

JYX



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Tammela, Annika

Title: Lapsuuden laulut ovat ikääntyneelle tärkeä voimavara

Year: 2022

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © JaSeSoi - vapaan musiikkikasvatuksen yhdistys, 2022

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Tammela, A. (2022). Lapsuuden laulut ovat ikääntyneelle tärkeä voimavara. JaSeSoi Journal, (1-2), 18-19.

JaSeSoi 1-2/2022

Annika Tammela

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos

Finnish Centre of Excellence in Music, Mind, Body and Brain

Jyväskylän yliopisto

Ikääntyneiden lapsuusvuosilta tutut laulut virittävät muistoja ja virkistävät mieltä

Oletko ollut tilanteessa, jossa jo hieman huonomuistinen vanhus aktivoituu ja silminnähdessä virkistyy kuullessaan hänelle tuttua musiikkia? Jos vastasit kyllä, olet päässyt todistamaan käytännössä musiikin positiivisia vaikutuksia ihmisen muistiin ja aivoihin, mistä on runsaasti tieteellistä, kliinistäkin tutkimusnäyttöä (1). Taidemuodoista juuri musiikilla ja siihen liittyvällä toiminnalla onkin eniten tutkimusnäyttöä ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi (2).

Olen tehnyt paljon musiikkityötä seniorien parissa ja havainnut, että laulut, joita vanhukset ovat laulaneet itse lapsuudessaan ja nuoruudessaan ja joista moni on edelleen suosittu yhteislaulu, osataan erinomaisesti. Musiikinopettajana ja muusikkona tunnen melko hyvin vanhat iskelmät ja niin sanotut ”ikivihreät”, mutta moni vanhusten toivomista ”kansakoululauluista” (3) oli minulle joitakin vuosia sitten melko vieraita. Eräässä seniorirouvien lauluryhmässä esimerkiksi toivottiin juuri koulusta tuttuja lauluja kerta toisensa jälkeen: kansanlauluja, kuten *Täällä pohjantähden alla*; Suomen luonnosta ja vuodenajasta kertovia lauluja, kuten *Peipon pesä*; suosittuja hengellisiä lauluja tai virsiä, kuten *Maan korvessa kulkevi lapsosen tie*; sekä kotimaasta ja isänmaasta kertovia kappaleita, esimerkiksi *Arvon mekin ansaitsemme*. Laulukoetta kansakoulun opetusmetodinä on paljon kritisoitu ja sen muistelu saa monet värisemään inhosta. Siitä huolimatta ikääntyneet vaikuttavat laulavan mielellään myös koulusta tuttuja lauluja. Mikä on näiden laulujen salaisuus?

Muisteluryhmätoiminta ja kouluvuosien laulut

Vuoden 2022 alussa valmistuneessa musiikkikasvatuksen väitöstutkimuksessani (4) selvitin, millaisia merkityksiä suomalaiset ikäihmiset antavat kouluvuosiltaan tutuille lauluille.

Tutkimuksessani järjestin viidessä keskisuomalaisessa seniorikodissa laulatus- ja muistelutuokioita pienryhmille. Kukin 3–5 henkinen *muisteluryhmä* kokoontui kanssani kahdeksan kertaa noin tunniksi kerrallaan laulamaan, kuuntelemaan ja muistelemaan osallistujien kouluvuosilta tuttuja lauluja. Tapaamiset pohjautuivat eri teemoihin, kuten ”luonto ja vuodenajat”, ”isänmaa ja muut maat”, ”kansanlaulut”, ”lastenlevyt” tai ”iskelmät”. Itse lauloin mukana säestäen lauluja kitaralla, pianolla tai kanteleella, ja välillä kuuntelimme levytettyä musiikkia. Osallistujilla käytössään laulujen sanat. Haastattelin ja jututin

ryhmäläisiä laulujen välissä, ja osa antoi yksilöhaastattelun. Ryhmätoiminnan päätteeksi osallistujat täyttivät palautekyselyn.

