

# ÄÄNESSÄ SIELU SOI

TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN OPETUS ALAKOULUN  
MUSIIKINOPETUKSESSA

Meritta Pyykkönen  
Maisterintutkielma  
Musiikkikasvatus  
Jyväskylän yliopisto  
Kevätlukukausi 2020



# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
<b>Tekijä</b> Meritta Pilvi Katariina Pyykkönen	
<b>Työn nimi</b> Äänessä sielu soi – Terveen äänenkäytön opetus alakoulun musiikinopetuksessa	
<b>Oppiaine</b> Musiikkikasvatus	<b>Työn laji</b> Maisterintutkielma
<b>Aika</b> Kevät 2020	<b>Sivumäärä</b> 59 + liitteet 14 s.
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkielmassani tarkastelen terveen äänenkäytön tilaa alakoulun musiikinopetuksessa. Vaikka laulaminen on edelleen vahva osa suomalaista musiikkikasvatusperinnettä, on terveen äänenkäytön opetus hiljalleen jäänyt opetus suunnitelmissa ja käytännön opetuksessa vähemmälle huomiolle. Siinä, missä aikaisemmin opettajat saivat koulutusta lasten äänenkäytön opetukseen, on terveen äänenkäytön opetus uudessa opetus suunnitelmassa vain muutaman lauseen kehoitus. Vaikka lasten ja aikuisten ääniongelmat ovat yleistyneet, on äänenkäytön opetusta vähennetty myös opettajankoulutuksesta. Selvitin maisterintutkielmassani äänenkäytön opetuksen yleisyyttä, opetusmuotoja ja opettamiseen liittyviä haasteita sekä opettajien työ- ja harrastustaustan merkitystä opetuskokemuksille.</p> <p>Tutkielmani on monimenetelmälliseen lähestymistapaan pohjautuva tutkimus. Tutkimusaineiston kokosin kyselyllä (N=39), jossa vastaajina oli alakoulussa opettavia musiikin- ja luokanopettajia. Aineisto on kerätty internetissä tehdyn kyselyn avulla joulukuussa 2019. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä liittyen opettajien saamaan äänenkäytön koulutukseen opettajankoulutuksessa, musiikkiharrastuksiin sekä kokemuksiin äänenkäytön opetuksesta alakoulun musiikintunneilla. Kyselyn aineistonkeruussa on käytetty laadullisen ja määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Aineistoa on analysoitu monimenetelmällisin keinoin käsittelemällä opettajien vastauksia ristiintaulukoinnin, kuvioiden ja kirjallisten vastausten teemoittelun avulla.</p> <p>Tulokset osoittivat, että musiikinopettajat opettavat vaihtelevasti äänenkäyttöä tunneillaan. Osa kyselyyn vastaajista koki äänenkäytön opetuksen tärkeänä osana varsinkin ennen laulamista. Äänenkäytön opetuksessa pidettiin huolta erityisesti lauluasennosta ja rentoudesta laulamisen aikana. Äänenkäytön opetuksen haasteena nähtiin omat heikot tekniset taidot, ajan puute ja soittotaidottomuus. Suurin osa opettajista koki myös, että ei ole saanut koulutuksessaan tarpeeksi opetusta äänenkäytön opettamiselle. Opettajien laulunharrastaminen laulutuntien tai kuoron saralla työn ulkopuolella lisäsi äänenkäytön opetuksen arvostusta ja määrää. Pääosin äänenkäytön opettamista pidettiin tärkeänä asiana ja sen toteuttamiselle toivottiin lisää työkaluja opettajankoulutukseen sekä mahdollisesti myös lisäkoulutusten avulla.</p>	
<b>Asiasanat</b> – äänenkäyttö, äänenhuolto, ääniergonomia, lasten laulaminen, musiikinopetus, luokanopettajakoulutus, laulaminen	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto	
<b>Muita tietoja</b>	

*”Silmät ovat sielun kuvastin,  
äänessä sielu soi.”*  
(Marketta Sihvo 2006, 10.)



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>TERVE ÄÄNENKÄYTTÖ JA LAULAMINEN OPETUSSUUNNITELMISSA .....</b>	<b>4</b>
	2.1 Terve äänenkäyttö .....	4
	2.2 Äänentuoton ongelmat .....	6
	2.3 Äänenkäytön opetuksen historiaa.....	9
	2.4 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 .....	12
	2.5 Äänenkäytön opetus opettajankoulutuksessa .....	13
<b>3</b>	<b>TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN OPETUS.....</b>	<b>16</b>
	3.1 Lauluasento .....	18
	3.2 Hengitystekniikka.....	20
	3.3 Artikulaatio.....	21
<b>4</b>	<b>ÄÄNIELIMISTÖ .....</b>	<b>23</b>
	4.1 Hengittäminen .....	24
	4.2 Kurkunpää ja äänihuulet.....	27
	4.3 Artikulaatioelimistö.....	28
<b>5</b>	<b>TUTKIMUSASETELMA.....</b>	<b>30</b>
	5.1 Tutkimuskysymykset .....	30
	5.2 Tutkimusmenetelmät.....	31
	5.3 Tutkimusaineisto .....	32
	5.4 Aineiston analyysi.....	35
	5.5 Tutkimuksen luotettavuus .....	36
	5.6 Tutkijan rooli.....	38
<b>6</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>40</b>
	6.1 Opettajien koulutustausta ja äänenkäytön opetuksen vähyys opettajankoulutuksessa .....	40
	6.2 Laulaminen ja äänenkäytön opetus osana opettajien musiikinopetusta .....	42
	6.3 Äänenkäytön opetuksen mahdollisuudet ja epävarmuudet .....	50
<b>7</b>	<b>POHDINTA .....</b>	<b>52</b>

**LÄHTEET .....57**

**LIITTEET .....60**

Liite 1. Kysely..... 60

Liite 2. Vinkkipankki..... 65

# 1 JOHDANTO

Opiskelin itse alakouluikäni musiikkiluokalla ja harrastin kuorossa laulamista. Jo 9-vuotiaasta lähtien laulamisen ohessa minulle opetettiin tervettä äänenkäyttöä, joka sisälsi laulutekniikan opetuksen lisäksi myös hengitysharjoitukset ja oikeiden kehon lihaksien käytön laulamisen aikana. Varhaisen vaiheen terveen äänenkäytön opetus on ollut myös suurena tukena kasvatusalan puheammattissani ja tulee varmasti kannattelemaan ääntäni myös tulevaisuudessa.

Laulajien kanssa opiskellessani huomasin kuitenkin, että ääniongelmat ovat melko yleisiä. Suurimmalle osalle meistä ei ole alakoulussa opetettu hyvää hengitys- ja puhetekniikkaa. Tämä tuntui omasta mielestäni kohtuuttomalta, sillä alakoulussa asioiden opettelu tuntui hauskalta ja helpolta. Se ei yleensä oikeastaan tuntunut miltään, vaan se vain kuului laulunopetukseen. Lähdin tutkimaan aihetta kandidaatintutkielmassani (Lautamäki 2018) ja luin myös useita mielenkiintoisia lähteitä siitä, miten niin lasten kuin aikuistenkin ääniongelmat ovat vuosien saatossa yleistyneet. Erityisesti opettajien ääniongelmissa ja äänenkäytön opetuksen puutteesta on tehty useita tutkimuksia.

Yleisesti ajatellaan, että ennen liikunnallista suoritusta on tärkeää lämmitellä lihasten ja raajojemme hyvinvoinnin vuoksi. Äänen lämmittely on kuitenkin vuosien saatossa unohtunut, vaikka se olisi aivan yhtä tärkeää. Vanhemmissa opetussuunnitelmissa äänenkäytön opetuksella on ollut iso siivu ja terveen äänenkäytön tekniikasta on tehty jopa lisäsivuja opetussuunnitelmaan. Uudessa opetussuunnitelmassa on ainoastaan kehoitus kannustaa oppilaita terveelliseen äänenkäyttöön.

Tutkimukset osoittavat, että opettajat kokevat saavansa vähäistä opetusta terveellisen äänenkäytön hallintaan luokanopettajakoulutuksessa. Musiikkikasvatuksen puolella taas keskitytään mahdollisesti enemmän omiin henkilökohtaisiin äänenkäytön ongelmiin eikä niinkään esimerkiksi äänenkäytön pedagogiikkaan ja keinoihin siinä. Valtasaari (2017) tutki väitöskirjassaan *Kestääkö ääni? Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun* luokanopettajaopiskelijoiden äänenkäytön opetusta opettajankoulutuksessa. Tutkimuksessa selvisi, että opettajien puhe- ja lauluäänen koulutus on puutteellista, vaikka opettajan rooli äänenkäytön mallina tiedostetaan.

Haluan tutkielmallani antaa opettajille hyvän ”yksiin kansiin” sisällytetyn paketin ihmisen äänen fysiologiasta, terveen äänenkäytön opetusten hyödyistä ja sen opettamattomuuden haitoista, sekä vinkkipaketin konkreettisista harjoituksista mitä käyttää musiikin tunneilla. Toimin itse myös Vox Aurea-lapsikuoron äänenmuodostajana ja olen työssäni huomannut, että erilaisten hengitys- ja äänenmuodostusharjoitusten löytäminen voi joskus olla haastavaa. Haluan tutkielmani avulla myös hieman madaltaa kynnystä äänenkäytön opetukselle musiikintunneilla. Tämä tutkielma on tehty nimenomaan opettajia varten.

Kirjallisuuskatsauksessa esittelen aikaisempia opetussuunnitelmia terveen äänenkäytön opetuksen näkökulmasta, sekä myös uutta opetussuunnitelmaa. Tarkastelen myös luokanopettajakoulutuksen opetussuunnitelmia. Kerron tutkielmassani myös äänen fysiologiasta niin, että terveen äänenkäytön opetukselle olisi mahdollista löytää merkitystä terveydellisten hyötyjen kautta.

Tärkeimpiä lähteitä tutkielmassani ovat olleen Mari Koistisen (2003) *Tunne kehosi – vapauta äänesi. Äänitimpurin käsikirja.*, joka on hyvin tehty opas kaikille äänestään kiinnostuneille. Toinen tärkeä lähteeni on ollut Timo Pihkasen (2014) lisensiaatintyö *Lapset laulavat – tutkimus tavoitteellisesta lasten laulunopetuksesta ja opas opetuksen tueksi*. Muuten tutkielmani sisältää tietoa niin äänenkäytön oppaista, kuin äänenkäytön opetuksen hyödyistä tehdyistä tutkimuksista.

Tutkielmassani selvitän terveen äänenkäytön opetuksen tilaa alakoulun musiikinopetuksessa. Minua kiinnostaa myös millä tavalla tervettä äänenkäyttöä mahdollisesti opetetaan ja mitä asioita opettajat pitävät siinä tärkeinä. Toivon selvittäväni myös mahdollisia syitä sille, miksi äänenkäyttöä opetetaan tai jätetään opettamatta. Tutkielmassani pyrin kirjallisuuden avulla antamaan tarpeeksi myös näyttöä siitä, että terveen äänenkäytön opetuksella täytyisi olla paikka musiikintunneilla.

Tutkimuksen kohteena ovat olleet alakoulun musiikinopettajat. Musiikinopettajat tulevat eri koulutus- ja harrastustaustoista, mikä voi vaikuttaa heidän valmiuksiinsa opettaa laulua ja tervettä äänenkäyttöä. Opettajankoulutuksen tulisi kuitenkin antaa opettajille valmiudet opetussuunnitelman mukaiseen musiikinopetukseen, mikä ei uusimpien tutkimusten mukaan pidä täysin paikkansa.

Tutkielman loppuun olen lisännyt vinkkipankin äänenkäytön opetuksesta alakoulun musiikintunneilla. Vinkkipankki sisältää helppoja ja yksinkertaisia harjoituksia, jotka sopivat kaiken ikäisille. Olen kehittänyt vinkkipankin harjoitukset vastaamaan tutkielmassa käytyjä terveen äänenkäytön opetukseen liittyviä asioita, sekä vastaamaan kyselyssä esiin tulleisiin äänenkäytön opetuksen ongelmiin. Harjoituksissa on otettu huomioon kyselyssä useasti mainittu oppilaiden arkuus laulamisen suhteen, kuten myös kyselyssä esiin nousseet syyt äänenkäytön opettamattomuudelle (esim. soittotaidottomuus). Kaikkia vinkkipankin harjoituksia voi tehdä ilman pianoa eikä oppilaiden tai opettajan tarvitse osata laulaa nuotilleen tai vireessä niitä tehdessä.



## 2 TERVE ÄÄNENKÄYTTÖ JA LAULAMINEN OPETUSSUUNNITELMISSA

### 2.1 Terve äänenkäyttö

*”Usein huomaamme äänen tärkeyden vasta, kun ääni jostain syystä alkaa reistailla eikä ole enää entisensä.”* (Sihvo 2006.)

Terve äänenkäyttö ja hyvä puhetekniikka ovat termejä, jotka voivat tarkoittaa montaa asiaa. Jos puheentuohtelimestön käyttötapa palvelee ilmaisua, voi sitä kutsua hyväksi puhetekniikaksi. Huutaminen voi olla joissain tapauksissa ilmaisun kannalta kannattava ratkaisu, mutta voi taas fysiologisesti tehdä hallaa äänelle. (Laukkanen ym. 1999, 14.) Tässä tutkielmassa tarkastelen kuitenkin nimenomaan fysiologisesti hyvää ja tervettä puhetekniikkaa, sellaista, joka ei rasita suuresti äänentuohtelimestöä ja joka minimoi riskin äänihäiriön syntymiselle.

Koistinen (2003, 10) kuvaa tervettä ääntä selkeäksi, kuuluvaksi, rauhalliseksi, pehmeäksi ja kantavaksi. Terve ääni on myös miellyttävä kuunnella. Wilsonin (1979, 3) mukaan terveen äänen täytettäviin vaatimuksiin kuuluu miellyttävä äänen laatu, tarkoituksenmukainen kuuluvuus, sopiva äänenkorkeus ikään, kokoon ja sukupuoleen katsottuna sekä sopiva äänenkorkeuden ja kuuluvuuden vaihtelu. Aalto ja Parviainen (1987, 11) taas määrittelevät terveen äänen kuuluvaksi, kantavaksi myös hiljaisena ja miellyttäväksi myös puhujalle itselleen.

Äänen tulisi soida vapaasti ja olla vapaa. Vapaa ääni on kopioimaton, persoonallinen ja sillä on valmius laajentua pianissimosta voimakkaimpaan forteen asti ilman jännitystä, puristusta ja voimaa. (Koistinen 2003, 11). Laukkanen, Leino ja Leino (1999, 16) kirjoittavat, että fysiologisesti epätarkoituksenmukainen puhetekniikka voi olla myös riskinä äänihäiriöille. Hyvä esimerkki tällaisesta äänenkäyttötavasta on taustamelussa tehtävä äänentuohtto, joka on yksi monista syistä ääniongelmien yleistymiselle. Terveen äänenkäytön opettelulla voidaan poistaa jo syntyneitä ongelmia, mutta ennen kaikkea ehkäistä ongelmien syntyä. (Laukkanen ym. 1999, 16-17.)

Terveen äänenkäytön tekniikka on ilmaisun väline, toteavat Laukkanen ym. (1999, 20). Tekniikan uupuessa esimerkiksi äänenvoimakkuus saattaa jäädä vajavaiseksi tai ääni ei pahimmillaan itsessään pysty ilmaisemaan mitään. Vaikka kaikki ääntään huonosti käyttävät eivät kuitenkaan menetä ääntään, ei se saisi olla estämässä terveen äänenkäytön opetusta. Joidenkin ääni saattaa myös kuulostaa täysin terveeltä, mutta esimerkiksi väsy nopeasti. (Laukkanen ym. 1999, 20.) Monet huomaavat äänenkäytön ongelmansa vasta aikuisiällä, kun esimerkiksi uusi työ asettaa äänelle täysin uudenlaiset tavoitteet ja sen tulisi kestää pidempiä aikoja, kuin arkikäytössä.

Terveen äänenkäytön opetuksesta voidaan käyttää myös termiä ääniergonomia, kuten Sala, Sihvo ja Laine (2011) sen määrittävät. Sillä tarkoitetaan kaikkia hyvään äänen tuottoon ja puhumiseen sekä puheen kuulemiseen ja tuottamiseen käytettyjä toimenpiteitä. Samoin ääniergonomiasta voidaan puhua, kun pyritään ehkäisemään äänihäiriöiden syntyä, parantamaan toipumismahdollisuuksia ja pienentämään äänihäiriöistä johtuvia haittoja. (Sala ym. 2011, 10.)

Sihvo (2006, 44) kirjoittaa, että ääni kuuluu kaikille ja koskee ihan jokaista. Ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa puhumalla ja se on kuuleville tärkein osa vuorovaikutusta. Ääntä tarvitaan myös suurimmassa osassa työpaikoista. Tarvittava äänen voimakkuus, puhumisen määrä ja ympäristön olosuhteet vaihtelevat työn ja harrastuneisuuden mukaan ja toisille riittää vain äänen hyvin toimiminen. Luonnollisen hyvällä tekniikalla puhumisen ei pitäisi väsyttää lihaksia ja äänen jatkuva oireilu voi olla merkki myös henkisestä kuormituksesta ja yleisestä väsymisestä. (Sihvo 2006, 44, 59.)

Lasten äänialaan liittyvät tutkimustulokset ovat osittain ristiriitaisia. Pihkanen (2011, 25) kirjoittaa Sundin (1995) korostavan kuitenkin miellyttävän sävelkorkeuden merkitystä lapsen laulumotivaatiolle. Tutkimustulokset lasten äänialasta ennen äänenmurrosta liikkuvat 6-7-vuotiaana h-c2 välillä ja 8-10-vuotiailla a-c2 välillä. 5-6 luokkalaisten äänialat ovat a-c3 välillä. Rekistereistä puhuttaessa lasten äänenkäytön opetuksessa käytetään usein rinta- ja päärekisteriä. (Pihkanen 2011, 27; Sund 1995.)

Pihkanen (2011) jatkaa, ettei lauluäänentuotto eroa fysiologisesti puheäänentuotosta ja aikuisten ja lasten äänentuotossa ei ole merkittäviä eroavaisuuksia. Laulaessa äänielimistön

käyttäminen on kuitenkin puhetta vaativampaa, sillä laulaessa tehdään pidempiä hengityksettömiä fraaseja sekä käytetään määrättyjä sävelkorkeuksia. Laulaminen on opeteltavissa oleva taito ja jokaisen lapsen synnyin oikeus. Mitä enemmän mahdollisuuksia lapsella on laulamiseen, sitä enemmän hän siinä kehittyy. Lapset oppivat laulamaan myös matkimisen avulla, minkä vuoksi lasten laulunopettajalla on tässä asiassa suuri vastuu. (Pihkanen 2011, 30-31.)

## 2.2 Äänentuoton ongelmat

Pihkasen (2011) mukaan laulutaidon kehittymisen ongelmiin on useita asiantuntijoiden antamia syitä. Yksi näistä syistä on äänentuottoelimistön toimintaan liittyvä häiriö. Usein lapsilla, joilla on ongelmia puheäänien tuotossa, on myös ongelmia lauluäänien tuotossa. Käheys voi johtua väärästä äänenkäyttötavasta ja myös huonot äänimallit voivat aiheuttaa laulutaidon kehittymisen ongelmaa. Lasten laulukoulutus voidaan aloittaa jo nuorella iällä ja laulutaidon kehitykselle on tärkeää, että lapsi kuulee lauluäänimalleja jo varhaisessa kehitysvaiheessa, sekä saa positiivisia kokemuksia omasta äänestään. (Pihkanen 2011, 34, 37.)

Laukkanen ym. (1999) toteavat, että äänen väsyminen on jokaisen elämää joskus varjostava ongelma ja johtuu liian pitkään jatkuneesta tai liian raskaasta äänenkäytöstä. Äänen väsymisen oireita voivat olla rykimisen tarve, epämiellyttävä tunne kurkun alueella ja äänen laadun heikkeneminen. Äänen kestävyuden erot ovat yksilölliset ja toiset pystyvät käyttämään ääntä kauemmin kuin toiset. Äänen väsymisen ennaltaehkäisyyn auttavat optimaaliset ääniolosuhteet sekä terveellinen äänenkäyttötapa. Äänen väsymistä ehkäisee myös säännölliset tauot äänenkäyttötilanteissa. (Laukkanen ym. 1999, 105-106, 118.)

Äänihäiriöistä voidaan puhua silloin, kun äänen laatu muuttuu tarkoitukseen sopimattomaksi tai jos se ei kestä tavallisessa käytössä, kirjoittaa Sala (2011). Äänen laatu voi olla esimerkiksi käheä, katkeileva, säröilevä, vuotava, nariseva tai puristeinen. Ääniongelman kanssa ääntä on hankala voimistaa, pitkään ja yhtäjaksoisesti puhuminen tuottaa hankaluuksia ja äänen korkeuden säätely ei onnistu. Joillain ääni voi kadota jopa kokonaan. (Sala ym. 2011, 14.)

Sala (2011) jakaa äänen ongelmat toiminnallisiin ja elimellisiin äänihäiriöihin. Toiminnallisessa häiriössä äänielimistön toiminnassa on puutteita, mutta äänihuulet ovat muutoin terveet. Ihmisen fysiologinen hengityksen ja kurkunpään säätely on häiriintynyt ja ei näin ollen ole normaali. (Sala ym. 2011, 14). Äänihuulet saattavat olla jännittyneet ja sen seurauksena ääni voi olla laadultaan kova, kireä ja puristeinen. Äänihuulten sulkemisessa voi myös olla ”häikkää”, jolloin äänen laatu on heikko ja vuotoinen. (Valtasaari 2017, 34.)

