisi tapahtua juuri päinvastoin. Tässä naislaulajille yleisessä laulutavassa ääni on hyvin vuotoinen ja puutteita on myös hengitysyhteydessä. (Eerola 1997, 25.) Tämä laulutapa on yleinen juuri koulumaailmassa. Lapset puhuvat reippaasti omalla äänellään, mutta laulaessa volyyymi katoaa puoleen puhevoimakkuudesta.

5.3.3 Äänenhuollon opetuksen periaatteita

Mielikuvitusperiaatteen mukaan opettamisessa käytetään apuna mielikuvia. Tässä tyyllissä kehoitetaan esimerkiksi haistelemaan jotakin, puhaltamaan tai esimerkiksi suuntaamaan ääntä johonkin suuntaan. Mielikuvaharjoittelulla pyritään paranta-

maan ääntöhengityskontrollia ja edistämään vuolasta äänentuottoa. Mielikuvaharjoittelua perustellaan myös sillä, että moniin äänentuottoelimistön lihaksiin ei ole mitään suoraan käsky-yhteyttä. Ongelmallisena mielikuvien käyttö nähdään siinä, että eri ihmiset voivat ajatella eri asioita eri mielikuvista. (Laukkanen & Leino 1999, 192.)

Demonstraatioperiaatteella laulajaa autetaan omien esimerkkien avulla. Opettaja näyttää jotakin, jota oppilas jäljittelee. Demonstraatioperiaatteen avulla voidaan myös poistaa mielikuvaharjoittelun aiheuttamia ongelmakohtia. Mallioppimista perustellaan myös sillä, että jo lapsuudessa opettelemme ääniä ja puhetta mallin avulla. Tämä on siis hyvin luontainen tapa oppia. Mallioppimisen ongelmana on yksilöiden omat äänet ja se, ettei koskaan ääni ole samanlainen kuin toisella. Mallioppimista käyttäessä opettajan tulisi olla tietoinen omasta ja erilaisista äänentuottotavoista ja muokata opettamista oppilaan ääntä varten. (Laukkanen & Leino 1999, 192-193.)

Äänen lämmittely ennen laulu- tai puhe-suoritusta helpottaa äänentuottoa, parantaa äänenlaatua ja ennaltaehkäisee äänen väsymistä suorituksen aikana. Äänen lämmittely on verrattavissa lihasten lämmittelyyn ennen urheilusuoritusta. Lämmittely lisää verenkiertoa kudoksissa, nostaa niiden lämpötilaa ja parantaa suorituskykyä. Lämmittelyllä on myös suora vaikutus kudosaaurioriskin ehkäisyyn. (Laukkanen & Leino 1999, 197.)

Hyvinä luonnollisina lämmittelytapoina Aalto ja Parviainen (1974) luettelevat esimerkiksi haukottelun, nuuhkimisen, aivastelun ja hekottelun. Nauraminen on myös ihmiselle luonnollinen äänentuottokeino, joka myös laukaisee kestojännittyneitä lihaksia. Leuan rentoutus rentouttaa äänielimistöä ja sen kautta myös koko kasvoja. Yksi lähtökohta äänentuotolle on mukailta syömisäännähtelyjä. Vaikkei syömisen aikana käydyt murahtelut ehkä kuulukaan suomalaiseen syömiskulttuuriin, on tehty havaintoja, että näissä äännähtelyissä käytetään samoja lihaksia kuin puhuttaessa. Tällaiset äännähtelyt ovat myöskin täysin luonnonmukaisia ja harvoin aiheuttaa

kiristyksiä. Syömisen mielikuvaa voikin hyvin käyttää äänen lämmittelyn keinona. (Aalto & Parviainen 1974, 71-72, 74, 78.)

Äänen lämmittelystä, äänenhuollosta ja muista ääneen liittyvistä asioista on olemassa paljon ohjekirjallisuutta. Useissa kirjoissa on konkreettisia ohjeita kuvineen siitä, kuinka aloittaa laulaminen hengitys-, rentous- ja äänenavausharjoituksilla. Kirjallisuutta löytyy myös nimenomaan lasten äänen lämmittelystä ja mieluisia harjoituksia voi etsiä lasten kanssa yhdessäkin. Omien kokemusteni kautta olen huomannut, että lämmittelyharjoitukset tuntien aluissa ja väleissä tuntuvat lapsista mukavilta "tauoilta" musiikinopetukseen ja virkistävältä vaihtelulta tuttuun ja turvalliseen.

