

Vuorovaikutustaidot ja tunteiden kohtaaminen laulunopetuksessa

Laulunopettajien kokemuksia

Tutkielma (Maisteri)

14.7.2017

Sonja Patrikainen

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Taideyliopisto

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Vuorovaikutustaidot ja tunteiden kohtaaminen laulunopetuksessa: Laulunopettajien kokemuksia	67
Tekijän nimi	Lukukausi
Sonja Patrikainen	Kevät 2017
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
<p>Tässä tutkimuksessa tarkastelen laulunopettajien kokemuksia vuorovaikutuksesta laulutunneilla ja oppilaan tunteiden kohtaamisesta laulunopetuksessa. Miten vuorovaikutus tunnilla rakentuu, minkälaisia tunneherkkiä tilanteita opettajilla on tullut vastaan työssään, kuinka usein niitä tapahtuu ja miten niitä on käsitelty oppilaan kanssa. Haluan selvittää myös minkälaisia valmiuksia ja selviytymiskeinoja opettajat kokevat heillä olevan tunnereaktioiden kohtaamiseen.</p> <p>Olen haastatellut tutkimustani varten neljää laulunopettajaa, joilla kaikilla on useamman vuoden kokemusta opettamisesta sekä harrastajien, että ammattiopiskelijoiden parissa. Haastattelumenetelmäni hyödynsin teemahaastattelua, jolle olin laatinut etukäteen haastattelurungon. Teemahaastattelusta oli luontevaa valita myös aineiston analyysitavaksi teemoittelu, sillä samat teemat pysyivät selkeinä niin haastattelussa, kuin analyysissäkin.</p> <p>Teoreettisen viitekehyksen osalta tärkeimpiä keskeisiä käsitteitä työssäni on vuorovaikutus ja tunne-työskentely laulupedagogian näkökulmasta, laulamisen henkilökohtaisuus ja luonnollisuus, yksilöllisyys, sekä tunnereaktioiden vaikutus laulamiseen. Olen avannut teoriaosiossani myös laulamisen fysiologiaa, jotta voisimme paremmin ymmärtää, mihin tunnereaktioiden fyysiset vaikutukset heijastuvat.</p> <p>Tutkimukseni myötä paljastui, että tunnereaktioiden kohtaamisia tapahtuu laulunopettajan työssä paljon. Aluksi oppilaiden tunteiden kohtaaminen oli opettajien mukaan tuntunut hämmentävältä, mutta vuosien ja kokemuksen myötä tilanteisiin on oppinut suhtautumaan paremmin. Haastattelujeni perusteella paras tapa suhtautua tilanteisiin on pysyä itse rauhallisena, ja antaa oppilaalle aikaa kertoa tuntemuksistaan, jos hän itse haluaa. Tunteita ei siis tarvitse pelätä, ja parhaimmillaan niiden kautta voi löytää uusia oivalluksia. Vuorovaikutuksen osalta ilmeni, että opettajan on tärkeintä olla avoin ja rehellinen oma itsensä, jotta oppilas kokisi turvalliseksi olla sitä myös itse.</p> <p>Vaikka käsitellessäni näitä kysymyksiä ensisijaisesti laulupedagogiikan näkökulmasta, on tunteiden käsitteystä ja kohtaamisesta mielestäni tärkeää puhua myös muiden musiikin- ja soitonopettajien kanssa heidän työnsä näkökulmasta. Toivon, että tutkimuksestani olisi hyötyä herättämään keskustelua näistä aiheista, ja apua opettajille heidän arjessaan myös konkreettisemmalla tasolla.</p>	
Hakusanat	
Vuorovaikutus, laulu, laulupedagogiikka, ääni-instrumentti, tunnereaktiot	
Lisätietoja	

Sisällys

Sisällys	3
1 Johdanto.....	5
2 Teoreettinen viitekehys	7
2.1 <i>Laulamisen fysiologiaa</i>	7
2.2 <i>Tunnereaktioiden vaikutus laulamiseen.....</i>	10
2.3 <i>Laulamisen luonnollisuus ja tunneilmaisu.....</i>	13
2.4 <i>Vuorovaikutus, yksilöllisyys ja tunnetyöskentely laulopedagogiikassa</i>	16
3 Tutkimusasetelma	20
3.1 <i>Tutkimuskysymykset.....</i>	20
3.2 <i>Laadullinen tapaustutkimus</i>	21
3.3 <i>Teemahaastattelu</i>	22
3.4 <i>Aineiston keruu</i>	25
3.5 <i>Aineiston analyysi</i>	26
3.6 <i>Tutkimusetiikka</i>	28
4 Kokemuksista rikkaammaksi	30
4.1 <i>Laulamisen erityisyys</i>	30
4.1.1 <i>Kehoyhteys ja tunnetilojen vaikutus</i>	33
4.1.2 <i>Tieto lisää tuskaa – vai lisääkö?.....</i>	35
4.2 <i>Vuorovaikutustaitojen merkitys laulunopetuksessa.....</i>	36
4.2.1 <i>Hyvän vuorovaikutuksen lähtökohdat</i>	36
4.2.2 <i>Oppilaiden yksilöllinen kohtaaminen</i>	38
4.3 <i>Tunteiden kohtaaminen ja käsittely laulopedagogien näkökulmasta</i>	40
4.3.1 <i>Päivittäinen tunteiden kohtaaminen laulutunneilla.....</i>	40
4.3.2 <i>Huolien purkautuminen oppilaalta opettajalle.....</i>	42
4.3.3 <i>Katse eteenpäin</i>	45
4.3.4 <i>Laulunopettajien kokemusmaailma ja kasvu</i>	47
4.4 <i>Vertaistuen merkitys laulunopettajan työssä.....</i>	49
4.5 <i>Kokemuksia koulutuksesta</i>	50
5 Pohdinta	53
5.1 <i>Johtopäätökset.....</i>	53
5.1.1 <i>Vuorovaikutuksesta</i>	54

5.1.2 Tunnereaktioiden kohtaamisesta ja käsittelystä	57
5.1.3 Selviytymiskeinoista ja valmiuksista	60
5.2 Luotettavuustarkastelu	62
5.3 Tulevia tutkimusaiheita	64
Lähteet	66

1 Johdanto

Miksi minä itken? Tai vielä vähän tarkennettuna, miksi minä itken nimenomaan laulutunneilla. Tämä on kysymys, jota olen pyöritellyt päässäni jo pitemmän aikaa. Oma kokemukseni on, että kun olen oppinut käyttämään ääntäni joka suhteessa paremmin, olen myös löytänyt aivan uudenlaisen yhteyden omaan tunne-elämääni. Niin hyvässä, kuin pahassakin. Monet asiat elämässä ovat lähteneet avautumaan, kun niitä on vuodat-
tanut ulos sisimmästään musiikin ja laulun muodossa. Toisaalta, joskus tällaiset asiat purkautuvat aivan hallitsemattomasti kesken harjoittelun – useimmiten juurikin laulutunnilla, kun sattuu syystä tai toisesta olemaan hieman normaalia hankalampi päivä. Näiden omaan elämään pohjautuvien huomioiden tuloksena aloin pohtia, miltä tämä kaikki tuntuu laulunopettajan näkökulmasta. Onko tällainen yhteys omaan tunnerekisteriin nimenomaan koko laulunopiskelun suola? Vai olisiko opetuksen kannalta mukavampi vain pitää tekniikka ja tunteet erillään? Näiden kysymysten pohjalta lähdin rakentamaan omaa maisterintutkielmaani.

Haastattelen tutkimustani varten neljää laulunopettajaa, joilla kaikilla on kokemusta opettamisesta jo pidemmältä ajalta. Haluan selvittää, kuinka suuri osa laulunopetusta oppilaiden tunteiden kohtaaminen on, minkälaisia tilanteita ne ovat ja miltä ne opettajista tuntuvat. Minkälaisia kokemuksia opettajilla on yleisesti vuorovaikutuksesta opetustilanteessa oppilaan kanssa, rakentuuko se tietoisesti, sekä miten opettajat ovat toimineet haastavissa tilanteissa oppilaiden kanssa. Lisäksi minua kiinnostaa, minkälaisia valmiuksia oppilaan kohtaamiseen opettajat kokevat saaneensa jo omista opinnoistaan.

Keskityn tässä tutkimuksessa tarkastelemaan näitä kysymyksiä vain laulunopetuksen ja laulunopettajien näkökulmasta, mutta uskon, että samojen aihepiirien pohtimisesta on hyötyä kaikille musiikinopettajille riippumatta siitä, mitä instrumenttia oppilaille opettaa. Ja vaikka käsittelen lauluinstrumenttia tässä tutkimuksessa erityisenä muihin soittimiin verrattuna siksi, että lauluinstrumentti on fyysisesti osa soittajaansa ja sen tähden herkempi (Vuori 2013), tulee kaikenlaisia oppilaiden tunnereaktioiden kohtaamisia varmasti kaikilla musiikin- ja soitonopettajilla vastaan. Ainakin omasta puolestani voin sanoa, että itketty on myös soittotunneilla. Näistä asioista olisi mielestäni hyvä puhua enemmän, jotta tulevat opettajat osaisivat varautua tilanteisiin paremmin etukäteen.

Erityisesti muiden laulunopettajien ja opiskelijakollegoiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta koen, että tilaa laulunopetuksen tunneherkästä puolesta keskustelulle olisi enemmän. Oman kokemukseni perusteella oppilaan kohtaamista ja vuorovaikutukseen liittyviä asioita sivuttiin myös laulopedagogiikan opinnoissa suhteellisen pinnallisesti. Niihin olisi voinut syventyä enemmänkin. Kuten O'Brianin (2015, 125) toteaa, huono suhde opettajan ja oppilaan välillä voi vaikuttaa radikaalisti oppimistuloksiin ja huonontaa oppilaan itseluottamusta ja motivaatiota. Jos siis oppilaan kohtaamisella voi olla näin merkittäviä vaikutuksia oppilaan menestykseen, eikö sen tärkeydestä olisi hyvä puhua opettajien kesken enemmän – mieluiten jo opintojen aikana.

Tässä tutkimuksessa avaan haastattemieni opettajien kokemuksia edellä kuvaamistani aiheista, sekä tavoista, miten he ovat kokeneet hyväksi lähestyä niitä oppilaan kanssa. Toivon, että tutkimuksestani olisi konkreettisesti apua myös muille laulunopettajille heidän arjessaan. Että vastaan tulleista tilanteista ruvettaisiin keskustelemaan avoimemmin ja jokainen voisi saada toiminnallensa käytännönläheisiä vinkkejä, uusia ajatuksia, sekä tukea välillä henkisestikin vaativan työn keskelle.

2 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehysten. Aloitan luvussa 2.1 kuvaamalla laulamisen fysiologiaa. Jotta ymmärtäisimme, minkälainen vaikutus tunteilla on laulamiseen, meidän pitää ensin ymmärtää, kuinka äänemme toimii ihanteellisessa normaalitilassa. Luku 2.2 syventyy tarkastelemaan tunnereaktioita, ja niiden fysiologista vaikutusta kehoon ja sitä kautta äänenmuodostukseen. Tämän jälkeen luvussa 2.3 selvitän sitä, mikä on ihmisen luonnollinen lauluääni, ja miksi yhteys siihen katoaa niin monilla meistä lapsuudessa. Tarkastelen myös sitä, miten suuri kapasiteetti tunteiden ilmaisuun äänessämme todellisuudessa on, ja miten vahva yhteys äänen ja tunteiden välillä voi viedä lauluamme uudelle tasolle. Viimeisessä luvussa 2.4 pyrin tarkastelemaan tätä kaikkea laulopedagogiikan ja laulunopettajan näkökulmasta. Mitä tunnelukojen löytäminen voi käytännössä tarkoittaa laulopedagogian kannalta ja mikä on opettajan rooli tai paikka tässä kaikessa. Tarkastelen myös vuorovaikutusta opetustilanteessa ja sitä, kuinka suuri merkitys niillä voi olla lauluopinnoissa edistymisen kannalta.

Tämän luvun tarkoituksena on avata, kuinka kokonaisvaltainen instrumentti ääni on, jotta voisimme paremmin ymmärtää sitä laulunopettajan arjen näkökulmasta. Sen lisäksi, että voimme oppia ymmärtämään ääntämme fysiologisesta näkökulmasta lähes täydellisesti – esimerkiksi tarkkailla äänihuulten toimintaa kameroiden avulla – meidän pitää kuitenkin ymmärtää myös, ettei se yksin riitä. Ääni-instrumenttimme on kehon ja mielen kokonaisuus, eli myös mielellämme ja tunteillamme on suuri vaikutus äänemme toimintaan ja tulkintaan. (Smith 2007; Vuori 2003; Lättilä 2016.) Kaiken tämän tiedostaminen on mielestäni tärkeää laulun opettamisen kannalta. Miten tunnereaktiot ilmenevät laulunopettajan arjessa ja miten niihin osaisi opettajana suhtautua ja reagoida. Tässä teoriaosiossa olen pystynyt hyödyntämään vain muutamaa lähdettä, sillä tutkimusta edellä kuvailluista aiheista on löytynyt laulopedagogian näkökulmasta vain vähän.

2.1 Laulamisen fysiologiaa

Ääni-instrumentti on ainoa instrumentti, joka on fyysisesti osa soittajaansa. Kun päästämme äänen, meidän koko keho reagoi siihen automaattisesti. Ääni ja keho ovat siis erottamattomia, ne toimivat aina yhdessä. Kehomme herkkyyys äänelle on havaittavissa solutasolle asti. Jokaisella solulla on värähtelyominaisuuksia, eli ne vastaanottavat ääntä

reagoimalla sen resonanssiin. Resonanssin aistiminen kehossa aiheuttaa ihmiselle usein hyvänolontunteita, sillä ihminen voi resonanssin tuntemisen kautta löytää konkreettisen yhteyden omaan kehoonsa. (Vuori 2003, 135-138.)

Jokainen solu kehomme päälaesta varpasiin voi reagoida ääneen, ja usein tekeekin niin meidän tiedostamatta sitä. Tietyillä alueilla kehossamme resonanssin aistii kuitenkin poikkeuksetta vahvemmin. Myös jokaisella vokaalilla ja konsonantilla on oma värähtelypaikkansa kehossa ja erilaiset tavut koskettavat kehoa eri tavoin. Siinä missä a-vokaali värähtelee vahvemmin rintakehässä, m-konsonantti tuntuu resonoivan enemmän otsassa ja pään alueella yleisesti. Värähtelypaikkaan toki vaikuttaa myös äänenkorkeus. Matalat sävelet soittavat rintaresonanssia, kun taas korkeammalle laulettaessa värähtelyinkin voi tuntea siirtyvän ylemmäs kehossa. (Emt. 138-139.)

Hyvin teknisesti ajateltuna lauluäänen muodostuminen perustuu samoihin fysikaalisiin ilmiöihin, kuin minkä tahansa soittimen äänenmuodostus (Smith 2007, 14-15; Callaghan, Emmons & Popeil 2012, 560). W. Stephen Smith kertoo, että mikä tahansa musiikillinen ääni vaatii kolme tekijää soidakseen: generaattorin [*a generator*], värähtelijän [*a vibrator*] ja resonaattorin [*a resonator*]. Nämä kolme elementtiä löytyvät jokaisesta instrumentista. Generaattori liikkuu aiheuttaen värähtelyn, jolle resonaattori toimii eräänlaisena vahvistimena. Esimerkiksi kitaraa soitettaessa soittajan sormi toimii generaattorina, joka saa kielen värähtelemään. Värähtelystä syntyvä ääni vahvistuu kitaran kopan vaikutuksesta, joka toimii äänen resonaattorina. Puhallinsoittimissa taas generaattorina toimii ilmavirta. Puupuhaltimissa ilmavirta aiheuttaa lehden värähtelyn, vaskipuhaltimissa värähtelijöinä toimii soittajan huulet. Värähtelyn tuottama ääni vahvistuu resonaattorissa, eli itse soittimessa. (Smith 2007, 14.)

Smith toteaa, että ihmisen äänenmuodostuksen mekaniikka on itse asiassa hyvin samanlainen, kuin vaskipuhaltimissa. Keuhkoista ulos virtaava ilma toimii äänen generaattorina saaden äänihuulet värähtelemään ja tuottamaan ääntä. Tätä tapahtumaa kutsutaan myös nimellä *Bernoullin efekti*, joka ilmenee kun kahden objektin (tässä tapauksessa äänihuulten) välistä virtaava ilma aiheuttaa objektien välille voiman, joka vetää niitä toisiaan vasten (Smith 2007, 16). Myös sävelkorkeuksien säätely äänihuulitasolla perustuu samaan ilmiöön kuin vaskipuhaltajilla. Matalampia säveliä soitettaessa vaskipuhaltajat rentouttavat huuliaan, jolloin niistä tulee lyhyemmät ja paksummat, ja värähtely on isompaa. Korkeampia säveliä hakiessaan soittaja venyttää huuliaan pitkiksi ja ohuiksi, jolloin myös värähtely tapahtuu vain pienemmässä osassa huulia. Tällä periaatteella

toimivat myös ihmisen äänihuulet. Matalampia säveliä laulettaessa äänihuulet rentoutuvat lyhyiksi ja paksuiksi, värähdellen koko paksuudeltaan, kun taas korkeampia säveliä laulettaessa ne venyvät pitkiksi ja ohuiksi värähdellen vain reunoiltaan toisiaan vasten. (Emt. 15.)

Äänihuulissa syttyvä sointi taas vahvistuu entisestään kehomme erilaisissa resonanssitiiloissa. Niistä keskeisimmät ovat nenäontelo, suu ja nielu, joiden läpi ilmavirta kulkee sen jälkeen, kun on saanut äänihuulet värähtelemään. Suun ja nielun tilaa muokkaamalla laulaja voi myös tietoisesti muunnella resonanssia, joka kuuluu lauluäänessä soinnin ja sävyjen muutoksina. Kuten Vuori (2003, 138), myös Smith toteaa, että todellisuudessa koko kehomme toimii äänen resonaattorina, ja värähtelee jossain määrin äänihuulten värähtelyn mukana aina solutasolle asti. (Emt. 16.)

Hyvä ja terve äänenkäyttö koostuu äänihuulitason toiminnan lisäksi koko kehon tasapainoisesta toimintabalanssista, jonka osa-alueita Eerolan (2015) mukaan ovat muun muassa tasapainoinen ryhti, vapaa hengitys sekä kurkunpään alueen vapaa toiminta. Äänenmuodostuksen kokonaistavoitteena onkin siis saada aikaan sellainen tasapaino äänivärähtelyyn vaikuttavien energioiden välille, etteivät äänihuulet rasitu, vaan saamme käyttöön koko äänikapasiteettimme toiminnallisesti kestäväenä ilmaisuvälineenä (Eerola 1982). Äänihuulten tasapainoisen toiminnan kulmakivenä toimii sisään- ja uloshengityslihasten (vatsa-, kylkiväli- ja selkälihasten) kontrolli: hengityslihasten koordinaatiolla pyritään saamaan aikaan tasainen ilmavirta, joka pitää ilmanpaineen mahdollisimman pienenä, jotta äänihuuliin ei muodostu ylimääräistä jännitystä tai kireyttä (Eerola 1982). Eerola (1982) kutsuu tätä toimintoa *tueksi*, jossa pallea pääsee toimimaan vapaasti ja hengityslihasten toiminta suhteutuu aina äänen korkeuteen ja voimakkuuteen.