Elimellisestä äänihäiriöstä puhutaan, kun äänihuulissa on nähtävä rakenteellinen muutos, jonka seurauksena äänihuulet eivät toimi kunnolla, kirjoittaa Sala ym. (2014). Ongelma saattaa esiintyä esimerkiksi limakalvon tulehtumisena tai ääniraon sulun häiriintymisenä. Yksi yleisin elimellisiä äänihäiriöitä on kurkunpääntulehdus, joka liittyy usein virus- tai bakteeritulehduksiin. Hoitona kurkunpääntulehdukseen on usein täysi äänilepo. Salan ym. (2014) mukaan toinen yleinen elimellinen äänihäiriö on äänihuulikyhmyt. Äänihuulikyhmyt syntyvät, kun ääni on liian suuressa rasituksessa runsaan ja voimakkaan äänenkäytön seurauksena. Äänihuulet värähtelevät paljon ja ilman tarpeeksi pitkää palautumisaikaa voi äänihuuliin syntyä rasitusvamman. Äänihuulikyhmyihin on hoitona äänilepo ja äänentuoton säätely. (Sala ym. 2014, 15.)

Toiminnalliset äänihäiriöt voivat hoitamattomana johtaa myös elimellisiin häiriöihin, ehdottaa Valtasaari (2017). Jos ääni on esimerkiksi vuotoinen ja laadultaan heikko, voi sen käyttäminen rasittaa ääntä liikaa johtaen äänihuulten rasitusvamman. Yksi toiminnallisen häiriön taustasyistä on Fawcusin (1986) mukaan puhtaasti virheellinen äänenkäyttötapa. (Valtasaari 2017, 34.)

Valtasaari (2017) kutsuu piilohäiriöksi äänenkäytön häiriötä, joka nimensä mukaisesti pysyy piilossa. Varsinkin lapset voivat kehittää piilohäiriön ottamalla äänenkäytön vaikutteita ympäristöstään matkimalla esimerkiksi aikuisia. Lapsi omaksuu näin myös äänenkäytön jännityskaavoja, jotka lopulta muuttuvat tottumuksiksi. Piilohäiriön omaava henkilö poikkeaa tavallisesta ja luonnollisesta äänentuotosta ja voi kehittää myös kompensoivia lihastoimintoja. Henkilö ei välttämättä itse kärsi ongelmasta, mutta muut voivat huomata äänenkäytössä puutteita. Valtasaari (2017) jatkaa piilohäiriön olevan jo niin yleinen, että sitä pidetään usein persoonallisiin piirteisiin liittyvänä äänenkäytön ominaisuutena. Väsyminen voidaan ajatella normaalina ilmiönä eikä siihen osata kiinnittää tarpeeksi huomiota. Äänenkoulutus olisi erityisen tärkeää lasten kanssa työskenteleville, sillä lapset voivat helposti ottaa vaikutteita

opettajien äänistä. Lasten ääniin tulisi kiinnittää huomiota myös jo ennen kouluikää, jotta mahdolliset piilohäiriöt huomattaisiin tarpeeksi ajoissa. (Valtasaari 2017, 36; Eerola 1984.)

Koistisen (2003) mukaan monille laulajille jostain tietyistä äänen piirteistä on muodostunut tavaramerkki. Nasaalius, käheys ja vuotoisuus äänessä ovat merkki siitä, että instrumentti on vain osittain käytössä. Pakollinen vuotoisuus äänessä johtuu laulajan ilman puskemisesta äänihuulten läpi liian suurella paineella. Kun kohonneen kurkunpään ja kiristyneiden äänihuulten asennosta johtuen ilma vuotaa ääniraon läpi, kuuluu äänessä vuotoisuus. Tällä tavalla laulavan äänihuulet alkavat ajan myötä punottaa ja turvota, mikä voi myöhemmin aiheuttaa ääneen pysyvän käheyden. Pakotettu vuotoisuus voi olla jäljitelty äänenkäyttötapa esimerkiksi opettajalta tai muilta laulajalta. Koistinen (2003) jatkaa, että käheys, karheus ja liika nasaalisuus voivat myös olla opittuja äänenkäyttötapoja. Tahallisesti tuotettu käheys ja karheus tuotetaan madaltamalla normaalia puheääntä ja käyttämällä liiallista ilmanpainetta. Tämä johtaa äänielimistön ylimääräiseen rasitukseen ja voi johtaa pysyvään käheyteen äänessä. Pakotettu karheus taas johtaa kurkunpään ja sen ympärillä olevan alueen turhaan jännitykseen. (Koistinen 2003, 103.)

Opettajan on hyvä olla hereillä oman äänenkäyttönsä lisäksi myös vallitsevien listaykkösten äänistä. Suositut laulajat loistavat radiossa, Spotifyssä sekä laulukilpailuissa nimenomaan persoonallisen soundinsa takia. Tämä voi pahimmillaan johtaa siihen, että erikoisia ääniä aletaan kopioida muokkaamalla omaa ääntään sellaiseen muottiin, mihin se ei luonnollisesti mahdu. Oppilaiden kanssa on hyvä keskustella erilaisista lauluäänistä ja siitä onko välttämättä jonkun kuuluisan artistin äänenkäyttötapa kaikista taloudellisista. Monien artistien ei myöskään tarvitse laulaa keikoilla pitkiä aikoja täysin livenä tai ainakaan ilman äänentoistoa, mikä jää usein oppilailta tiedostamatta.

Sihvo (2006) ehdottaa, että lapsen äänen kuuluisi olla kirkas ja kuuluva. Joidenkin lasten ääni voi olla jo syntyessään käheä, mikä johtuu yleensä yksilöllisestä anatomiasta. Lastenkin ääni voi käheytyä, jonka vuoksi aikuisten on hyvä tarkastella jo pientenkin lasten ääntä. Käheä-äänisten lasten on hyvä oppia havainnoimaan ääntään ja opetella kevyet äänentuottotapa. Lapsi voi joutua kilpailemaan äänestään esimerkiksi television, muiden sisarusten tai taustamelun kanssa. Myös huono akustiikka puhumiselle ja kova melutaso päiväkodeissa ja kouluissa voi pakottaa lapsen korottamaan ääntään jatkuvasti. (Sihvo 2006, 69-70.)

Lasten ääniongelmiä yleisimpiä syitä ovat äänenlaatuun, resonanssiin, äänenvoimakkuuteen tai sävelkorkeuteen liittyvät ongelmat. Äänenlaatuun liittyvissä ongelmissa ääntä käytetään liian ilmavasti, liian käheästi tai liian suurella paineella. Äänen voimakkuuteen liittyvissä ongelmissa lapsi yksinkertaisesti puhuu liian kovaa tai liian hiljaa. Liian usein aikuiset ajattelevat lapsen liian hiljaisen äänen johtuvan ujoudesta tai liian kovan johtuvan rohkeudesta. Äänen luonnoton käyttö tulisi kuitenkin aina tutkia ja tarkistaa, ettei sen taustalla ole esimerkiksi alkava äänihäiriö. (Lautamäki 2018, 13; Wilson 1987.)

Aikuisten on vaikeampaa opetella kokonaan uutta äänenkäyttötapaa. Jos ääniongelmat huomataan vasta aikuisiällä, on niiden korjaaminen ja uuden äänenkäyttötavan opettelu usein hyvin haasteellista. Jos äänenkäytöstä puhuttaisiin jo lapsille, voisi aikuisiän ääniongelmat olla helpompi hoitaa tai jopa ehkäistä kokonaan. Lapsena kuorossa laulaneet ovat saaneet äänenkäyttönsä harjoitusta ja käyneet usein vain kerran viikossa harjoituksissa. Jo sillä harjoittelumäärällä on mahdollista vaikuttaa äänenkäyttöön niin, että sieltä tulleet harjoitukset tulevat pikkuhiljaa osaksi jokapäiväistä äänenkäyttöä. Musiikin opettajilla on mahdollisuus opettaa lapsille pienillä ja yksinkertaisilla asioilla jotain sellaista, joka voi ehkäistä tulevaisuudessa omaan ääneen liittyvissä ongelmissa.

## 2.3 Äänenkäytön opetuksen historiaa

Ennen koululaitoksen syntyä laulunopetuksen asema oli pääosin kirkolla ja luostareilla, toteaa laulunopetuksen historiatutkimuksen asiantuntija Reijo Pajamo (1999). Keskiajalta lähtien laulua opetettiin luostareiden ja kirkkojen yhteyteen perustetuissa kouluissa. Laulu kantoi hyvin kirkkoakustiikassa ja sitä pidettiin hyvin arvostettuna oppiaineena. Ruotsi-Suomen ensimmäisessä vuonna 1571 tehdyssä koulujärjestyksessä laulu oli yksi kolmesta päivittäin opiskeltavista pakollisista kouluaineista latinan ja uskonnon lisäksi. (Pajamo 1999.)

Suomalaisen kansakoulun isänäkin pidetty Uno Cygnaeus korosti vahvasti laulun merkitystä nimenomaan sivistävänä oppiaineena. Vuoden 1866 kansakouluasetuksen mukaan laulu oli samanarvoinen oppiaine muiden aineiden kanssa (Pajamo 1999). Terveen äänenkäytön merkityksestä kertoo yli sata vuotta sitten annettu saksalaisen professori Gutzmannin (1913) lausunto lääketieteen opiskelijoille Hampurissa, jossa hän ilmaisi miten koululaulu merkitsee ihmisen äänenmuodostumiseen ja sen kehittymiseen erittäin paljon. Gutzmann lisäsi vielä,

että laulun merkitys ihmisen äänenmuodostumiseen on edullinen, kun laulua on harjoitettu oikealla tavalla. (Gutzmann 1913.)

Uno Cygnaeus halusi painottaa myös kansakouluasetuksessaan, että laulua opettavan opettajan tulee myös olla osaava laulaja, muistuttaa Pajamo (2009). Ennen varsinaista kansakouluasetusta Cygnaeus ehdotti, että vain laulutaitoisilla olisi mahdollisuus pyrkiä seminaariin. Vuoden 1866 kansakouluasetuksessa onkin kohta, jossa seminaariin pyrkijältä vaaditaan *hyvä musiikkikorva*. (Pajamo 2009, 32-33.)

1900-luvulla ennen peruskoulujärjestelmää ja yliopistotasoista opettajakoulutusta yhtenäiset ja yksilöidyt tavoitteet koskivat myös laulunopetusta. Vuoden 1952 kansakoulun opetussuunnitelmakomitean mietinnössä II on erillinen liite, mikä sisältää tarkkoja ohjeita opettajille musiikin- ja laulunopetusta varten. Mietintö sisälsi jopa äänenmuodostus- ja artikulaatioharjoitusten osion, jonka tavoitteena oli harjoittaa koko äänialuetta. (Valtasaari 2017, 45; Hela 1952.)

1900-luvun alussa myös Aksel Törnudd julkaisi opettajille suunnatun laulunopetuskirjan, *Kansakoulun lauluoppi* (1913). Oppikirja sisälsi hyvin tarkasti kuvattuja ääniharjoituksia, joissa Törnudd kehotti myös opettajia kiinnittämään huomiota oman puheäänensä laatuun. Törnudd kannusti opettajia käyttämään laulutuntien alussa aikaa äänenmuodostusharjoituksiin, sekä ryhtiin ja hengitykseen. Törnuddin mukaan laulunopetuksen keskeisiä päämääriä on muun muassa tehdä äänenanto keveäksi sekä harjoittaa laulamaan ilman rasitusta. (Valtasaari 2017, 45-46; Törnudd 1913.)

1950-luvulla laulunopetuksen tavoitteet oli kirjattu hyvin selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Laulutaito oli merkittävä osa kulttuuria ja tervettä äänenkäyttöä pidettiin tärkeänä osana yleissivistystä. (Valtasaari 2017, 46.) Opettajille myös kehitettiin jatkuvasti erilaisia oppaita ja teoksia, joiden avulla heidän oli helpompaa opettaa tervettä äänenkäyttöä oppilaille.

1970-luvulla elettiin suurta muutosten aikaa, kun kansakoulut muuttuivat peruskouluiksi ja opettajankoulutus siirtyi seminaareista yliopistoihin. Vielä kymmenen vuotta aikaisemmin, 1960-luvulla oppiaineen nimi oli laulu ja tunneilla pääosin vain laulettiin. Peruskouluun siirtyessä laulusta tuli osa oppituntia ja näin ollen sen asema myös koulun

musiikinopetuksessa väheni. Musiikin tunneille tuli nyt muitakin tavoitteita ja opetus muuttui monipuolisemmaksi. (Valtasaari 2017, 47.)

Musiikinopetuksen yleistavoitteet asetettiin kaikille luokka-asteille peruskouluun siirtyessä vuonna 1970 ja niistä ensimmäisessä mainittiin oppilaiden ohjaaminen luonnolliseen äänenkäyttöön puheessa ja laulussa. (Suomi 2019, 75). Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietinnössä (1970) mainitaan myös erillinen osio *äänenuodostus*. Osiossa annetaan yksityiskohtaisia ohjeita oppilaiden äänellisen kehityksen ohjaamiseen. Mietinnössä myös opettajan esimerkillinen laulaminen kirjataan tärkeäksi taidoksi. (Valtasaari 2017, 48.)

Vuoden 1970 peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II (1970) on viimeinen suomalaisen koulujärjestelmän historiassa, jossa opettajan ja koulun vastuulla on myös oppilaiden äänenhuolto. Opettajan oma osaaminen ja äänenkäytön ja laulamisen esimerkki on myös nostettu erikseen esiin viimeistä kertaa. (Valtasaari 2017, 48.) Tähän asti terveen äänenkäytön näkökulma on kulkenut mukana opetussuunnitelmissa jo 1800-luvulta lähtien ja myös opettajan laulamiseen ja äänenkäyttöön on kiinnitetty opiskeluaajoista lähtien paljon huomiota.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa vuodelta 1985 mainitaan ääni ja sen käyttäminen vasta 7.-9. luokkien opetussuunnitelmassa. Opettajaa kehoitetaan kertomaan oppilaille äänialoista, kuorotyypeistä, äänenkäytöstä, äänen ominaisuuksista sekä äänestä fysikaalisena ilmiönä. Ala-asteella äänenkäytön opetusta ei mainita. Opetussuunnitelmauudistuksessa 1994 ei määritellä ollenkaan terveen äänenkäytön ominaisuuksia. (Valtasaari 2017, 48-49.)

Perusopetussuunnitelman perusteissa 2004 on äänenkäyttö nostettu aiempaa enemmän esille. Ala-asteikäisiä ohjataan käyttämään luontevasti omaa ääntään ja ilmaisemaan itseään laulaen. Ylä-asteella keskiössä ovat äänenkäyttöä ja ääni-ilmaisua kehittävät harjoitukset. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2014 on alakoululaisten kohdalla tavoitteena ohjata luontevaan hengitykseen tai äänenkäyttöön. (Valtasaari 2017, 49.)



## 2.4 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

Perusopetussuunnitelman perusteet (POPS) 2014 määrittelee musiikin tehtäväksi vuosiluokilla 1-2 luoda edellytykset monipuoliseen musiikilliseen toimintaan ja aktiiviseen kulttuuriseen osallisuuteen. Opetuksen tulee olla toiminnallista ja myös kehittää kykyä toimia yhteistyötä muiden kanssa. Oppilaiden omat kiinnostuksen kohteet, muut oppiaineet, eheyttävät teemat, koulun juhlat sekä koulun ulkopuolella tapahtuma toiminta otetaan huomioon opetuksessa. (POPS 2014, 141.)

Musiikin opetuksen tulee tukea terveen äänenkäytön kehittymistä ja yksi tavoitteista onkin ohjata oppilasta luontevaan äänenkäyttöön. Sisältöalueessa *Miten musiikissa toimitaan* mainitaan myös luontevan hengityksen ja äänenkäytön harjoittaminen. (POPS 2014, 141-142.) Muuta terveen äänenkäytön opetuksesta ei opetussuunnitelman perusteissa mainita vuosiluokille 1-2, joka antaa opettajalle melko ohkaisen ohjenuoran opetuksen toteuttamiselle.

Vuosiluokilla 3-6 musiikin tavoitteet pysyvät melko samanlaisina alkuopetuksen kanssa. Oppilaita ohjataan myös suhtautumaan avoimesti toisten kokemuksiin ja kunnioittamaan toisten musiikillisia ajatuksia. Taitojen kehittyessä myös ymmärrys musiikkikäsitteistä ja ilmaisukeinoista kasvavat. Opetuksen tavoitteista löytyy vuosiluokkien 1-2 kanssa sama kehotus ohjata oppilasta luontevaan äänenkäyttöön ja laulamiseen. (POPS 2014, 263.)

Sisältöalueessa *Miten musiikissa toimitaan* mainitaan luontevan äänenkäytön ja laulamisen harjoittelu yhteismusisoinnissa. Vuosiluokkien 3-6 sisältöalueissa ei ole mainintaa luontevasta hengityksestä, toisin kuin vuosiluokilla 1-2. Musiikin arviointikriteereissä 6. vuosiluokan päätteeksi mainitaan tavoitteissa luontevaan äänenkäyttöön ohjaaminen, mutta arvioinnin kohteena on ainoastaan laulaminen ryhmän jäsenenä. (POPS 2014, 263-265.)

Arviointikriteereissä 6. vuosiluokan päätteeksi sekä 3-6 vuosiluokkien musiikinopetuksen tavoitteissa on myös kohta *hyvinvointi ja turvallisuus musiikissa*, jonka tavoitteena on ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia hyvinvointiin. Arvioinnin kohteena on kuitenkin ainoastaan välineiden ja laitteiden turvallinen käyttö. 1-2 vuosiluokilla hyvinvointi ja

turvallisuus musiikissa on tavoitteissa oppilaan ohjaamista vastuulliseen toimintaan musiikissa. (POPS 2014, 142, 264-265.)

Äänenkäytön opetuksesta mainitaan uudessa opetussuunnitelmassa vain yhdellä lauseella ja tämä voi antaa opettajalle kuvan, ettei terveen äänenkäytön opettamisen tarvitsekaan olla merkittävä osa musiikinopetusta. Siinä missä aikaisemmissa opetussuunnitelmissa laulamisella ja äänenmuodostuksella on ollut suurin siivu musiikintunneista, ovat nyt muut tavoitteet ja osaamisalueet vieneet niiltä tilaa.

Opetussuunnitelmassa kuitenkin mainitaan luontevan äänenkäytön harjoittelu, jonka pitäisi näkyä musiikintunneilla. Vaikka opettaja ei äänenkäytön opetuksen terveystyödyistä mitään tietäisikään, jo opetussuunnitelmaa noudattamalla tulisi terveen äänenkäytön sisällyttää musiikinopetukseen. Laulunopetuksen asema opetussuunnitelmissa väistyi 80-luvulla, kun soittimet muuttivat musiikkiluokkiin ja sitä kautta myös opetussuunnitelmien tavoitteisiin. Kuitenkin edelleen laulaminen kuuluu monien opettajien musiikintunteihin, jonka vuoksi niin pitäisi äänenkäytön opetuksenkin.

## **2.5 Äänenkäytön opetus opettajankoulutuksessa**

Hannele Valtasaari (2017) tutustui väitöskirjassaan *Kestääkö ääni?: laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun* Helsingin, Itä-Suomen, Jyväskylän, Oulun ja Turun yliopistojen luokanopettajakoulutuksen voimassa oleviin opetussuunnitelmiin. Valtasaari myös haastatteli musiikin koulutuksesta vastanneita opettajia, lehtoreita ja professoreita. (Valtasaari 2017, 68.)

Eniten luokanopettajille pakollista musiikinopetusta on Itä-Suomen yliopistossa ja vähiten Helsingin yliopistossa. Opetuksen tavoitteena on antaa opettajille työkaluja musiikin opettamiseen peruskoulun 1-6-luokilla. Missään yliopistossa ei kuitenkaan pakolliseen musiikin kokonaisuuteen sisälly tavoitteellista laulutaidon koulutusta. Lauluääneen liittyviä harjoituksia on sisällytetty yliopiston musiikin lehtorin pitämiin ryhmätunteihin. (Valtasaari 2017, 68-69.)

Yliopistojen opettajankoulutuksissa lauluopetusta antoivat Valtasaaren (2017) tuloksissa opettajankoulutuslaitosten musiikinopettajat. Näiltä opettajilta kuitenkin yleensä puuttuu äänenkouluttajan laulupedagogiset opinnot ja suurten opetusryhmien vuoksi yksilöllisten ongelmien korjaamiseen ei ole mahdollisuutta. Kaikille luokanopettajille pakollisten musiikin opintojen laajuus on yliopistosta riippuen 3–8op. (Valtasaari 2017, 69-70.)

Musiikin sivuaineopintoja perusopintojen tasolla tarjosi niin Helsingin, Itä-Suomen, Jyväskylän, Oulun kuin Turunkin yliopisto. Sivuaaineopintojen laajuus on 25op ja Jyväskylässä 30op. Sivuaaineopintoihin valitaan erillisellä valintakokeella. Sivuaaineopinnot eivät kuitenkaan anna musiikin aineenopettajan kelpoisuutta. (Valtasaari 2017, 70.)

Helsingin yliopistossa musiikin sivuaineopintojen äänenkäytön ja laulun opetus liittyy kurssiin *soiva keho*, jossa opiskelijoille annetaan äänenhuollon perustietoa sekä lauluäänen harjoitusta 20 hengen ryhmissä. Opetus liittyy kuoronjohdon ja yhtyelaulun opintoihin. Helsingin musiikinopinnoista vastaavan lehtorin mukaan musiikin sivuaineopinnot eivät kuitenkaan anna varsinaista terveen äänenkäytön koulutusta opettajille. (Valtasaari 2017, 71.)

Itä-Suomen yliopistossa sivuaineopintojen lauluopintojen laajuus on 5op. Näihin opintoihin sisältyy *laulun ja äänenkäytön perusteet*-kurssi (2op) sekä kuorolaulu (3op). Äänenkoulutuksesta vastaa päätoiminen laulupedagogi ja lauluopintoihin kuuluu kontaktiopetusta yhteensä 62 tuntia (yksinlaulu 24 tuntia, kuorolaulu 38 tuntia). (Valtasaari 2017, 71.)

Jyväskylässä musiikin sivuaineopintoihin valitaan pääsykokeiden kautta vuosittain noin kahdeksan opiskelijaa. Opintoihin kuuluu laulunopetusta kahden hengen ryhmissä 2op:n verran. Ryhmäopetuksesta vastaa musiikinopettaja ja tavoitteena on saavuttaa positiivinen asenne omaa ääntä kohtaan ja tiedostaa äänenkehittämisen merkitys. (Valtasaari 2017, 70.)