6 POHDINTA

Äänen ongelmista löytyvää tutkimustietoa on runsaasti jo usealta vuosikymmeneltä. Ääntä on tutkittu paljon ja sen vaurioitumisen syitä pystytään luettelemaan aina enemmän ja enemmän. Tutkimukset osoittavat, että vääränlaisella äänenkäytöllä on suuremmat riskit aiheuttaa äänen vaurioitumista ja vaurioituminen voi tapahtua jo lapsena. Tutkimuksissa käy myös ilmi, että äänenkäytön harjoittelulla ja aikuisen hyvällä esimerkillä on merkittävä vaikutus lasten ääniongelmien ehkäisyssä.

Ääniongelmat ovat kuitenkin lisääntyneet jatkuvasti vuosien saatossa niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa, vaikka tutkimustietoa tulee jatkuvasti lisää. Aikaisemmin jopa opettajakoulutuksen valintakokeissa kiinnitettiin kovasti huomiota opettajien äänen laatuun, sillä sen tiedettiin olevan merkittävä asia lapsen äänen kehitykselle. Valtasaari (2017, 188) ehdottaakin, että syynä opettajien ja opettajiksi opiskelevien äänihäiriöiden lisääntymiselle saattaa olla koulutussisältöjen muutokset.

Suurta ihmetystä aiheuttaa juuri tutkimustulokset ja niihin reagoiminen – lasten ääniongelmat olisi ehkäistävissä opettajien hyvällä äänenkäytön opetuksella, mutta terveen äänenkäytön opetusta opettajakoulutuksessa vähennetään koko ajan. Äänenhuollon paikka uudessa opetussuunnitelmassa on vain kehoitus, vaikka aikaisemmin se on ollut merkittävä osa alakoulun laulunopetusta. Äänenhuollon opetuksen opaskirjoja sekä tutkimuksia sen hyödyistä löytyy jo yli 40 vuoden takaa, mutta asia on opettajille tänä päivänä vieras. Lasten täytyisi saada terveen äänenkäytön opetusta jo lapsena, sillä uuden puhe- ja laulutekniikan opettelu aikuisiällä on huomattavasti hankalampaa kuin lapsena.

Laulamisella on edelleen tärkeä paikka suomalaisessa musiikinopetuksessa. En ole koskaan ollut seuraamassa musiikintuntia, jossa ei olisi laulettu. Tämän vuoksi on hyvin hämmästyttävää, ettei kouluissa löytyisi paikkaa myös terveen äänenkäytön opetukselle. Laulamista pidetään tärkeänä, joten miksei myös laulamisen työkalua?

Ääniongelmat seuraavat lapsuudesta aikuisikään, mutta vasta työelämässä usein jo vaurioituneeseen ääneen aletaan kiinnittää huomiota. Ääniongelma havaitaan vasta, kun se vaikeuttaa elämää huomattavasti. Äänenhuollon opettaminen ei ole vaikeaa, joten syytä sen puutteelliselle opetukselle en ole löytänyt. Kaikki tutkimustulokset puhuvat sen opettamisen puolesta. Voiko kyse opetuksen puutteesta olla vain puhtaassa tietämättömyydessä?

Jatkoa ajatellen seuraava vaihe olisi lähteä tarkastelemaan koulukirjojen tarjontaa äänenhuollon opetuksesta sekä haastatella alakoulun musiikinopettajia siitä, millä tavalla he opettavat äänenmuodostusta koulussa. Myös oppilaiden mielipiteet ja ajatukset aiheesta tulisi huomioida. Uusi opetussuunnitelma kehottaa kuitenkin jokaisella luokka-asteella opettelemaan tervettä äänenkäyttöä, joten luulisi, että jotain ajatusta tälle on annettu.

Laulu- ja puhetekniikka kulkevat käsi kädessä toistensa kanssa. Lapsen äänielimistö ei radikaalisti poikkea aikuisen äänielimistöstä, joten äänenhuollon opettelua voi hyvin tehdä yhdessä lasten kanssa. Leborgne (2016, 31) toteaaakin, että nuoren kasvavan ihmisen äänen kehittymisessä mukana olevilla on suuri vaikutusvalta tulevaisuutemme laulajiin. Terveen äänenkäytön opetuksella osoitetaan lapsille, miten tärkeä asia oma ääni on ja että siitä kannattaa pitää hyvää huolta. Suurin osa ammattiamme on puheammattaja ja ehkäisevä työ taistelussa ääniongelmiä vastaan on avainasemassa.

Äänenhuollon opetus olisi myös tärkeää ottaa mukaan luokanopettajakoulutukseen, sillä opettaja antaa ison esimerkin lapsille omalla äänenkäytöllään. Uskon, että suurin syy äänenhuollon opettamattomuuteen on opettajien puutteellinen tieto aiheesta. Ymmärtämällä terveen äänenkäytön opetuksen hyödyt, sekä sen laiminlyönnin riskit, musiikinopettajat pystyvät tekemään suuren vaikutuksen alakouluikäisten lasten äänten jaksamiseen ja sen kestämiseen aikuisikään saakka.