Tuki ei ole laulaessa asia, jonka teemme tai valmistamme ennen laulamista, vaan se on refleksinomaisesti tapahtuvan toiminnan lopputulos (Eerola 2015). Tuki ei myöskään ole staattinen jännitystila, vaan, kuten Eerola kirjoittaa, elastinen ja kokonaisvaltainen reaktio koko kehossa. Tasapainoisen äänenkäytön kannalta on siis tärkeää saavuttaa aktiivinen, mutta samalla vapaa ja elastinen kehotuntuma, jotta mahdollistamme pallean, äänihuulten ja kurkunpään vapaan toiminnan, sekä sitä kautta vapaan ilmavirran ja äänentuoton (Eerola 2015; Smith 2007).

Vaikka ihmisäänen muodostumista on kaiken edellä käsitellyn kautta äärimmäisen helppo käsittää mekaanisena toimintona siinä, missä minkä tahansa muun soittimen

soittamista, Smith (2007, 17-18) painottaa, ettei sellainen ajattelu kuitenkaan yksinään riitä käsittämään lauluinstrumenttia täydellisesti. Ääni-instrumentti ei Smithin mukaan ole mekaaninen käsin kosketeltava esine tai asia, niin kuin joku muu soitin on. Koska kaikki äänenmuodostukseen vaadittavat fyysiset toiminnot tapahtuvat kehomme sisäpuolella, emme voi manipuloida niitä suoraan. Voimme kyllä kuvata äänihuulitason toimintaa erilaisilla kameroilla ja päällisin puolin tarkkailla mitä kehossamme tapahtuu kun laulamme, mutta Smith painottaa, ettei fyysisen puolen ymmärtäminen yksin riitä. Ääni on kehon ja mielen kokonaisuus ja pienetkin muutokset niiden välisessä tasapainossa voivat vaikuttaa kykyymme laulaa vapaasti. (Smith 2007, 17-18.)

Edellä kuvailtua ilmiötä Smith kutsuu *laulajan dilemmaksi*. Koska koko kehomme toimii instrumenttina, myös koko olemuksemme fyysisessä, psyykkisessä, älyllisessä, henkisessä ja emotionaalisessa muodossaan vaikuttavat äänenmuodostukseen. Laulajan henkinen puoli on Smithin mukaan aivan yhtä merkittävä osa lauluinstrumenttia, kuin itse äänihuuletkin ovat. Smithin sanoin, ”mekaaninen” ei ole osa luontoamme. Toisin sanoen, vaikka fysiologisten tapahtumien tiedostaminen ja ymmärtäminen mekaanisessa mielessä auttaa meitä hahmottamaan äänemme toimintoja ja tapahtumia, ei sen opettelu yksin riitä kehittämään meitä laulajina. Hyvän laulutekniikan täytyy olla tekemisissä koko ihmis-organismien kanssa, kehoa ja mieltä ei voi tässä kohtaa erottaa toisistaan. (Emt. 18.)

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut nimenomaan emootioista, ja miten ne vaikuttavat ääneemme. Ja toisaalta, miten laulaminen aiheuttaa meissä erilaisia emootioita, jotka sitten tavalla tai toisella purkautuvat meistä ulos – usein myös laulutuntiympäristössä. Seuraavaksi siirryn käsittelemään tunnereaktioita fyysisestä näkökulmasta.

2.2 Tunnereaktioiden vaikutus laulamiseen

Emootiot, eli tunnereaktiot, syntyvät kognitiivisten, fysiologisten ja ympäristötekijöiden sääteleminä. Ihmisten välisessä kommunikaatiossa kaikki sanaton ilmaisu on usein nimenomaan tunnereaktioiden aikaansaamaa ja siksi spontaania. Aivoissa spontaanit, eli sisäsyntyiset tunnereaktiot syntyvät syvällä aivokuoren alla. (Arikoski 1999, 199-202.) Tässä luvussa haluan selvittää, minkälainen vaikutus spontaaneilla tunnereaktioilla on laulamiseen. Mitä kehossamme käytännössä tapahtuu tunnereaktion vallatessa olemuksemme sekä mitä se tarkoittaa äänentuoton kannalta.

Taiteilijakoulutuksen tohtorintutkintoon kuuluvassa tutkielmassaan Jenni Lättilä (2016) tarkastelee oopperalaulajan ammattia tunnetyönä ja käsittelee tunnereaktioiden vaikutusta lauluääneen pohjautuen Paul Ekmanin vuonna 1999 laatimaan erittelyyn ihmisen perustunteista. Ekmanin (1999) mukaan jokaisella perustunteella on universaali, erityinen ja tunnistettavissa oleva ilmenemä, joka näkyy sekä kasvojen ilmeenä, kehon näkyvänä ja tuntuvana reaktiona, sekä erityisenä fysiologisena mekanismina. Perustunteita Ekmanin listaan pohjaten ovat muun muassa *ilo*, *suru*, *viha*, *pelko* tai *säikähdys*, *inho* ja *yllätys* tai *hämmästyys*. Tämän kaltaiset tunnetilat ovat yleensä tiedostamattomia ja hyvin äkillisiä ja niitä on usein hyvin vaikeaa kontrolloida. Äkillisten ja hallitsemattomien tunteiden fyysinen ilmenemä on myös usein ristiriidassa äänenmuodostuksen kanssa, mikä tuntuu esimerkiksi lauluäänen horjumisena tai kireänä ja puristeisena olotilana. (Lättilä 2016, 86; Ekman 1999.)

Laulamisen kannalta kaikista suotuisin olotila olisikin Lättilän mukaan yleinen hyvä mieli. Tyytyväisellä ja iloisella ihmisellä on tyypillisesti rento, mutta aktiivinen keho-tuntuma, jolloin rinnan ja vatsan lihakset rentoutuvat ja pallea pääsee toimimaan vapaasti mahdollistaen tasapainoisen äänenmuodostuksen. Esimerkiksi ilahtumisen tunnetta käytetään usein laulutekniikkaa opiskellessa hyödyksi, sillä ääntöväylän tilaa muokkaava lihastyö tuntuu hyvin paljon samalta, kuin hymyiltäessä ja iloisesti hämmästyessä tapahtuva kallonpohjan ja niskan työskentely. (Lättilä 2016, 95.)

Lättilä kuitenkin antaa myös esimerkin siitä, miten liian paljon hyvää voi muuttua äkkiä haitaksi. Lättilä tuo esiin, että esimerkiksi yksi laulamista huomattavasti vaikeuttava äkillinen tunnereaktio on nauru. Holtiton nauraminen tai hihitys on useimmiten pelkääntään positiivinen reaktio, mutta on omiaan vesittämään laulajan teknisen suorituksen täysin. Nauraessa keskivartalon hengityslihakset supistelevat nopeasti ja rytmikkäästi, pienentäen samalla keuhkojen tilavuutta ja lisäten painetta hengitysteille. Tämän seurauksena laulajalta katoaa äänen kontrolli, eli pohja tasaiselle äänenmuodostukselle (ks. edellinen luku) ja sen myötä kyky tuottaa tasaista ääntä, sillä paineen vaihtelu tekee äänestä katkonaisen ja epätasaisen. (Emt. 95-96.)

Äänenmuodostusta horjauttavia tunnereaktioita ovat myös äkillinen pelkoreaktio ja yllättyminen. Kun ihminen pelästyy, keho virittyy valmiustilaan, joka on alun perin kehittynyt uhkaavista tilanteista pakenemista varten. Niin kutsutussa ”*pakene tai taistele*” – reaktiossa sydämen syke nousee tehostaen verenkiertoa isoissa lihaksistoissa ja hapenotto-kyky tehostuu: kurkunpää kallistuu, jotta väylä nielusta henkitorveen olisi mahdolli-

simman avoinna. Myös kasvojen ilme muuttuu valppaammaksi kun silmät avautuvat, pupillit pienenevät näön terävöittämiseksi ja poskilihakset vetävät sieraimet mahdollisimman auki. Ihminen on valmis toimintaan. (Lättilä 2016, 90.) Laulaessa tämän kaltainen säpsähdysreaktio kuuluu äänessä äkillisenä horjahtamisena tai kontrollin kadottamisena. Äkillinen pelko- tai yllätyksestä aiheutuva säpsähdysreaktio ovat kuitenkin hyvin nopeasti ohimeneviä reaktioita. Ne kestävät vain muutaman kymmenesosasekunnin, jonka jälkeen reaktio laantuu tai muuttuu peloksi, iloksi tai stressiksi. Tilanteen mentyä ohi valmiustila purkautuu ja olotila normalisoituu, mutta pahimmassa tapauksessa stressi tai ahdistus voi jäädä päälle. Jos ahdistava olotila pitkittyy, se alkaa muuttua elimistölle rasitukseksi. (Lättilä 2016, 91, 93.)

Lättilä huomioi edelleen, että stressi, ahdistus ja viha voivat pitkittyessään tehdä paljon tuhoa laulajan keholle. Ahdistavan olotilan jatkuessa pidempään kuin yksittäinen ohimenevä tilanne vatsalihakset, mukaan lukien pallea, jännittyvät ja saattavat jopa kouristella pahasti. Myös rintakehä reagoi olotilaan painumalla kasaan. Tästä usein johtuu tunne, kuin olisi kova ja raskas möykky vatsassa. Tällaisen olotilan myötä lauluäänen kontrolli vaikeutuu huomattavasti tai katoaa kokonaan. Laulutekninen tuki tarvitsisi rentoa, joustavaa ja reaktiivista palleaa, mutta jännityksen ja kouristuksen myötä tuen säätelemisen muuttuu mahdottomaksi. (Emt. 94.)

Ihmiselle hyvin luontainen tapa purkaa stressi- ja ahdistusreaktioita on Lättilän mukaan itku. Tutkielmassaan Lättilä kertoo sen olevan neuro- tai psykofysiologinen liikutus tai suru, mikä laukaisee fyysikaalisen vasteen – eli itkureaktion – kehossa. Talamus ja hypothalamus reagoivat aiheuttaen aktiivisen reaktion hermostossa ja kurkunpään alueella. Nämä kaksi osa-aluetta tosin sotivat itkiessä toisiaan vastaan (Lättilä 2016, 92-93). Hermostoaktiivisuus laukaisee sekä kyynelrauhanen erityksen, että nenänielun limakalvojen erityksen. Koska nenänielun limakalvojen erite – ”räkä” – valuu osittain nieluun, se käynnistää nielemisrefleksin, jolloin kurkunkansi normaalisti liikkuisi alas peittämään henkitorven pään. Toisaalta kurkunpää taas ei osaa tulkita neurologista signaalia eri tunteeksi, vaan reagoi liikutukseen samalla tavoin, kuin pelko- tai säpsähdysreaktioon. Pakene tai taistele –refleksi siis ohjaisi kurkunkantta normaalitilanteessa aivan päinvastaiseen suuntaan, avaamaan kaikki hengitystiet. Itkiessä näiden kahden refleksin välille muodostuu siis ristiriita, joka tuntuu niin sanottuna palana kurkussa. Kurkunpään lihakset jännittyvät tavalla, joka ei ole suotuisa edes normaalin puheäänen tuottamiselle, saati laulamiseksi. Kurkunpään jännitys ja limaneritys kuuluu äänessä epävarmuutena, katkeiluna ja äänen kvaliteetin ”mattaisuutena”. (Emt. 93.)

Kuten aiemmin jo sivusinkin aihetta, monia näistä tunteista käytetään kuitenkin mielikuvien tasolla apuna laulutekniikkaa opiskeltaessa. Silti mielikuvat ovat lopulta hyvin eri asia, kuin mitä aidon ja äkillisen tunnereaktion fysiologinen vaste oikeasti on. Ajatus itkusta vaikuttaa äänenmuodostukseen positiivisesti, kun kilpirusto kallistuu eteen tehdessä äänihuulille tilaa venyä vapaammin. Mielikuvayllättyneisyys tai ajatus ilahtumisesta taas puolestaan auttaa valmistamaan ääntöväylän tilaa laulutekniikan kannalta suotuisaan asemaan. (Lättilä 2016, 91, 93.)

Lättilän sanomisien pohjalta on hyvä pohtia myös, mitä tämä kaikki voisi merkitä laulutuntitilanteen kannalta. Jos jotain yllättävää tapahtuu kesken tunnin, ja äkillinen tunnereaktio valtaa oppilaan, on opettajan tärkeää tietää mitä kaikkea oppilaan kehossa tapahtuu. Oppilas ei välttämättä pystykään jatkamaan laulamista, vaan tilanne pitää saada ensin purettua. Vasta, kun kehossa tapahtunut reaktio tai äkillinen jännitystilä on hie-man rauhoittunut, voi oppilaan kanssa miettiä tunnin kulkua siitä eteenpäin.

2.3 Laulamisen luonnollisuus ja tunneilmaisuus

Kirjassaan *The Human Nature Of The Singing Voice* Peter T. Harrison (2006) kirjoittaa, että jokainen tähän maailmaan syntyvä ihminen on lähtökohtaisesti laulutaitoinen. Vielä painokkaammin hän toteaa, että ihminen on itse asiassa ensisijaisesti *luotu laulamaan*. Tarkastelen seuraavaksi, kuinka luonnollinen asia lauluääni todellisuudessa on ihmiselle ja mistä se ainakin osittain johtuu, että joku kokee itsensä laulutaidottomaksi ja toinen laulaa kuin luonnostaan. Lisäksi tarkastelen miten tunnereaktiot – vaikka tuntuvatkin ensihetkessä kehoamme lamauttavilta reaktioilta – voivat itse asiassa avata uudenlaisen yhteyden äänen ja tunteiden välille.

Pienten vauvojen äänenkäyttö huutoineen ja jokelteluineen pitää Harrisonin (2006, 4-5) mukaan sisällään kaiken kapasiteetin ja osaamisen laulaa ja imitoida ympäristössä kuuluvia ääniä. Hän toteaa, ettei pieni lapsi alun perin edes erota mikä on puhetta ja mikä jotain muuta; ne ovat kaikki vain ääniä, joiden joukkoon oma ääni sulautuu. Lapsi alkaa äänensä kautta hiljalleen hahmottaa omaa olemassaoloaan. (Harrison 2006, 4-5.) Jos lapsen kasvaessa ja puhumaan oppiessa laulaminen tai muu monipuolinen äänenkäyttö ei syystä tai toisesta pysykään osana lapsen kasvuympäristöä, ehdollistuvat sekä kuuloaisti että lihaksisto Harrisonin mukaan vain puheen tuottamiseen. Puhumaan oppimisen kautta keho ja korva kadottavat luontaisen taipumuksen laulamiseen, ja äänellinen iden-

titeetti alkaa muodostua puheäänien ympärille. Ääniala suppenee, sillä puheen tuottaminen kaikessa kompleksisuudessaankin hyödyntää vain murto-osaa käytettävissä olevasta äänentuoton lihaksistosta. Harrisonin sanoin, *puhuminen on opettanut äänemme olemaan laulamatta*. (Harrison 2006, 4-5, 14-15.)

Äänenkäytön rakentuessa vain puheäänien varaan ja laulutaipumuksen unohtuessa, on laulamiseen ja laulutaitoon Harrisonin (2006, 5) mukaan harmillisesti alettu suhtautua myös jonain epätavallisena asiana, jonka ajatellaan olevan vain joillain ihmisillä luonnostaan, ja toisilla ei ollenkaan. Harrison kuitenkin painottaa, ettei näin todellisuudessa ole, vaan ”*luontaisiksi laulajiksi*” leimatut ihmiset ovat vain olleet siinä onnekkaita, että he ovat sattuneet välttämään yhteiskunnan negatiiviset vaikutukset ja kasvamaan ympäristössä, jossa monipuoliseen äänenkäyttöön on aina rohkaistu (2006, 16). Myös tieteilisissä piireissä on Harrisonin mukaan totuttu ajattelemaan, että lauluääni olisi erityinen puheen kehityksen jälkeen kehittyvä laajentuma puheesta, eikä – kuten Harrison itse päinvastoin ajattelee – puhetta edeltävä kyky, joka surkastuu puheen kehittymisen myötä. Laulamisen kannalta tämä on siitä harmillinen asia, että luontaisen laulukapasiteetin surkastumisen myötä myös suuri osa ihmisen kyvystä ilmaista omia tunteitaan tukahtuu tai unohtuu sen myötä. (Harrison 2006, 16-17.)

Kun ihminen puhuu, suusta ulos pääsevät sanat ilmentävät useimmiten lopulta vain eräänlaisen version siitä tunteiden kirjosta, mitä puhuja oikeasti käy sisällään läpi (Harrison 2006, 12). Puheessa voi myös tietoisesti peittää omat tunteensa, ja antaa kuulijan ymmärtää jotain ihan muuta kuin mitä puhuja todellisuudessa kokee niissä hetkissä. Yleisesti tässä modernissa yhteiskunnassa – jossa hyviä käytöstapoja ja korrektiutta vaalitaan enemmän kuin avoimuutta – tapana on puhua ennemmin siitä, mitä ajattemme asioista, kuin siitä, miltä meistä tuntuu (Harrison 2006, 23).

Laulussa puolestaan on Harrisonin mukaan jo lähtökohtaisesti erilainen lupa ilmaista sellaisiakin tunteita, joita normaalisti peitellään. Myös O’Brianin (2014, 124) mukaan laulamisen ensisijainen tarkoitus on toimia kommunikaatiokanavana tunteille musiikin ja tekstin kautta. Vaikka lauluihin ja esityksiin usein niin sanotusti ”lainataan” tunteita jostain muualta, tai vaikka laulettu tarinat eivät olisikaan omakohtaisia, kaivaa laulaja väistämättä myös itsestään esiin jotain muulloin piilossa olevaa sensuroimatonta ihmissyyttä (Harrison 2006, 24). Tunteita ei voi teeskennellä laulaessa. Kuulija kyllä huomaa jos niin tekee. Tunteiden pitää olla aitoja, jotta viesti välittyy eteenpäin (Emt. 24). Niissä hetkissä Harrisonin mukaan huomaa, miten suoraan ja selkeästi laulamisen kautta

avautuva äänellinen kapasiteetti on varusteltu ilmaisemaan ihmisyyden koko tunnekirjoa. Ja – tunteiden ollessa kuitenkin osa jokaisen ihmisen olemassaoloa – mikäli reittiä ilmaista ja käsitellä erityisesti ahdistavia tunteita ei löydy, ne saattavat muuttua yhä raskeammiksi. Laulu on mielen *parannuskeino*; tapa puhdistua taakoista, hyväksyä tosiasiat ja siirtyä eteenpäin. Laulaminen on Harrisonin mukaan yhtä tärkeää mielelle kuin ruoka on ruumiille. (Emt. 12.)