Oulun ja Turun yliopistojen sivuaineopinnot ovat rakenteeltaan hyvin samankaltaiset, kuin muissakin yliopistoissa. Oulussa laulunopetusta on 2 op:n laajuisesti, josta puolet on yhtyelaulua ja puolet yksilöohjausta. Oulussa yksilöohjausta antaa laulupedagogi. Turussa laulunopetusta annetaan 20 hengen ryhmissä ja opetuksesta vastaa musiikinopettaja. (Valtasaari 2017, 70.)

Jyväskylän ja Oulun yliopistoissa on mahdollista opiskella niin sanottu kaksoiskelpoisuus, eli luokanopettajan ja musiikin aineenopettajan kelpoisuus. Itä-Suomen yliopistossa on ollut myös luokanopettajaopiskelijoilla mahdollista opiskella musiikin aineopinnot. Laulutaidon ja äänen koulutus on järjestetty eri tavoin eri yliopistoissa. Turun yliopistossa laulunopetus toteutetaan ryhmäopetuksena musiikinopettajan johdolla. Oulussa laulua opiskellaan kahden vuoden ajan laulopedagogin johdolla, joista ensimmäinen vuosi opiskellaan klassista laulua ja toinen vuosi vaihtoehtoisesti pop-jazzlaulua tai klassista laulua. (Valtasaari 2017, 73.)

Jyväskylän yliopistossa laulun ja äänenkäytön opetusta annetaan kaksi vuotta. Opetus on jaettu kursseihin laulu, äänenkäyttö ja kuoro 1 ja 2. Tästä 11 op:n paketista yhteensä 5op on laulun ja äänenkäytön opetusta. Opetus on pääosin klassista laulua ja sitä opettaa kaksi lehtoria. (Jyväskylän yliopisto, musiikkikasvatuksen kandidaattiohjelma, opetussuunnitelma 2017–2020). Taideyliopiston Sibelius-Akatemiassa on eniten resursseja lauluäänen ja puheäänen koulutukseen. Taideyliopistossa on myös puheäänen koulutuksesta vastaavan opettajan toimi. (Valtasaari 2017, 73.)

On selvää, että jos terveen äänenkäytön opetus ei sisälly tarpeeksi suuressa mittakaavassa luokanopettaja- ja musiikinopettajaopintoihin, on sitä vaikea opettaa kentällä oppilaille. Vaikka terveen äänenkäytön opetus edelleen mainitaan opetussuunnitelman tavoitteissa, on sen opetuksessa opettajankoulutuksessa vielä kehitettävää. Hannele Valtasaari (2017) tutki väitöskirjassaan myös opettajien puheäänen ongelmia ja havaitsi useiden aikaisempienkin tutkimusten pohjalta, että opettajilla on jatkuvasti ääniongelmia. Smolander & Huttunen (2006) tutki opettajien ääniongelmia ja saivat tulokseksi, että 42% opettajista oli äänioireita päivittäin tai viikoittain. Myöskin opettajaksi opiskelevien äänihäiriöt ovat viimeaikaisten tutkimuksen mukaan olleet kasvussa. (Valtasaari 2017, 30; Smolander & Huttunen 2006.) Terveen äänenkäytön opetuksella opettajankoulutuksessa voisi olla tähänkin ongelmaan ratkaisu.

### 3 TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN OPETUS

Koistisen (2003) vertaa terveen äänenkäytön tekniikan opetusta 'urheilusuoritusta edeltävään lämmittelyyn. Urheilusuorituksiin liittyy myös harjoitusohjelmat ja monipuoliset valmennusohjelmat, jotka auttavat parhaimpaan suoritukseen. Laulun tekniikkaharjoituksilla ainutlaatuisesta instrumentistamme tehdään rohkeampi, värikkäämpi ja soivempi. Äänenmuodostus viittaa terminä voimakkaaseen tekemiseen ja voi antaa harhaluulon siitä, että ääntä pitäisi ”tehdä”. Opettajana hyviä termejä terveen äänenkäytön harjoitteluun ovat esimerkiksi äänen vapauttamisen harjoittelu sekä instrumentin hallinta. (Koistinen 2003, 83-83.)

Laulamisen sanotaan olevan ikkuna lapsen musiikilliseen elämään ja musikaalisuuteen, kuvailee Rutowski (1997). Lapset laulavat leikin aikana ja pienemmille esimerkiksi päiväkodeissa se on vielä hyvinkin luonnollista. Mitä vanhemmaksi lapset kasvavat, sitä enemmän heillä havaitaan vaikeuksia käyttää lauluääntä ja näin ollen näyttää musiikillista elämänsä muille. (Rutowski 1997, 201.)

Freudenhammer ja Kreutz (2009) tutkivat tavoitteellisen äänenkäytön harjoittelun tuloksia viidesluokkalaisilla. Tutkimuksessa verrattiin kahta ryhmää, jossa toinen sai äänenkäytön opetusta ja toinen ei. Luokassa, jossa äänenkäytön opetusta annettiin, riskit sairastua äänihäiriöön laskivat äänenkäytön harjoittelun jälkeen. Äänenkäytön harjoittelulla oli myös merkitystä oppilaiden äänialaan ja äänen tarkkuuteen. (Freudenhammer & Kreutz 2009, 134.)

Koistisen (2003) mielestä laulamisen opetteluun lähtökohtana on oltava jokaisen oma luonnollinen ääni. Ääntä ei pidä lähteä ”muodostamaan” millään tavalla, vaan jokaisen oma persoonallinen ääni riittää. Terveen äänenkäytön opettelu auttaa löytämään laulajassa jo olevat toimintamahdollisuudet. Äänenkäytön opettaminen on merkityksellistä myös siksi, että ihmisääni on ainoa instrumentti, joka on suoraan yhteydessä aivoihin. (Koistinen 2003, 83-84.)

Terveen äänenkäytön tärkeitä osa-alueita niin lapsilla kuin aikuisillakin ovat hyvä lauluasento, hengitys, ja artikulaatio, toteaa Pihkanen (2011). Lasten ja nuorten äänenkäytön opetuksessa on myös tärkeä muistaa, että he kokevat mielipiteet, reaktiot ja sosiaaliset näkökulmat voimakkaammin, kuin aikuiset. Laulunopetuksen tulisi aina perustua

rohkaisemiseen ja innostamiseen. Joskus uusi äänenkäyttötapa voi tuntua epämiellyttävältä ja siksi siihen pitäisi totutella pikkuhiljaa. (Pihkanen 2011, 41.)

Kansainvälisen ja monikulttuurisen elinympäristömme johdosta kanssakäymisessä tarvitaan entistä enemmän kielitaitoa. Hyvä äänentoiminta helpottaa vieraan kielen puhumista ymmärrettävästi, muistuttaa Valtasaari (2017). Äänenkorkeuden vaihtelua tarvitaan erilaisten kielten fonetiikassa ja intonaatiossa ja puhujan äänelimistöltä vaaditaan sen suhteen joustavuutta. Tämän lisäksi vieraan kielen ymmärrettävää vuorovaikutusta edesauttaa tasapainoinen ja joustava äänentoiminta. Asiantunteva laulunopetus päiväkodeissa ja kouluissa harjaannuttaa kehittyvän äänelimistön luontevaa säveltasojen vaihtelua, joka taas edesauttaa äänen käyttöalueen laajentumisen. (Valtasaari 2017, 45.)

Koistinen (2003) muistuttaa, että äänenkäytön opetusta ei tulisi lähestyä kiinnittämällä huomiota ainoastaan hengitykseen tai kurkunpään toimintaan tai pelkästään ääntä kuuntelemalla. Ihmisääni toimii tasapainoisesti vain, jos lähestymme sitä kokonaisvaltaisesti. Kehon ja mielen täytyy olla äänen tuottamisessa mukana äänelimistön kanssa. Ihmisellä on vain yhdet äänihuulet ja niitä on pysyvän vahingon jälkeen vaikea korvata. Äänenkäytön opettajan on oltava tietoisia niistä pienistäkin tekijöistä, jotka saattavat aiheuttaa opetettavan äänelle vahinkoa. Harva laulaja tai puhuja ei edes ymmärrä olla huolissaan asioista, jotka saattavat pikkuhiljaa tehdä vahinkoa äänihuulille. Tarpeeksi varhaisella äänenkäytön ongelman tiedostamisella voidaan vaikuttaa kehittyvän lapsen ääneen positiivisesti. (Koistinen 2003, 120.)

Terve äänenkäytön opetus on hyvä aloittaa lyhyillä, mutta säännöllisillä tuokioilla aina musiikintuntien alussa. Harjoituksia voi olla jokaisesta osa-alueesta, mutta niiden ei tarvitse kestää kauaa kerrallaan. Lapset tottuvat joka tuntisiin äänenkäytön harjoituksiin ja ne tuovat parhaillaan hyvää rutiinia musiikintunteihin. Säännölliset terveen äänenkäytön harjoitukset auttavat myös oppilaita arvostamaan omaa ääntään ja pitämään siitä huolta myös kouluajan ulkopuolella. Oman äänen arvostaminen voi vaikuttaa myös myöhempisiin epävarmuuksiin laulamisen ja puhumisen suhteen.

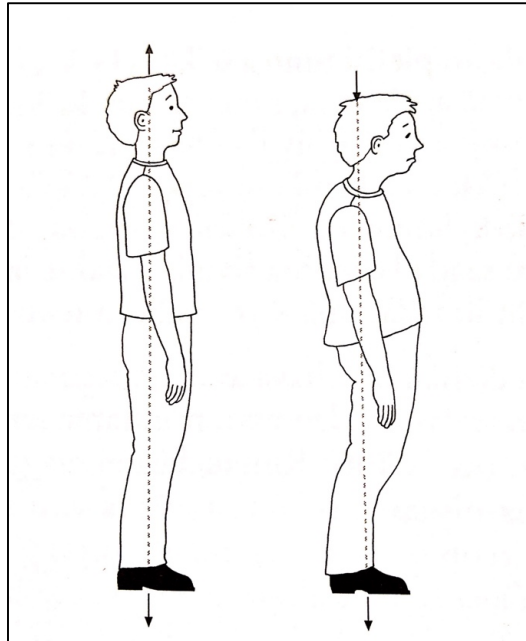
### 3.1 Lauluasento

Lauluasennosta puhuttaessa tarkoitetaan usein hyvää ryhtiä ja rentoutta, kuvailee Pihkanen (2011). Ihanteellista lauluasennossa olisi tasapainoisuus, luontevuus ja sellainen rentous, joka estää esimerkiksi alaleuan ja hartioiden jännittymisen. Lapsia on hyvä ohjeistaa leuan ja hartioiden rentouttamiseen laulamisen lisäksi myös sisään hengittäessä. Hyvässä lauluasennossa polvet ovat rennot, selkäranka on suora, hartiat ovat hieman takana ja alhaalla, pää on suorassa ja ylhäällä ja kädet ovat alhaalla sivuilla. (Pihkanen 2011, 39.)

Hyvä lauluasento on oikean hengitystoiminnon perus lähtökohta. Parhaiten asento palvelee seisten, mutta pitkissä harjoituksissa on hyvä välillä myös istua. Silloin on hyvä muistaa laulaa hyvässä ryhdissä. (Pihkanen 2011, 39). Hyvässä lauluasennossa on myös helppo liikkua ja se kehittyy tietoisien kehon hallinnan ja sisäisen tiedostamisen kautta. Asentoon ei saa pakottaa. (Koistinen 2003, 18.)

Koistisen (2003) mukaan hyvän lauluasennon löytäminen aloitetaan ihmisen juurista, eli jaloista. Laulajan olisi hyvä aistia koko jalkapohja leveästi ja tukevasti lattiassa. Jalkapohjille etsitään hyvä paikka ja polvien on oltava suorassa linjassa jalkaterien kanssa. Jalkojen tukeva asento vaikuttaa suoraan myös lantion, selkärangan, niskan ja pään asentoon. Joskus jalkojen asentoa voi auttaa, jos toinen jalka on muutaman sentin edempänä kuin toiset. Jalkojen tulisi olla pakaroiden istuinkyhmyjen levyisesti, jotta se tukee tarpeeksi lantiota. (Koistinen 2003, 19-20.)

Hyvässä lauluasennossa polvet eivät ole takalukossa yliojennettuina, vaan niiden kuuluu olla vapaasti niin, että sääret ja reidet pääsevät liikkumaan. Yliojennukset ja lukot aiheuttavat jännitystä jaloissa ja alaselässä. Jännitystä voi helpottaa ”yliasennot”, joissa polvia lukkiutetaan ja vapautetaan vuorotellen. Selän yliojennus voi johtua myös laiskoista lihaksista, jolloin selkä menee notkolle ja laulaminen vaikeutuu. (Koistinen 2003, 20.)



KUVIO 1. Hyvä ja huono lauluasento. (Koistinen 2003, 26.)

Lantion kuuluisi olla vapaa ja liikkuva, kirjoittaa Koistinen (2003). Se ei saisi mistään suunnasta kallistua enemmän kuin toisesta ja jos lantion paikallaan pitäminen tuntuu hankalalta, voi kyse olla heikoista vatsalihaksista. Lantion luonnollinen paikka löytyy, kun kaikki kehon lihakset saavat mahdollisuuden toimia haluamallaan tavalla ilman ylimääräisiä jännityksiä. Lantion virheelliset asennot aiheuttavat jännitystä niin ylävartalossa kuin alavartalossa. Lantiosta eteenpäin lysähtänyt ryhti voi aiheuttaa jännitystä ja lihaskireyttä esimerkiksi leuassa, kaulassa ja niskassa. (Koistinen 2003, 20.)

Koistinen (2003) jatkaa, että hyvään asentoon vaikuttaa merkittävästi kehon lihastasapaino. Oikean asennon ja lihastasapainon löytäminen voi viedä aikaa, mutta nuorena opitut oikeat toimintatavat voivat säilyä läpi elämän ja ennaltaehkäistä äänihäiriöitä. Yleisin lihastasapainon ongelma on vatsalihasten heikkous. Kaikkia vatsalihaksia tulisi harjoittaa monipuolisesti, jotta ne pystyvät tukemaan tarpeeksi perusasentoa. Vatsalihasten sisäänpain vetäminen on yksi yleisimmistä ongelmista laulaessa. Jos vatsalihakset ovat jännitystilassa, ei hengitys pääse keuhkojen alimpiin osiin ollenkaan. (Koistinen 2003, 22-23.)



Koistinen (2003, 27) luettelee laulajan asennon yleisimmiksi virheiksi:

1. Jalkojen liian lähellä tai kaukana toisistaan olemisen.
2. Liian suuren painon päkijöillä tai kantapäillä.
3. Polvien olemisen takalukossa tai yliojentuneena.
4. Lantion eteenpäin työntämisen.
5. Lantion taaksepäin työntämisen.
6. Notkoselän.
7. Vatsalihasten sisäänpäin vetämisen.
8. Pakaralihasten jännittämisen.
9. Rintakehän ja kylkikaaren kasassa olemisen tai rintakehän ylöspäin kohentumisen
10. Hartioiden eteenpäin lyhyistymisen tai liian taakse vetämisen
11. Hartioiden nostamisen korviin.
12. Leuan nostamisen ylöspäin, painamisen alaspäin tai työntämisen eteen.

Hyvään lauluasentoon auttaa lihasten hyvä lämmittely. Äänen lämmittelyssä on hyvä tehdä venyttelyjä, jotka lämmittävät seisomiseen ja istumiseen käytettäviä lihaksia. Venytykset auttavat poistamaan kehon jännittymistä, joka taas auttaa äänen terveessä muodostamisessa. Lasten kanssa on hyvä etsiä hyvää lauluasentoja myös ääriesimerkkien kautta. Kehon sopiva keskikohta löytyy helpommin, kun kokeillaan ensin olla mahdollisimman jännittyneenä. Vaikka hyvä lihastasapaino on laulamisen kannalta tärkeää, ei musiikin tunteilla tarvitse lähteä tekemään liikuntatunneille tarkoitettuja harjoituksia. Vatsarutistusten sijasta musiikin tunteilla on tärkeämpää opettaa lapsille lihasten aktiivista käyttämistä myös laulaessa.

### **3.2 Hengitystekniikka**

Pihkasen (2011) mielestä hengitystekniikan ongelmia on usein vaikea huomata pelkän puheen perusteella, mutta laulussa ne kuuluvat selkeämmin. Monesti äänentuoton ongelmat voivat ratketa pelkällä virheellisen hengitystekniikan korjaamisella. Pihkanen (2011) kirjoittaa Mohrin (1997, 111) todenneen, että jokainen ihmisen osaa hengittää oikein makuuasennossa. Hyvän hengitystekniikan harjoitteluun auttaakin mielikuvaharjoitukset makuuasennossa. Hyvässä hengitystekniikassa olkapäät pysyvät alhaalla ja pää on rauhallinen. (Pihkanen 2011, 39-40; Mohr 1997.) Hyvän hengityksen ei kuulu näkyä eikä kuulua. (Savimäki 2017, 79.)

Hengitystekniikan opettelussa Savimäki (2017, 79) kehottaa keskittämään lasten huomiota johonkin muuhun, kuin itse hengitykseen. Liian suuri hengittämiseen keskittyminen saattaa tehdä hengityksestä pakotettua ja väkimmäistä. Lapset usein hengittävät kaikki vähän eri tavoilla

ja hengitystekniikan tavoitteena voikin pitää oikeanlaisen rentouden ja aktiivisuuden. Puheeseen verrattuna energiaa ja lihastyötä tarvitaan laulaessa enemmän ja tärkeintä onkin oppia keskittämään energia oikein. (Savimäki 2017, 79.)

Alkuopetuksessa on hyvä keskittyä hengitystekniikassa pieniin epäkohtiin pidempien harjoitusten sijaan. Savimäen (2017) mielestä esimerkiksi nousevista hartioista on hyvä muistuttaa jo pieniä lapsia. Vanhemmat lapset saattavat pelätä syvähengitystä lihavalta näyttämisen pelossa. Tällöin saatetaan myös jännittää vatsalihaksia turhaan tai jopa vetää vatsaa sisään. Vatsan tulisi olla laulaessa täysin rento. Opettajan luoma turvallinen ilmapiiri vaikuttaa myös lasten uskallukseen olla vapaasti omia itsejään. (Savimäki 2017, 79-80.)

Savimäki (2017) jatkaa, että laulajan ja puhujan tuesta puhuttaessa tarkoitetaan usein vyötärönseudun lihasten aktiivisuutta. Tuesta puhuminen voi kuitenkin johtaa harhaan ja aiheuttaa laulajan lihasten jännittymistä. (Savimäki 2017, 81.) Hengitystekniikan harjoitteluun ovat myös hyviä sellaiset harjoitukset, joissa lapsi pystyy oikeasti tuntemaan hengityksen menevän oikeaan paikkaan. Lasten kanssa harjoitellessa on ylipäättään hyvä keskittyä harjoituksiin, jotka eivät voi mennä pahasti pieleen. Harjoitusten muututtua rutiineiksi ne pikkuhiljaa tulevat osaksi laulusuoritusta ja loppujen lopuksi myös puhumistakin.

### **3.3 Artikulaatio**

Hyvän artikulaation päätehtävä on selkeän tekstin tuottaminen. Laulaessa artikulaatio vaikuttaa myös resonanssiin eli äänen sointuvuuteen, jonka vuoksi ylikorostunutta artikulaatiota tulee välttää. Musiikillinen linja tulee esille paremmin, jos laveatkin vokaalit tehdään pyöristetyllä huuliaukolla. (Pihkanen 2011, 40-41.) Laulaessa artikulaation merkitys korostuu myös siksi, että monet puhekielen ilmaisut eivät häiritse kommunikaatiota samalla tavalla puhuessa kuin laulaessa. (Koistinen 2003, 76.)

Savimäki (2017) muistuttaa, että artikulaation harjoittelussa on hyvä ottaa huomioon myös vokaalien harjoittelu. Hyvät ja selkeät vokaalit antavat lauluun väriä ja tilaa. Konsonanttien sujuva lausuminen taas helpottaa laulamista ja antaa lauluun energiaa. Ylikorostettu konsonanttien tekeminen vetristää naaman laululihaksia, mutta voi pahimmillaan myös

jännittää leukaa. Vokaalien ja konsonanttien pitäisi laulaessa muodostua niin, että leuka voi pysyä rentona. (Savimäki 2017, 83.)