Olen itse saanut musiikkiluokalla ja kuoroharrastuksen parissa hyvän äänenkäytön opetuksen jo alakouluiässä. Olen sen avulla selvinnyt laulajana ja opettajan alkuna ilman ääniongelmia, joka on muusikoiden ja opettajien keskuudessa harvinaista. Ääniongelmia ilmenevät hyvin henkilökohtaisena ja vaikeana asiana myös henkisesti, sillä ääni on niin suuri osa jokaisen omaa persoonaa. Äänenhuollon opetus parhaimmillaan on myös hauskaa ja musiikillisesti kehittävää puuhaa ja mielestäni sille löytyisi oiva paikka juuri musiikintunneilta.

LÄHTEET

- Aalto, A-L. & Parviainen, K. (1974). *Auta Ääntäsi*. Helsinki: Otava.
- Auvinen, S. (2009). *Lauluopetus Jyväskylän Yliopiston musiikkikasvatuksen koulutusohjelmassa ja sen suhde työelämään*. Musiikkikasvatuksen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.
- Eerola, R. (1985). *Tasapainoiseen äänenkäyttöön toiminnallisissa äänihäiriöissä*. Puheterapian vuosikirja 2, julkaisu 11. Suomen Puheterapeuttiliitto ry. 32-36.
- Eerola, R. (1997). Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä. Teoksessa Hautamäki T. (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytm-instituutti. 19-31.
- Hautamäki, T. (1997). *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytm-instituutti.
- Hela, M. (1952). Laulunopetuksen erityiskysymyksiä, liite 2. Teoksessa *Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II. Varsinainen kansakoulunopetussuunnitelma*. Helsinki: Kansakoulun opetussuunnitelmakomitea. 336-348.
- Honkanen-Korhonen, R. (1997). Ääni. Teoksessa Hautamäki T. (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytm-instituutti. 47-56.
- Hyry, E.-K. & Hyvönen, L. (2002). Musiikki opettajan elämässä. Teoksessa Heikkinen H.L.T. & Syrjälä L. (toim.) *Minussa elää monta tarinaa: Kirjoituksia opettajuudesta*. Helsinki: Kansanvalistusseura. 64-84.
- Kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö. 2, varsinaisen kansakoulun opetussuunnitelma* (1952). Helsinki: Kansakoulun opetussuunnitelmakomitea.
- Laukkanen, A-M. & Leino, T. (1999). *Ihmeellinen ihmisääni*. Helsinki: Gaudeamus.
- Leborgne, W. (2016). *From Kindergarten to College: Understanding young voices and keeping them healthy*. Lawton, Okla: American Choral Directors Association.
- Luchsinger, R. (1965). Physiology and pathology of respiration and phonation. Teoksessa Luchsinger, R. & Arnold, G.E. (toim.), *Voice - speech - language. Clinical communicology: its psychology and pathology*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company. 156-159.
- Pajamo, R. (1999). *Lehti puusta variseepi: Suomalainen koululauluperinne*. Helsinki: WSOY.

Pihkanen, T. (2011). *Opas lasten laulamiseen*. Helsinki: Sulasol.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). (2014). Helsinki: Opetushallitus. Osoitteessa http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus Luettu 27.12.2017.

Rajala, E. (2014). *Äänenkäytön ja laulutekniikan opettaminen peruskoulun yläluokilla*. Musiikkikasvatuksen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.

Rajala, E. (2017). *Kuinka saada teinit laulamaan: laulunopetus peruskoulun yläluokilla*. Musiikkikasvatuksen maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos.

Tasanto, M. (1997). Hengitys ja tuki. Teoksessa Hautamäki T. (toim.) *Laulajan opas*. Seinäjoki: Rytmi-instituutti. 38-46.

Teter, D. (1977). Vocal Nodules: Their Cause and Treatment. *Music Educators Journal*. 64 (2). 38-41.

Törnudd, A. (1913). *Kansakoulun lauluoppi*. Porvoo: WSOY.

Valtasaari, H. (2017). *Kestääkö ääni?: Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun*. Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen väitöskirja. Jyväskylä Studies in Humanities 325.

Vintturi, J. (2016). *Foniatria Suomessa*. Osoitteessa: <http://www.foniatri.fi/?q=node/5> Luettu 8.11.2017.

Wilson, D. (1987). *Voice problems of children*. Baltimore, Md: Williams & Wilkins.