Kaiken edellä kuvaillun pohjalta päättelen, että laulamisen ja ylipäättään äänen yhteys tunteisiin on paljon vahvempi, kuin mitä ehkä ensin osasimme ajatella. Harrison (2006, 19, 23) jatkaa toteamalla tämän yhteyden toimivan kumpaankin suuntaan: siinä missä laulaminen vapauttaa tunneilmaisua, myös tunteiden salliminen ja vaaliminen vie laulua uudelle tasolle. Silloin yhteys tunnereaktion aiheuttajan ja äänilähteen välillä vahvistuu ja laulajan ilmaisuvoima kirkastuu ulospäin. Laulutaitoisuus ei toki Harrisonin mukaan tarkoita automaattisesti sitä, että jokainen laulaja alkaisi spontaanisti ilmaista kaikkia tunteitaan suorasti ja selkeästi, mutta laulaminen avaa sille mahdollisuuden. Lisäksi, kun väylä äänen ja emootioiden välillä pääsee avautumaan, esiin saattaa nousta myös sellaisia tunnelukkoja, joiden olemassaolosta laulaja ei välttämättä ole ollut edes tietoinen. Laulaminen toimii siis tutkimusmatkana kohti parempaa itsetuntemusta. (Harrison 2006, 23-24.)

Edellisen perusteella ei ole mikään ihme, jos ja kun laulunopettajat kohtaavat työssään suuria tunteita. Jos laulun opiskelu todella avaa mielen tunnelukkoja ja vapauttaa ulko-kuoren alla tapahtuvia asioita, on merkityksellistä pohtia, mitä se tarkoittaa laulunopettajan ja laulutuntitilanteen kannalta. Laulunopettaja on kuitenkin usein se henkilö, joka on läsnä todistamassa niitä hetkiä, kun jotain mullistavaa tapahtuu oppilaassa. Laulunopettajan ei kannata hätkähtää, jos oppilas murtuu kesken tunnin. Se voi olla lauluoppilaan kannalta hyvä ja ratkaisevakin asia, koska Harrisonin puheiden perusteella myös tunnelukkojen purkautuminen sekä tunneilmaisun salliminen ja vapautuminen mahdollistaa laulun kehityksen uudelle tasolle.

Tarkastellessani Harrisonin puheita olen tullut siihen tulokseen, ettei laulunopettajan ainoa tehtävä itse asiassa ole pelkän teknisen laulutaidon opettaminen oppilailleen. Vähintäänkin yhtä tärkeä osa laulunopetusta on auttaa lauluoppilaitaan löytämään se spontaani, luonnollinen, vapaa ja tunteisiin kytköksissä oleva ääni, jonka suurin osa kasvaessaan kadottaa. Toisin sanoen, ehkä laulunopettajat itse asiassa haluavat lopulta kaivaa oppilaistaan esiin kaikkia mahdollisia tunnereaktioita, jotta he löytäisivät takaisin yh-

teyden äänen ja tunteiden välillä. Yhteyden, joka mahdollistaa aivan uudenlaisen syvyyden ja sävyjen löytymisen heidän äänessään. Laulunopettaja ei tämän perusteella voi erottaa tunneilmaisua ja tekniikkaa toisistaan, ne kulkevat käsi kädessä ja tukevat toisiinsa kehityksessä. Mutta samalla laulunopettaja asettaa itsensä paikalle, jolla hän on ensimmäisenä etulinjassa ottamassa vastaan sitä tunteiden vyöryä, joka oppilaissa herää uusien kehon ja mielen yhteyksien löytyessä.

2.4 Vuorovaikutus, yksilöllisyys ja tunnetyöskentely laulupedagogiikassa

Opetustyö on ihmissuhdetyötä (Perttula 1999, 12). Sitä ei tapahdu ilman kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta. Opetustyötä tapahtuu tilanteissa, jossa ihmiset tavalla tai toisella työskentelevät yhdessä. Hallinnollisesta näkökulmasta tarkasteltuna opetustyöllä ei Perttulan (Emt. 15) mukaan kuitenkaan ole olemassa mitään pysyvää ydintä. Hallinto näkee opetustyön lähinnä sopeutumisenä yhteiskunnan tarpeisiin. Perttula rohkenee kuitenkin väittää, että opetustyön ja opettajuuden todellinen ydin löytyy kaikista arkisimmista asioista. Niistä, jotka äkkiseltään tuntuvat niin itsestään selviltä, että ne ovat helppo sivuuttaa. Opettaja ei myöskään voi ulkoistaa opetustyönsä ydintä oman ajattelunsa ja kokemisen tapansa ulkopuolelle. (Emt. 13, 19.)

Tässä luvussa tarkastelen oppilaan ja opettajan välistä suhdetta, sekä tunnetyöskentelyä laulupedagogiikassa laulutuntitilanteen osalta. Tarkastelen mistä kaikesta vuorovaikutus yleisesti rakentuu, mitä se voisi tarkoittaa laulunopettajan näkökulmasta, sekä minkälainen rooli tunteilla ja tunnetyöskentelyllä on tässä kaikessa. Karkeasti jaettuna vuorovaikutus muodostuu Arikosken (1999, 179) mukaan kahdesta osa-alueesta: sanallisesta ja sanattomasta ilmaisusta. Sanallinen ilmaisu pitää sisällään asiasisällön, mutta sanaton viestintä vaikuttaa siihen, miten viestin vastaanottaja sen tulkitsee. Sanatonkin viestintä, eli nonverbaali viestintä, voidaan jaotella useampiin osa-alueisiin. Niitä ovat ilmeet, kehon liikkeet ja eleet, henkilöiden välisen tilan käyttö, katsekäyttäytyminen ja puheen sisällä havaittavat tekijät, kuten äänen voimakkuus, puheen rytmi ja tauot. (Arikoski 1999, 179-180.)

Kun ihminen puhuu, puheen kuuntelija, eli vastaanottaja, kiinnittää pakostikin huomiota puhujan kasvoihin. Arikosken (1999) mukaan kasvojen kieli onkin kaikista merkityksellisistä tekijä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä johtuu siitä, että kasvojen li-

haksisto on erittäin pitkälle kehittynyt ja hyvin hienojakoisen tunteiden ilmaisun erilais-
ten ilmeiden avulla. Ilmeiden hallitseminen ja tuottaminen tietoisesti on kuitenkin yllät-
tävän vaikeaa, Arikoski jatkaa. Ihmisellä on erityinen kyky tunnistaa minkälainen il-
mehtiminen on epäaitoa ja mikä spontaania, aitoa ilmehtimistä. (Emt. 184-187.)

Opettajan onkin Arikosken mukaan syytä miettiä, kuinka paljon omaa ilme- ja elekieltä
kannattaa tietoisesti yrittää muuttaa. Koska väkinäiset ja epäaidot ilmeet ja eleet ovat
päälle liimattuja, vievät ne automaattisesti huomiota pois olennaisesta, eli asiasisällöstä.
Aito ilmaisu puolestaan siirtyy vastaanottajalle usein tiedostamattomana. Tällöin myös
puhujan viesti menee vastaanottajalle paremmin perille, kun mikään epäaito olemus ei
ole viemässä siltä huomiota pois. (Emt. 187.) Laulunopetuksen kannalta aitous ja välit-
tömyys opettajan ja oppilaan välillä on tärkeää, koska opettaja on usein oppilaalleen se
ensisijainen motivaation lähde, joka rohkaisee ja auttaa oppilastaan ylittämään mahdot-
tomiltakin tuntuvia rajoja (O'Brian 2015, 133). Jos oppilaan ja opettajan välillä on vä-
kinäisyyttä, tai muuten huono suhde, voi sillä O'Brianin (2015, 125) mukaan olla mer-
kittäviäkin negatiivisia vaikutuksia oppilaan itseluottamukseen, ja sitä kautta laulutekni-
seen kehitykseen ja motivaatioon.

Vielä nykypäivänäkin laulunopetus pohjaa hyvin vahvasti mestari-kisälli –malliin, tu-
keutuen erityisesti mallioppimiseen ja välittömään palautteeseen. Mallit ja esimerkit
oppilas saa useimmiten opettajaltaan, joka on eräänlaisessa auktoriteettiasemassa suh-
teessa oppilaaseen. (Callaghan, Emmons & Popeil 2012, 568.) Laulaminen kuitenkin
eroaa muusta musiikin tekemisestä siinä, että laulaja itse on oma soittimensa (Cal-
laghan, Emmons & Popeil 2012, 566). Laulopedagogille se asettaa tiettyjä vaatimuksia:
koska jokainen ihminen äänensä kanssa on yksilö, on opettajan myös pystyttävä muok-
kaamaan sekä pedagogista, että vuorovaikutuksellista lähestymistapaansa jokaisen yksi-
lön mukaan (Emt. 2012, 567). Callaghan ym. (2012) listaavat tärkeimpinä huomioina
ainakin seuraavat asiat:

- Oppilaan ikä, sekä fyysinen, emotionaalinen ja älyllinen kehitys
- Elämäntilanteet
- Musikaalisuus, musiikillinen koulutus, sekä esiintymiskokemus
- Fyysiset taidot
- Yleinen koulutus
- Kielitaito

- Tunneälykkyys

Opettajan pitää Callaghanin ym. mukaan pohtia jokaisen oppilaan kohdalla erikseen edellä mainittuja ominaisuuksia ja sen mukaan suunnitella oppilaille yksilöllinen harjoitusohjelma (Emt. 2012, 568). Myös Harrison (2006, 62) painottaa, että lauluinstrumentin ollessa orgaaninen ja jokaisen laulajan ollessa oma yksilönsä, laulunopettajan on pakko lähestyä laulun opettamista aivan erilaisesta näkökulmasta, kuin minkä tahansa muun instrumentin opettamista. Laulunopettajan pitää aivan eri mittakaavassa ymmärtää koska oppilas on valmis laulamaan, mitä hän laulaa, kuinka tarkka oppilas itse on sen suhteen miten hän laulaa, sekä kuinka kauan hän voi kerrallaan laulaa (Harrison 2006, 62).

Kuten jo aiemmin luimme luvussa 2.3, kaiken lisäksi myös kytkös äänen ja tunteiden välillä on vahva, vaikka sitä ei aina itse tiedostaisikaan. Thurman ja Welch (2001, 175) huomauttavat edelleen, että itsensä ilmaiseminen äänen kautta on kytköksissä kaikkein syvimpään ja perustavanlaatuisimpaan käsitykseen siitä, ketä olemme. Toisin sanoen, laulajan koko ymmärrys itsestään voi olla rakentunut sen varaan miten hän laulaa ja minkälainen instrumentti hänellä omasta mielestään on sisällään (O'Brian 2015, 124-125). Siispä, O'Brian (2015, 125, 129) jatkaa, laulunopettajan täytyy tiedostaa mitä oppilaisissa mahdollisesti tapahtuu myös psykologisella tasolla, kun fyysisiä ja teknisiä asioita lähdetään muuttamaan, tai viemään jopa eri suuntaan kuin mihin oppilas itse olisi ajatellut. Isot muutokset äänessä saattavat tulla oppilaille ensin järkytyksenä. Esimerkiksi jos oppilas on tottunut laulamaan hennolla ja korkealla äänellä, uudenlaisen syvän ja matalan rintasoinnin löytyminen tuntuukin vieraalta ja pelottavalta, ja horjuttaa oppilaan koko käsitystä itsestään. (O'Brian 2015, 129.)

Opettajan rooli oppilaan kehityksen tukijana onkin O'Brianin sanojen pohjalta siis erityisen merkittävä. Koska laulaminen ja äänessä tapahtuvat muutokset saattavat laittaa liikkeelle muutoksia myös oppilaan oman itsensä ymmärtämisessä, on laulunopettajan suhde lauluoppilaisiinsa eri tavalla läheinen; laulunopiskelijalla on usein paljon vahvempi side omaan opettajaansa kuin muiden soitinten opiskelijoilla, sillä laulunopettaja ymmärtää äänen, kehon ja itseymmärryksen yhteyksistä enemmän kuin muut ja on siinä oppilaan kanssa siten paljon isompien ja syvempien asioiden äärellä, kuin vain soittotai laulutaidon opettelu. (O'Brian 2015, 133.) Aikaa voi laulutunneilla tuntua menevän välillä myös hukkaan, jos monet uudet ovet ja suuret tunnelukot alkavat avautua laulun

opettelu prosessissa, eikä tunneilla sen myötä saa juurikaan laulettua (Harrison 2006, 27).

Harrison (2006) painottaa, että opettajan pitää kuitenkin pystyä erottamaan missä kulkee opettajan ja terapeutin välinen raja. Harrisonin sanoin, opettajina meidän tehtävämme ei ole toimia oppilaidemme psykoterapeuttina (2006, 28). Tässä suhteessa opettajan pitää pysyä valppaana, ja jos oppilas alkaa viestiä vakavammista psyykkisistä oireista tai ahdistuksesta on opettajan hyvä ohjata oppilas eteenpäin oikean avun äärelle (Emt. 28). Kuitenkin laulaminen ja laulutunneilla käyminen voi olla oppilaalle terapeutin kokemus, vaikka opettaja ei olekaan ensisijaisesti terapeutti. Harrisonin mukaan sen lisäksi, että laulaminen nostaa pintaan mielen lukkoja ja auttaa kääntämään niitä voitoksi, laulamisen tarkoituksena on myös kaivaa takaisin niitä puolia itsestä, jotka lapsena loistivat oman persoonan kirkkaina timantteina, mutta jotka ehkä jossain kohtaa elämässä peittyivät yhteiskunnan vaatimusten alle. Siksi laulamisen opiskelu on niin vapauttavaa. Se auttaa löytämään takaisin sen syvimmän yhteyden itseensä. (Harrison 2006, 28.)

Yhteenvedonä täästä kaikesta voimme siis päätellä, että laulun opettaminen vaatii opettajalta mittavaa ihmistuntemusta niin fysiologisessa, kuin psykologisessakin mielessä, jotta opettaja voisi olla kykenevä auttamaan jokaista vastaan tulevaa oppilastaan hänelle parhaalla mahdollisella tavalla. Se, miten niin hyväksi opettajaksi lopulta kehittyy, tuntuu olevan jokaisen opettajan omalla vastuulla. Pamela S. Wurgler (1997, 7) totesi, että laulopedagogiikan kursseilla liian harvoin paneudutaan keskustelemaan siitä, miten olisi hyvä opettaa laulua, koska pakollinen oppimäärä laulamisen fysiologiasta ja erilaisten lauluohjelmistojen kartoittamisesta, sekä muiden opettajien tuntien seuraaminen vievät jo niin paljon huomiota. Harrisonin (2006, 142) vastaus tähän dilemmaan on ”kuuntele”. Laulua oppii opettamaan vain käyttämällä korviaan ja tutkimalla kuulemaansa; ja oppimalla opettamaan laulua oppii jatkuvasti lisää laulamisesta myös itse (Harrison 2006, 142).

3 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa määrittelen tutkimuskysymykseni. Kerron myös yleisesti tutkimukseni luonteesta, ketä haastattelen ja miksi, ja mitä haastattelumenetelmää olen hyödyntänyt aineistonkeruussa. Avaan myös tutkimukseni analyysivaiheen prosessia mahdollisimman tarkasti, jonka jälkeen paneudun vielä tutkimuksen eettisiin kysymyksiin.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, minkälaisia kokemuksia laulunopettajilla on oppilaidensa tunnereaktioiden kohtaamisesta laulutunneilla. Minua kiinnostaa, minkälaisia konkreettisia tilanteita laulunopettajilla on tullut vastaan oppilaiden kanssa, miten niistä on päästy laulutuntitilanteessa eteenpäin, ja kuinka suuri merkitys vuorovaikutuksella on näiden tilanteiden kannalta. Haluan myös selvittää miten laulunopettajat ovat itse kokeneet tunneherkät tilanteet, ja miten he ajattelevat, että laulopedagogeja voisi tukea ja valmistaa näiden aihepiirien osalta jo opiskeluvaiheessa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

Millaista on vuorovaikutus laulunopetustilanteessa laulunopettajien näkökulmasta?

Minkälaisia kokemuksia laulunopettajilla on tunnereaktioiden kohtaamisesta laulunopetuksessa?

Minkälaisia valmiuksia ja selviytymiskeinoja laulunopettajilla on tunnereaktioiden kohtaamiseen?

Tässä tutkimuksessa tarkastelen siis erityisesti laulunopettajien omia kokemuksia laulamisen tunneherkkyydestä ja siitä, miten se ilmenee laulunopetuksen arjessa. Vuorovaikutuksen osalta olen kiinnostunut siitä, rakentavatko laulunopettajat vuorovaikutussuhdettaan oppilaisiinsa tietoisesti, ja mitä asioita he pitävät vuorovaikutuksen kannalta tärkeimpinä hyvän ja turvallisen oppimisympäristön luomiseksi. Onko laulunopettajilla jotain tiettyjä pedagogisia käytäntöjä oppilaan kohtaamiseen. Haluan selvittää myös, kuinka tärkeä osa laulunopetusta ja laulopedagogin taitoa hyvät vuorovaikutustaidot

ylipäättään ovat. Oppilaan tunnereaktioiden kohtaamisissa minua kiinnostaa eniten se, minkälaisia tilanteita ne konkreettisesti useimmiten ovat, ja mistä ne opettajien kokemuksen mukaan useimmiten kumpuavat. Haluan selvittää, miten laulunopettajat kohtaavat ja käsittelevät tunneherkkiä tilanteita oppilaan kanssa, miten niistä useimmiten päästään laulutuntitilanteessa eteenpäin, sekä miten laulunopettajat lopulta itse ovat kokeneet nämä tilanteet. Minua kiinnostaa myös, miten laulunopettajat kokevat pääsevänsä tilanteista yli, ja miten heidän omaa hyvinvointiaan voisi tukea. Haluan myös kuulla laulunopettajien ajatuksia siitä, miten tulevia laulopedagogeja voisi jo opinnoissaan varustaa oppilaan kohtaamiseen. Kuinka suuren vaikutuksen laulunopettajat kokevat omalla koulutuksellaan olleen, ja miten koulutus ylipäättään voisi tukea tätä kohtaa pedagogiikassa. Lisäksi haluan tarkastella laulamisen henkilökohtaisuutta; miten laulunopettajat suhtautuvat omaan lauluinstrumenttiinsa, ja minkälaisia kokemuksia heillä on oman laulamisen tunneherkkyydestä.

3.2 Laadullinen tapaustutkimus

Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Kuten Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) kirjoittavat, laadullisen tutkimuksen keskiössä on ensisijaisesti elämismaailman tutkiminen, mikä oman tutkimukseni kohdalla tarkoittaa neljän opettajan henkilökohtaisten kokemusten tutkimista. Laadullisen, tai toiselta nimeltään kvalitatiivisen, tutkimuksen tavoitteena ei alun alkaenkaan ole pyrkiä minkäänlaisiin tilastollisiin yleistyksiin (Eskola & Suoranta 2001, 61). Kaikessa yksinkertaisuudessaan laadullisen tutkimuksen pyrkimys on tulkita yksittäisiä ilmiöitä, kuvailla jotakin tiettyä tapahtumaa tai ymmärtää jotain tietynlaista toimintaa (Emt. 2001, 61). Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteenani ovat laulunopettajat, ja heidän omat kokemuksensa lauluoppilaiden tunteiden kohtaamisista, sekä vuorovaikutuksesta laulutunneilla.