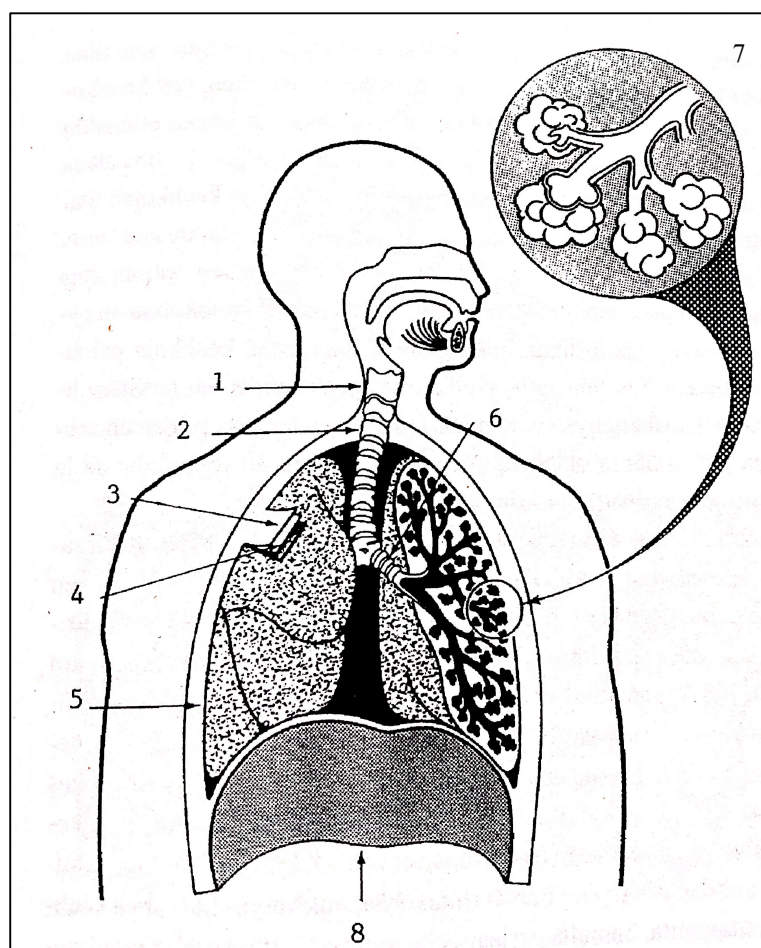
Laulaessa rentouden löytämiseen auttaa erilaiset harjoittelut, jossa leuka pidetään rentona. Lapset eivät usein ole tottuneet pitämään leukaa roikkuvana ammollaan laulaessa, jonka vuoksi sitä on syytä harjoitella. (Savimäki 2011, 83.) Lasten kanssa harjoitellessa oppimista tehostaa, jos lapsilla on mahdollisuus nähdä itsensä peilistä. Monet lapset laulavat ja puhuvat niin, että he pitävät suutaan lähes kiinni. Opettajan ohjeistuksen seurauksena lapset voivat tuntea leukansa olevan rento ja auki, mutta oikeasti sieltä hädin tuskin mahtuu ääntä ulos. Jotkut käyttävät myös sormilla mittaamista keinona ohjeistaa leuan auki pito, mutta se voi mielestäni johtaa leuan väkinäiseen avaamiseen.

Savimäki (2011, 85) ehdottaa myös, että opettajan olisi hyvä harjoituttaa lapsilla kielen oikeaa asentoa. Vokaaleissa kielen kärjen tulisi koskettaa alahampaita ja varsinkin a-vokaali suomaalisilla helposti menee liian taakse, jolloin soinnista tulee helposti alavireinen. U-o-y- ja ö-vokaaleissa leuan tulisi olla rento ja vokaalien muodostus pitäisi tapahtua huulten avulla. Konsonanttien ja vokaalien merkitystä kappaleissa voi harjoitella kiinnittämällä tietoisesti huomiota ensin toiseen ja sitten toiseen. (Savimäki 2011, 85.)

Erilaisten äänteiden käytöllä on äänen lämmittelyharjoituksissa erityiset tehtävät. Niiden avulla vahvistetaan äänihuulilihaksia, leuan liikkeitä, kieltä, huulia ja myös hoidetaan äänen tuottoelimestöä. Äänteitä on hyvä käyttää apuna myös hengityslihasten harjoittamiseen. (Koistinen 2003, 80).

## 4 ÄÄNIELIMISTÖ

Äänielimistö voidaan jakaa kolmeen osaan: hengityselimistöön (respiraatio), äänentuottoelimeistöön (fonaatio) ja ääntöelimeistöön (artikulaatio). Äänielimistön toimintaan vaikuttaa myös suuresti tuki- ja liikuntaelimeistö sekä hermosto. Äänen toimintaan vaikuttavat myöskin verenkiertoelimeistön ja ruuansulatuselimeistön toiminta sekä hormonit. (Koistinen 2003, 12.) Lapsen äänentuoton fysiologinen perusta on samanlainen kuin aikuisella. Lapsen äänielimeistössä tosin tapahtuu jatkuvasti kasvumuutoksia. Äänenmurros on näistä muutoksista suurin, joka opettajan tulee ottaa huomioon peruskouluikäisten laulunopetuksessa. (Pihkanen 2011, 24.)

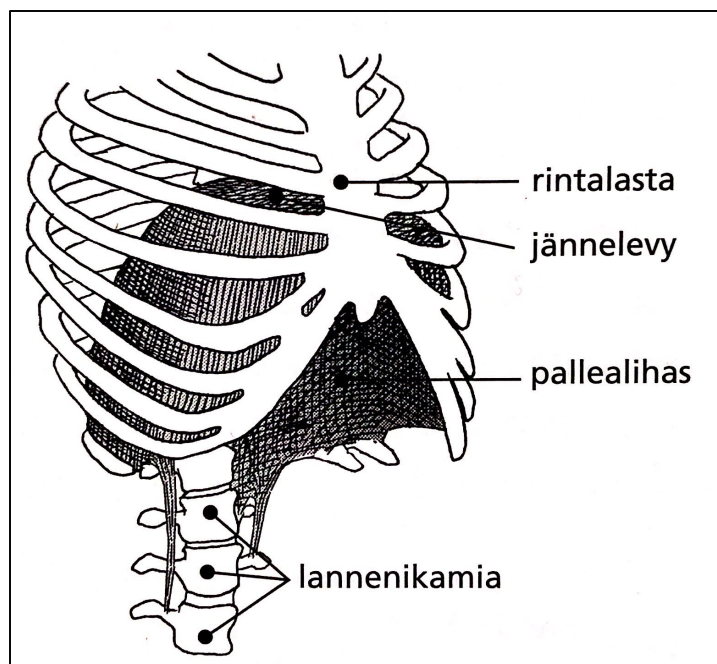


KUVIO 2. Äänentuottoelimeistön rakenne. 1. Kurkunpää, 2. henkitorvi, 3. ja 4. keuhkopussia, 5. oikeanpuoleinen keuhko, 6. keuhkoputki, 7. keuhkorakkuloita, 8. pallea. (Laukkanen ym. 1999, 23; Minifle 1973.)

## 4.1 Hengittäminen

Hengittäminen on ihmisen refleksinomainen toiminto. Hengittämistä ei tarvitse opettaa kenellekään ja se tapahtuu ajattelemattakin luonnollisesti. Levossa ihminen hengittää juuri sen verran, kuin hän sillä hetkellä ilmaa tarvitsee. Koistinen (2003) on kirjoittanut, että laulaessa käytämme *ääntöhengitystä*, jolloin säätelemme ulos tulevan ilman määrää. Salan (2011) mukaan äänen tuottamista varten ilmaa tulee olla enemmän kuin lepo hengityksessä. Äänen tuottamiseen vaaditaan tarvittava paine äänihuulten värähtelyä varten. Lihas tulla pysyä sisäänhengityksessä tarpeeksi aktiivisina, jotta uloshengityksen voimat eivät pääse vähentämään ilmaa niin nopeasti, ettei kerkeä sanoa tai laulaa kaikkea haluamaansa. (Sala 2011, 7.)

Hengityksen perustehtävä on yksinkertaisesti turvata hapen saanti. Hengittäminen tapahtuu meissä automaattisesti ja hengitykseen tarvitaan erityisesti vatsalihasten, selän, kylkilihasten ja pallean yhteistoimintaa. Pallea onkin tärkein sisäänhengitysilhaksemme ja se sijaitsee rintaontelon alaosassa alimpien kylkiluiden suojassa. Pallealla on myös lihasyhteydet aina kylkiluista lantion lihaksiin asti. (Koistinen 2003, 32-33.)



KUVIO 3. Pallea on tärkein sisäänhengitysilhaksemme. (Koistinen 2003, 32.)

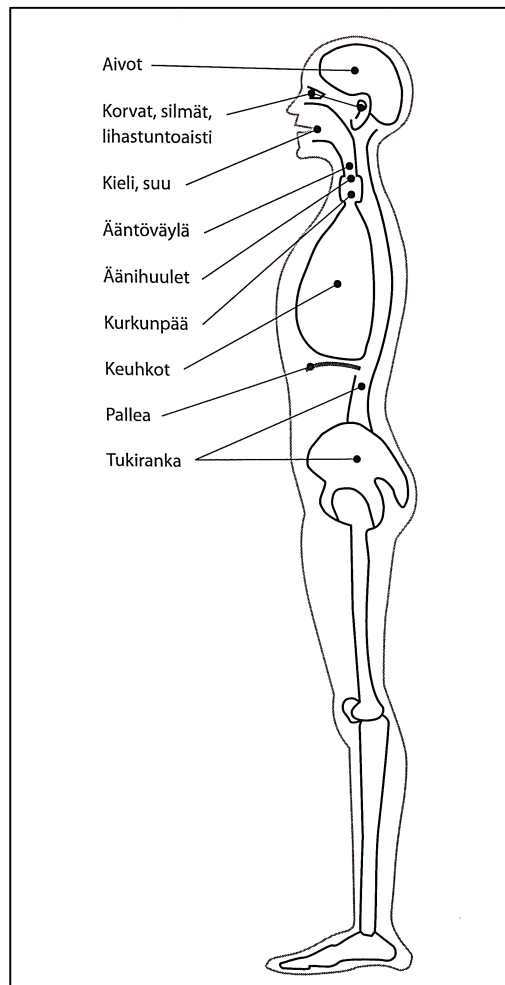
Kun hengitämme oikein, vatsamme pullistuu ulospäin sisäänhengityksen voimasta. Samalla koko muu alavartalomme ikään kuin leviää ja oikealla tekniikalla tehdyn sisäänhengityksen voi nähdä myös alaselän kasvamisena. Koistinen (2003) selittää tätä siten, että sisään hengittäessä pallean yläosan jännelevy laskeutuu alaspäin ja leviää myös ulospäin. Tämä saa aikaan vatsalihasten, alaselän lihasten ja sisäelinten ulospäin työntymisen, joka näkyy keskivartalon näkyvänä ulospäin pullistumisena. Mitä rennompana lihakset ovat, sitä enemmän pullistuminen tuntuu ja näkyy. Vatsalihasten jännittäminen sisäänhengityksen aikana näin ollen estää pallean normaalia toimintaa ja sen vuoksi vatsalihakset tulisi pitää hengittäessä mahdollisimman rentoina. (Koistinen 2003, 33.)

Sisäänhengityksessä keuhkojen tilavuutta kasvatetaan aktiivisella lihastyöllä, kirjoittaa Laukkanen & Leino (1999). Uloshengitys voi tapahtua joko aktiivisesti tai passiivisesti, jolloin hengitys virtaa sisään ainoastaan sisäänhengityслиhasten toiminnan loppumisen seurauksena. Pallean lisäksi tärkeitä sisäänhengityслиhakset ovat uloimmat kylkiluuvälilihakset ja rintalihakset. Uloshengityksessä myös vatsalihakset toimivat aktiivisena. (Laukkanen & Leino 1999, 24.) Koistinen (2003) ehdottaa, että pinnallisesta hengityksestä puhutaan silloin, kun palleaa ei käytetä hengittämiseen vaadittavalla tavalla. Mitä alemmaksi laulaja tai puhuja saa hengityksen suunnattua, sitä kiinteämmän hengitystuen hän saa aikaiseksi kehossaan. (Koistinen 2003, 39.)

Laukkasen & Leinon (1999) mukaan hyvällä hengitystekniikalla tuotettua hengitystä kutsutaan *syvähengitykseksi*. Syvähengityksessä keuhkot pääsevät täyttymään koko pinta-alaltaan ja tähän tarvitaan pallean laskeutumista. Syvähengitys mahdollistaa myös parhaimman ilmansäätelyn, joka on laulamisen lisäksi tärkeää myös puhuessa. Laukkanen & Leino (1999) kirjoittaa myös, että syvähengityksellä on nähty olevan positiivisia vaikutuksia myös kurkunpään lihasten rentona pitämiseen äänentuoton aikana. (Laukkanen & Leino 1999, 29.)

Koistinen (2003, 40) esittelee häiriintyneistä hengitystavoista neljä: solisluuhengityksen, rinta-kylkihengityksen, selkähengityksen ja vatsahengityksen. Solisluuhengityksen tunnistaa hengityksen aikana nousevista hartioista ja rintakehästä. Solisluuhengitys estää pallean alaspäin liikkumisen ja näin ollen aiheuttaa myös jännitystä ylävartalon sekä kurkunpään alueella. Rinta-kylkihengityksessä hengittäjä liikuttaa tietoisesti kylkikaariaan ja rintakehäänsä ja näin aiheuttaa ylimääräisiä kehon jännitystiloja. Rinta-kylkihengitystä saattaa

edesauttaa hartioiden tietoinen taaksepäin vetäminen ja niin sanotussa *yliasennossa* hengittäminen. Koistinen (2003) kirjoittaa, että selkähengityksessä nimensä mukaisesti laajenee pääosin selkä, joka vaikeuttaa muun kehon laajentumista sisäänhengityksen aikana. Selkähengitys estää pallean vapaan liikkumisen ja aiheuttaa muiden hengityshäiriöiden tapaan ylimääräisiä lihasjännitteitä. Vatsahengityksessä vatsaa on opitettu pullistamaan reilusti, jonka vuoksi pallea ei pääse liikkumaan ylöspäin ulospäinhengityksen aikana. Tämä aiheuttaa ulospäinhengityksen vaikeuden varsinkin ulospäinhengitystä auttavien lihasten osalta. (Koistinen 2003, 42.)



KUVA 4. Äänen tuottoon osallistuvat tukiranka ja hengityselimistö. (Sala ym. 2011, 9.)

Valtasaari (2017, 44) siteeraa väitöskirjassaan Luchsingeriä (1965), joka on todennut laulamisen hyödyttävän hengitystä, verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Laulaminen edistää myös rintakehän rustojen elastisuutta, rakentavat hyvää asentoa ja pitävät yllä selkärangan

elastisuutta ja rintaontelon laajentumiskykyä. Kurkunpään toimintaan auttaa myös säännöllinen laulaminen ja se vahvistaa samalla kurkunpään lihaksia, nivelsiteitä ja säilyttää nivelten elastisuutta ja vahvuutta. (Valtasaari 2017, 44; Luchsinger 1965.)

Pienten lasten kanssa laulaessa usein hengityksestä liikaa mainitseminen saa lapset *ylihengittämään*, jolloin ilmaa haukotaan sisään liikaa. Opettaja saattaa tehdä myös ohjeistuksessaan virheen ja pyytää lapsilta ”oikein isoa hengitystä”. Liiallinen hengittäminen voi jäykistää kehon lihaksia ja erityisesti hartioita, ja jopa aiheuttaa huimaavan olon. Pienempien lasten kanssa olisi pitkien fraasien sijasta hyvä keskittyä hengityslihasten ja ilman säätelyn vaiheittaiseen vahvistamiseen. Liialliseen hengittämiseen voi vaikuttaa myös hengittämällä itse mukana lasten kanssa.

Vanhempien lasten kanssa ajatus pullistuvasta mahasta voi aiheuttaa joillekin ahdistusta. Alakoulun loppuvaiheessa olevilla näkeekin usein hengittämistä, joka nostaa ainoastaan rintakehää vahvasti ylöspäin. Vanhempien lasten kanssa oikean hengitystekniikan opettamisessa auttaa teorian läpikäyminen. Kun lapset ymmärtävät hengityksessä tapahtuvan fysiologisen puolen, on heidän helpompi myös ajatella ja hyväksyä se omaan kehoonsa.

## 4.2 Kurkunpää ja äänihuulet

Laukkasen & Leinon (1999) mukaan äänentuottoelimistöön kuuluvat kurkunpää ja äänihuulet. Kurkunpää on rustoista koostuva rakenne henkitorven yläpäässä. Rustot kurkunpäässä liittyvät toisiinsa lihasten ja sidekudosten avulla. Rustojen liikkumisella on merkitystä äänentuotossa. (Laukkanen & Leino 1999, 31). Äänihuulet sijaitsevat rustojen muodostamassa rakennelmassa. Tärkeimpiä kurkunpään rustoja ovat rengasrusto, kilpirusto, kurkunkansi sekä kannusrustot. (Koistinen 2003, 47.)

Kurkunpään tehtävänä on tuottaa äänihuulivärähtelyä, suojata alempia hengitysteitä mahdollisilta vääriltä esineiltä sulkemalla äänirakoa kurkunkannen avulla, sekä avautuminen hengittäessä sisään ja sulkeutuminen ulos hengittäessä. Kurkunpään kilpirusto kehittyy noin 20 ikävuoteen mennessä, mutta pienten kannurustojen tiedetään kehittyvän jopa 30 ikävuoteen asti. (Koistinen 2003, 47.)



Äänihuulet ovat limakalvosta ja lihaskudoksesta koostuvat poimut henkitorven yläpäässä, toteavat Laukkanen & Leino (1999). Ääniraoksi kutsutaan äänihuulten ja kurkunpään kannusrustojen väliin jäävää tilaa. Taskuhuulet ovat äänihuulten yläpuolella sijaitsevat poimut. Äänihuulten värähtelyssä ne tuottavat soinnillisia ääniteitä, eli vokaaleja ja soinnillisia konsonantteja. Äänihuulten värähdellessä ne liikkuvat yhteen ja erilleen ja niiden väliin jäävä äänirako vuoroin sulkeutuu ja avautuu. (Laukkanen & Leino 1999, 35.)

Äänihuulet kasvavat, kun ihminen kasvaa ja kehittyy, kirjoittaa Koistinen (2003). Murrosiässä äänihuulten kasvu kiihtyy entisestään, jonka takia niiden kontrollointi voi olla haastavaa. Ääni syntyy äänihuulten värähdellessä. Värähtely alkaa kurkunpään lihasten toiminnan vaikutuksesta, mutta muutoin äänen synty tapahtuu ilmanpaineen ja lihaskudoksen kimmoisuudesta johtuvan yhteistyön tuloksena. Värähtelyä voi demonstroida asettamalla kaksi paperiarkkia lähelle toisiaan ja puhaltamalla niiden väliin. Paperit imeytyvät vasten toisiaan ilmavirran vaikutuksesta, joka on sama reaktio mikä tapahtuu äänihuulten värähtelyssä. (Koistinen 2003, 51.)

Pelkästään äänihuulissa tapahtuva värähtely tuottaa voimatonta ja heikkoa ääntä. Äänen voimistamiseen tarvitaan resonointia, jota tapahtuu rintakehässä, nielussa, nenäontelossa, suussa ja huulten välissä. Näissä paikoissa tapahtuu äänen sointi ja väri. Äänten voimakkuutta säädellään säätelemällä hengitysilmaa, onteloita ja kurkunpäättä. (Sala 2011, 8.)

### **4.3 Artikulaatioelimistö**

Laukkasen & Leinon (1999) mukaan ääntöväylä tarkoittaa äänihuulista suuaukole ja sieraimiin ulottuvaa ontelosta. Ääni kulkee äänihuulissa muodostumisen jälkeen ääntöväylän läpi ja myös muokkautuu siellä. Ääntöväylä myös auttaa erilaisten ääniteiden tuottamista. (Laukkanen & Leino 1999, 61.) Koistinen (2003) kirjoittaa, että äänihuulten värähtely alkaa syvältä keuhkoista lähtevästä ilmasta. Ilmamassa kulkee äänihuulten läpi värähdellen ja lopuksi kulkeutuu ääniväylään. Ääniteet jaetaan konsonantteihin ja vokaaleihin. Vokaalit syntyvät, kun ilma kulkee ilman esteitä kunkin vokaalin muovaaman ääniväylän läpi ja suun kautta ulos. Konsonanttien muodostamiseen taas tarvitaan jokin ”este” ääniväylään. (Koistinen 2003, 71-72.)

Artikulaatioelimistöä ja sen erilaisia paikkoja on helppo etsiä tekemisen kautta. Vokaalit soljuvat ääntöväylän läpi ongelmitta ja ne erotellaan ainoastaan kielen avulla. K-, t-, ja p-konsonantit pysäyttävät äänen ja keskeyttävät sen pääsyn ääntöväylässä. M-, n- ja ng-äänteissä ääni tulee suuaukon sijasta ulos nenän kautta.

Koistisen (2003) mukaan leuan tulee puhuessa ja laulaessa olla rento, jotta se pääsee vapaasti liikkumaan yhteistyössä kielen ja muiden ääntöelinten kanssa. Laulaessa leuan eteenpäin työntäminen voi aiheuttaa kurkunpään nousemista ja jännittymistä, niskarangan asennon muuttumista ja kielen kannan painumista liikaa nieluun vaikeuttaen hengityksen tasapainoista kulkemista. Leuan väkinäinen alaspäin pakottaminen taas voi aiheuttaa esimerkiksi kurkunpään tilan ahtauttamista ja koko artikulaatioelimistön jämähtämistä paikalleen. (Koistinen 2003, 77.)

## 5 TUTKIMUSASETELMA

### 5.1 Tutkimuskysymykset

Tehtävänäni tässä tutkimuksessa on selvittää terveen äänenkäytön tilaa suomalaisen alakoulun musiikinopetuksessa. Kiinnostuksen aiheenani on myös löytää työssä olevien opettajien syitä terveen äänenkäytön opettamiselle tai opettamattomuudelle. Tutkin myös, miten opettajat opettavat tervettä äänenkäyttöä, mitä eri osa-alueita sen opetukseen sisältyy ja vaikuttaako koulutus- tai harrastustausta terveen äänenkäytön opettamiseen.

Tutkimusmenetelmänä käytän kyselyä (liite 1). Kysely on toteutettu Webropol-alustalla, jonka linkin jaoin Mitä tehdä musatunnilla...- ja Alakoulun aarreaitta-Facebook-ryhmiin. Kysely toteutettiin joulukuussa 2019. Vastaajiksi valikoitui alakoulussa opettavia musiikinopettajia eri työkokemusvuosilla. Opettajat olivat myös valmistuneet useista eri yliopistoista ympäri Suomen.

Tutkimuksessani haluan selvittää seuraavia asioita:

1. Opetetaanko tervettä äänenkäyttöä alakoulun musiikintunneilla?
2. Miten opettajan koulutus, harrastuneisuus tai työvuodet vaikuttavat terveen äänenkäytön opetukseen?
3. Millä eri tavoin tervettä äänenkäyttöä opetetaan alakoulun musiikintunneilla?
4. Mitkä asiat terveen äänenkäytön opetuksessa koetaan haasteelliseksi?