Tutkimukseen osallistui 20 senioria, jotka olivat käyneet kansakoulua vuosien 1945–1959 välisenä aikana. Tuolloin koulun musiikinopetus perustui nimenomaan *laulamiselle* ja oppiaineen nimi olikin laulu. Koulussa laulettuja lauluja muistettiin ja osattiin varsin hyvin. Samoja lauluja laulettiin paitsi koulussa vuosiluokasta toiseen, myös harrastuksissa, kuten partiossa tai kerhoissa, sekä kirkollisissa tilaisuuksissa, jotka olivat tyypillinen osa tuon ajan suomalaisen arkea.

Ajan arvot ja normit vaikuttivat vahvasti lapsen arkeen ja kokemuksiin. Jälleenrakennuksen aikana maatalousvaltainen Suomi alkoi hiljalleen modernisoitua kaupungistumisen myötä ja maamme musiikkikulttuuri monipuolistui. Tutkimukseen osallistuneiden lapsuudessa vain harvassa kodissa oli levysoitin, mutta radio osalla jo oli. Sieltä kuuli harvemmin lapsia ja nuoria koskettavaa musiikkia. Moni yhdistikin iskelmä- ja tanssimusiikin vasta rippikouluiän jälkeiselle ajalle.

Tuttujen laulujen laulaminen ja muistelu ovat vanhuksille tärkeä voimavara

Muisteluryhmiin osallistuneista senioreista valtaosalle omasta lapsuudesta tuttujen laulujen *laulaminen* on yhä tärkeää. Yksi syy tälle oli se, että ne osataan ja muistetaan edelleen hyvin ja niitä on siksi mukava laulaa. Toisaalta laulut liittyivät vahvasti omaan menneisyyteen ja sen tärkeisiin tapahtumiin, henkilöihin ja paikkoihin. Moni laulu oli tuttu oman äidin tai mummon laulamana. Tietyt laulut myös nostivat pintaan voimakkaita haikeuden ja liikutuksen tunteita.

Tuttuihin lauluihin pohjautuva ryhmätoiminta antoi osallistujille alustan, jossa he saivat kokea muun muassa kuulumista, merkityksellisyyttä, yhteisöllisyyttä, osaamista, kykenemistä ja päästä käsiksi monenlaisiin tunteisiin ja muistoihin. Yhdessä vertaisten kanssa laulaminen ja muistelu mahdollistivatkin heille kokemuksia *osallisuudesta* ja *toimijuudesta*, jotka ovat keskeisiä tekijöitä ikääntyneen hyvinvoinnin kannalta.

Ymmärrystä sukupolvien välille

Vuosikymmenten takaiset koululaulut saattavat tuntua nuoremman sukupolven musiikkikasvattajalle jo aikansa eläneiltä, mutta vanhemmalle väestölle ne ovat varsin luonnollinen osa omaa elämänkaarta. Väitöskirjani *Kansakoululaisen lauluarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa* antaa nuoremmille sukupolville ymmärrystä siitä, mitä nämä laulut ikääntyneille merkitsevät.

Ikääntyneiden parissa työskentelevien olisikin hyvä tutustua näihin lauluihin ja ottaa ne repertuaariinsa. Laulatuksen tueksi olisi tärkeää kehittää yhtenäinen ja saavutettava materiaalipankki, jossa olisi laulujen sanat ja säestys vanhuksille soveltuvien sävellajein.

Lähteet:

- (1) Särkämö, Teppo & Sihvonen, Aleks J. (2018). Golden oldies and silver brains: Deficits, preservation, learning, and rehabilitation effects of music in ageing-related neurological disorders. *Cortex*, 109. 104–123.
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.08.034>
- (2) Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse (2019). What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: World Health Organization Europe.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- (3) Tammela, Annika (2018). Ajankuva kansakoululauluissa 1940- ja 1950-luvuilla: Ikäihmisten lapsuuden musiikkimuistoja. Maisterintutkielma. Jyväskylän yliopisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805252801>
- (4) Tammela, Annika (2022). Kansakoululaisen lauluarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. JYU Dissertations 481. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8993-4>