Kari Kiviniemi (2010) kuvaa laadullista tutkimusta myös eräänlaisena prosessina. Tutkija muodostaa aineistoon liittyvät näkökulmansa ja tulkintansa tutkimusprosessin aikana, jolloin tutkimuksen voi ymmärtää myös oppimistapahtumana. Kun tutkijan tavoitteena on ymmärtää ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä, tai tavoittaa tutkittavien näkemys jostakin ilmiöstä, ei tutkimuksen eri vaiheita välttämättä edes pysty etukäteen jäsentää selkeisiin eri vaiheisiin. Tällöin erilaiset ratkaisut koskien tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta muodostuvat vähitellen tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi. 2010, 70.)

Kun puhutaan tapaustutkimuksesta, joudutaan tinkimään tutkimuksen yleistettävyydestä. Toisaalta, tapaustutkimuksen tavoitteena onkin usein saavuttaa jotain aivan muuta. (Saarela-Kinnunen & Eskola. 2010, 189.) Pyrkimyksenä ei niinkään ole yleistää tutkimustuloksia suurempaan joukkoon, vaan tuottaa yksityiskohtaista ja intensiivistä tietoa yksittäisestä tapauksesta. Tapaustutkimusta käsitteenä on vaikeaa määritellä, sillä sitä voi tehdä monella eri tavalla. Tapaustutkimus ei ole sidonnaista ainoastaan laadulliseen tutkimukseen, käytössä voivat yhtä hyvin olla myös kvantitatiiviset menetelmät. Olenaisinta on vain se, että käsiteltävä aineisto tavalla tai toisella muodostaa yhden kokonaisuuden, eli tapauksen. (Em. 2010, 190.) Tämän tutkimuksen kohdalla tapaus on muodostunut neljän laulunopettajan haastatteluista, jotka kaikki käsittelevät samaa aihetta: laulunopettajan kokemuksia vuorovaikutuksesta ja oppilaan tunnereaktioiden kohtaamisesta laulutunneilla. Tätä tutkimusta ei siis voi yleistää koskemaan kaikkia laulunopettajia, mutta toivon tutkimukseni kuitenkin auttavan niitä opettajia, jotka ovat mahdollisesti pohtineet samoja teemoja omassa opetuksessaan.

3.3 Teemahaastattelu

Haastattelun lajeja on useampi. Strukturoidulla haastattelulla, eli lomakehaastattelulla tarkoitetaan sellaista haastattelutilannetta, joka seuraa tarkasti jotain tiettyä lomaketta. Kysymykset ovat valmiiksi rajattuja ja etenevät tietyssä järjestyksessä. Tämän haastattelumuodon vastakohtana taas on avoin haastattelu. Sen katsotaan olevan kaikista haastattelun lajeista vaikein, sillä se ei seuraa minkäänlaista kiinteää runkoa vaan vastaa enemmänkin vapaata keskustelua. Haastattelijalta avoimen haastattelun pitäminen vaatii taitoa ohjata tilannetta oikeaan suuntaan, jos aihe lähtee harhailemaan tai muuttuu kokonaan. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara. 2012, 208-209.)

Tässä tutkimuksessa hyödynnän aineistonhankintamenetelmänä teemahaastattelua, joka Hirsjärven ym. (2012, 208) mukaan soveltuu aineiston keruun menetelmäksi silloin, kun aihe on rajattu ja teema-alueet ovat tiedossa, mutta halutaan pitää haastattelutilanne vapaampana ja keskusteluvampana kuin täysin strukturoitu haastattelu (Hirsjärvi ym. 2012, 208). Haastattelijana tehtävänäni on siis pitää huolta, että kaikki etukäteen pääteetyt teema-alueet käydään läpi, mutta niiden ei ole pakko edetä missään tietyssä järjestyksessä ja niiden laajuus voi vaihdella tilanteesta riippuen (Eskola & Vastamäki. 2010).

Valitsin aineiston keruun menetelmäksi teemahaastattelun, koska aiheeni on kokonaisuutena hyvin subjektiivinen ja jokaisen laulunopettajan omiin kokemuksiin pohjautuva. Kuten Hirsjärvi ym. (2012, 205-206.) kirjoittavat, haastattelun kautta on mahdollista saada merkittävästi syvempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa, kuin esimerkiksi vain kyselylomakkeen avulla. Toisin sanoin, teemahaastattelu on ikään kuin tutkijan aloitteesta ja ehdoilla tapahtuva keskustelu, jonka tavoitteena on, kaikessa yksinkertaisuudessaan, saada selville, mitä joku ajattelee jostakin asiasta (Eskola & Vastamäki. 2010) Tämän tutkimuksen kannalta teemahaastattelu on paras valinta aineistonkeruumenetelmäksi siksi, että minua kiinnostaa haastattelemani laulunopettajien kokemukset ja ajatukset tietyistä teemoista. Niitä ovat tässä tutkimuksessa esimerkiksi lauluinstrumentin erityisyys, oppilaan tunnereaktioiden kohtaaminen laulutunneilla ja vuorovaikutustaitojen merkitys laulunopetustilanteessa.

Haastattelun teemat olin miettinyt etukäteen siltä pohjalta, mistä haluaisin laulunopettajien kanssa keskustella. Pääteemoiksi muodostuivat oppilaan ja opettajan välisen, opetustilanteessa tapahtuvan vuorovaikutuksen pohdinta, opettajien oma käsitys ja kokemus lauluinstrumentin tunneherkkyydestä, sekä konkreettiset tilanteet oppitunneilta, joissa oppilas on kokenut vahvan tunnereaktion. Lisäksi tärkeitä teemoja olivat miten opettajat purkavat näitä tilanteita oppilaidensa kanssa, sekä kokevatko he sen luontevaksi osaksi laulunopettajan työtä, vai onko oppilaan kohtaamista pitänyt opetella vuosien varrella. Teemahaastattelujeni rungoksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

Kuka olet?

- Koska/miten innostuit laulun opettamisesta?
- Onko sinulla muita pääinstrumentteja?
- Urapolku opettajana

Laulunopettajan ja lauluoppilaan vuorovaikutus opetustilanteessa

- Kuvaile omaa opetustasi: mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Minkälaisia oppilaita sinulla on tullut urasi aikana vastaan?
- Mitä opettajan tulisi ottaa huomioon kohdatessaan erilaisia oppilaita?

- Kuvaile hetki omaa opetustasi: miten pyrit itse ottamaan vuorovaikutustaidot huomioon opetuksessasi?
- Kuinka merkittäviä hyvät vuorovaikutustaidot mielestäsi ovat osana laulupedagogin taitoa?
- Oletko saanut oppilaan kohtaamiseen apua laulupedagogian opinnoistasi?

Laulamisen erityisyys

- Kuvaile omaa laulamistasi hetki: miten koet lauluinstrumentin osana sinua itseäsi?
- Oletko huomannut laulun opiskelun olevan jollain tapaa herkempää tai tunteisiin menevämpää, kuin esimerkiksi muiden instrumenttien opettelu?
- Jos, niin miksi luulet sen olevan niin?
- Minkälaisia omia kokemuksia sinulla on tähän liittyen?
- Mitä tämä merkitsee laulun opettamisen kannalta, miten se pitäisi ottaa huomioon?

Konkreettiset kokemukset oppilaiden kanssa

- Onko sinulla tullut laulutunneilla vastaan tilanteita, jossa oppilas kokee vahvan tunnereaktion? Minkälaisia tilanteita ne ovat olleet?
- Miten olette purkaneet näitä tilanteita oppilaan kanssa?
- Miten olet itse kokenut nämä tilanteet?
- Opettajan hyvinvointi: miten itse menet näistä tilanteista eteenpäin?
- Miten olet itse kasvanut tässä asiassa (näiden kohtaamisien kautta) pedagogina?

Keskustelua laulupedagogian opinnoista

- Muistatko itse saaneesi opinnoistasi apua oppilaan tunnereaktioiden kohtaamiseen?

- Miten laulopedagogian opinnoissa voisi mielestäsi valmistautua tähän laulunopetuksen tunneherkkään puoleen, ja olisiko se mielestäsi ylipäätään tärkeää saada aiheesta koulutusta?

Haastattelut etenivät pitkälti laatimani rungon mukaisesti, vaikkakin haastateltavilla oli vapaus pohtia teemoja myös ristiin haastattelun aikana. Haastattelun sujumuuden kannalta on tärkeää, että haastattelija tuntee roolinsa, eli toimii haastattelun alulle panijana ja ohjaa keskustelua tarvittaessa takaisin suunniteltujen teemojen pariin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelutilanteessa haastattelijan käyttäytymisellä, eleillä ja ilmeillä on myös suuri vaikutus vuorovaikutuksen muodostumiseen, ja haastattelijan vastuulla onkin luoda haastattelutilanteeseen turvallinen ilmapiiri. Haastateltavalle tärkeää on voida luottaa siihen, että haastattelussa kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti. (Emt. 2006). Haastattelutilanteissa pyrin itse olemaan avoin ja rauhallinen, sekä informoimaan haastateltavia tutkimukseni eri vaiheista mahdollisimman hyvin. Koin sen olevan tärkeää haastattelutilanteen avoimuuden ja luottamuksellisuuden kannalta.

3.4 Aineiston keruu

Tutkimuksessani haastattelin neljää laulunopettajaa, joilla kaikilla on kokemusta opettamisesta jo pitemmältä ajalta. Tutkimukseni kannalta oli erityisen tärkeää, että haastattelemani opettajat olivat ehtineet työskennellä useiden erilaisten ja eri-ikäisten oppilaiden kanssa, jotta erilaisia opetustilanteita on esiintynyt uran aikana. Kaikkia haastateltaviani yhdistää seuraavat asiat:

- Jokainen on opettanut laulua aktiivisesti vähintään kymmenen vuoden ajan. Työkokemusta on kertynyt niin yksityisesti, kuin eri musiikki- ja ammattiopistojen palveluksessa.
- Kaikki haastateltavani ovat valmistuneet laulajaksi ja/tai laulopedagogiksi korkeakoulusta tai yliopistosta.
- Aktiivisen opetusuran lisäksi kaikki haastateltavani esiintyvät säännöllisesti eri yhteyksissä.

Pyysin kaikkia haastateltavia mukaan tutkimukseeni sähköpostitse. Lähetin sähköpostia alun perin viidelle opettajalle, joista neljältä sain myönteisen vastauksen kysymykseeni.

Viides henkilö ei vastannut viestiini lainkaan. Selitin jo sähköpostissa mahdollisimman tarkkaan mistä on kyse ja miten haastatteluaineistoa tullaan hyödyntämään, jotta jokainen haastateltava tiesi alusta asti, minkälaiseen prosessiin on lupautunut mukaan. Kerroin heti alussa myös sen, että käsittelen kaikkea keräämääni aineistoa tutkimuksessa täysin anonymisti, jotta opettajat voisivat alusta asti puhua kokemuksistaan mahdollisimman avoimesti.

Osan haastateltavistani tunsin etukäteen niistä oppilaitoksista, joissa olen itse opiskellut laulua. Lähestyinkin nimenomaan heitä juuri siksi, että tiesin heidän omaavan kokemusta pitemmältä ajalta. Kukaan heistä ei kuitenkaan ole opettanut minua henkilökohtaisesti. Osan haastateltavistani löysin myös kollegoideni suositusten perusteella. Kaikki haastateltavani ottivat minut lämpimästi vastaan ja haastattelut sujuivat hyvin. Haastattelut kestivät keskimäärin noin tunnin.

Haastattelut pidettiin pääsääntöisesti joko haastateltavan kotona, tai työpaikalla jossain rauhallisemmassa nurkkauksessa. Työpaikkojen julkisissa tiloissa pidettyjen haastattelujen aikana saattoi ilmetä hetkellisiä häiriöitä ihmisten kävellessä ohi, mutta oppilaista ja heidän kanssa vastaan tulleista tilanteista puhuttiin haastateltavien kanssa aina huolellisesti ja niin anonymisti, ettei kenenkään yksityisyydensuojaa rikottu. Jotta myös haastateltavieni anonymiteetti säilyisi, viittaan heihin tuloslukuissa nimillä Touko, Halla, Tyyni ja Ruska.

3.5 Aineiston analyysi

Aineiston keruun jälkeen aloitin aineiston purkamisen litteroimalla haastattelut. Yhden haastattelun litteroimiseen meni keskimäärin yksi työpäivä. Litteroinnin aikana jo haastatteluihin jäsentelemäni teemat tarkentuivat entisestään. Jaottelin kaikkien haastateltavieni puheita teema-alueittain, eli keräsin jokaisesta haastattelusta palasia samojen aihepiirien alle, sillä halusin tehdä päätelmiä laaja-alaisemmin kaikkien haastateltavieni ajattelusta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 142). Teemahaastattelun teemojen pohjalta analyysin pääteemat tarkentuivat seuraavasti:

Vuorovaikutustaidot laulun yksilöopetuksessa

- Miten oppilas-opettaja –suhde rakentuu laulunopetuksessa
- Tunteiden kohtaaminen ja käsittely oppitunnilla

- Hyvien vuorovaikutustaitojen tärkeys laulunopetuksessa
- Oman opetuksen pohtiminen – itselle tärkeimmät asiat laulunopettajana

Laulaminen, kehollisuus ja tunteet

- Laulamisen erityisyys ja tunneherkkyys
- Konkreettiset tilanteet oppilaiden kanssa ja niiden purkaminen
- Opettajien oma kokemusmaailma ja kasvu
- Hyvinvointi ja vertaistuki

Koulutus

- Pohdintaa laulopedagogiikan ja yleisen henkisen hyvinvoinnin opinnoista

Litteroinnin jälkeen järjestelin keräämäni aineistoa edelleen teemoittelun avulla. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan teemoittelulla tarkoitetaan analyysitapaa, jossa teemoja eli keskeisiä aiheita muodostetaan etsimällä kerätystä aineistosta sen eri haastatteluja, vastauksia tai kirjoitelmia yhdistäviä seikkoja. Teemoittelun tavoitteena on siis koota kunkin teeman alle jokaisesta haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseessä olevasta teemasta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teemoittelu on teemahaastatteluaineiston analysoimiseen hyvinkin luonteva tapa, sillä teemahaastattelut on jo lähtökohtaisesti rakennettu tiettyjen teemojen ympärille, ja samat teemat löytyvät useimmiten kaikista haastatteluista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kaikki pitämäni haastattelut etenivät haastatteluteemasta toiseen hyvin sulavasti sen rungon mukaan, jonka olin etukäteen valmiiksi suunnitellut. Analyysin teemojen jäsentäminen oli hyvin luonteva jatkumo haastattelun teemoista, ja ne pysyivätkin lähestulkoon samoina. Tässä tutkimuksessa aineistonani oli neljä haastattelua, joista jokaisesta etsin pohdintaa aihepiireittäin samojen otsikoiden alle. Määrittelin jokaiselle analyysivaiheen teemalle myös oman värikoodin, joiden alle keräsin aiheesta esiin nousseen pohdinnan jokaisesta haastattelusta.

Värikoodiluokittelu auttoi minua vertailemaan aineiston eri osia ja jokaisen haastateltavan sanomisia toisiinsa aihepiireittäin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 147). Kuten Hirsjärvi ja Hurme kirjoittavat, luokkia joutuu usein paloittelun jälkeenkin vielä järjestelemään

uudelleen ja pohtimaan sen onnistuneisuutta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 147). Siksi ja-
oinkin värikoodit omiin kategorioihinsa ensin niin pikkutarkasti, kuin mahdollista, jotta
niiden jäsentäminen laajemmiksi aihepiireiksi helpottui. Lopulliset vastaukset tutkimus-
kysymyksiini sain yhdistelemällä näitä kategorioita edelleen laajemmiksi kuvauksiksi,
joiden kautta pyrin ymmärtämään, mitä asiat haastateltavieni näkökulmasta heille mer-
kitsivät (Tuomi & Sarajärvi 2012, 115). Teemoittelun kautta rakensin myös tulosluvuil-
leni alustavan rungon litteroinnin aikana hahmottelemieni otsikoiden pohjalta (ks. luvun
alussa), joka eli ja hioi lopullista muotoaan läpi prosessin.

3.6 Tutkimusetiikka

Tässä luvussa puhun tutkimuksen etiikasta, ja miten olen toteuttanut sitä omassa tutki-
muksessani. Hyvän tieteellisen käytännön edistämiseksi Tutkimuseettinen tiedekunta on
laatinut ohjeen, joka antaa kaikille tutkimuksen harjoittajille mallin hyvästä tieteellisestä
käytännöstä. Sen lähtökohtana on tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudat-
taminen, eli rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, muiden tutki-
joiden työn ja saavutusten huomioonottaminen asianmukaisella tavalla, sekä omien tu-
lostien esittäminen oikeassa valossa (TENK 2012). Näitä kaikkia toimintatapoja olen
pyrkinyt toteuttamaan tutkimuksessani parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkielmani me-
netelmäluvussa olen pyrkinyt kuvailemaan tutkimusprosessiani mahdollisimman rehel-
lisesti ja avoimesti, ja haastatteluaineistoa olen pyrkinyt jäsentelemään ja analysoimaan
huolellisesti. Muiden tutkijoiden töitä hyödyntäessäni olen myös aina pyrkinyt olemaan
mahdollisimman tarkka siinä, että lähteet ja lainaukset on merkitty oikein. Näiden hyvi-
en tieteellisten käytäntöjen vaaliminen tutkijan eettisten ratkaisujen kohdalla takaa myös
tutkimuksen uskottavuuden (Tuomi & Sarajärvi 2012, 129).

Koska tutkimukseni kohdistuu ihmisiin, on sen eettisenä perustana myös ihmisoikeudet
ja ihmisarvon kunnioittaminen (Tuomi & Sarajärvi 2012, 128; Hirsjärvi, Remes & Sa-
javaara 2014, 25). Tutkimuksen aikana tulee ottaa huomioon myös haastateltavien itse-
määräämisoikeus, eli tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ja jokaiselta
haastateltavalta tulee saada suullinen tai kirjallinen suostumus (TENK 2009, 4). Olen
kertonut haastateltavilleni tutkimukseni tavoitteet, sekä pyytänyt jokaiselta haastatelta-
valta sähköpostitse suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Kaikki haastatteleman
laulunopettajat ovat ymmärtäneet mistä tutkimuksessa on kyse, ja heillä on oikeus myös
keskeyttää mukanaolonsa koska tahansa tutkimuksen aikana ja kieltää jälkikäteen itseä

koskevan aineiston käyttö tutkimusaineistona (Tuomi & Sarajärvi 2012, 128; Hirsjärvi ym. 2014, 25). Olen myös antanut haastateltavilleni mahdollisuuden lukea tutkielmani läpi ja kommentoida omia osuuksiaan niin halutessaan.