Pelkästään ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen ei anna minulle paljoakaan tietoa terveen äänenkäytön tilanteesta. Haluan tutkimuksellani selvittää mahdollisia korjauspaikkoja sille, että lasten ja aikuisten ääniongelmat ovat kasvussa. Haluan selvittää kokevatko opettajat saaneensa liian vähän äänenkäytön koulutusta opettajaopinnoissaan, vai kokevatko he äänenkäytön opetuksen turhaksi alakoulun musiikintunneilla. Haluan myös selvittää, onko terveen äänenkäytön tavoitteellinen opetus niin kokonaisvaltaista, kuin sen pitäisi olla.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukseni on pääosin laadullista tutkimusta, mutta se sisältää myös määrällisiä piirteitä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena (Alasuutari 2012). Johtolangoiksi eivät kelpaa tilastolliset todennäköisyydet ja yksiköitä on tutkimuksessa yleensä vähemmän, kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa yksiköinen suuri määrä on tarpeetonta. Samassa tutkimuksessa voidaan kuitenkin tarkastella asioita monesta näkökulmasta. (Alasuutari 2012.) Tuomen (2018) mukaan laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista se, että tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa yksilön käsitys ilmiöstä ja millaiset merkitykset tutkittavalle ilmiölle annetaan. Koska tarkastelen tutkimuksessani musiikinopettajien näkemyksiä äänenkäytön opetuksesta, on tutkimus selkeästi laadullinen.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija haluaa tietää tutkittavien käytöksestä ja asenteista. (Vaismoradi 2013, 398.) Laadullista tutkimusta voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi. Ihmistä tutkivien tieteiden metodina ymmärtäminen on tutkimuskohteisiin liittyvään ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin paneutumista. Laadullinen tutkimus yrittää ymmärtää jonkin merkityksen. (Tuomi & Sarajähvi 2018) Laadullisessa tutkimuksessa voidaan myös soveltaa tilastollisia menetelmiä esimerkiksi aineiston keruun ja analysoinnin avulla. (Vehkalahti 2014, 12.) Olen käyttänyt aineiston keruumenetelmänä kyselytutkimusta, joka sopii niin määrällisiin kuin laadullisiin tutkimuksiin.

Kyselyn ja haastattelun idea on, että jos halutaan tietää mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla, on hyvä kysyä asiaa häneltä. (Tuomi & Sarajähvi 2018.) Laadulliselle tutkimukselle ominaista on kerätä aineistoa, jota voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. (Alasuutari 2012.) Internetissä tehtävä kysely oli omalle tutkimukselleni oivallinen tapa kerätä aineistoa, sillä nykypäivänä niin useat musiikinopettajat kuuluvat erilaisiin Facebook-ryhmiin ja saavat sitä kautta tietoa uusista tutkimuksista. Kyselyyn saa laitettua myös niin suljettuja kuin avoimiakin kysymyksiä, joka mahdollistaa erilaisten kysymysten kysymisen hyvissä aikamääreissä. Kyselyllä on helpompi tavoittaa isompia ryhmiä verrattuna haastattelututkimukseen.

Vehkalahden (2014) mukaan kyselytutkimuksen ja haastattelun pääero on se, että kyselyn tulee toimia omillaan ilman tutkijan apua. Sana *survey* tarkoittaa kysely- että haastattelututkimusta. Kyselytutkimuksesta käytetään myös joskus sanaa lomaketutkimus. Kyselytutkimuksen haitat ovat epävarmuudet vastaajien vastauksissa. Vastausten määrä, kysymyksiin kattavasti vastaaminen, kysymysten toimivuus ja niiden oikean asian mittaaminen ja jopa kyselyn ajankohta ovat kaikki asioita, mitkä voivat vaikuttaa tutkimustulokseen. (Vehkalahti 2014, 12.) Kyselyn huono puoli on se, ettei vastaajat pääse anonyymiteetin takia korjaamaan vastauksiaan. Tein kyselyni huolella koko ajan tiedostaen, että vääränlaiset kysymykset eivät välttämättä vastaa tutkimuskysymyksiini ja se voi riskeerata koko tutkimuksen onnistumisen omasta näkökulmastani. Muistuttaminen ja julkaisujen laittaminen useaan kertaan voi auttaa vastausten keräämisessä.

Monimenetelmällisyys, eli *mixed methods*, tarkoittaa useiden eri menetelmien käyttöä saman tutkimuksen sisällä, kirjoittaa Seppänen-Järvelä, Åkerblad ja Haapakoski (2019). Usein tällä tarkoitetaan laadullisen ja määrällisen tutkimusmenetelmän yhdistämistä. Laadullinen aineisto tarkoittaa yleensä teksti- ja puhemuotoista laatua ja määrällinen taas määriä numeroina. Vaikka määrälliseen ja laadulliseen tutkimukseen liittyy myös paljon vastakkainasettelua, on monimenetelmällisessä tutkimuksessa mahdollisuus hyväksyä erilaiset tiedolliset ja todellisuuteen liittyvät näkökulmat. (Seppänen-Järvelä ym. 2019, 333-334.) Koska kyselyssäni on ollut niin numeroitavia vastauksia, kuin tekstimuotoisiakin vastauksia, on kyselyni laadittu ja analysoitu monimenetelmällisin keinoin.

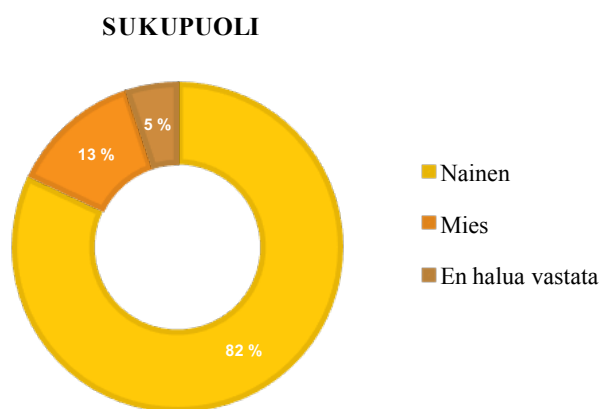
### 5.3 Tutkimusaineisto

Aineistonkeruu tapahtui Webropol-kyselytutkimuksen avulla. Webropol on internetissä toimiva sivusto, jossa kyselyn laatija voi tehdä kaavan kyselylle ja jakaa linkkiä eteenpäin. Webropolin avulla pystyi luomaan niin avoimia kuin suljettujakin kysymyksiä. Jaoin linkin kyselyyn Facebook-ryhmissä ”Mitä tehdä musatunnilla...” ja ”Alakoulun aarreaitta” ja kirjoitin saatetekstiin, että tutkimukseen haetaan alakoulussa musiikkia opettavia maisterintutkinnon omaavia opettajia. Vastauksia kyselyyn kerättiin joulukuun 2019 aikana.

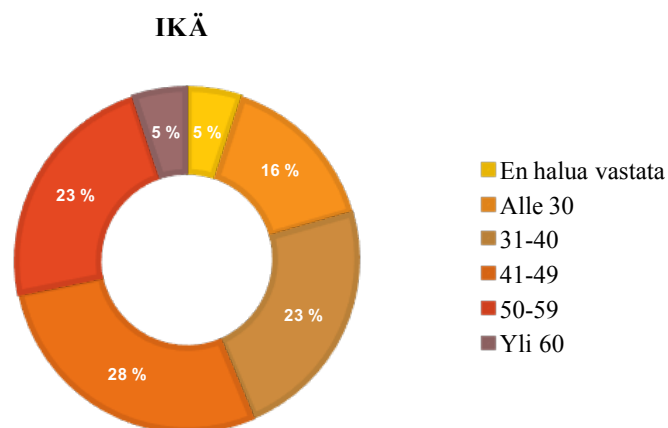
Tutkimuksen perusjoukon muodostavat kaikki ne, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Otoksella tarkoitetaan taas tutkimukseen vastanneita. (Vehkalahti 2014, 43.) Tutkielmassani

perusjoukkoa edustaa alakoulun musiikinopettajat ja otannalla 39 kyselyyn vastannutta opettajaa. Vehkalahti (2014, 43) kirjoittaa otannan toimivuuden takaavan jokaisen perusjoukkoon kuuluvan sama todennäköisyys tulla valituksi tutkimukseen. Muuten otos ei edusta perusjoukkoa. Otokoko vaikuttaa tutkimuksen yleistettävyyteen ja siihen, kuinka tarkasti tutkimuksen otos kuvastaa perusjoukkoa. (Vehkalahti 2014, 43.)

Kyselyyn vastasi yhteensä 39 opettajaa. Suurin osa vastaajista vastasi jokaiseen kysymykseen, mutta osaan kysymyksistä osa vastaajista jätti vastaamatta. Vastaajista suurin osa, 32, oli naisia, 5 miehiä ja kaksi ei halunnut vastata sukupuolta koskevaan kysymykseen.



KUVIO 5. Vastaajien sukupuolijakauma (N=38).

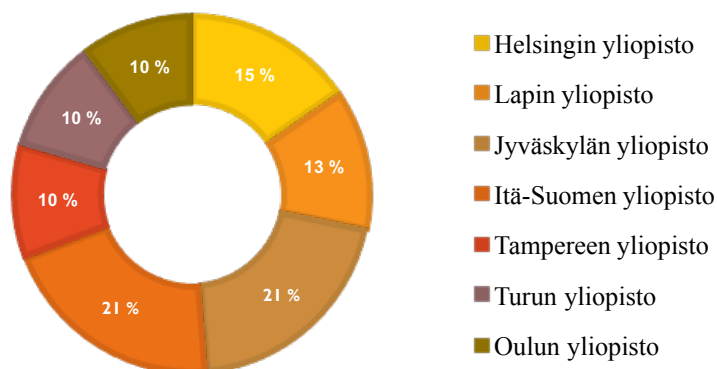


KUVIO 6. Vastaajien ikäjakauma (N=37).

Vastaajista kuusi on alle 30 vuotiaita, yhdeksän 31-40-vuotiaita, yksitoista 41-49-vuotiaita, yhdeksän 50-59-vuotiaita, kaksi yli 60 vuotiasta ja kaksi ei halunnut ilmoittaa ikäänsä.

Vastaajat olivat valmistuneet eri yliopistoista ympäri suomen. Helsingin yliopistosta valmistuneita oli yhteensä kuusi, Lapin yliopistosta viisi, Jyväskylän yliopistosta kahdeksan, Itä-Suomen yliopistosta kahdeksan, Tampereen yliopistosta neljä, Turun yliopistosta neljä ja Oulun yliopistosta neljä.

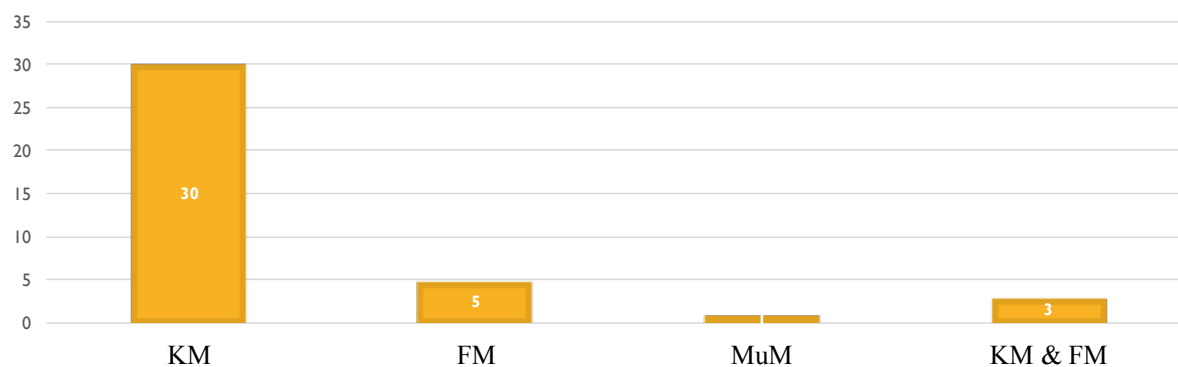
#### YLIOPISTO, JOSTA OPETTAJANTUTKINTO



KUVIO 7. Vastaajien valmistumisyliopistot (N=39).

Vastaajien koulutustaustat olivat erilaiset. Vastaajista kolme neljäsosaa (30) oli kasvatustieteiden maistereita, viisi filosofian maistereita, yksi musiikin maisteri ja kolme filosofian ja kasvatustieteiden maistereita.

#### KOULUTUS



KUVIO 8. Vastaajien koulutustausta (N=38).

Vastaajista kaksitoista oli opiskellut opettajaopinnoissaan musiikista vain luokanopettajakoulutukseen kuuluvat pakolliset opinnot. Musiikin lyhyen sivuaineen oli

opiskellut neljäsosa vastaajista, pitkän sivuaineen kaksitoista vastaajaa ja kaksoiskelpoisia, eli musiikin aineenopettajaksikin kelpoisia oli vastaajista viisi. Musiikin opetusvuosia oli vastaajilla vaihtelevasti alle vuodesta yli viiteentoista vuoteen.



KUVIO 9. Musiikkiopinnot opettajankoulutuksessa (N=39).

## 5.4 Aineiston analyysi

Analysoin kyselylomakkeen vastaukset sisällönanalyysin keinoin. Tuomen & Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, joka sopii kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin. Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta ja sanotaankin, että useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät pohjautuvat sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tuomi & Sarajärvi (2018) kirjoittaa, että sisällönanalyysin vaiheista ensimmäinen on päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa. Sen jälkeen aineisto käydään läpi ja sieltä karsitaan kaikki, mikä ei tutkimuksen kannalta ole kiinnostavaa. Tämän jälkeen kiinnostavat asiat luokitellaan ja niistä kirjoitetaan yhteenveto. Laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoidessa voi mieleen herätä uusia kiinnostavia näkökulmia tutkimukseen. On hyvä kuitenkin muistaa, että kaikkea ei voida sisällyttää yhteen tutkimukseen. Analyysiin on valittava jokin tarkkaan rajattu ilmiö ja muu siirtää seuraavaan tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Analysoin aineistoani myös ristiintaulukoinnilla. Joidenkin ristiintaulukointien tulokset eivät olleet tutkimukseni



kannalta merkittäviä, joten en lisännyt niitä tuloksiin ollenkaan. Tuloksissa esiteltävät asiat auttavat vastaamaan omiin tutkimuskysymyksiini.

Ennen tulosten siirtämistä SPSS-ohjelmaan luokittelin avoimien kysymysten vastaukset ja suurimman osan myös numeroin taulukointia varten. Tuomi ym. (2018) kirjoittaa, että luokittelu tai teemoittelu on yksi sisällönanalyysin vaiheista. Luokittelussa aineisto järjestetään järkevään muotoon. Luokittelua voidaan pitää kvantitatiivisena analyysinä sisällön teemoin. Teemoittelussa painotetaan, mitä tietystä teemasta on sanottu. Aineistoa pilkkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Tyypittelyllä taas tarkoitetaan tiettyjen teemojen sisältä löytyneitä yhteisiä ominaisuuksia, joista voidaan muodostaa tyypiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineistoni teemoittelu oli helppo tehdä kysymysten asettelun jäljiltä. Teemoittelun jälkeen numeroin vastaukset ja siirsin ne exceliin. Tämän jälkeen siirryin SPSS-ohjelmaan tekemään taulukointia ja tarkastelemaan tuloksia numeerisessa muodossa. Kaikkia kysymyksiä en pystynyt asettamaan numeeriseen muotoon, joten analysoin ne tutkielmassa yksitellen avokysymyksiinä. Käytin SPSS-ohjelmassa apuna myös ristiintaulukointia.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa on useita eri tapoja tarkastella totuutta, sanoo Tuomi & Sarajärvi (2018). Koska tässä tutkielmassa on kysytty opettajien omia ajatuksia ja kokemuksia, voidaan puhua *konsensukseen* perustuvasta totuusteoriasta. Siinä totuus liittyy ihmisen omaan kokemukseen asiasta esimerkiksi aistein todistettavan väitteen sijasta. Tutkijalla on aineiston analyysissä tärkeä rooli, sillä ihmisten kokemuksia täytyy pystyä tulkitsemaan puolueettomasti ilman muiden asioiden vaikuttamista ymmärtämiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Vehkalahti (2014, 40) kirjoittaa, ettei kyselytutkimuksessa mittaus ole täysin suoraviivausta. Sisällölliset, tilastolliset, kielelliset, kulttuuriset ja tekniset seikat vaikuttavat mittauksen luotettavuuteen. Mittaus tapahtuu vain kerran ja huonoja mittauksia ei voi jälkikäteen korjata. Kyselytutkimuksen luotettavuuteen voidaan vaikuttaa etukäteen suunnittelemalla kysely hyvin. (Vehkalahti 2014, 40-41) Tutkimukseni kysely tehtiin harkiten ja sitä tehdessä pidin huolen, että sen vastaukset vastaavat myös kaikkiin tutkimuskysymyksiini. Tuomen &

Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös dokumentoinnin tarkkuus ja yksityiskohtaisuus, joka riippuu usein tallennustekniikasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teksti voi myös tarkoittaa eri asioita eri ihmisille ja sisältää useita eri merkityksiä lukijasta riippuen. (Graneheim ym. 2003, 106.) Pyrin kyselyssä kysymään samoja asioita useilla eri tavoilla, sekä lisäsin kyselyyn myös monivalintakysymyksiä tulkinnan helpottamiseksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tutkijan oma sitoumus tutkimukseen. Tutkijan oma mielenkiinto tutkittavaa asiaa kohtaan, sekä tutkija-tiedonantaja-suhde ovat myös lisäämässä tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Olen itse valmistumassa niin luokan- kuin musiikinopettajaksi, jonka vuoksi koen merkitykselliseksi puhua heidän koulutukseensa ja työhönsä liittyvistä asioista. Oma kokemukseni äänenkäytön opetuksen hyödyistä on myös suuressa roolissa tutkimusta tehdessä.

Tutkimukseeni osallistui 39 vastaajaa. Aineiston keruu-aika määrittäi vastaajien lukumäärän ja vastaajat edustavat harkinnanvaraista ryhmää luokanopettajia ja musiikin aineenopettajia, jotka vastasivat tietyn ajan puitteissa kyselyyn. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja uskon, että monet vastaajista halusivat osallistua tutkimukseen siksi, että he nimenomaan opettavat äänenkäyttöä musiikintunneilla tai ovat edes ajatelleet sitä. Jotkut ovat saatetekstin nähdessään voineet ajatella, että koska he eivät opeta äänenkäyttöä, he eivät myöskään halua osallistua sitä tutkivaan tutkimukseen. Vastauksista huokuu välillä syvä tietämys asiasta, joka näkyy myös koulutus- ja harrastuneisuustaustassa. Tutkimukseen osallistui myös onneksi vastaajia, joilla ei ollut lisäkoulutusta laulun saralta, jonka uskon olevan melko yleistä musiikinopettajille Suomessa.

Triangulaatio, eli tutkimusmenetelmien yhteiskäyttö, parantaa tutkimuksen luotettavuutta, kirjoittaa Tuomi & Sarajärvi (2018). Triangulaatiossa tutkija ylittää omat ennakkoluulonsa, sillä hän ei voi sitoutua vain yhteen näkökulmaan tutkimusta tehdessä. Metodisessa within-method triangulaatiossa tutkija valitsee yhden aineistonkeruutavan ja kysyy samaa asiaa erilaisin kysymyksin. Myöskin aineistoa voi tarkastella triangulaation keinoin. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Tutkimuksessani olen kerännyt aineistoa niin avoimin, kuin suljetuin kysymyksin. Vastauksia on käsitelty niin määrällisin keinoin taulukoiden ja numeroiden avulla, kuin myös laadullisin keinoin vastaus kerrallaan. Kyselyssä on myös kysytty

samanlaisia kysymyksiä eri sanoin ja eri vastausmahdollisuuksin, joka voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselytutkimus ei myöskään anna selitystä kaikille vastauksille, sillä lisäkysymyksiä ei voi anonymiteetin vuoksi kysyä. Jotkut vastaukset saattavat olla pelkkää arvailua tai osalla vastaajista saattaa oikeasti olla suurempi tietämys äänenkäytön opetuksessa, joka ei tule kyselytutkimuksessa esille. Vaikka tutkimuksen tulokset eivät ole täysin yleistettävissä vastaajamäärän ja vastaajien vapaaehtoisuuden vuoksi, uskon että tutkimus antaa hyvää kuvaa äänenkäytön opettamattomuuden syvimmistä syistä.

## 5.6 Tutkijan rooli

Olen itse opiskellut musiikkiluokalla 3-9-vuosiluokat. Tämän jälkeen opiskelin musiikkilinjalla Jyväskylän Cygnaeus lukiossa. Aloitin kuorossa laulamisen 8-vuotiaana, jossa äänenkäyttöä ja laulamista opeteltiin vielä lisää. Lauloin kuorossa yhteensä 9 vuotta. Yläkouluikäisenä aloitin yksityiset pop/jazz-laulutunnit ja olen suorittanut siitä 3/3-tutkinnon, sekä D-tutkinnon. Tällä hetkellä Jyväskylä yliopiston lisäksi opiskelen myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa pop/jazz-laulunopettajaksi. Opetan myöskin tervettä äänenkäyttöä Vox Aurea kuorolle, jossa olen itsekin laulanut 5 vuoden ajan. Kirjoitin kandidaatintutkielmani terveen äänenkäytön opetuksesta alakoulun musiikinopetuksessa. Tutkielmassa kävin kirjallisuuden avulla läpi syitä sille, miksi äänenkäytön opetus jo lapsuudesta lähtien voisi olla hyödyllistä.

Olen itse saanut terveen äänenkäyttötekniikan opetusta pienestä pitäen. Koen sen vaikuttaneen suuresti siihen, etten ole koskaan kärsinyt suuremmista ääniongelmista. Pystyn laulamaan ja puhumaan pitkiäkin aikoja ja se on ollut edukseni opettajan ja kuoronjohtajan ammatissani. Kyselyyn vastanneet opettajat omaavat erilaisia kokemuksia terveen äänenkäytön opettelusta ja opettamisesta. Minulle terve äänenkäyttö on ollut aina perusta kaikelle laulamille ja puhumiselle, jonka vuoksi tutkijan rooli tässä kyseisessä aiheessa tuntui minulle luontevalta.