Kaikki keräämäni tutkimustieto on luottamuksellista, eikä sitä luovuteta ulkopuolisille, tai käytetä mihinkään muuhun, kuin luvattuun tarkoitukseen. Olen myös parhaani mukaan taannut jokaisen haastateltavan anonymiteetin muuttamalla heidän nimensä, sekä järjestelemällä tietoa siten, ettei asiayhteyksistä pysty päättämään henkilöiden identiteettiä, sukupuolta, ikää tai sitä, missä kukin vaikuttaa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 129.) Haastateltavien anonymiteetti on erittäin tärkeää myös haastattelemieni opettajien oppilaiden suojaamiseksi. Anonymiteetti takaa, ettei tutkimuksestani pysty esimerkiksi oppilaitosten sisällä päättämään opettajien tai heidän oppilaittensa henkilöllisyydestä mitään. Kaikki tieto, mitä opettajat ovat minulle itsestään ja oppilaistaan jakaneet, pysyy täysin luottamuksellisena, enkä tule jakamaan heidän kokemuksiaan muuten, kuin mitä tässä tutkimuksessa tulee ilmi. Olen pitänyt tutkimusprosessini aikana huolta haastateltavieni yksityisyydestä ja tietosuojasta myös keräämääni aineistoa käsitellessäni, eli haastateltavieni anonymiteetti on säilynyt myös litteroidussa tekstissä. (TENK 2009, 8-10).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) laatimien ohjeiden mukaan vapaaehtoisuuden periaatetta tulee noudattaa myös vuorovaikutustilanteessa: tutkimus voidaan keskeyttää, mikäli tutkittava kokee olonsa kiusaantuneeksi, vaivaantuneeksi, pelokkaaksi tai fyysisesti väsyneeksi. Vaikka tutkittava ei ilmaisisikaan olotilaansa suoraan sanallisesti, on tutkijan oltava herkkänä tulkitsemaan haastateltavan olotilaa (TENK 2009, 7). Omassa tutkimuksessani koen, että haastattelut sujuivat tässä suhteessa hyvin. Aihe oli jokaisen haastateltavan mielestä tärkeä, joten he puhuivat ja jakoivat kokemuksiaan mielellään. Aineistoa käsitellessäni ja tutkimustuloksia kirjoittaessani olen pyrkinyt esittämään tulokset kohteliaasti ja haastateltavieni ihmisarvoa kunnioittavasti, jotta tutkimusjulkaisusta ei aiheutuisi haastateltavilleni vahinkoa tai haittaa (Emt. 7-8).

Tämän selvityksen perusteella olen tutustunut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009; 2012) hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin, ja näin ollen velvoitettu sekä sitoutunut pohtimaan kaikkia edellä kuvailtuja tutkimuseettisiä kysymyksiä koko tutkimusprosessini ajan.

4 Kokemuksista rikkaammaksi

Tässä luvussa avaan jokaisen tutkimuskysymyksen tuloksia aineistoni pohjalta. Aloitan luvussa 4.1 käsittelemällä haastateltavieni kokemuksia omaan lauluinstrumenttiinsa liittyen, sekä sitä, miksi laulaminen ja sen harjoittaminen ja opettaminen tuntuu erilaiselta, kuin muiden soittimien kohdalla. Tutkimukseni kannalta näiden asioiden pohtiminen on olennaista, jotta voisimme ymmärtää, miksi tunnereaktioiden kohtaaminen on niin suuressa osassa nimenomaan laulunopetuksessa. Tästä siirryn lukuun 4.2, jossa avaan opettajien kokemuksia vuorovaikutustaitojen tärkeydestä ja vuorovaikutuksen rakentumisesta laulunopetustilanteissa. Haluan tietää rakentavatko laulunopettajat vuorovaikutussuhdettaan oppilaisiinsa tietoisesti, ja minkälainen ilmapiiri on heidän mielestään oppimisen kannalta suotuisa.

Luvussa 4.3 tarkastelen laulutuntitilannetta konkreettisemmin. Kuinka usein tunnereaktioiden purkautumisia tapahtuu, minkälaisia tilanteita ne ovat ja mihin ne useimmiten liittyvät, miten opettaja pääsee oppilaan kanssa niistä tilanteista yli, ja toisaalta miten opettaja itse on kokenut tilanteet työssään vuosien varrella. Luku 4.4 käsittelee opettajien vertaistukea, ja miten sitä kautta voisi tukea opettajia työssään vielä enemmän, ja viimeisessä luvussa 4.5 pohdin, miten vastaavanlaisiin tilanteisiin voitaisi valmistaa myös tulevia laulopedagogeja jo opintojen aikana.

Tätä tutkielmaa varten olen haastatellut yhteensä neljää laulunopettajaa. Käytän heistä tässä tutkimuksessa koodinimiä Touko, Halla, Tyyni ja Ruska. Kaikki haastattelemi opettajat ovat laulopedagogiikan ammattilaisia, ja omaavat pitkän linjan kokemusta niin yksityisoppilaiden, musiikkiopistojen, kuin ammattioppilaitostenkin parissa. Lisäksi kaikki haastateltavani ovat opettajuuden ohella myös aktiivisia esiintyjä. Tekstini lomassa olen käyttänyt kirjoitusasuna kurssiivia aina, kun olen lainannut jonkun haastattelemi opettajan sanomisia suoraan sanasta sanaan. Lainauksia voi esiintyä joko erillisinä kappaleinaan tai leipätekstin lomassa.

4.1 Laulamisen erityisyys

Kysyessäni haastateltaviltani, kokevatko he lauluäänen olevan jollain tapaa erilainen tai erityinen instrumentti muihin soittimiin verrattuna, sain lähestulkoon samanlaisen vas-

tauksen kaikilta: laulaminen on erityistä, koska mikään muu instrumentti ei ole samalla tavalla fyysisesti osa itseä. Lähes kaikki, mikä vaikuttaa meidän mieleen ja kehoon, vaikuttaa myös laulamiseen. Tätä kautta laulamista tulee yhtäkkiä paljon suurempi osa omaa persoonaa, ja jopa identiteettiä. Kun oman laulamisen kanssa on esillä, on jollain tapaa paljaampana ja avoimempina ihmisten edessä, Touko pohtii.

[...] sä voit mennä sen pianon taakse piiloon, [...] ottaa jonku roolin, et sä oot se soittaja ja sul on se, soittimesta tulee se ääni, mut laulun kanssa sä et voi sitä tehdä. (Touko)

Touko jatkaa, että tämä tietynlainen oman itsensä paljastuminen tulee usein vahvasti esiin myös laulutunneilla. Kun oppilas aloittaa laulunopiskelun, Toukon kokemuksen mukaan hänelle on muodostunut jo tietynlainen käsitys omasta äänestä, ja siitä on tullut jo jonkunlainen osa omaa olemista. Kun laulutunneilla lähdetään sitten muokkaamaan ja kehittämään tätä äänenkäyttöä, ja viemään sitä johonkin muuhunkin suuntaan, aiheuttaa se Toukon mukaan lähes aina jonkin asteisen kriisin. Oppilas joutuukin siinä kohtaa ikään kuin määrittämään itsensä uudelleen. Osa Toukon oppilaista ovat tiedostaneet sen, ja saattavat olla muutosta kohtaan jopa suopeita, mutta joskus se aiheuttaa oppilaissa suurtakin vastustusta. Tämän takia lauluinstrumentti on Toukon mielestä erityinen myös opiskelumielessä. Toukon sanoin laulun opiskelu on ikään kuin yksi iso *tutkimusmatka omaan kehoon, omaan tunnemaailmaan, kaikkeen. Ja laulaminen, sitähan se on.*

Myös Halla on huomannut paljon samaa ammattiopintojaan aloittelevissa oppilaissaan. Monesti kysymysmerkit liittyvät myös siihen, että laulun harjoittelu koetaan jollain tapaa outona:

Erityisesti mä huomaan oppilaistani, että se laulun treenaaminen, varsinkin niille, jotka tulee ammattiopintoihin, on tosi hankalaa. Ja se koetaan kummallisena, koska laulaminen on aina ollu vaan sitä mitä on tehny, ja vähän niinku lauleskellut. Et sit se tulee vast sitä myötä kun sitä oikeesti alkaa opiskella, et tajuaa, et tää treenaaminen itseasias onki hyvin tarkkaa ja semmosta jotenki... et täs on ihan tiettyi juttui mitä mä voin tehdä. (Halla)

Myös Ruska painottaa, että laulutekniikkaa harjoitellessa on pakko tietää mitä tekee, koska koko se koneisto, minkä kanssa laulaja on tekemisissä, ei ole millään lailla käsin kosketeltavissa. Äänihuulitason toimintaa voidaan kuvata kameralla ja tarkkailla sitä kautta, mutta arjessa lihaksiston hahmottaminen jää useimmiten kuulokuvan ja tuntemusten varaan. Aina ei välttämättä voi olla ihan sataprosenttisen varma siitä, tekeekö oikein vai väärin. Ruskan mukaan tämä usein asettaa myös opetukselle haasteita siinä, miten ohjeistaa oppilasta, jonka kyky hahmottaa ja tuntea laulukoneistoaan kokonaisu-

tena on vasta alussa. Halla antaa tähän esimerkkinä tilanteen, jossa opettaja neuvoo oppilastaan harjoittelemaan jotain tiettyä harjoitusta jonkun tietyn teknisen asian saavuttamiseksi. Vaikka opettajan neuvo olisi ihan oikea, jos oppilas keskittää kaiken tekeminsä vain siihen yhteen asiaan, saattaa hän löytää itsensä tilanteesta, jossa sillä yhdellä osa-alueella tapahtuukin aivan liikaa tekemistä suhteessa siihen, mitä kaikkea muuta koko kehossa pitäisi tapahtua. Tässä suhteessa jo pelkästään laulamiseen vaikuttavien lihasjännitysten syy-seuraus –suhteiden vyyhti on loputon.

Tyyni pohtii laulun harjoittelamisen eroavan muiden soittimien harjoittelusta myös siinä, että muita soittimia on helpompaa harjoitella huononakin päivänä. Tyyni kertoo soittamisen usein jopa piristävän mieltä surun keskellä, kun kauniiden sävelten alle saa hukutettua omaa pahaa mieltä. Laulamissa näitä kahta asiaa on Tyynin mielestä vaikeampi erottaa toisistaan, koska koko kehon lihaksiston toiminta on niin sidoksissa siihen, mitä meidän mielessä liikkuu. Pahan mielen vallatessa, jos laulaminen ei olekaan siinä hetkessä täysin vaivatonta, saattaa se pahimmassa tapauksessa masentaa vielä enemmän. Ja toisaalta Tyyni painottaa, että jo ihan pieninkin resonanssi kehossa saattaa tuntua hyvältä ja lohduttaa.

Ruska on kokenut näiden harjoittelukulttuurien eroavaisuuksien nousevan pintaan myös instrumentalistien kanssa juttellessa. Koska minkä tahansa soittimen harjoittelu voi olla mekaanisempaa ja eri lailla pitkäjänteistä, on laulajien ja soittajien tavat suhtautua asioihin väistämättä hieman erilaiset. Ruska kertoo esimerkin kohtaamistaan tilanteista:

”Kato treenaat vaa, vaikee paikka, treenaat vaa! Et ku tarpeeks monta kertaa vedät ni kyl se siit!”[...] mut ystävä hyvä, et pianos voi ehkä tehdä niin. Et jos on vaikee paikka, ni sä voit sen treenata vaik viiskyt kertaa ja sit sä osaat sen. Mut laulus ei voi tehdä niin. Laulus on pakko tietää et mitä tekee, ku ei nää sitä koneistoa ni on pakko tietää. [...] instrumentalistin on vaikee tajuta sitä, että miks me hifistellään, miks meidän pitää tuntee jotain ja mieltä, ku tee vaa. (Ruska)

Aineistosta käy ilmi, että erilaiset tunteet ja kehon tuntemukset ovat jo lähtökohtaisesti hyvin luontainen osa laulamista ja sen harjoittelua. Siinä missä joku muu soitin on soittajastaan täysin ulkoinen ja käsin kosketeltavissa oleva elementti, on laulajan lauluinstrumentti fyysisesti laulaja itse. Se ei ole mekaaninen ja fyysisesti muuttumaton instrumentti, vaan orgaaninen kehon ja mielen olotilojen mukaan muuttuva kokonaisuus. Laulajan oma ääni kuvastaa usein vahvasti laulajan persoonaa, jolloin laulaja saattaakin välillä jopa liiaksikin perustaa identiteettinsä oman lauluäänensä varaan. Tämä, kuten Touko huomautti, saattaa laittaa laulajassa suuriakin prosesseja käyntiin, jos lauluääntä

alentaankin yhtäkkiä muuttamaan laulutunneilla tai purkaa joitain fyysisiä lukkoja kehos-
sa, jotta ääni kulkisi vapaammin. Näiden edellä mainittujen asioiden perusteella laula-
minen eroaa kaikesta muusta soittamisesta ja kytkeytyy huomattavasti vahvemmin
kaikkeen tunne-elämään ja olemiseen.

4.1.1 Kehoyhteys ja tunnetilojen vaikutus

Laulamiseen tarvittavan koneiston pieniä eri palikoita voi oppia tunnistamaan ja eriyt-
tämään toisistaan myös mekaanisemmin, mikä erityisesti Ruskan ja Hallan mielestä on
myös tärkeää. Joskus laulajalle tarjoutuu mahdollisuus päästä tarkkailemaan oman li-
haksiston toimintaa pienen kameran avulla. Näin moni aikaisemmin mututuntuman va-
rassa toiminut asia saattaa konkretisoitua uudella tavalla. Ruskan ja Hallan mukaan on
hyväkin asia, että laulajan ajatus omasta instrumentistaan on osittain hyvin tekninen, ja
asiat puretaan tietyiksi kokonaisuuksiksi. Että laulaminen on Ruskan sanoin siinä mie-
lessä vain lihastyötä, *et kun sä teet näin ja näin, ni sit tapahtuu noin ja noin ja siit tulee
tommonen soundi. Sit sen tekee, ja kas näin kävi.* Siinä suhteessa laulun harjoittelusta
ehkä yritetäänkin tehdä vielä enemmän samanlaista kuin muiden instrumenttien harjoit-
telusta. Kehon ja mielen toiminnan voi Ruskankin mukaan erottaa toisistaan kuitenkin
vain tiettyyn pisteeseen asti.

*[...] mutta kun laulaessa se soitin on meidän sisällä, ja ne meidän ajatukset ja tun-
teet muokkaa sitä soitinta, niinku ihan silleen faktisesti et siel muuttuu joku pituus,
jonku lihaksen pituus tai kireysaste, niin ne on suoraan ne tunteet siihen ääneen
yhteydessä. Niinku kaikki tiedetään, et jos on tosi iso suru elämässä, ni kyl se lau-
laminen voi olla tosi vaikeeta. Tai vastaavasti jos on ihan mielettömän mahtava
meininki, [...] ku lihakset on hereillä ja energiset, ni kuinka helppoo sit yhtäkkii
onkaan laulaa jotain isoo biisiä. (Ruska)*

Tämän perusteella, vaikka soittimien kanssa omat tunnetilat yhtä lailla peilautuvat
omassa soitossa ja tekemisessä, lauluinstrumentin kohdalla nämä merkityssuhteet ovat
huomattavan paljon suurempia. Se ei olekaan samalla tavalla mekaaninen, tai fyysinen
soitin, joka on aina samanlainen ja muuttumattomana kosketeltavissa. Ihmisen mieli on
väistämättä sidoksissa lihaksistoon ja hermostoon, joilla taasen on suora yhteys laulami-
seen. Halla pohtii myös omaa pianonsoiton opiskeluaan siltä kannalta, että esimerkiksi
vasenta ja oikeaa kättä voi harjoitella erikseen ollen sataprosenttisen varma siitä, ettei se
toinen käsi osallistu tekemiseen. Mutta laulaessa, kun instrumentti on sinä itse, on psy-
kologinen aspekti hyvin erilaisilla läsnä, eivätkä palaset enää niin selkeästi eroteltavissa.

Touko kertoo, että oppilaista huomaa heti, jos he kantavat esimerkiksi surua mukanaan. Sen kuulee äänessä ja näkee kropassa, sillä surumielisen ihmisen on vaikeampaa saada kehostaan sellaista energiaa ja aktiiviteettia irti, kuin mitä laulamiseen tarvittaisi. Toinen laulajaa lamauttava psyykinen tekijä on Toukon mukaan usein jännitys, joka vie ihmistä fyysisesti suppuun. Jännitys vaikuttaa toki kaikkeen tekemiseen ja soittamiseen, mutta laulajan kannalta jännitys on erityisen ikävä asia, sillä se hankaloittaa lähestulkoon kaikkia laulamiseen tarvittavia fysiologisia toimintoja. Halla kuvailee tilannetta siitä näkökulmasta, että laulajan jännittäessä se on itse asiassa koko instrumentti, joka menee siinä hetkessä epäkuntoon.

Asia, jota Touko on pohtinut myös omassa tekemisessään, on tunne siitä, että keho muistaa koettuja asioita. Monet lihasjännitykset, maneerit tai muut tottumukset saattavat juontaa juurensa paljon syvemmälle omaan historiaan. Touko kertoo, ettei jännityksiä tai maneereja välttämättä ole edes tiedostanut ennen kuin laulua opiskellessaan on pääsyt siihen pisteeseen, että joku niistä asioista *tulee tielle* ja se pitää karsia pois. Sitä kautta laulaminen ja sen harjoittelu saattaa nostaa pintaan yhtäkkiä isojakin tunnelukoja, joiden olemassaolosta on ollut siihen hetkeen asti täysin tietämätön. Halla lisää, että tähän liittyy usein vahvasti myös laulajan omakuva, minkälaisena ihmisenä hän pitää itseään.

Esimerkiks liittyen vaikka rintarekkarin löytämiseen, et jos sun omakuva on sellaan perus kiltti tyttö, joka ”puhuu koko ajan täältä” [muuttaa puheääntään korkeammaksi ja hentoisemmaksi] ni se voi olla pahasti ristiriidassa sen sun tuhdimman soundin kanssa. Et se ei sen takia tule koskaan löytymäänkään ennenkö se asia löytää jonkun konsensuksen. (Halla)

Toisin sanoen, tapamme käyttää ääntä ilmentää usein vahvasti sitä, mitä olemme, ja äänenkäyttötavan muuttaminen voi olla laulajalle joskus hyvinkin haastava prosessi. Mutta kaikkiin niihin tuntemuksiin, joita laulaminen tuo esiin, se voi tarjota myös ratkaisuja. Touko jatkaa edellisistä pohdinnoistaan, että kun onnistuu saamaan kehon täysipainoisesti mukaan laulamiseen, on se aina myös todella terapeutista.

Se nostaa ehkä jotain sieltä muistista tähän pintaan, mut sit ku keho on mukana ja mä käsittelen sillä laululla ja sillä musalla sitä asiaa, ni se jotenki vaan naksahtaa kohalleen sitte. (Touko)

Mieltä ja kehoa on siis tämän perusteella mahdotonta erottaa toisistaan, eikä niitä voi erottaa myöskään laulamisesta. Parhaimmassa tapauksessa laulamisen muodostuu laulajalle elinikäinen tutkimusmatka oman kehon ja mielen tuntemiseen. Sen kautta laulaja

rakentaa ja vahvistaa omakuvaansa jatkuvasti, ja löytää itsestään uusia, syvempiä puolia, jotka aikaisemmin ovat jääneet erinäisten lukkojen taakse piiloon. Itsetuntemuksen lisääntyminen voi kaikesta päätellen olla rankka prosessi, mutta pidemmän päälle useimmiten myös erittäin palkitseva.

4.1.2 Tieto lisää tuskaa – vai lisääkö?

Ruska muistelee opiskeluvuosinaan käyneensä oman lauluinstrumenttinsa kanssa läpi isoja prosesseja, jotka olivat paikoitellen hyvinkin rankkoja. Ääniongelmat varjostivat opiskelua pitkään, ja paranemisprosessi tuntui olevan hyvin hidas. Ruskalle käänteentekevä hetki oli kuitenkin se, kun alkoi hahmottamaan lauluinstrumentin pieniä palasia omina kontrolloitavissa olevina kokonaisuuksinaan. Teknisen osaamisen kautta Ruska ei kokenut olevansa enää niin *tuuliajolla vietävissä*, vaan itsevarmuus instrumentin hallinnassa lisääntyi.

[...] mun ei tarvi aina mieltii et milt must tuntuu. Et onks mimmonen päivä tänään, onks paksut ääni[-huulet]... onks paljon limaa, mikä on meininki... vaan sit oli et no, mul on tää instrumentti ja tänään on tällasta, mutta tälleen tää toimii. (Ruska)

Myös Tyyni kertoo, että ajan kuluessa syvempi tekninen ymmärrys on auttanut tasoittamaan tunnemyrskyjä ja oman lauluinstrumentin hallintaa myös huonoina päivinä. Tyyni on myös ihan tietoisesti pyrkinyt siihen, ettei olisi riippuvainen siitä minkälainen tunnetila milloinkin on, tai mitä on syönyt tai juonut.

Kyl siihen tässä iässä pitää jo pystyä, että ei voi vedota siihen et ”mul on nyt vähän huono päivä, mä en jaksa nyt laulaa”. (Tyyni)

Teknisten asioiden hahmottaminen tuo instrumentin hallintaan paljon itsevarmuutta. Oman instrumentin hallinta on Ruskan mukaan syventynyt myös opettamisen kautta. Yrittäessään jäsentää asioita toiselle, jäsentyy ne siinä sivussa paremmin myös itselle. Toisin sanoen, vaikka laulun opiskelusta ei koskaan saa – eikä ole tarvettakaan saada – kytkettyä omaa tunnerekisteriä täysin pois, voi oma suhtautuminen lauluinstrumentin opiskeluun ja hallintaan muuttua enemmän samankaltaiseksi, kuin muiden soitinten kanssa. Kun oppii hahmottamaan oman kehon ja mielen syy-seuraussuhteita laajemmin, kertyy sitä kautta paljon työkaluja, joiden avulla lähteä esimerkiksi tietoisesti herättelemään väsymystä tai surumielistä lihaksistoa. Tai jos ääni on huonossa kunnossa flunssan tai muun rasituksen jäljiltä, teknisten asioiden osaaminen tuo keinoja, miten omaa ääntään voi auttaa palautumaan.

4.2 Vuorovaikutustaitojen merkitys laulunopetuksessa

Kun opettajan ja oppilaan välinen luottamussuhde alkaa laulutunneilla rakentua, on opettajalla Hallan mielestä iso vastuu siinä, minkälaisen ilmapiirin hän luo opetustilanteeseen. Jos oppilas ei uskalla tulla tunnille omana itsenään, tai joutuu jatkuvasti kyseenalaistamaan sitä, mitä opettaja hänestä ajattelee, vie se liikaa energiaa pois itse oppimiselta. Silloin oppilaan ja opettajan väliin jää muuri, jonka yli oppilaan on ilmaistavaan mahdotonta päästä. Halla ja Ruska painottavat kummatkin sitä, miten suuri merkitys hyvällä vuorovaikutuksella on oppimisen kannalta.

Kyllä mä sanoisin, et se on tosi merkittävä osa. [...] se on laulopedagogin ammatissa puolet siitä. Et on ne taidot mitä opettaa ja sisältöosaaminen, jos sitä ei oo, ni sit vaik ois mimmonen vuorovaikutustaiteilija ni sil ei oo mitään merkitystä, mut et-tä jotta ne saa välitettyä, ja jotta se jotenki kantaa hedelmää, niin kyl ne [vuorovaikutustaidot] on tosi tärkeitä. (Ruska)

Halla huomauttaa myös, että laulunopettaja on yksi niistä ihmisistä, joita oppilas kohtaa viikoittain vuotensa aikana paljon. Parhaassa tapauksessa opettaja voi olla oppilaalle luotettava ihminen, jonka luokse oppilaan on mukava mennä. Opettaja voi auttaa oppilasta pääsemään eteenpäin ja ylittämään itsensä, ja hyvässä luottamussuhteessa hyvien oppimistulosten saaminen voi jopa nopeutua. Pahimmassa tapauksessa käy päinvastoin, Halla toteaa. Opettajan jännittäminen voi puolestaan johtaa jatkuvaan alisuoriutumiseen, jolloin opinnoissa eteneminen hidastuu.

Haastateltavieni kokemusten perusteella omilla vuorovaikutustaidoillaan laulunopettaja voi saada oppilaansa joko lannistumaan, tai innostumaan ja motivoitumaan entisestään. Laulunopettajan asenteella oppilaitaan kohtaan voi – niin hyvässä, kuin pahassa – olla hyvinkin kauaskantoisia vaikutuksia siihen, miten oppilas suhtautuu omaan tekemiseensä ja lauluinstrumenttiinsa. Luvussa 4.2 käsittelen opettajien kokemuksia siitä, mitkä asiat heidän mielestään ovat tärkeitä laulutuntitilanteen ja vuorovaikutuksen kannalta.

4.2.1 Hyvän vuorovaikutuksen lähtökohdat

Kysyessäni haastateltaviltani, mikä heidän mielestään on tärkein lähtökohhta hyvän vuorovaikutussuhteen rakentumiselle, sain kaikilta saman vastauksen: *ole kiinnostunut jokaisesta oppilaasta yksilönä*. Opettaja ei voi tietää minkälainen oppilas tunnille tulee – mikä hänen historiansa ja motiivinsa käydä laulutunneilla on, tai millä tavoin hän pysyy parhaiten ottaa vastaan asioita – ennen kuin opettaja on aidosti kohdannut oppilaan.

[...] kukaan ei oo niin jotenki korkeella sen oman tekemisensä kanssa, ettei se kuitenki siin laulunopetuksessa se kohtaaminen ois tärke juttu. (Ruska)

Haastateltavani ovat huomanneet, että vaikka suurelta osin asiat tapahtuvat luonnostaan, pitää vuorovaikutusta toisaalta miettiä paljon myös tietoisesti. Mitä haluaa tehdä, ja mitä ei. Touko kertoo osallistuvansa paljolti itsekin tekemiseen oppilaan kanssa, *yhdessä tehdään ja yhdessä luodaan*. Touko on kokenut sen rakentavan luottamuksellista ja vapautunutta ilmapiiriä; oppilaskin uskaltaa tehdä, mokata ja olla joskus eri mieltä asioista. Oppilas usein peilaa alitajuisesti myös opettajan energiatasoja, joten oppilaan kannalta merkittävää on, jos opettaja on myös fyysisesti hereillä ja läsnä. Lisäksi Touko pyrkii pitämään yllä myös avointa pohdintaa ja keskustelua koko ajan sekä henkisistä, että fyysisistä tuntemuksista.

Kaikki opettajat pitivät yleisesti tärkeänä hetkenä myös tunnin aloitusta. Hyvä aloitus lähtee liikkeelle aina siitä, että fokus on vain ja ainoastaan oppilaassa. Opettajan on hyvä kysellä aina vähän kuulumisia ja sen päivän tunnelmia. Ruska on pohtinut asiaa paljon myös omien opettajiensa kautta: minkä takia joidenkin kanssa tehdessä tuli paha mieli, ja toisten kanssa hyvä mieli. Merkittävimmäksi asiaksi nousi se, oliko opettaja ollut kiinnostunut Ruskasta yksilönä vai ei. Jotkut opettajat olivat kiinnostuneita ehkä enemmän itsestään tai koulun kuuluisimmista oppilaista, mutta parhaiden opettajien kanssa tuli aina itselle tunne siitä, että *mä oon tärke, ja mä oon ihana, ja mä osaan*.

Tuntien aloitusta Ruska on pohtinut myös hyvin käytännönläheisestä näkökulmasta. Jossain vaiheessa Ruska huomasi, että erityisesti pitkien opetuspäivien aikana oli helppo lipsua tarkistamaan puhelimesta viestejä ja vastaamattomia puheluita siinä vaiheessa, kun edellinen oppilas lähtee ja seuraava tulee sisään. Vaikka oppilasta itseään ei todellisuudessa edes häiritsisi millään lailla se, että opettaja siinä vaihdossa vilkaisee puhelintaan, on siinä Ruskana mielestä silti iso ero varsinkin pitemmän päälle, että missä opettajan huomio on oppilaan astuessa sisään luokkaan. Tajutessaan asian, Ruska on pyrkinyt tietoisesti kiinnittämään huomiota myös näihin pieniin yksityiskohtiin.

Minkäänlaista auktoriteettia tai asemaa ei voi Hallan mukaan myöskään rakentaa keino-tekoisesti. Halla on todennut, että on parasta olla vain mahdollisimman aito, oma itsensä, koska ihmiset näkevät lopulta aina kaikenlaisten *viritelmiä* läpi. Auktoriteetin, kunnioituksen ja tietynlaisen aseman opettajana ansaitsee Hallan mukaan parhaiten sillä, että osaa asiansa ja oppilaat saavat vastauksia niihin kysymyksiin, joiden takia ovat laulutunneille ylipäättään tulleet. Opettajan avoimuus ja rehellisyys rohkaisee myös oppi-

lasta olemaan avoin ja oma itsensä, joka on merkittävä asia vapaan kehollisen ilmaisun kannalta.

Tyynikin toteaa, että hyvä lähtökohta on siis aina kysyä oppilaalta, *kuinka voin auttaa*. Kun yhteisiä tunteja kertyy, alkaa oppilaan persoonaan tutustua koko ajan syvemmin, ja käsitys siitä, mitä oppilas tarvitsee kehittyy ja tarkentuu jatkuvasti sen mukana. Monta vuotta jatkuneen oppilas-opettaja –suhteen päättyessä saattaa huomata, että oppilaasta on itse asiassa tullut ystävä.

Hyvän vuorovaikutuksen tärkeimpinä lähtökohtina on opettajien kokemuksen perusteella siis avoimuus, aitous, läsnäolo, osallistuminen ja yksilöllinen kiinnostus jokaista oppilasta kohtaan. Asioita, joihin jokainen opettaja voi omassa työssään kiinnittää huomiota. Myös oppilaiden näkökulmasta tuntuu olevan merkityksellisintä, onko opettaja juuri hänestä kiinnostunut, ja saako hän apua juuri niihin kysymyksiin, joiden innoittamana on alkanut opiskella laulua. Turvallinen ilmapiiri, ja oppilaan ja opettajan välinen luottamus ja vapaus olla oma itsensä, ovat oppimisen kannalta kriittisiä asioita ja mahdollistavat oppilaan paikoitellen nopeinkin kehityksen.

4.2.2 Oppilaiden yksilöllinen kohtaaminen

Laulunopetuksen ja oppilaan kohtaamisen kannalta tärkeä huomio on haastateltavieni mukaan se, ettei mitään yleispätevää ja kaikille toimivaa toimintamallia ole olemassa. Opetusta on yksilöitävä, mikä asettaa tietynlaisia haasteita opetuksen suunnittelulle sisällöllisessä mielessä. Haastateltavista Hallan mielestä suunnitelmia on hyvä laatia tunteille ja miettiä etukäteen, minkälaiset asiat saattaisivat ketäkin oppilasta auttaa. Mutta jos tehdyistä suunnitelmista ei ole tunnin aikana valmis tai kykenevä poikkeamaan, laulunopettaja Hallan mukaan todennäköisesti sulkee itseltään kaikki aistikanavat suhteessa oppilaaseen. Silloin tunnin etenemistä määrittää ainoastaan opettajan omat ennakkokäsitykset, eikä se, mitä oppilas oikeasti tarvitsee ja mikä olisi hänelle edistymisen kannalta sillä hetkellä parasta.

Mä voin miettiä etukäteen et tol on tommonen ongelma, et minkälaiset harjoitukset... oisko jotain muutaki harjotusta millä mä vois in nyt tota asiaa viedä. Mut sit kuitenkin loppujen lopuks ku se tulee sinne tunnille, se voi just olla et se on vaikka eronnu siitä poikaystävästään ja siit ei oo mihinkään, ja se halua tehdä jotain ihan muuta. Ni jotenki painottaa sitä, [...] et vaikka tehtäis kuinka tarkkoja suunnitelmia, ni et rupeis jo alusta asti vähän harjottelee sitä, et korvat auki, silmät auki, ja mitä toi ihminen tarvii. Mitä toi ihminen tänään tarvii. (Halla)

Tässä suhteessa opettajan tärkein työkalu opetuksessa on Hallan mukaan itse asiassa korvat. Mihinkään asiaan ei voi miettiä ratkaisua, ennen kuin kuulee, miltä oppilas kuulostaa sillä hetkellä. Tietynlaisten pakettiratkaisujen laatiminen voisi olla Hallan mukaan jollain tapaa henkisesti paljon vähemmän kuormittavaa sekä oppilaalle että opettajalle, mutta se on *täysin tuurista kiinni*, auttavatko ne oppilaan todellisiin ongelmiin vai eivät. Jos opettajalla ei ole audiokinesteettistä aistia kuulla, mitä oppilaan kehossa tapahtuu, opettajalla ei ole mitään, Halla toteaa.

Touko puolestaan rohkaisee, että asioita voi miettiä yhdessä oppilaan kanssa monesta eri näkökulmasta. Touko pyrkiikin antamaan oppilaalle samaan asiaan monta eri työkalua, jotta oppilas voisi itse saada kokemuksen siitä, mikä toimii ja mikä ei. Opettajan tavoitteena on Toukon toimintamallin mukaan herätellä oppilaassaan kykyä itse analysoida omaa tekemistään: miltä ääni kuulostaa, miltä se tuntuu, missä lihastyö tai resonanssi tuntuu ja mikä mielikuva auttaisi edellä mainittujen asioiden saavuttamisessa. Oppilaan eteneminen oman työkalupakin rakentamisessa etenee vaiheittain. Ensin työkaluja on oppilaalla ehkä yksi, kohta toinen, ja sitä kautta ymmärrys omasta osaamisesta laajenee entisestään.

Myöskin Ruska painottaa, että vuorovaikutussuhde on jokaisen oppilaan kanssa erilainen. Yhtä kultaista keskitietä ei Ruskan mukaan ole olemassakaan. Vaikka opettajalla olisikin muodostunut oma tapa lähestyä asioita, on kaikkien haastateltavien mielestä tärkeää, että niitä on jokaisen oppilaan kohdalla valmis ja kykenevä miettimään myös uusiksi.

Kyl jokaiselle oppilaalle räätälöityy se oma konsepti. Koska kaikki on erilaisia, ja se on aika herkkää kuitenkin aina se laulaminen ja laulutunnilla oleminen. [...] siinä ollaan niin sen oman persoonan kanssa, et ei voi piiloutuu soittimen taakse. Ni kyl se vähän niin on, et ei voi ihan liukuhihnalta vaan pitää samanlaista tuntia kaikille, vaan aina se, et nyt tuli tää tyyppi, ja sitä lähestytään nyt vähän tätä kautta, ja se tarvii tossa... jos puhutaan sellasista henkisistä, et miten sitä vois sparraa. Et toinen tarvii enemmän sitä vaan, että kannustaa koko ajan kauheesti ja vähän salaa siellä sit vaatii, ja toinen taas sitte haluaa koko aika sitä, että nyt vaan suoraan sanot kaiken. (Tyyni)

Joskus opettaja joutuu tietoisesti muokkaamaan omaa luontaista tapaansa lähestyä oppilasta, jos näyttää siltä, ettei valittu tapa autakaan juuri kyseistä oppilasta. Ruska muistaa omista oppilaistaan erityisesti yhden, joka tuntui jatkuvasti vastustelevan kaikkea, mitä Ruska ehdotti. Vaikka Ruska on monia oppilaitaan lähestynyt luontaisesti hyvin pehmeällä tavalla, ei tämä tapa tuntunut tämän henkilön kanssa toimivan ollenkaan. Oppilas

vaikutti ulos päin todella kovalta, joten Ruska päätti lähteä siihen mukaan ja sanottaa oppilaalle suoraan kaikki tekniset faktat. Mikä toimii, mikä ei toimi ja miten tietyt asiat vaikuttavat ääneen. Sitä kautta oppilas alkoi hiljalleen ymmärtää asioita ja yhteistyö opettajan ja oppilaan välillä löysi oikeille raiteilleen.

Toinen huomion arvoinen asia on, että tapa tehdä asioita saman oppilaan kanssa voi myös muuttua, Touko kertoo. Joskus on käynyt niin, että töitä on tehty yhdessä jo pitkään, jolloin oppilaan ja opettajan välille on ehtinyt muodostua jo hyvä oma tapa tehdä asioita, mutta yhtäkkiä se ei enää toimikaan. Oppilaan tai opettajan elämässä on saattanut tapahtua jotain, joka muuttaa myös laulutunnin dynamiikkaa. Tällöin vuorovaikutusta lähdetään rakentamaan uudelleen.

Haastattelemieni laulunopettajien puheista tulee vahvasti esiin, että laulunopetuksessa ei heidän mielestään ole mahdollista kehittää itselleen yhtä yleispätevää opetussuunnitelmaa, jota toteuttaa jokaisen oppilaan kanssa. Tämän perusteella kaikilla oppilailla on omanlaisensa kyky ja tapa sisäistää uusia asioita ja jokainen myös etenee omassa aika-aulussaan. Opettajalta se vaatii joustavuutta ja kykyä arvioida omaa tekemistään aina uudelleen jokaisen luokan ovesta sisään astuvan oppilaan kohdalla.

4.3 Tunteiden kohtaaminen ja käsittely laulopedagogien näkökulmasta

Luvussa 4.3 selvitän, mitä laulutuntitilanteessa todellisuudessa tapahtuu tunnereaktion vallatessa oppilaan. Haluan tietää kuinka suuressa osassa laulunopettajan työtä näiden tilanteiden kohtaaminen on, mihin kaikkiin asioihin oppilaan tunnereaktiot yleensä liittyvät, tai mikä tilanteet laukaisee, sekä miten opettaja konkreettisesti toimii ja kohtaa oppilaan tunneherkissä tilanteissa. Tämän luvun viimeisessä alaluvussa, 4.3.4 selvitän myös, miten opettajat ovat itse kokeneet tunteiden kohtaamisen työssään ja miten he ajattelevat kehittyneensä siinä vuosien varrella.

4.3.1 Päivittäinen tunteiden kohtaaminen laulutunneilla

Miettiessäni erilaisia teemoja tutkielmalleni, minua itseäni kiinnosti kaikista eniten kysymys siitä, kohtaavatko laulunopettajat työssään paljon erilaisia tunnereaktioita ja miten he itse kokevat sellaiset tilanteet oppilaan kanssa. Jutellessani asiasta haastateltavieni kanssa, kävi ilmi, että oppilaiden tunnereaktioiden kohtaaminen ja purkaminen on

paljon suurempi osa laulunopettajan arkea kuin mitä arvaisi. Erityisesti Halla ja Ruska kertoivat tunteenpurkauksien olevan lähestulkoon päivittäistä.