Työni ja opiskelujeni puolesta toimin äänenkäytön opetuksen kentällä päivittäin. Lähdeaineistooni tutustuminen on paitsi ollut mielestäni todella mielenkiintoista, on se myös

auttanut minua tekemään työtäni paremmin. Äänenkäytöstä lukiessa löydän jatkuvasti enemmän ja enemmän terveyshyötyjä sen opettamiselle ja siksi koen tutkielmani päivä päivältä tärkeämmäksi. Lisäksi eri ammattikuntien ääniongelmat ovat nousseet uudella tavalla mediaan ja varsinkin luokanopettajien ääniongelmistä puhutaan paljon. Toivon, että tutkielmani ja eritoten sen materiaalipankki voi olla osana mahdollistamassa sitä, että ääniongelmiin ehkäisykulttuuri kasvaisi samanlaiseksi, kuin se on ollut aikaisemmissa opetussuunnitelmissa ja omassa musiikinopetuksessani.

## 6 TULOKSET

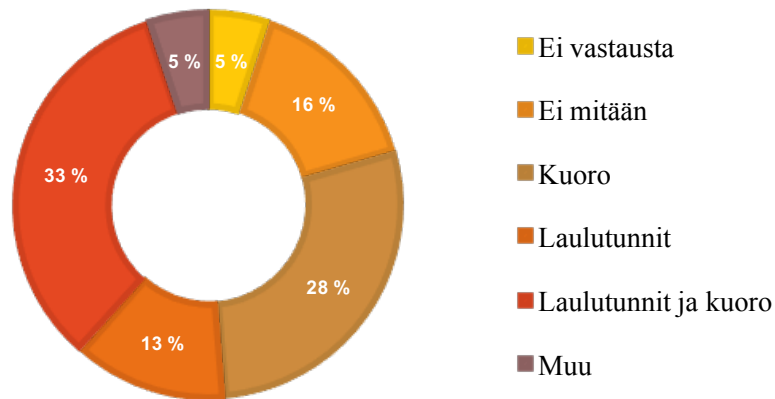
Kyselylomakkeeni sisälsi niin kyllä-ei-tyyppisiä kysymyksiä, kuin myös avoimia kysymyksiä. Kyselyn kysymykset koskivat äänenkäytön opetusta niin opettajien omassa koulutuksessa ja harrastuneisuudessa, kuin omassa opetuksessakin. Osan kysymyksistä teemoittelin vastausten perusteella ja asetin ne numeeriseen muotoon. Tuloksissa esittelen joitain näistä vastauksista myös avoimina vastauksina. Jaan kyselyn vastauksia tuloksissa erilaisten teemojen alle, jotta niiden analysointi olisi helpompaa. Koska kysely tehtiin anonymisti, olen vastausten lainauksissa numeroinut vastaajat numeroin 1-39. Numeron eteen laitan myös kirjaimen V=vastaaja.

### 6.1 Opettajien koulutustausta ja äänenkäytön opetuksen vähyys opettajankoulutuksessa

Kysyin opettajilta heidän opettajaopintoihinsa sisältyneitä lauluopintoja. Kysymykseen jätti vastaamatta 6 opettajaa, joka voi viitata myös ”ei mitään” vastaukseen. Suoraan ”ei mitään” vastasi kuusi opettajaa. Kuusi opettajaa oli saanut opinnoissaan muutaman laulunopetuskerran. Viisitoista opettajista kertoi opintoihin sisältyneen laulutunnit ja kuusi oli suorittanut opinnoissaan jonkinasteisen laulututkinnon. Pääosin laulutunteja saaneet olivat suorittaneet vähintään musiikin lyhyen sivuaineen. Yksi vastaajista vastasi opiskelleensa musiikin pitkän sivuaineen, muttei kertonut saaneensa yhtään laulutunteja opinnoissaan. Opetussuunnitelmat ovat vuosien varrella yliopistoissa vaihtuneet ja kyselyyn vastaajat ovat valmistuneet hyvin eri aikoihin. En koe tutkimukseni kannalta tärkeäksi alkaa määritellä mitä opintoja on saatu missäkin yliopistossa, koska ne tiedot eivät välttämättä enää pidä paikkansa.

Vastauksista saa kuitenkin selville sen, että äänenkäytön opetusta on opettajankoulutuksessa hyvin vaihtelevasti. Monet opettajista eivät olleet saaneet laulutunteja ollenkaan. Vastaajat, jotka eivät olleet saaneet ollenkaan laulutunteja olivat pääasiassa opiskelleet vain luokanopettajakoulutuksen pakolliset musiikkiopinnot. Äänenkäyttöä on hyvin haasteellista opettaa oppilaille, jos itsellä ei ole mitään käsitystä miten edes oma ääni toimii.

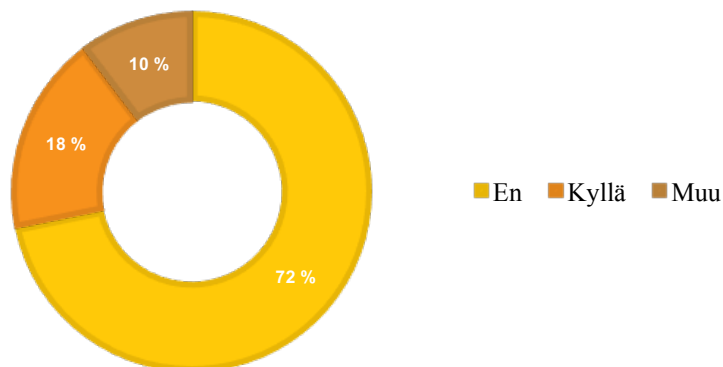
### LAULUOPINNOT OPINTOJEN ULKOPUOLELLA



KUVIO 10. Opettajien lauluopinnot opettajankoulutuksen ulkopuolella (N=37).

Kyselyyn vastaajista opettajista kolmasosa on saanut lauluopintoja opettajaopintojen ulkopuolella laulutunneista ja kuorosta. Viisi on käynyt ainoastaan laulutunneilla, neljäsosa kuorossa ja kaksi vastasi saaneensa koulutusta muualta kuin edellä mainituista. Kuusi vastaajaa ei ollut hankkinut lisäkoulutusta opettajaopintojen ulkopuolelta ja kaksi jätti vastaamatta kysymykseen. Kyselyyn vastaajista kaksi, jotka eivät olleet saaneet mitään lauluopetusta opintojen sisällä eivät olleet hankkineet lauluopetusta myöskään opintojen ulkopuolelta

### KOETKO SAANEEKSI TARPEEKSI VALMIUKSIA ÄÄNENKÄYTÖN OPETTAMISEEN OPETTAJANKOULUSSA?



KUVIO 11. Äänenkäytön opetuksen valmiudet opettajankoulutuksen jälkeen (N=39).

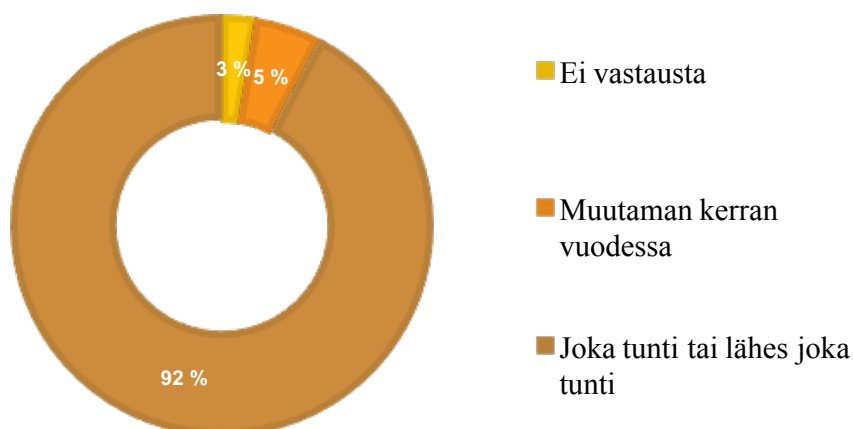
Opettajien koulutukseen liittyen kysyin vielä kokevatko he saaneensa tarpeeksi valmiuksia äänenkäytön opetukseen opettajankoulussa. Vastaajista lähes kolme neljäsosaa (28) vastasi, ettei koe saaneensa tarpeeksi valmiuksia. Seitsemän vastaajaa koki saaneensa tarpeeksi vastauksia ja neljä vastaajaa vastasi jotain siltä väliltä. Siltä väliltä vastanneista yksi toivoi lisää oppia ihmisen anatomiasta ja toinen sanoi, että opetusta olisi voinut olla enemmän. Yksi kertoi jatko-opinnoista ja kuoroharrastuksesta olleen paljon hyötyä äänenkäytön opettamisessa. Monet, jotka eivät kokeneet saaneensa tarpeeksi valmiuksia vastasi, ettei koe saaneensa mitään valmiuksia äänenkäytön opetukseen opettajaopinnoissa.

Vastaus kysymykseen äänenkäytön opetuksen valmiudesta on tyhjentävä. Opettajat eivät koe saavansa tarpeeksi valmiuksia äänenkäytön opetukseen. On myös mielestäni ikävää, että opettajankoulutuksen opinnot eivät anna opettajille tarvittavia valmiuksia edes opetussuunnitelman mukaiseen opetukseen, vaan oppia täytyy hakea koulutuksen ulkopuolelta. Äänenkäytön opetuksella olisi kaiken lisäksi myös opettajan ammattiin hyvin tärkeät syyt työn ollessa pääosin puhetyötä. On kuitenkin hienoa, että opettajat ovat työvuosien karttuessa löytäneet mahdollisuuksia äänensä kehittämiseen laulutunneilta ja kuoroista.

## **6.2 Laulaminen ja äänenkäytön opetus osana opettajien musiikinopetusta**

Kysyin kyselyssä kuinka usein opettajat käyttävät laulamista osana musiikinopetusta. Lähes kaikki vastaajat (36) kertoivat käyttävänsä laulamista osana jokaista tai lähes jokaista musiikintuntia. Laulamisen tunteihin sisällyttämiseen kuului pianosäestyksen kanssa laulujen laulaminen, bändisoiton ohella laulaminen sekä uusien laulujen opettelu. Muutamissa vastauksissa mainittiin myös erityiset kuorotunnit, missä laulu oli tunnin pääosassa. Laulujen ohjelmistoa päättivät niin opettajat kuin oppilaatkin. Opettajat opettavat uusia lauluja ja laulujen avulla opetellaan myös musiikin teoriaan liittyviä asioita.

### KUINKA USEIN KÄYTÄT LAULAMISTA OSANA MUSIIKINOPEUTUSTA?



KUVIO 12. Laulaminen osana musiikinopetusta (N=38).

”Laulaminen kuuluu jokaiseen musiikintuntiini. Vaikka soitettaisiin, niin aina myös lauletaan.” (V3)

”Opetan musiikkia alakoulussa ja laulamme usein. Lauluun yhdistetään joskus soitinten käyttöä ja liikettä.” (V8)

”Otetaan biisit haltuun laulamalla, ts. kaikki soitettavat biisit tulevat tutuiksi laulamalla, osa myös kuuntelemalla riippumatta siitä, mitä soitinta oppilas kyseisessä kappaleessa soittaa. Paljon on myös pelkästään laulettuja kappaleita. Jonkin verran kaanoneita ja osittain kaksiaänisiä lauluja.” (V10)

Laulaminen on edelleen tärkeä osa opettajien musiikintuntien arkea. Vaikka bändisoitto on vinyt sijaa laulamiselta, on se edelleen näkyvä osa koulujen musiikkitoimintaa. Kuitenkin vaikka laulunopetus kuului lähes kaikkien vastaajien jokaiseen musiikintuntiin, kuului terveen äänenkäytön opetus vain reilun puolien vastaajien tunnin sisältöihin. Kyselyyn vastaajista 26 vastasi opettavansa tervettä äänenkäyttöä joka tunti, 8 joskus ja 5 ei ollenkaan.

Kuvaillessaan äänenkäytön opetustaan opettajien vastauksissa toistuivat sanat lämmittely, äänenavaus, lauluasento, rentous ja hengittäminen. Monet vastaajista kertoivat opettavansa lauluasentoa ja että äänenkäytön opetus on pitkälti huutamisesta kieltämistä. Joillekin vastaajille äänenkäytön opetus tarkoitti laulujen laulamista sopivista sävellajeista ja hengittämisestä muistuttamista. Monet vastaajat mainitsivat vastauksissaan myös mielikuvien käytön.

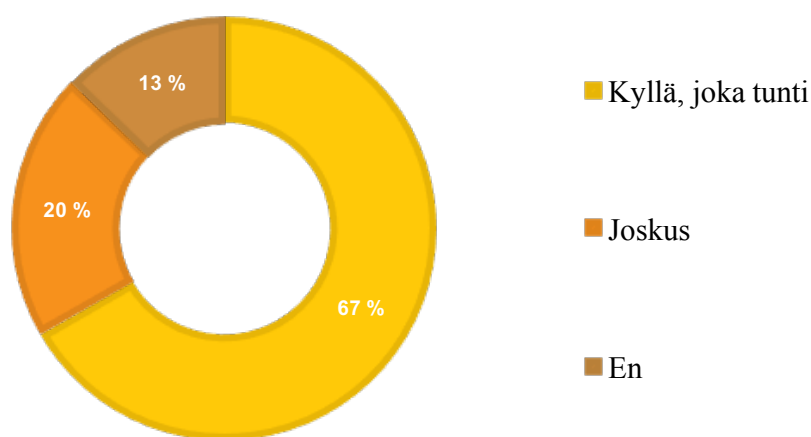
”Lauluasento, hengittäminen tärkeitä. Rentous, oman kropan kuunteleminen tai/ja haastaminen.” (V1)



”Laulamaan oppii laulamalla. Oppilaat eivät saa huutaa (enkä minäkään), vaan lauletaan kauniisti.” (V2)

”Lauluasennon opettaminen ja siitä muistuttaminen. Kerron, ettei kurkkua saisi jännittää vaan laulaa palleasta.” (V3)

### TEETKÖ TUNNEILLA TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN HARJOITUKSIA?



KUVIO 13. Terveen äänenkäytön opetus osana musiikintunteja (N=39).

Vastauksien analysoinnissa on vaikea täysin tietää, mitä tietyillä asioilla tarkoitetaan. Monet vastaajista ovat vastanneet lähes oppikirjamaisesti mitä eri osa-alueita terveen äänenkäytön opettamisesta löytyy, mutta on vaikea sanoa mitä ne käytännössä tarkoittavat. Monet vastaajista ovat vastanneet esimerkiksi sanan *hengittäminen* osana terveen äänenkäytön opetustaan. Myöskin *oikea lauluasento* toistuu useissa vastauksissa, mutta vastauksissa ei kuitenkaan avata mitä se oikeasti tarkoittaa. Sana *pallea* toistuu kahdessa vastauksessa, jossa toisessa opetetaan laulamaan palleasta ja toisessa opetetaan käyttämään tukea palleasta. Sana *rentous* toistuu myös useissa vastauksissa, mikä on mielestäni hyvä ja tärkeä lähtökohta kaikelle harjoittelulle, vaikkei muuten asiasta mitään tietäisikään.

Kysymykseen ”kuvaile terveen äänenkäytön opetustasi musiikintunneilla laulamisen yhteydessä” jätti vastaamatta yksi vastaajista. Yksi vastaaja kirjoitti vastauksessaan, ettei hän koe omistavansa valmiuksia opettaa äänenkäyttöä. Mielenkiintoista on kuitenkin se, että näiden kahden lisäksi 37 vastaajaa kuvaili äänenkäytön opetustaan tunnilla, vaikka viisi

vastaajaa vastasi myöhemmin, ettei opeta äänenkäyttöä musiikintunneilla laulamisen yhteydessä. Nämä kaikki viisi vastaajaa ovat kuvailleet terveen äänenkäytön opetustaan tässä kysymyksessä, mikä on ristiriidassa myöhemmän vastauksen kanssa.

Ristiriidassa voi olla kysymys siitä, etteivät vastaajat ole ymmärtäneet kysymystä. Pohdin myös sitä, että voisiko kuvailukysymykseen vastaaminen olla tapahtunut nimenomaan luetteloidulla kaikki mitä tiedetään terveen äänenkäytön opetuksesta, vaikkei välttämättä itse niin tehtäisikään. Voi siis olla, että vastaajilla on tieto siitä, miten heidän kuuluisi opettaa äänenkäyttöä, mutta he eivät kuitenkaan ole niin tehneet. Syynä opettamattomuudelle voi olla vastauksistakin löytynyt soittotaidottomuus tai oma epävarmuus laulamisesta.

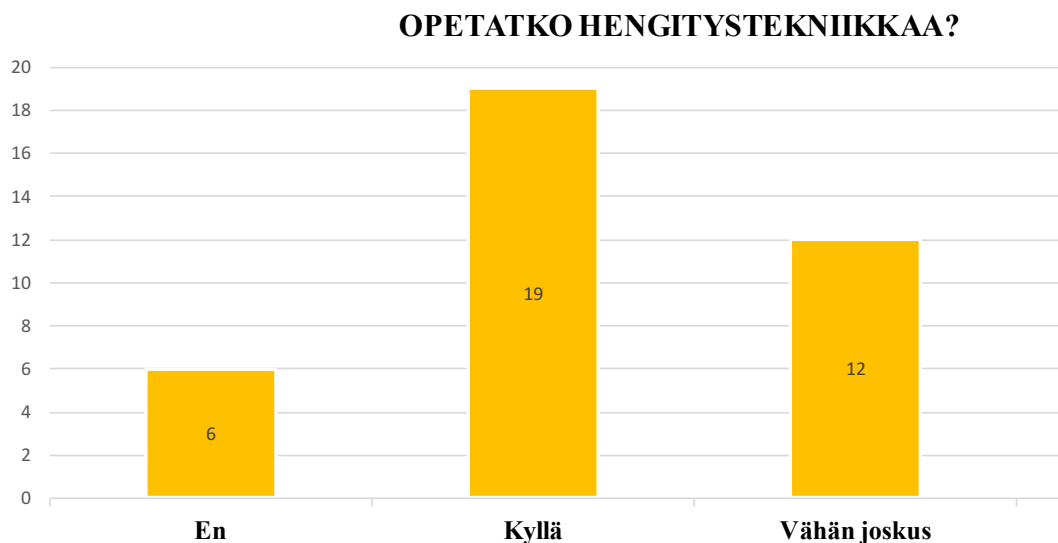
Kysymykseen ”opetatko hengitystekniikkaa” kyllä-vastauksia tuli lähes puolet, vähän joskus-vastauksia 12 ja en-vastauksia 6. Kaksi vastaajista vastasi kysymykseen ”hengityspaikkoja biisikohtaisesti”, joka ei vastaa kysyttyyn kysymykseen. Kun vastaajilta pyydettiin oman terveen äänenkäytön opetuksen kuvailua, löytyi hengitykseen liittyvä kuvailu 13 vastaajista. Pyysin vastaajia myös kertomaan, miten he opettavat tai miksi he eivät opeta hengitystekniikkaa. Vastaukset olivat hyvin moninaisia. Monet yrittivät opettaa tekniikkaa kuten he itse ovat oppineet esimerkiksi kuoroissa. Jotkut puuttuivat hengitykseen vain, jos huomasi siinä jotain ongelmaa. Useissa vastauksissa toistui, että hengitystekniikka jää opettamatta opettajan tiedon ja taidon puutteen vuoksi, tai koska se on jo ”liiallista hifistelyä”.

”Opetan. Tutkitaan minne ilma kulkee, miten erilailla voi hengittää, hengittäminen eri asennoissa jne.” (V1)

”Tavallaan en, koska olen luonnollisen äänenkäytön kannalla.” (V3)

”Ohjaan oppilaat tunnustelemaan käsillään, kuinka hengitys tuntuu vatsassa ja selässä. Teemme myös erilaisia harjoituksia, esim. tyhjenevä ilmapallo, veturin puhina yms.” (V11)

”En ehdi enkä osaa.” (V39)

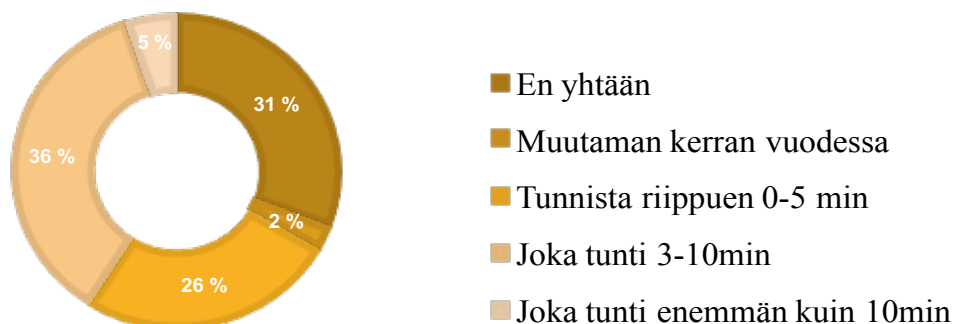


KUVIO 14. Opetatko hengitystekniikkaa (N=39)?

Useissa vastauksista huokui selvästi oikea tietämys asiasta. Palleahengitys, rentous ja hartioiden alhaalla pito oli monien opettajien tavoitteita hengitysharjoittelussa. Isäntämiehen asento ja läähättely olivat yhden vastaajan esimerkkiharjoituksia. Monista vastauksista huokuu kuitenkin epätieto nimenomaan ihmisen fysiologiasta ja siitä, mikä on oikea hengitystekniikka.

Vastaaja V3 vastasi, ettei hän opeta hengitystekniikkaa koska on luonnollisen äänenkäytön kannalla. Tällä voidaan toki tarkoittaa sitä, että ei lähdetä korjaamaan mitään, jos ongelmaa ei ole. Mielestäni kuitenkin olisi hyvä harjoitella ennaltaehkäisevästikin hengitystekniikkaa ja on myös vaikeaa uskoa, ettei luokassa löytyisi ketään, jolla olisi korjattavaa hengityksen kanssa. Luonnollista äänenkäyttöä on ehdottomasti myös hyvän hengitystekniikan osaaminen. Myöskin se, että hengitystekniikan ajatellaan tarkoittavan hengityspaikkoja kappaleissa, kertoo että tietämys asiasta ei ole melko kokonaisvaltaista. Hengitystekniikan opettamisesta kysyttäessä vastauksiin tuli myös useita ”en ehdi”-tyyppisiä vastauksia. Koen, että jos äänenkäytön opettamiselle ei löydetä aikaa musiikin tunteilta, ei sen terveyshyötyjä ja opettamattomuuden haittoja voida täysin tietää.

## KUINKA USEIN JA MITEN KAUAN KÄYTÄT AIKAA TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN HARJOITUKSIIN ENNEN LAULAMISTA



KUVIO 15. Terveen äänenkäytön opetuksen ajankäyttö ennen laulamista (N=39).

Kysyin vastaajilta kuinka usein ja miten paljon kerralla he käyttävät aikaa terveen äänenkäytön opetukseen ennen laulamista. Kaksitoista vastasi en yhtään, yksi vastasi muutaman kerran vuodessa, neljäsosa vastasi tunnista riippuen 0-5min, reilu kolmasosa vastasi joka tunti 3-10min ja kaksi joka tunti enemmän kuin 10 min. Se, että lähes kolmasosa kyselyyn vastaajista ei käytä ollenkaan aikaa äänenkäytön harjoituksiin ennen laulamista on huolestuttavaa. Tarkastelen mahdollisia syitä äänenkäytön opettamattomuudelle alemmissa taulukoissa ristiintaulukoinnin avulla.

TAULUKKO 1. Ristiintaulukointi kysymyksistä ”Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia?” ja ” Kuinka usein ja miten paljon käytät musiikintunneilla aikaa äänenhuoltoon ennen laulamista?”.

		Kuinka usein ja miten paljon käytät äänenhuoltoon aikaa					Total
		En yhtään	Muutaman kerran vuodessa	Tunnista riippuen 0-5min	Joka tunti 3-10min	Joka tunti enemmän kuin 10min	
<b>Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia?</b>	En	5	0	0	0	0	5
	Joskus	2	1	4	0	1	8
	Kyllä, joka tunti	5	0	6	14	1	26
<b>Total</b>		12	1	10	14	2	39

Kysymyksen ”Kuinka usein ja miten paljon käytät äänenhuoltoon aikaa” vastaukset ovat ristiriidassa aikaisemman kysymyksen ”Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia”- kanssa. Viisi vastaajista, jotka kertoivat tekevänsä joka tunnilla terveen äänenkäytön harjoituksia, vastasivat tähän kysymykseen, etteivät he käytä äänenhuoltoon aikaa ennen laulamista ollenkaan. Myöskin kaksi jotka vastasivat tekevänsä äänenkäytön harjoituksia joskus, vastasivat nyt, etteivät käytä aikaa ollenkaan tunneilla äänenhuoltoon (ks. taulukko 1).

Ristiriita voi johtua kysymyksen ymmärtämättömyydestä. Toisessa kysymyksessä puhutaan äänenhuollosta ja toisessa terveen äänenkäytön harjoituksista. Äänenhuolto voidaan mahdollisesti ymmärtää eri asiana, kuin terveen äänenkäytön harjoitukset, vaikka ne tarkoittavatkin tässä yhteydessä samaa asiaa. Kysymykset ovat kyselyssä peräkkäin niin, että ensimmäiseksi kysytään terveen äänenkäytön harjoitusten tekemistä tunneilla. Voi myös olla, että terveen äänenkäytön harjoituksina nähdään jokin sellainen asia, mitä opettajat eivät kuitenkaan nimeäisi äänenhuolloksi.

Vastaajista 14 sanoi käyttävänsä aikaa äänenhuoltoon joka tunti 3-10min. Monien vastaajien aikaisemmissa vastauksissa luki, että tervettä äänenkäyttöä opetetaan, jos sille jää aikaa. Olisi tärkeää, että opettajat olisivat täysin tietoisia siitä, mitä hyötyjä edes lyhyellä äänen lämmittelyllä voi olla fysiologisesti, mutta myös laulamisen kannalta. Tämä voisi muuttaa ajatusta siitä, onko äänen lämmittelylle aikaa ennen laulamista vai ei. Onneksi kuitenkin yli kolmasosa vastaajista sanoi tekevänsä äänenkäytön harjoituksia joka tunti, joka on positiivinen asia.

TAULUKKO 2. Musiikinopintojen määrän opettajankoulutuksessa vaikutus terveen äänenkäytön opettamiseen.

		Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia?			Total
		En	Joskus	Kyllä, joka tunti	
<b>Musiikkiopinnot opettajankoulutuksessa (valitse yksi)</b>	Luokanopettajakoulutuksen pakolliset	4	3	5	12
	Musiikin lyhyt sivuaine	1	1	8	10
	Musiikin pitkä sivuaine	0	3	9	12
	Kaksoiskelpoisuus	0	1	4	5
<b>Total</b>		5	8	26	39

Monet opettajista kertoivat äänenkäytön opettamattomuuden johtuvan vähäisestä äänenkäytön ja sen opetuksen tiedoista ja ilmaisivat saaneensa liian vähän koulutusta äänenkäytön opetukseen. Taulukossa 2 tehdyssä ristiintaulukoinnissa selviää, että mitä enemmän musiikkiopintoja vastaajat olivat suorittaneet, sitä todennäköisempää äänenkäytön harjoitusten tekeminen on ollut.

TAULUKKO 3. Musiikin opetusvuosien merkitys terveen äänenkäytön opetukseen.

		Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia?			Total
		En	Joskus	Kyllä, joka tunti	
<b>Musiikin opetuskokemus vuosina</b>	Alle vuosi	1	1	0	2
	1-5	1	2	6	9
	5-10	0	1	4	5
	10-15	0	0	3	3
	15 -	3	4	13	20
<b>Total</b>		5	8	26	39

TAULUKKO 4. Musiikin opetuskokemus vuosina verrattuna lauluopintoihin muualla.

		Musiikin opetuskokemus vuosina					Total
		Alle vuosi	1-5	5-10	10-15	15 -	
<b>Lauluopinnot muualla</b>	0	0	1	0	0	1	2
	Ei mitään	1	3	1	0	1	6
	Kuoro	1	2	2	0	6	11
	Laulutunnit	0	2	1	0	2	5
	Laulutunnit ja kuoro	0	1	1	2	9	13
	Muu	0	0	0	1	1	2
<b>Total</b>		2	9	5	3	20	39

Musiikin opetuskokemuksella on myös ollut merkitystä äänenkäytön opetukseen kyselyyn vastaajilla. Mitä enemmän opetuskokemusta on, sitä enemmän opettajat ovat tehneet terveen äänenkäytön harjoituksia tunneillaan. Harrastuneisuus laulun saralla on myös kasvanut opetusvuosien myötä (ks. taulukko 4), joka voi olla selittämässä opetusvuosiin liittyvää äänenkäytön opetusta. Opettajat ovat mahdollisesti työssä huomanneet äänenkäytön vaatimukset ja hakeutuneet vuosien saatossa oppimaan lisää terveestä äänenkäytöstä.

### 6.3 Äänenkäytön opetuksen mahdollisuudet ja epävarmuudet

Kyselyn lopuksi kysyin vielä avoimen kysymyksen avulla opettajien kokemuksia terveen äänenkäytön opettamisesta. Kaikki kyselyyn vastanneet eivät vastanneet tähän kysymykseen. Vastauksista huokuu niin kokemus, kuin epävarmuus omasta opettamisestakin. Monet opettajat kirjoittavat äänenkäytön opetuksen olevan lapsistakin hauskaa ja että se jaksottaa musiikin tuntia hyvin. Äänenkäytön opetuksen pitäisi perustua leikkiin ja mielekkyyteen ja sen pitkäaikainen tekeminen tekee siitä lapsistakin mukavaa ja kasvattaa äänialaa ja kehittää laulamista ylipäätään. Laulamista ei vierasteta, jos sitä tehdään systemaattisesti. Monista vastauksista näkee, että opettajat pitävät äänenkäytön opetuksen tärkeänä osana musiikinopetusta. Myöskin opettajan laulutaito nostetaan esiin.

”Oppilaat tekevät harjoitteita ja osa ymmärtää asian idean. On tärkeää kertoa, että ääni on huollettava työkalu ja erittäin tärkeä asia, josta tulee pitää huolta. Pienillä asioilla voi tehdä paljon hyvää äänelleen.” (V4)

”Äänenavaus ja äänenkäytön tekniikan harjoitukset jaksoittavat tuntia hyvin. (V9)

”Kun opettaja osaa itse laulaa hyvin, lapsetkin oppivat laulamaan oikein.” (V3)

”Äänenkäytön opetuksen tulee olla luontevaa, leikkiä, liikkumista ja lapset pitää totuttaa siihen, että se kuuluu asiaan.” (V15)

Monissa vastauksissa kuitenkin oma epävarmuus opettamisesta näkyy. Jotkut vastaajista kirjoittavat, että kokevat oman osaamisensa olevan liian hataralla pohjalla ja esimerkiksi säästystaidottomana on vaikeaa opettaa lapsille laulua. Myöskin ajanpuute musiikin tunneilla mainitaan. Ryhmien kerrotaan myös olevan laulamisen suhteen erilaisia ja jotkut ryhmät rohkenevat laulamaan enemmän, kuin toiset. Lapsien sanotaan myös olevan pidättyväisempiä kuin aikaisemmin.

”Ehkä musiikkiin erikoistuneet luokanopettajat ja musiikinopettajat osaavat opettaa äänenkäyttöä. Näin erikoistumattomana luokanopettajana vähän omien harrastusten kautta hankituilla kokemuksilla mennään.” (V10)

”Ei ole kokemusta mutta pitäisi itse kiinnittää asiaan ehdottomasti enemmän huomiota.” (V17)

”Lasten laulutaito on kovasti heikentynyt, ihan kuin räppi olisi syönyt melodisen musiikin. Monet myös ujoastelevat oman itsensä julkituontia esim. laulaen.” (V20)

”Aika vaikeaa on säästystaidottomana ollut laulun opettaminen.” (V32)

Kyselyn lopussa laitoin vielä ”Muuta lisättävää”-kysymyksen, johon sai vastata halutessaan. Vastaukset olivat kaikki aika samanlaisia. Opettajat toivoivat lisää koulutusta asiasta ja pitivät aihetta tärkeänä. Kyselyn kerrottiin myös herättäneen ajattelemaan terveen äänenkäytön merkitystä. Opettajat toivoivat myös lisää äänenkäytön opetusta opettajankoulutukseen, sekä kertoivat musiikin ainesisältöjen alakoulun opetussuunnitelmassa olevan liian laajat tuntimäärään nähden.

”Tämä kysely herätteli kiinnittämään jatkossa enemmän huomiota terveeseen äänenkäyttöön ja erityisesti äänen lämmittelyyn.” (V32)

”45 minuuttia/vko on lyhyt aika kaikkeen siihen, mitä opsissa lukee. Alakoulujen tilanne musiikinopetuksen osalta vaihtelee valtavasti! On varmasti kouluja, joissa ei ole ns. pätevyyttä. On kouluja, joissa taas resurssit ovat olemattomat ja ryhmät jättimäiset. Ja on varmasti kouluja, joissa on upeaa toimintaa. Lisäksi tuskin mikään muu oppiaine jakaa luokanopettajia alakoulussa näin voimakkaasti; ne, jotka musaa opettavat ja ne, jotka eivät ikinä opeta. Kertoo siis siitä, että tämän oppiaineen opettaminen vaatii taitoja, joita ei opita ns kurssilla tai itse kirjasta. Katse siis opettajankoulutukseen (ja myös koulujen rekrytointiin). Ja siitä taaksepäin peruskoulun nykyiseen tuntijakoon. Onnea työhösi!” (V33)



## 7 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen ja tutkielman kirjoittaminen on ollut minulle todella hyödyllistä ja olen oppinut sen tekemisessä paljon. Ajattelin aluksi, että koska kirjoitin kandidaatintutkielmani samasta aiheesta, en tutkielmaa kirjoittaessa opi mitään uutta, vaan kertaan vain vanhaa. Tämä luulo osoittautui täysin vääräksi. Olen oppinut paljon lisää äänifysiologiasta ja siitä, miksi tervettä äänenkäyttöä ylipäätään pitäisi opettaa enemmän niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa. Käytin tutkielmaani myös paljon uusia lähteitä ja valitsin päälähteikseni eri kirjallisuutta kuin kandidaatintutkielmassani. Tämä osoittautui hyväksi valinnaksi juuri oman oppimiseni kannalta.

Opiskelen itse pop/jazz-laulunopettajaksi, teen työtä kuoronjohtajana ja opetan äänen terveellistä ja taloudellista käyttämistä lapsikuorossa alakoulu-lukioikäisille. Halusin valita aiheekseni terveen äänenkäytön opetuksen puhtaasti oman intohimoni takia, mutta olen saanut siitä paljon avaimia myös opiskelujeni ja työni tueksi. Olen varma, että käyttämäni lähdekirjallisuus kulkee mukani pitkään ja en olisi välttämättä tutustunut siihen ilman tutkielman kirjoittamista.

Tutkielmani kysely toteutettiin täysin anonyyminä. Kyselyyn osallistuneet ovat olleet tietoisia siitä, millaiseen tutkimukseen he osallistuvat ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Vastauksista ei ole mahdollista selvittää kenenkään henkilöllisyyttä ja kaikki vastaajat on nimetty erillisen numerokoodin avulla. Kyselyyn vastasi 39 opettajaa. Tutkielmani antaa suuntaa terveen äänenkäytön tilasta alakoulun musiikinopetuksessa ja voi olla selvittämässä opettajien toivomuksia sen suhteen. Tutkielmani antaa myös hyvää informaatiota syistä miksi tervettä äänenkäyttöä ei välttämättä opeteta musiikintunneilla. Monimenetelmällisyys ja aineistotriangulaatio lisää luotettavuutta tutkielmani kohdalla, sillä aineistoa on hankittu ja analysoitu niin määrällisin, kuin laadullisinkin keinoin.

Kyselyn tulokset olivat osittain sellaisia, mitä olin odottanutkin. Kaikki vastaajat eivät vastanneet ihan kaikkiin kysymyksiin ja kyselyn otannassa oli epätasainen sukupuolijakauma. Kyselyyn vastanneista myös monilla oli suuri harrastuneisuustausta laulunopetuksen ja kuorossa laulamisen saralta, joka ei varmasti ole totuus, jos ajatellaan kaikkia suomen musiikinopettajia. Tästä voi päätellä, että kyselyyn on vastannut nimenomaan sellaiset opettajat, jotka opettavat äänenkäyttöä tai ainakin ovat ajatelleet sitä. Voi olla, että joillekin

opettajalle terveen äänenkäytön opetus on niin vieras käsite, etteivät he sen takia halunneet osallistua tutkimukseen.

Vastaukset olivat usein myös ristiriidassa keskenään. Kysyin kyselyssä joitain kysymyksiä hieman eri näkökulmasta ja jotkut vastaajat vastasivat silloin kysymyksiin eri tavalla. Suurin osa opettajista osasi luetella kuvaileviin kysymyksiin juuri oikeita asioita terveen äänenkäytön opetuksesta, mutta hetken kuluttua samat opettajat vastasivat, etteivät opeta tervettä äänenkäyttöä ollenkaan. Tämä voi johtua siitä, etteivät opettajat oikeasti opeta tervettä äänenkäyttöä ja halusivat kuvailuersiossa kertoa kaiken tietämänsä terveen äänenkäytön opetuksesta. Toisaalta voi myös olla, että tietämys asiasta on suuri, mutta opettajat eivät välttämättä ajattele äänenkäytön opetuksen kuuluvan vielä alakouluikäisille lapsille. Yleisesti vastauksista voi kuitenkin päätellä, että tervettä äänenkäyttöä opetetaan alakoulussa vaihtelevasti opettajasta riippuen.

Kyselyyn vastanneista opettajista monet harrastivat joko kuorossa laulamista, laulutunneilla käymistä tai molempia. Näillä harrastuksilla oli selkeä vaikutus siihen, opettiko opettaja tervettä äänenkäyttöä musiikin opetuksessaan. Harrastusten avulla opettajat ovat varmasti saaneet hyviä vinkkejä, mitä käyttää suoraan opetuksessa ja siten opettaminen on helpompaa. Oma laulaminen ja äänenkäyttö on myös saattanut helpottaa harrastuneisuuden myötä, minkä vuoksi äänenkäytön opettaminen nähdään tärkeämpänä asiana. Omalla kohdallanikin olen tajunnut terveen äänenkäytön opetuksen hyödyt vasta silloin, kun läheiseni kertoivat ääniongelmistaan ja siitä, ettei heille ole koskaan opetettu äänenkäyttöä.

Opettajat luettelivat erilaisia tapoja opettaa äänenkäyttöä alakoulun musiikintunneilla. Äänenkäyttöä opeteltiin yksinkertaisimmin vain laulamalla, mutta opettajat kertoivat myös kiinnittävänsä huomiota esimerkiksi huutamisen vähentämiseen laulamissa. Vastauksissa toistuivat myös lauluasennosta muistuttaminen ja sen opettaminen ja palleasta laulaminen. Osa opettajista kuvaili terveen äänenkäytön opetustaan myös oikeanlaisten sävellajien käyttämiseksi opettaessaan lapsia. Joistakin vastauksista nousi esiin tietämättömyys äänenkäytön opetukseen liittyvistä asioista. Joissain vastauksissa sana *pallea* käytettiin kuvaamaan hengitystä, joissain tukea ja joissain opettajat olivat kehottaneet lapsia laulamaan palleasta. Samalla tavalla sana *hengitys* toistui niin hengitysharjoituksina kuin hengittämisestä muistuttamisena. Joissain vastauksissa hengitysharjoituksella tarkoitettiin hengityspaikkojen etsimistä kappaleista. Hengitystekniikkaa ei yhdessä vastauksessa opetettu siksi, että opettaja

oli luonnollisen äänenkäytön kannalla. Nämä vastaukset viestivät siitä, että äänen fysiologiasta ja synnystä ei oikeasti tiedetä tarpeeksi. Myöskään hengitystekniikka ei välttämättä ole opettajilla itsellään aivan hallussa, mutta opettajat ajattelevat sen ottavan. Usein tekniikka-asioihin tarvittaisiinkin yksilöopetusta ja hyvän mallin tekemiselle, ja jos opettajankoulutuksessa tällaista ei ole saatu, voi kuva oikeasta tekniikasta olla väärä.

Lähes kaikki opettajat kertoivat, että eivät koe saaneensa tarpeeksi valmiuksia äänenkäytön opettamiseen opettajankoulutuksessa. Äänenkäytön opetuksen haasteiksi koettiin vähäisten pedagogisten taitojen lisäksi omien äänenkäytön taitojen vähäisyys sekä soittotaidottomuus. Useissa vastauksissa toistui myös kiire ja se, ettei äänenkäytön opetukselle ole usein aikaa. Muutama opettaja jakoi myös ajatuksen siitä, etteivät lapset laula yhtä rohkeasti kuin ennen. Oppilaiden arastelu laulamiseen saa myös lauluajan vähenemään tunneilla ja siksi myös äänenkäytön opetus nähdään vaikeana toteuttaa.

Terveen äänenkäytön opetuksen hyödyt ovat kiistattomat. En löytänyt lähdekirjallisuudesta mitään viitteitä siihen, miksi tervettä äänenkäyttöä ei pitäisi opettaa alakouluikäisille lapsille. Usein saatetaan ajatella, että terveän äänenkäytön opetus liittyy vain laulamiseen, mutta sillä on paljon hyötyjä myös puhumisen kannalta. Hengitysharjoitukset voivat myös auttaa esimerkiksi urheilijoita ja niitä on pidetty myös rauhoittavina ja meditatiivisina. Mitä enemmän luin äänen fysiologiasta, sitä enemmän koin tietämyksen siitä tärkeäksi. Tervettä äänenkäyttöä opettavien tulisi olla tietoisia lapsen äänestä ja siihen osallistuvista tekijöistä.

Lähdekirjallisuudessa puhuttiin paljon myös äänimalleista ja siitä, miten kasvavat lapset ottavat esimerkkejä ympärillä olevista ääniesimerkeistään. Opettajankoulutuksen äänenkäytön opetuksen tilanne on melko vajavainen. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet opettajat toivoivat opettajankoulutukseen lisää äänenkäytön opetusta. Aikaisemmat tutkimukset myös todistavat, että opettajankoulutusten äänenkäytön opetus on hyvin vaihtelevaa ja kaikki luokanopettajaopiskelijat eivät saa välttämättä mitään äänenkäytön opetusta. Tämä voi johtaa siihen, että opettajalla itsellään ei ole terve ääni ja äänentuottotapa, joka taas on huono malli oppilaille. Miten opettajat voisivat osata opettaa tervettä äänenkäyttöä koulussa, jos he eivät itse tiedä hyvää tapaa tuottaa ääntä?

Vaikka terveän äänenkäytön opetuksen hyötylistä on pitkä, on sen asema opetussuunnitelmassa kadonnut vuosien varrella. Nykyisessä opetussuunnitelmassa terveän

äänenkäytön opetus on enää kehotus, joka ei taas anna opettajalle mitään suuntaviivaa, miten sitä kuuluisi opettaa. Monet opettajat eivät välttämättä kiinnitä mitään huomiota pelkkään kehotukseen ja ajattelevat sen tarkoittavan ainoastaan esimerkiksi huutamisen rajoittamista. Aikaisemmissa opetussuunnitelmissa terveen äänenkäytön opetukselle oli selkeät raamit ja opetussuunnitelmien ohessa jaettiin jopa lisälehtisiä erilaisista hengitys- ja tekniikkaharjoituksista. Terveen äänenkäytön opetus kuuluu opetussuunnitelman mukaan musiikintunneille, ja jos musiikkia opettava jättää sen tekemättä, eivät lapset välttämättä saa äänenkäytön opetusta mistään.