[...] väittäisin että yhteen pitkään opetuspäivään, jos ei yhtään tuu ni se on aika ihmeellistä. Et jos kaikki vaan sillee muina koneina laulaa (Ruska).

Hallalle asia valkeni erityisesti siinä kohtaa, kun hän siirtyi harrastajien parista opettamaan ammattiopiskelijoita. Laulua harrastavat ihmiset tuntuivat useimmiten suhtautuvan omaan tekemiseensä paljon kevyemmin ja hakeutuivatkin laulutunneille ensisijaisesti pelkämästä laulamisen riemusta.

Siel ammattipuolella se on ihmisille niin henki ja elämä, [...] ni se on tärkeempää, plus ehkä sit laulullisesti he pystyvät tulkitsemaan asioita vahvemmin, mikä herättää heissä enemmän tunteita. Jollon se on se tunteiden vuoristorata ammattiopiskelijoiden kanssa jotain ihan muuta, kun mihin oli tottunu siel harrastuspuolella. (Halla)

Tällainen tunteiden vuoristorata, joka laulopedagogin arkeen kuuluu, tuli kaikille haastateltavilleni enemmän tai vähemmän yllätyksenä, vaikka kaikilla oli omia lauluopintoja takana jo useammalta vuodelta. Sen myötä on jokainen joutunut myös tarkkaan miettimään, miten asioihin olisi hyvä suhtautua ja mihin omat rajat tunneherkkien tilanteiden kohtaamisessa kuuluisi asettaa. Touko on työssään kokenut, että jotkut tilanteet oppilaiden kanssa saattavat nostaa pintaan myös omia prosesseja. Touko on päättänyt olla todella tarkkana siinä, mitä avaa oppilailleen omasta elämästään. Hän totesi, että hänellä on laulunopettajana usein taipumus luoda oppilaisiin hyvin kaverillinen suhde ja olla läsnä oleva, mutta tunteja ei silti ole tarkoituksenmukaista käyttää kummankin elämän ruotimiseen.

Halla puolestaan kertoo, että jos oppilaalla on akuutti tilanne päällä, voi olla hyväkin käydä läpi sitä asiaa yhdessä ja miettiä, miten tunti kannattaa käyttää. Mutta joskus jos oppilaalla on joku pidemmän aikavälin prosessi menossa, niin laulutunti voi toisaalta olla myös paikka, jossa on mahdollisuus tehdä ja peilata välillä jotain muuta. Halla toteaa näin, että eri aikavälin prosesseihin oppilaiden elämässä suhtautuu myös hyvin eri tavalla.

Laulamisen tunneherkstä puolesta on Toukon mielestä hyvä olla alusta lähtien myös avoin oppilaille. Touko pyrkii aina sanottamaan myös ääneen sen, että kaikki tuntemukset on sallittuja, eikä niiden tarvitse aina olla hyviä. Tunteet ovat osa laulun opiskelua, eikä niitä tarvitse häpeillä tai pelätä. Pikemminkin Touko haluaisi pitää ilmaisun ja tun-

nepuolen mukana ihan kaikessa tekemisessä, oli kyse sitten kappaleen tai vaikkapa alukkeiden harjoittelusta. Erilaisten tunnetilojen tulkitseminen ja välittäminen yleisölle on Toukon mukaan kuitenkin koko laulamisen avain, eikä sitä pidä unohtaa matkan varrella edes teknisiä asioita harjoitellessa.

Toinen asia, jota Touko haluaa opettaa oppilailleen on, ettei laulullisiin asioihin liittyviä tunnemyrskyjä tarvitsisi ottaa liian raskaasti. Toukon mielestä avoin ja rehellinen keskustelu tunneilla on tärkeää, mutta siinä piilee vaara, että opettajalta tai ihan keneltä vaan saatu lauluääneen kohdistuva rakentava palaute linkitetäänkin suoraan omaan persoonaan ja omakuvaan. Siksi Touko haluaa alusta asti pyrkiä olemaan mahdollisimman suora ja selkeä antaessaan palautetta, jotta oppilaan kynnyksellä ottaa palautetta vastaan maltuisi. Mutta empaattisuutta ei toki näissäkään asioissa pidä ikinä unohtaa. Se on kyky, joka laulunopettajalla Toukonkin mukaan *vaan pitää olla*.

Opettajana ei toisin sanoen tarvitse pelästyä, jos oppilas alkaa kesken tunnin vaikka itkeä. Se kuuluu asiaan ja sitä tapahtuu paljon. Oletan kuitenkin, että jokaisen opettajan olisi hyvä kyetä varautumaan tunneherkkiin tilanteisiin oppilaan kanssa jo etukäteen. Sekä henkisesti, että pedagogisesti. Kuten Touko mainitsi, on aihetta varmasti hyvä pitää esillä laulutunneilla muutenkin, jotta myös oppilas itse alkaa ymmärtää erilaisia syy-seuraussuhteita oman kehon ja mielen välillä.

4.3.2 Huolien purkautuminen oppilaalta opettajalle

Jos lauluoppilaiden tunteiden kohtaaminen ja purkaminen kerran on niin iso osa laulunopettajan työtä, niin mihin kaikkeen nämä purkaukset sitten liittyvät? Tässä luvussa tarkastelen, minkälaisia konkreettisia tilanteita opettajilla on tullut vastaan ja mihin ne ovat useimmiten liittyneet. Suurimmassa osassa tilanteita oppilaan mieltä painavat asiat eivät opettajien mukaan ole edes *niin isoja*. Ne voivat olla mitä tahansa arjen huolia, stressiä tai esimerkiksi valmistuvilla opiskelijoilla epä tietoisuus tulevaisuudesta.

Tosi paljon [on] niitä tilanteita, että se paha mieli vyöryy sieltä siihen laulamiseen, ja oppilas ei pysty laulaa ku itkettää (Ruska).

Hyvin harvoin on kyse jostain paljon vakavammasta, mutta toki niitäkin tilanteita on opettajille tullut matkan varrella vastaan. Erot tai läheisten kuolemat ovat yleisimpiä ja hyvin äkillisiä, raskaita kokemuksia, jotka hyvin ymmärrettävästi usein nousevat esiin laulutunnilla. Touko kertoo joidenkin oppilaiden myös antavan ymmärtää ihan suoraan,

että esimerkiksi omassa lapsuudessa on ollut traumaattisia kokemuksia. Myös masennus, syömishäiriöt, tai muu vakava sairaus saattaa varjostaa opiskelua pidemmältäkin ajalta. Touko on kokenut, että sellaisen oppilaan kanssa hedelmällisintä on vain yrittää mahdollisimman paljon pysytellä niiden laulullisten asioiden parissa ja olla myös hie- man tarkempi siitä, minkälaisista aiheista laulaa tunnilla. Että laulutunti voisi olla oppi- laalle se paikka, jossa ajatukset voi fokusoida hetkeksi jonnekin muualle. Myös trauma- ja laulamisen opettajien kertoman mukaan yllättävän paljon. Ajatuksia, että on huono ääni, tai ei usko oppivansa ikinä laulamaan. Tällöin opettajalla voi olla merkittä- väkin rooli auttaa oppilastaan löytämään se luonnollinen ääni, josta puhuimme luvussa 2.3.

Hallan mukaan oppilaasta useimmiten aistii jo heti tunnin alussa, jos mieltä painaa jo- kin. Yleisesti kaikki Hallan oppilaat nappaavat nopeasti kiinni annetuista ohjeista, mutta välillä heistä huomaa, jos asiat eivät menekään perille samalla lailla, tai keskittymistä häiritsee joku. Silloin Halla usein kysyykin, että onko kaikki hyvin. Toisinaan taas itkun purskahdukset alkavat aivan yllättäen, esimerkiksi kesken jonkun kappaleen tai äänihar- joituksen. Useimmiten nekin tilanteet liittyvät arkisiin huolenaiheisiin, mutta Ruska kertoo raskaimman kokemuksensa koko työuraltaan olleen hetki, jossa oppilas sai vaka- van ahdistuskohtauksen kesken tunnin ja raivostui. Tilanteen purkautuessa lopulta selvi- si, että oppilaalla oli tullut kohtauksia aikaisemminkin ja hänellä oli siihen diagnoosi, mutta opettajana on lähes mahdotonta ennakoida vastaavia tilanteita, jos ei diagnooseis- ta kerrota etukäteen.

Monia turhautumisia on haastateltavieni mukaan koettu myös lauluteknisten asioiden äärellä. Tyyni toteaa, että monille oppilaille se saattaa olla *ihan hirveen tärkeä asia, että miten mä laulan*. Tai joskus oppilas voi olla muuten vaan väsynyt, jonka seurauksena joku asia tunnilla ei onnistu ja se alkaa siinä hetkessä turhauttaa ja itkettää. Halla toteaa, että oppilaalle voi pitemmän päälle olla välillä rankkaa myös se, jos on käynyt tunteilla pitkään ja siinä matkan varrella oppinut jonkun teknisen asian väärin. Etenkin, jos se asia sitten vaikeuttaakin kokonaisuutta ja sitä pitää lähteä purkamaan pois. Varmasti monilla meistä on kokemuksia hetkistä, jolloin itselle valkenee, että onkin jo pitkään opetellut tekemään jonkun asian paljon hankalammin kuin olisi tarvinnut. Halla pohtii, että silloin ymmärrettävästikin saattaa tuntea olonsa huijatuksi, ja hukanneensa tuhot- tomasti aikaa sellaisen asian opetteluun, joka ei lopulta ollutkaan itselle hyväksi. Toi- saalta, Touko kertoo, että yllättävä itku saattaa yhtä lailla liittyä myös ilon kokemuk- seen, jos on onnistunut saamaan oman laulamisen tuntumaan hyvältä.

Tyyni huomauttaa, että yksi iso asia, mihin omia tunteitaan myös herkästi peilaa, ovat kappaleiden tekstit. Tyynin mielestä se on melkeinpä isoin asia, joka nostattaa tunteita pintaan. Vaikka kappale ei kertoisikaan suoranaisesti samoista aiheista, voi oppilas silti heijastaa oman elämänsä kipukohtia moniin teksteihin enemmän tai vähemmän. Tyyni toteaa myös, että useimmiten kaikki äkilliset tilanteet kääntyvät lopulta positiivisen puolelle, vaikka se olisikin oppilaalle aluksi hämmentävää. Itkeminen ei ole huono asia, ja parhaassa tapauksessa sen esiin nostamat lukot alkavat aueta, kun niitä käsittelee oman ilmaisun ja tekemisen kautta.

Mieleepainuvimpia kokemuksia koko opettajan uraltaan Tyyni kertoo olevan juuri ne hetket, kun huomaa oppilaan kasvaneen ja menneen eteenpäin niin oman instrumenttinsa kanssa, kuin ihmisenäkin. Oppilas on esimerkiksi saattanut tulla laulutunneille ajatellen, ettei osaa laulaa tai on ruma ääni. Mutta jos opettajana onnistuu kaivamaan oppilaasta irti sen, mihin kaikkeen hän lopulta pystyy ja parhaimmillaan jopa löytää jonkun *oman jutun* [esimerkiksi tyylilaji tai oman musiikin tekeminen], tulee siitä myös opettajalle upea tunne onnistumisesta.

[...] se menee joskus sen romahduksen kautta, mut sit se miten [oppilas] puhkee kukkaan sitte sen jälkeen, ni ne on ihan suorastaan ihmeitä, mitä siellä on tullu nähtyy. (Tyyni)

Tyynin kertomasta on mielestäni tärkeää huomata, että jokainen laulutunneilla vuodatettu kyynel voi siis parhaimmillaan toimia porttina sisimpään ja reittinä uusien opittavien asioiden äärelle. Tunnereaktioiden kirjo on opettajan arjessa kaikesta päätellen laaja ja välillä raskaskin taakka, sillä oppilaan huolet voivat koskettaa kaikkea pienten ääniharjoitusten tai opiskeluiden murehtimisesta isoihin menetyksiin, pahimmillaan suuriinkin elämän kolhimiin traumoihin. Mutta samalla uskon näiden tunteiden ja tunnelukkojen ilmenemisen ja purkautumisen olevan iso ja arvokas osa opetusta. Itkun kautta voi kasvaa myös laulajana. Aitojen tunteiden käsittelyn kautta oppilas saa kaivettua itsestään esiin taas jotain, joka hänen persoonaansa, oman äänensä ainutlaatuisuutta sekä tunneilmaisua myös ulospäin. Laulunopetuksessa on sitten vain tiedostettava ja hyväksyttävä se, että laulunopettajana seisoo oppilaansa vieressä usein sillä paikalla, jolla on ensimmäisenä todistamassa niitä oppilaassa tapahtuvia tunnereaktioita, jotka laulamisen kautta nousevat pintaan. Ja jollain tapaa niistä hetkistä on päästävä opetustilanteessa yli ja eteenpäin.

4.3.3 Katse eteenpäin

Miten laulunopettajat sitten käsittelevät tunteita oppilaidensa kanssa ja miten tunneherkistä tilanteista päästään siinä tilanteessa eteenpäin? Saadaanko tilanteet useimmiten tasaantumaan niin, että tuntia voidaan jatkaa normaalisti, vai joutuuko tunnin tällöin keskeyttämään tai käyttämään johonkin muuhun? Hallan mukaan, kun oppilaan mieleen vyöryy joku asia, joka vaikeuttaa siinä hetkessä laulamista, ei opettaja voi sitä sivuuttaa. Itkevälle ihmiselle on turha mennä sanomaan, että *nyt laulat*. Tilanteista ei pääse eteenpäin ennen, kun ne on jollain tapaa käsitelty. Mutta miten opettajat sitten konkreettisesti ohjaavat oppilaitaan niissä tilanteissa? Tässä luvussa pohdin edellä mainitsemiani kysymyksiä. Tyyni kertoo pyrkivänsä tuomaan tunnereaktiotilanteista esiin myös niiden positiivisen puolen: luultavasti oppilas on siinä samalla oivaltanut jotain.

Haastateltavani olivat kaikki sitä mieltä, että paras tapa suhtautua oppilaan huoliin on pysytellä itse rauhallisena. Oppilasta auttaa usein enemmän se, ettei opettaja hätkähä tai vaivaannu tilanteessa. Oppilaalta voi myös kysyä, haluaako hän kertoa asiasta, vai tuntuisiko paremmalta idealta jatkaa laulamista. Opettajan tehtävä ei ole udella, vaan antaa oppilaan valita, haluaako hän puhua asiasta. Ruska jatkaa, että opettajalla voi olla toisaalta merkittäväkin rooli oppilaan auttamisessa, jos kipuilut liittyvät esimerkiksi siihen, mihin suuntaan kannattaisi lähteä valmistumisen jälkeen. Laulunopettajalla voi niihin tilanteisiin olla paljonkin perspektiiviä, jolla auttaa kaaoksenomaisten ajatusten jäsentämistä.

Pienempiä ja arkisempia huolia kohdatessaan Ruska on ihan tietoisesti yrittänyt viedä tilanteita takaisin laulamisen pariin, koska useimmiten siitäkin tulee oppilaalle lopulta parempi mieli. Oppilaalta voi kysyä pystyisikö hän jatkaa ja vaikka itkeä samalla kun laulaa, ja usein huoli lopulta jääkin tekemiseen keskittyessä taka-alalle. Aina tunnin jatkaminen ei kuitenkaan onnistu, varsinkin jos murhe on iso ja akuutti. Jos oppilaan on vaikeaa jatkaa, voi tunnin Hallan mukaan keskeyttää tai käyttää johonkin aivan muuhun, esimerkiksi ohjelmiston suunnitteluun yleisemmällä tasolla. Se on täysin sallittua ja niitä tilanteita tulee aina välillä vastaan, Halla toteaa. Tyyni tosin pitää tärkeänä varmistaa, ettei oppilas lähde tunnilta pois aivan eksyksissä, vaan että asia olisi kuitenkin saanut siinä hetkessä jonkunlaisen konsensuksen.

Kaikki haastatteluissa kohtaamani opettajat painottivat kuitenkin yksimielisesti sitä, ettei laulunopettajan tehtävä ole ryhtyä psykologiksi, eikä oppilaan asioita kannata lähteä luotaamaan läpi yhtään sen syvemmin kuin mitä oppilas omasta aloitteestaan tuo

esiin. Jos sen perusteella alkaa tuntua siltä, että oppilaalla on mahdollisesti jotain isompiakin asioita purettavana, voi opettajana ihan suoraan kysyä, onko oppilas käynyt juttelemassa ihan ammattipsykologin kanssa. Opettajan rooli voi olla tärkeä myös siinä, että tunnistaa oppilaasta niitä hälyttäviä merkkejä, joiden perusteella osaa tarvittaessa ohjata oppilaan oikean avun äärelle.

Touko muistuttaa aina itselleenkin, että muistaisi sanoa oppilaalle, että *on oookoo mennä jonneki apuun*. Ja että erilaiset tuntemukset on sallittuja myös laulutunnilla, mutta koska laulunopettajalla ei ole minkäänlaista terapeutin koulutusta, ei asioiden äärelle kannata jäädä vellomaan. Siinäkin asiassa kannattaa olla rehellinen oppilaalle. Toisaalta Touko on kokenut, että rajan vetäminen voi olla myös haasteellista, kun on muutenkin luonteeltaan hyvä kuuntelija ja asioista keskusteleminen oppilaan kanssa tulisi toisaalta hyvin luonnostaan.

Ruska muistaa erityisesti erään oppilaan, jolla oli selkeä motivaatio-ongelma laulamisen ja harjoittelun suhteen. Hän oli juuri valmistumassa, mutta kun mikään ei useampaan viikkoon tuntunutkaan enää selkeältä, eikä innostavalta, kehotti Ruska oppilastaan ottamaan yhteyttä koulupsykologiin ja purkamaan ajatuksiaan siellä. Lopulta oppilas kävi koulupsykologilla muutaman kerran ja sai sieltä ison avun. Opettajana kannattaa siis ottaa huomioon, että vaikka tunnilla puhuminen voi osaltaan myös auttaa oppilasta, löytyy oikea apu useimmiten kuitenkin jostain muualta.

Kaiken kaikkiaan opettajat olivat siis hyvin yksimielisiä siitä, että yksi laulunopettajan tärkeimmistä kyvyistä on kyky olla empaattinen oppilaan kohtaamisessa. Äkillisen tunnereaktion iskiessä parasta on pysähtyä, kuunnella ja tutkia yhdessä oppilaan kanssa mahdollisuuksia tunnin jatkamiselle. Opettajien kokemusten perusteella päätellen, että paras tapa suhtautua tunneherkkiin tilanteisiin on useimmiten vain olla läsnä ja kuunnella, mikäli oppilas haluaa jotain kertoa, varoen kuitenkin ottamasta minkäänlaista terapeutin roolia tilanteessa. Se rooli on osattava jättää alan ammattilaisille. Mutta kuten jo aiemminkin on tullut ilmi, jo pelkästään se, että opettaja on aidosti kiinnostunut oppilaastaan, luo laulutunneille turvallisen ilmapiirin, jossa on tilaa kaikenlaisille tuntemuksille. Ruskan sanoin, *jokainen yksilö ansaitsee arvostusta, kunnioitusta, ja tietyllä tavalla semmosta opettajan rakkautta*.