Hyvän äänenkäytön opetuksen pitäisi kuulua myös opettajaopintoihin. Opettajaopintojen täytyy antaa tuleville alakoulussa musiikkia opettaville luokanopettajille tarvittavat valmiudet opettaa myös tervettä äänenkäyttöä opetuksessaan. Koulutuksen kuuluisi olla sen verran kattava, etteivät opettajat tuntisi tarvetta hankkia lisäkoulutusta opintojen ulkopuolelta. Tietenkin koen myös positiivisena asiana sen, että musiikinopettajat harrastavat laulutunneilla käymistä ja kuorossa laulamista työn ulkopuolella, mutta se ei saisi olla vaatimus hyvän opetuksen takaamiselle. Terveen äänenkäytön opetuksen haittapuolia on myös se, etteivät hyvät vaikutukset näy heti, vaan mahdollisesti vasta kuukausien tai vuosien päästä. Näistä asioista täytyisi keskustella opettajankoulutuksessa ja jo pelkästään sillä opetusmotivaatio terveeseen äänenkäyttöön voisi nousta. Koen, että äänenkäytön opetuksen jatkumo opettajankoulutuksesta opettajien omille musiikintunneille voisi auttaa niin opettajan äänen hallinnassa, ääniongelmista ja niiden ehkäisyssä sekä olla merkittävä osa lasten aikuisiän ääniongelmien ehkäisyä.

Tutkimustani voisi laajentaa suuremmalla vastaajajoukolla. Tutkimuksessani osallistuminen oli vapaaehtoista ja uskon, että se vaikutti kyselyyn vastanneisiin. Suurempi vastaajajoukko mahdollistaisi värikkäämmän otannan, joka antaisi myös yksityiskohtaisempia vastauksia. Olisi myös mielenkiintoista kuulla ja nähdä haastattelujen tai videoiden muodossa opettajien tekemiä hengitys- ja tekniikkaharjoituksia. Oppilaita voisi myös haastatella ja näin saada tietoa terveen äänenkäytön opetuksen tilasta Suomessa.

Toivon, että tutkielmani herättelee musiikkia opettavia terveen äänenkäytön opetukseen. Omalla laulajanurallani olen käynyt lukemattomia keskusteluja muiden laulajien kanssa siitä, miten he olisivat hyötyneet jo lapsena opetetusta terveen äänenkäytön tekniikasta ja näin välttyneet aikuisiän ääniongelmilta. Pienten lasten kuoronjohtajana tiedän myös, että lapsista

harjoitusten tekeminen on mukavaa, eivätkä ne vaadi opettajalta ihmeellisiä soitto- tai laulutaitoja. Uskon, että jos musiikkia opettavat olisivat enemmän tietoisia terveen äänenkäytön opetuksen hyödyistä ja keinoista, voisi äänenkäytön opetus olla mielekkäämpää ja helpompaa alakoulun musiikinopetuksessa. Myöskin hyvä äänenkäytön malli opettajankoulutuksen laulunopettajalta ja ylipäätään riittävät yksilötunnit olisivat avainasemassa opettajien äänenkäytön ja laulun opetuksen itsetunnon kanssa.

## LÄHTEET

- Aalto, Anna-Liisa, ja Kati Parviainen. 1974. *Auta ääntäsi: äänenkäyttäjän käsikirja*. Helsinki.
- Alasuutari, P. & Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. uud. p. Tampere: Vastapaino.
- Eerola, R. 1985. *Tasapainoiseen äänenkäyttöön toiminnallisissa äänihäiriöissä*. Puheterapian vuosikirja 2, julkaisu 11 (s. 32–36) Suomen Puheterapeuttiliitto ry.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014. *Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness*. SAGE open, 4(1), 1–10.
- Freudenhammer, W. & Kreutz, G. 2009. Development of vocal performance in 5th grade children - A longitudinal study of choral class singing.
- Graneheim, U. & Lundman, B. 2004. *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures in achieve trustworthiness*. Nurse Education Today 24, 105–112.
- Gutzmann, H. 1913. *Äänenmuodostamisesta ja äänenhoidosta*. Suom. A. Maasalo. Jyväskylä: Gummerus oy.
- Jyväskylän yliopisto. Musiikkikasvatuksen kandidaattiohjelma. *Opetussuunnitelma*.  
Osoitteessa <https://www.jyu.fi/ops/fi/hytk/musiikkikasvatuksen-kandidaattiohjelma> Luettu 1.4.2020.
- Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi - vapauta äänesi: äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasol.
- Laukkanen, Anne-Maria, Timo Leino, ja Timo Leino. 1999. *Ihmeellinen Ihmisääni: äänenkäytön ja Puhetekniikan Perusteet, Arviointi, Mittaaminen Ja Kehittäminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lautamäki, M. 2018. *"Kuiskauksista kokonaiseksi ääneksi": Terveen äänenkäytön opetus osana alakoulun musiikinopetusta*. Tiedekunta, H., Musiikin, t. j. k. t. l., Jyväskylä, U. o., yliopisto, J. & Musiikkikasvatus.

- Mohr A. 1997. *Handbuch der Kinderstimmgebung*. Mainz: Schott Music GmbH & Co. KG.
- Pajamo, R. 1999. *Lehti puusta variseepi: Suomalainen koululauluperinne*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Pajamo, R. 2009. *Laulusta tulee kansakoulun pakollinen oppiaine*. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P., Väkevä, L. (toim). *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen*. [Jyväskylä]: Suomen musiikkikasvatusseura - FiSME r.y.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS). (2014). Helsinki: Opetushallitus. Osoitteessa [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) Luettu 30.3.2020.
- Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö, 2. Oppiaineiden opetussuunnitelmat. 1970. Helsinki: Opetusministeriö.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Helsinki: Kouluhallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Osoitteessa [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf).
- Pihkanen, T. 2011. *Lapset laulavat : tutkimus tavoitteellisesta laulunopetuksesta ja opas*. Sibelius-Akatemia.
- Rutowski, J. 1997. *The Nature of Children's Singing Voices: Characteristics and assessment*. Pennsylvania State University.
- Sala, E., Sihvo M. & Laine, A. 2011. *Ääniergonomia: Toimiva ääni Työvälineenä*. 2. korj. p. Helsinki: Työterveyslaitos: Työturvallisuuskeskus.
- Savimäki, I. 2017. *Lapsi- ja nuorisokuoron johtajan ABC-kirja*. Helsinki: Sulasol.
- Seppänen-Järvelä, R., Åkerblad, L., Haapakoski, K., Iaitos, Y. j. f. & Philosophy, D. o. S. S. a. 2019. *Monimenetelmällisen tutkimuksen integroivat strategiat*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

- Sihvo, M. & Paavilainen, M. 2007. Terve ääni: äänen hoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja.
- Smolander, S. & Huttunen, K. (2006). *Voice problems experienced by Finnish comprehensive school teachers and realization of occupational health care*. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 31(4), 166-171.
- Suomi, H. 2019. *Pätevä musiikin opettamiseen?: Luokanopettajaksi valmistuvan musiikillinen kompetenssi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamisen näkökulmasta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Törnudd, A. 1913. *Kansakoulun lauluoppi*. Porvoo: WSOY.
- Vaismoradi, M., Turunen, H. & Bondas, T. 2013. *Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study*. *Nursing and Health Sciences*, 15, 398–405.
- Valtasaari, H. 2017. *Kestäkö ääni?: Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Vehkalahti, K. 2014. *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. [Helsinki]: Finn Lectura.
- Wilson, K. 1979. *Voice problems of children*. Baltimore: Williams & Wilkins.



# LIITTEET

## Liite 1. Kysely.

### Terveen äänenkäytön opetus alakoulun musiikinopetuksessa

Vastaamalla tähän kyselyyn osallistut tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia terveen äänenkäytön opetusta osana alakoulun musiikinopetusta. Kaikki vastaukset käsitellään hyvän tutkimusetiikan mukaisesti, luottamuksellisesti ja täysin anonyymisti. Kyselyllä kerättyä aineistoa hyödynnetään pro gradu – tutkielmassani.

Suuri kiitos vastaamisesta!

Meritta Pyykkönen  
meritta93@gmail.com

#### Taustatietoja

##### 1. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

##### 2. Ikä

- Alle 30
- 31-40
- 41-49
- 50-59
- Yli 60

3. Koulutus

Kasvatustieteiden maisteri KM

Filosofian maisteri FM

Musiikin maisteri MuM

Muu, mikä

4. Musiikkiopinnot opettajankoulutuksessa (valitse yksi)

Luokanopettajakoulutukseen kuuluvat pakolliset musiikkiopinnot

Musiikin lyhyt sivuaine (perusopinnot)

Musiikin pitkä sivuaine (perus- ja aineopinnot)

Muu, mikä

5. Yliopisto, josta opettajan tutkinto

6. Musiikin opetuskokemus vuosina

Alle vuosi

1-5

5-10

10-15

15 -

7. Lauluopinnot (opintojen sisällä)

8. Lauluopinnot muualla (kuorot, laulutunnit, laulukurssit...)

9. Oletko hankkinut lisäkoulutusta laulun ja terveen äänenkäytön opettamiseen työvuosien aikana? Jos kyllä, niin minkälaista?

### Musiikintuntien sisällöt

10. Kuinka usein käytät laulua osana musiikinopetusta?

Joka tunti tai lähes joka tunti

Muutaman kerran kuukaudessa

Kuukausittain tai harvemmin

11. Miten käytät laulamista osana musiikinopetusta?

12. Kuvaile terveen äänenkäytön opetustasi musiikintunneilla laulamisen yhteydessä


13. Opetatko hengitystekniikkaa? Jos kyllä, miten? Jos et, miksi et?

14. Teetkö tunneilla terveen äänenkäytön harjoituksia (äänen lämmittelyä, artikulaatioharjoituksia...)? Jos kyllä, miten? Jos et, miksi et?

15. Kuinka usein ja miten paljon käytät musiikintunneilla aikaa äänenhuoltoon ennen laulamista?

### Oman koulutuksen hyödyntäminen

16. Koetko saaneesi tarpeeksi valmiuksia terveen äänenkäytön opetukseen opettajaopinnoissasi?


17. Jos olet saanut lisäkoulutusta laulun ja terveen äänenkäytön opetukseen, hyödynnätkö sitä opetuksessasi? Jos kyllä, miten? Jos et, miksi et?


18. Kokemuksiasi laulun ja terveen äänenkäytön opetuksesta musiikinopetuksessa


19. Muuta lisättävää


Liite 2. Vinkkipankki.

# VINKKIPANKKI

## äänenkäytön opetukseen

ALAKOULUN MUSIIKINOPETUKSESSA



## Kehon lämmittely

### *Numeroravistelu*

Jokaista raajaa ravistellaan vuorotellen laskien kahdeksaan. Ensin käsi, sitten toinen, sitten jalka, sitten toinen. Ensimmäisen kierroksen jälkeen numeromäärä jaetaan puolella, eli lasketaankin neljään. Kolmannella kierroksella kahteen ja viimeisellä yhteen. Ravisteluja voi tehdä eri nopeuksilla!

### *Käsien pyörittely*

Nostetaan kädet ylös ja pyöritetään niitä etukautta ympäri viisi kertaa ja takakautta ympäri viisi kertaa. Kun tämä sujuu, kokeillaan pyöritystä niin, että kädet menevät eri kautta ympäri!

### *Käsien kurkottelu*

Kurkotetaan käsillä niin korkealle, kuin ikinä pystyy. Sen jälkeen kurkotetaan oikealla kädellä vielä ylemmäs ja sitten vasemmalla. Kun ylöspäin ollaan kurkoteltu pitkän aikaa, kurkotetaankin kohti varpaita. Lopussa rullataan yläkroppa ylös hitaasti niin, että pää nousee ylös viimeisenä.

### *Hartiahyrrä*

Nostetaan ensin hartiat korviin, jonka jälkeen kädet avataan sivuille T-asentoon. Hartiat pidetään koko ajan ylhäällä ja käsillä aletaan tehdä nopeaa ympyrää. Tätä tehdään n. 10s ajan, jonka jälkeen kädet ja hartiat rentoutetaan alas. Hartioissa pitäisi tuntua mukavaa lämpöä. Toistetaan 3 krt.



***Hartiat korviin***

Opettajan tai jonkun oppilaan käskystä nostetaan hartiat korviin! Alas! Korviin!  
Alas! Korviin! Oikea hartia! Vasen hartia! Molemmat! Alas! Korviin!

***Venyttelyt ryhmässä***

Muodostetaan ryhmä/ryhmiä, josta jokainen vuorotellen saa näyttää jonkun kehoa avaavan venytyksen. Muut toistavat. Taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia.

***Leuan rentoutus***

Laitetaan kädet ristiin, avataan leuka ja suu ihan rennoksi, laitetaan kyynärpäät vartaloon kiinni ja ravistetaan käsiä ylös alas päästään samalla epämääräistä mölinää.

***Naaman hieronta***

Hierotaan varovasti koko naaman alue. Aloitetaan poskista ja siirrytään poskipäihin ja leuan yläosaan. Sieltä hierotaan ohimot ja koko otsa. Lopussa voi sivellä kulmakarvojen aluset. Harjoitus kannattaa tehdä rauhallisella äänellä puhuen opettajajohtoisesti.





## Hengitysharjoitukset ja hengityslihasten lämmittely

Hengitysharjoituksia tehdessä on tärkeää, että oppilas tutkii omaa kehoaan ja sitä, mihin hengitys oikein menee. Joskus hengityksen oikeaan paikkaan kohdistamiseen auttaa myös peilin edessä harjoittelu. Opettajan kannatta näyttää myös usein ääriesimerkkejä, eli miltä näyttää ”väärin” hengittäminen ja miltä oikein hengittäminen. Hengitysharjoitusten alussa on aina hyvä muistuttaa, että mihin hengitys kuuluisi kohdistaa ja että sitä on hyvä aktiivisesti ajatella koko harjoituksen ajan.

### ***Läähättäminen***

Läähätetään kieli pitkällä kuin pienet koirat. Oikein nopeasti ja myös vähän hitaammin. Opettaja voi myös näyttää merkin, milloin läähätetään ja milloin laitetaan suu kiinni.

### ***Ukko Nooa konsonanteilla***

Tapailtaan kaikille tuttu Ukko Nooa-sävelmä käyttäen ainoastaan tiettyä konsonanttia. Hyviä konsonantteja ovat ss, sch (eli suhuässä) tai k. Oppilaita voi kehottaa laittamaan käsiä kylkien kohdalle ja tunnustelemaan, miten siellä tapahtuu liikettä.

### ***Rytmirinki***

Rytmingissä jokainen oppilas keksii neljän iskun mittaisen rytmin, jossa saa käyttää apunaan suulla tehtäviä konsonantteja. Koko luokan rytmit muodostavat hauskan äänimaiseman. Taustalle voi laittaa esimerkiksi metronomin tai jonkun yksinkertaisen rytminauhan, tai opettaja voi soittaa esimerkiksi jotain rumpua.

### ***Aurinkohengitys***

Aurinkoharjoituksessa kädet nousevat vartalon sivuilta suuren ympyrän ylös ja alas tullessa samalla sihistään pitkää ss-sihinää. Kädet voivat tulla niin hitaasti alas, kuin ss-suhinaa riittää. Käsien noustessa ylös hengitetään sisään.

### ***Enkelihengitys***

Enkelihengitys toimii samalla periaatteella kuin aurinkohengitys, mutta siinä sisään hengittäessä kädet nousevat vain miltei vaakatasoon asti ”enkelin siiviksi”. Oppilaita voi kehottaa sihinän loppuessa avaamaan suun ja rentouttamaan vatsan alueen lihakset, jolloin ilman pitäisi virrata itsestään sisälle. Enkelin kädet ”antavat tilaa” hengitykselle, joka suunnataan mahdollisimman alas.

### ***Lattiahengitys***

Oppilaat ohjataan lattialle makaamaan. Kädet voi laittaa kevyesti vatsan päälle ja siten tunnustella sen liikkumista ylös ja alas hengityksen tahdissa. Lattialla voi hengitellä rauhallisesti omaan tahtiin tai kokeilla pitkiä sihinöitä.

### ***Isännän asento***

Isännän asennossa istutaan hyvässä ryhdissä tuolin reunalla ja nojataan käsivarsilla reisien päälle. Tärkeää on, että selkä on suorana. Harjoituksessa kohdistetaan ajatukset alas kylkiin ja alaselkään hengittämiselle. Syvän hengityksen jälkeen sihistään pitkällä ss:llä. Harjoituksen voi tehdä myös parin kanssa, jossa pari katsoo, meneekö hengitys alas ja leviääkö alaselkä sen voimasta.

***Reppu selkään!***

Oppilaat jaetaan pareihin ja parista toinen seisoo toisen selän takana. Pari laittaa kevyesti kätensä toisen olkapäille, jotta ajatus on helpompi keskittää pois hartioihin hengittämisestä. Tehdään joku hengitysharjoitus (esim. pitkä sihinä tai Ukko Nooa konsonanteilla).

***Hiihtolenkki***

Heilutellaan käsiä ja joustetaan polvista samalla tavalla, kuin hiihtäisimme lumisella kadulla. Jokaisella polvien koukistuksella tehdään myös suhuässä sch. Välillä pitkien alamäkien sattuessa tielle voidaan tehdä myös pitkää ss-suhinaa ja sen jälkeen jatkaa taas matkaa ladulla hiihtäen.

***Kellon viisarit***

Harjoituksessa kädet nostetaan ylös ja ss-sihinällä tullaan asteittain alas. Ensin kello 14, sitten klo 15, sitten klo 16 ja lopussa alas asti pitkällä sihinällä.



## Äänen lämmittely

### **Huulitäry**

*Hieroo äänihuulia, lämmittää äänenkäyttöön vaadittavia lihaksia ja auttaa äänihuulivärähtelyssä*

1. Pärstellään huulia pitkiä yksittäisiä ääniä. Pärstelyyn auttaa, jos kädet laittaa kevyesti poskien päälle lepäämään. Pärstelyn äänet ovat mitä tahansa ääniä, jotka tulevat kevyesti suusta ulos. Kaikilla voi olla eri ääni.

2. Pärstellään liukuja ylös ja alas. Oppilaat voivat tehdä liukuja omaan tahtiin, tai opettaja tai joku oppilaista voi kädellään näyttää millaisia liukuja tehdään. Harjoituksen voi tehdä myös pareittain, jossa toinen näyttää toiselle liu'ut.

3. Huulitäryn avulla voi laulaa myös jo tuttuja sävelmiä (Ukko Nooa, Tuiki tuiki tähtönen, Satu meni saunaan, Pienen pieni veturi...) yhdessä samalla melodialla koko ryhmän kanssa.

### **Rr-rullailu**

*Hieroo äänihuulia, vahvistaa kieltä ja lämmittää äänenkäyttöön vaadittavia lihaksia*

Samat ylläolevat harjoitukset voi tehdä toistaen rr-kirjainta. Oppilaita on hyvä muistuttaa pitämään leukaa täysin rentona, joka usein helpottaa rr-konsonantin tekemistä.

### **Mumina**

*Laskee kurkunpäättä ja auttaa resonanssin muodostumisessa*

Kun huulitäry tai r-konsonantti on kosteuttanut äänihuulia tarpeeksi, voi samat ylläolevat harjoitukset tehdä myös muminalla. Muminassa on hyvä muistaa,

että leuka pidetään rentona ja huulet laitetaan kevyesti yhteen m-konsonanttia varten. Hampaiden välissä tulisi olla tilaa koko ajan. Harjoituksen voi aloittaa esimerkiksi niin, että avataan leuka rennosti auki (aivan kuin nukkuisi autossa) ja sitten laitetaan huulet kevyesti kiinni ja ruvetaan mumisemaan.

### **Omenan syönti**

Omenan syönnissä kädessä olevasta mielikuvitusomenasta otetaan suuri haukku ja aletaan suussa syödä sitä oikein kovalla mumina maiskuttelulla. Omena on todella hyvän makuinen, joten mumina saa kuulua reilusti.

### **Muminapyöritys**

Muminapyörityksessä kaikki pyörittävät lantiota hiljalleen ympäri samalla laulaen mm-konsonanteilla yhtä ja samaa ääntä. Silmät voi laittaa kiinni. Lantion pyöritys kuvastaa äänimaljaa, jossa ääni liikkuu. Harjoitusta voi tehdä myös esimerkiksi jollain vokaalilla.

### **Pikasade**

*Laskee kurkunpäättä*

Pikasade-harjoituksessa jokainen oppilas sanoo b-konsonanttia. Kun kaikki tekevät sitä omaan tahtiin, tulee luokkaan hauska sade-efekti.

### **Suu kiinni-puhuminen**

Harjoituksessa yritetään kertoa suu kiinni parille esimerkiksi kuulumiset, viikonlopun tekemiset, lomasuunnitelmat...

## Hassut lauseet!

Oppilaiden tulee sanoa mahdollisimman nopeasti, mutta selkeästi seuraavat lauseet. Tämän voi tehdä myös parin kanssa niin, että pari laskee, kuinka monta kertaa toinen sai sanottua ilman kielen menemistä solmuun.

- Floridalainen broileri
- Raparperi lirua reilu litra
- Mustan kissan paksut posket
- Rotat repivät rikkaan ritarin rakkaalta rouvalta rintaröyhelöt rikki
- Kaarlo löysi ruplan rahan jyrkän penkereen reunalta

## Laulut omaan tahtiin

Kaikille tuttuja lauluja lauletaan ilman säestystä omaan tahtiin omassa tempossa. Lauluja voi laulaa oikeilla sanoilla, tai esimerkiksi vaihtamalla kaikki vokaalit tiettyyn vokaaliin, muminalla, huulitäryllä tai jollain määrättyllä tavulla (esimerkiksi wi, va, vi, la...). Oppilaat kannattaa ohjata laulamaan harjoitus esimerkiksi kaksi kertaa läpi ja sen jälkeen jäävän laulamaan laulun viimeistä ääntä. Opettaja voi myös soittaa laulun perussäveltä pianosta koko harjoituksen ajan. Laulujen laulaminen omassa tahdissa luo ihanan äänimaiseman. Mikä tahansa laulu käy harjoitukseen, mutta hyviä lauluja ovat esimerkiksi:

- Walking in the air
- Tuiki tuiki tähtönen
- Miia och Maria
- Kanootin kapean
- Ukko Nooa