4.3.4 Laulunopettajien kokemusmaailma ja kasvu

Miltä oppilaiden tunnereaktioiden kohtaaminen on sitten lopulta tuntunut, ja minkälaisia prosesseja opettajat ovat itse käyneet läpi uransa aikana? Ruska muistelee, että kun laulamisen tunneherkkyyttä ei ollut erikseen pohtinut aikaisemmin, tuli se uudelle laulunopettajalle aikamoisena yllätyksenä.

[...] se oli aika semmosta, et meitsi on sillee kaksikymppinen noviisi, ja sit ne [oppilaat] itkee elämäänsä yhtäkkiä siel mun laulutunneilla. Sit mä oon ihan että kukaan ei oo auttanu mua tämmöseen, tai et kukaan ei oo sanonu, et laulunopetus on tällasta. Ja sitte mä siinä parhaani mukaan olin jotenki Leenan lepotuolina, ja [...] aika nopeesti totesin, et ei tää voi tälleen mennä. Et mä oon laulunopettaja. (Ruska)

Toisin sanoen, jos tilanteisiin ei ole osannut varautua etukäteen, ne voivat lipsua helposti käsistä ja laulunopettajan voi olla vaikeaa ohjata tunti takaisin raiteilleen. Rajojen vetäminen oli Ruskalle aluksi vaikeaa osittain myös siksi, että toisaalta hän on kokenut ihmisten kuuntelemisen ja heidän asioidensa läpi käymisen aina hyvin luontevana. Ystävien kanssa tunteeseen yleensä lähtee vielä isommin mukaan, mutta laulutuntitilanteessa laulunopettajan pitää pystyä ulkoistamaan itsensä oppilaan kokemista tunnereaktioista. Myös Halla kokee oppineensa asian *kantapään kautta*.

[...] jossain vaiheessa, ku mä oon ite tosi empaattinen ihminen, mä liikutun helposti ja mä samaistun helposti, ni se oli aluks vaikeeta, koska mulle tuli tosi paha mieli siitä. Et sit mä joudun ite pinnisteleämään, et mä en nyt ite ala tässä sitte pillittämään, et koska mun pitää olla nyt se vahvempi ihminen, joka sanoo, et ei hätää ja kaikki järjestyy. (Halla)

Itsensä ulkoistamisen opettelu voi Hallan kertoman perusteella olla opettajalle pitkään prosessi, joka helpottuu vuosien ja kokemuksen myötä. Mitä enemmän kohtaamisia osuu uran varrelle, sitä varmemmaksi ja luontevammaksi alkaa muodostua tapa, miten niihin suhtautuu. Ruska ja Halla kertovat käyttävänsä paljon aikaa itseopiskeluun ja omien pedagogisten arvojen ja ajatusten miettimiseen. Ruska kokee, ettei oma toiminta ole sen myötä enää sattumanvaraista, vaan opetuksen taustalla on syvempi ajatus siitä, mitä oppilailleen haluaa välittää ja antaa opetustilanteissa.

Nimenomaan mä koen, et se mitä siin tilantees tarvitaan on se, et siin on joku ihminen, joka siinä tilanteessa ehkä silleen asettuu eri asemaan. Et se [opettaja] on se ihminen, joka [...] voi olla se turva, ja joka voi sanoo sulle – oli se tilanne sit mikä tahansa – et hei, kaikki järjestyy. Et se on ollu vähän semmost, mihin on pitäny opetella. (Halla)

Myös Tyyni kokee, ettei keinoja tunnereaktiutilanteiden ratkomiseen aluksi juuri ollut, vaikka jonkunlainen aavistus laulunopetukseen liittyvästä tunteiden vuoristoradasta oli-kin ollut hänellä jo ennestään. Ystävien kanssa oli tullut opiskeluaikoina keskusteltua, että laulutunnit saattavat herkästi kääntyä puhumisen puolelle, mutta Tyynillä itsellä ei ollut siitä kokemusta. Omien ammattiopintojen alkaessa tiedonjano ja halu oppia vain lauluteknisiä asioita oli niin suuri, ettei Tyyni itse ollut kokenut tarvetta tuoda muita tuntemuksiaan laulutunneille. Ja vaikka laulun opiskelu olisikin ollut kovin myrskyisää tunteiden osalta, ja se puoli laulamissa olisi hyvin tuttua, pitää jokaisen laulopedago-gin silti käydä oma tiensä opettajana läpi tässä suhteessa ihan uudesta näkökulmasta.

Haastavampia tilanteita ovat haastateltavieni mukaan olleet myös sellaiset, missä töitä on tehty oppilaan kanssa jo jonkun aikaa, ja vasta myöhemmin selviää, että oppilaalla on esimerkiksi jonkun psyykkisen sairauden diagnoosi jo pidemmältä ajalta. Esimerkiksi Ruskan tilanteessa, josta aikaisemmin kerroin luvussa 4.3.2, olisi ahdistuskohtauksen puhkeamiselta mahdollisesti välttytty, jos oppilas olisi kertonut diagnoosistaan Ruskalle jo aikaisemmin. Opettaja olisi voinut lukea ja ymmärtää oppilaan toimintaa jo aiemmin tunnin edetessä, ja mahdollisesti kyennyt purkamaan ahdistuksen oppilaan kanssa jo ennen kuin se kasvaa hallitsemattomaksi.

Toisaalta haastavat tilanteet ovat Toukon mielestä myös laulunopetuksen suola. Touko kertoo innostuneensa laulun opettamisesta juurikin siksi, että siihen liittyy niin suuri psykologinen kuorma. Se puoli on kiehtonut ja innostanut Toukoa aina oppimaan lisää. Hän toteaaakin, että jos ei hänestä olisi tullut muusikkoa, olisi hän mitä luultavimmin opiskellut psykoterapeutiksi. Toukolle ihmisten kuunteleminen ja auttaminen on ollut aina hyvin luontevaa, joten laulua opettaessakaan se ei ollut hänelle lopulta niin suuri shokki. Mutta kuten muutkin haastateltavat, myös Touko painottaa, ettei laulutunteja pitäisi kuitenkaan liiaksi käyttää ihmisten ongelmien ruotimiseen. Joskus tekisi kovasti-kin mieli, mutta päätös on hänellä luja olla lähtemättä siihen. Tässä asiassa myös Touko kokee kasvaneensa vuosien varrella.

Kokemuksien kautta kasvaminen ja itseopiskelu tuntuvat olevan haastattelemieni lau-lunopettajien yleisimpiä tapoja oppia suhtautumaan yllättäviin tilanteisiin rennosti ja itsevarmasti. Tilanteiden ahdistavuus on haastattelujen pohjalta useimmiten liittynyt siihen, jos opettajalta itseltään on hämärtynyt opettajan ja terapeutin välinen raja, tai kadonnut kyky kontrolloida omia tunnereaktioita. Niistäkin on jokainen opettaja oppi-nut vuosien varrella paljon, eikä oppilaan kanssa toimiminen tunnu sen myötä enää sat-

tumanvaraiselta. Myös jokaisen yksittäisen tilanteen tunnekuorma tuntuu opettajien mukaan pienenevän, kun kokemusta vastaavista tilanteista on kertynyt paljon.

4.4 Vertaistuen merkitys laulunopettajan työssä

Yksi minua kiinnostanut teema oli se, miten laulunopettajat pääsevät oppilaan auttamisen lisäksi myös itse eteenpäin vaikeista tilanteista. Tässä luvussa selvitän, miten laulunopettajia voisi vielä vahvemmin tukea työssään. Haastateltavieni mukaan yksi laulunopettajan työn kannalta haastava asia onkin, ettei asioista pääse puhumaan, kun kollegoitaan ei välttämättä näe päivän tai viikon aikana juuri lainkaan. Jos tuntien aikataulut ovat sattuneet menemään muiden opettajien kanssa samaan rytmiin, saattaa parhaassa tapauksessa päästä lounastamaan koko opettajakollegion kanssa. Mutta vastaavasti joskus saattaa käydä niin, ettei näe yhtään kollegaa koko vuoden aikana, kun tuntiaikataulut menevät auttamattomasti ristiin. Ruska on kokenut sen olevan ongelmallista opettajien oman hyvinvoinnin kannalta.

Laulunopettajan, soitto-opettajan työ on ihan järjettömän yksinäistä. [...] ja just se vertaistuen puute, tai se vähyys, on sen työn iso ongelma. [...] mä tykkään opettamisesta ihan järjettömästi, ja oon jotenki tosi onnellinen näistä paikoista mitä mul on opettajuudessa nyt tullu männävuosina, mut et se on mun se oma kipuilu. Et ku se on niin epäsosiaalista, tai et siin ei oo semmosta yhteisöä. (Ruska)

Omassa työssään Ruska kaipaisi paljonkin sellaista kollegiaalista yhteisöä, jossa muiden laulunopettajien kanssa pääsisi juttelemaan säännöllisemmin. Toive kohdistuu tässä suhteessa osittain myös oppilaitokselle, että tunteja koordinoitaessa asia voitaisiin ottaa paremmin huomioon. Musiikkiopistomaailmassa erilaisia tapaamisia opettajille kuulemma jossain määrin järjestetäänkin, Ruska kertoo, mutta siellä suuri osa kollegoista opettaa eri instrumentteja ja ihan eri ikäisiä oppilaita. Tällöin opetuksessa ilmenevät haasteet ovat eri opettajilla myös hyvin erilaisia.

Toisaalta, silloin kun laulunopettajien keskinäiset aikataulut sattuvat osumaan yksiin, ja kollegoita on päässyt näkemään esimerkiksi juuri lounastauoilla, on sillä ollut Toukon mukaan merkittävä positiivinen vaikutus työntekoon. Touko on huomannut, että työkaivereita kohdatessa keskustelu kääntyy usein automaattisesti juuri opetuksessa vastaan tulleiden psykologisten ongelmatilanteiden purkamiseen. Toukonkin mukaan tämä kielii siitä, että tarvetta yhteiselle keskustelulle ja vertaistuelle olisi enemmänkin.

Myös Tyyni toteaa, että asioista keskusteleminen kollegoiden kanssa on opettajille tärkeää siksi, ettei tunneilla sattuneet tilanteet jäisivät liaksi vaivaamaan mieltä töiden ulkopuolella. Tyynin mukaan näin voi joskus käydä, etenkin jos tuntuu, ettei tilannetta saatu tunnin aikana selvitettyä kunnolla oppilaan kanssa. Myös opettajauran alkuvaiheilla asiat jäivät herkemmin mieleen pyörimään, mutta työ- ja elämäkokemuksen myötä Tyyni on mielestään oppinut sulkemaan oven paremmin perässään työpaikalta lähtiessä. Kuitenkin Tyyni toteaa, että vertaistuen myötä saa usein parhaiten tukea ja varmuutta siihen tuliko oppilaan kanssa toimittua oikein ja mitä kannattaisi tästä eteenpäin tehdä. Joskus apua löytyy myös kotijoukoista. Halla kertoo purkavansa tilanteita anonyymisti paljon myös puolisonsa kanssa, jolla on asiantuntemusta samanlaisista asioista.

Kaiken kaikkiaan opettajakollegoiden kanssa keskustelua tunnutaan kaipaavan paljon enemmän kuin mitä siihen tällä hetkellä on mahdollisuuksia tarjolla. Vastuu sellaisten hetkien löytämisestä jätetään melkein kokonaan opettajille itselleen. Mutta aina, kun sellaisia hetkiä sattuu löytymään, voi luottaa omien kollegoiden ymmärtävän mistä puhutaan. He ovat itsekin kokeneet samanlaisia kohtaamisia oppilaiden kanssa. Vertaistuen kautta opettajat jakavat kokemuksiaan, saavat niihin tarvittaessa lohdutusta ja rohkaisua, että tehdyt ratkaisut ovat olleet hyviä ja toimivia. Oppilaitosten puolelta olisi kaikesta päätellen siis ihanteellista, jos tunteja aikatauluttaessa otettaisiin huomioon myös tämä opettajien välisen keskustelun tarve, ja mahdollistettaisiin opettajille yhteistä aikaa esimerkiksi rennompien lounastaukojen tai yhteisten iltamien merkeissä.

4.5 Kokemuksia koulutuksesta

Vertaistuen toteutumisen lisäksi toinen iso kysymys mielestäni on, miten uusia laulunopettajia voitaisi auttaa jo pedagogisten opintojensa aikana valmistautumaan kaikkiin edellä pohdittuihin aihepiireihin. Vai onko se ylipäättään toteutettavissa oleva asia? Tarvitseeko kaikkien välttämättä oppia samoja asioita aina kantapään kautta?

Tietyl taval Siperia opettaa ja siihen kai luotetaan, et kyllä ne sit sieltä pikku hiljaa lähtee ite kehittämään niitä malleja, mut et tartteeks sen mennä niin. Tarviiks jokaisen kulkee ne samat kivikko-polut ja tehä samat virheet? (Ruska)

Haastatteleman opettajat muistelevat omia opintojaan hyvin eri sävyyn. Ruska muistaa, ettei laulamisen tunneherkkää puolta käsitelty opintojen aikana ollenkaan, mutta tarvetta sille olisi ollut. Vuorovaikutustaitojen merkityksestä ei juurikaan puhuttu, joten jokaisen

vastavalmistuneen omalle vastuulle jäi ottaa asioista selvää – usein kantapään kautta. Halla puolestaan muistelee, ettei asioista puhuttu kamalan syväluotaavasti, mutta puhuttiin kuitenkin. Positiivista oli, että laulajuutta lähestyttiin yleisestikin aina psykofyysisenä olentona, eli mielen ja kehon kokonaisuutena. Myös tunnelukkojen merkitys tuli tiedostettua jo opintojen aikana. Touko kertoo, että suurena esikuvana hänelle on toiminut myös oma laulunopettaja, joka osasi kohdata ja rohkaista aina oikealla tavalla. Suuri osa Toukon osaamisesta ja tavasta suhtautua asioihin onkin kehittynyt mallioppimisen kautta.

Kysymys siitä, miten henkistä puolta voisi lähestyä opinnoissa, on haastateltavieni kanssa käytyjen pohdintojen jälkeen lopulta aika vaikea. Tyyni huomauttaakin, että lauluteknisten asioiden parissa pysyttelemine on paljon suoraviivaisempaa ja helpompaa, koska sen opettaminen on loppupeleissä opettajan kannalta hyvin paljon selkeämpää.

Se on [...] paljon helpompaa pysytellä siin tekniikassa, koska siinä on niin selvät ne sävelet, et ku sä teet näin ja näin ja näin, ni sit sä osaat nää ja nää. Et se on semmonen selvä tie. [...] Mut se tunne-puoli on semmonen, et ei siinä oo mitään kaavaa, että tällasten asioiden kautta sä opit nää ja nää asiat. Ja sit se ehkä jätetään just vähän sellaseks, että katotaan nyt. (Tyyni)

Yksi tapa, miten laulupedagogiikan opiskelijoiden kanssa voisi lähteä liikkeelle, voisi olla esimerkiksi herätellä keskustelua vuorovaikutustaitojen tärkeydestä ja oppilaan kohtaamisesta vielä syvemmin, Halla pohtii. Miten voisi opettajana antaa toiselle tilaa, ja miten olla tulkitsematta asioita liikaa, vaan suhtautua niihin sellaisina, kun ne siinä hetkessä ovat.

Ruskan mielestä henkinen valmennus olisi ehdottomasti tärkeä osa ylipäätään jokaisen muusikon opintoja, ja se voisi osaltaan auttaa myös tulevia opettajia. Ruska toteakin, että esimerkiksi urheilupsykologian puolelta löytyy paljonkin ajatuksia myös muusikoiden valmentamiseen. Se on Ruskan mielestä tärkeää, koska *vaikka me kuinka hyvin hallittais joku instrumentti tai lauluinstrumentti, ni jos pää ei kestä ja pää ei pysy mukana ni sil ei oo mitään merkitystä, et mitä me tän kans tehään*. Jos muusikoiden opintoihin sisältyisi henkistä valmennusta, olisi siitä suuri apu myös kaikille tuleville opettajille, ja oppilaiden tunne-elämän kohtaamiset saattaisivat alusta asti tuntua paljon luontevammita. Opintojen jälkeen olisi helppo oman kiinnostuksen mukaan lähteä tutkimaan aihetta myös lisää.

Tärkeää on Toukon ja Tyynin mielestä myös osata tunnistaa, milloin oppilas tarvitsee oikeiden psykologian ammattilaisten apua, ja ehdottaa asianmukaista hoitoa tarpeen vaatiessa. Yleistä keskustelua siitä, sekä oppilaan kohtaamisesta olisi ehkä opintojen aikana voinut olla enemmän, jotta niihin olisi kertynyt lisää työkaluja jo valmiiksi. Lopulta omien toimintatapojen löytyminen ja tuntosarvien kehittäminen on kuitenkin ollut kummallekin luonteva prosessi ilmankin.

Kysyin haastateltaviltani myös, olisiko heille omasta mielestään ollut hyötyä opiskella laulopedagogiikan lisäksi myös esimerkiksi psykologiaa. Tyyni vastasi, ettei ole varsinaisesti kokenut kaipaavansa psykologian tiimoilta erikseen lisäkoulutusta, vaikka kohtaamiset oppilaiden kanssa tuntuivatkin opettajuuden alkuvaiheissa epäluontevammilta kuin nykyään. Psykologian opinnoista Tyyni ajattelee, ettei niitä välttämättä kannattaisi liiaksi sotkea laulopedagogian opintoihin juurikin sen takia, ettei oppilaiden ongelmien käsitteleminen ole laulunopettajan ensisijainen tehtävä. Oppilaalle saattaisi tulla pahimmassa tapauksessa myös luulo siitä, että apu ongelmiin löytyy nimenomaan laulutunneilta.

Keräämäni aineiston perusteella vuorovaikutustaitojen kehittäminen tuntuu jäävän hyvin pitkälti jokaisen opettajan omalle vastuulle. Erityisesti Ruska kertoo lukeneensa paljon kirjallisuutta viime vuosina omatoimisesti muun muassa positiivisen psykologian ja urheilupsykologian saralta. Kiinnostus aiheita kohtaan on ollut valtava, ja Ruska on käyttänytkin paljon aikaa tietoisesti miettien omaa vuorovaikutustaan ja oppilaan kohtaamista. Myös muut haastateltavat kertovat pohtivan asiaa jatkuvasti, ja käyvän sen tiimoilta myös aktiivista keskustelua kollegoiden kanssa. Ehkäpä tällaista keskustelua voisi tulevaisuudessa tehostaa vielä entisestään osana laulopedagogian opintoja, tai jopa ihan kaikkien muusikoiden koulutusta. Oppilaitokset voisivat osaltaan panostaa myös siihen, että opettajien ja tulevien opettajien saatavilla olisi paljon hyvää ja herättelevää kirjallisuutta juurikin näihin aiheisiin liittyen, ja kannustaa laulopedagogiikan opiskelijoita lukemaan aiheesta myös itse.

5 Pohdinta

Tämän tutkimuksen toteuttaminen on ollut minulle vastavalmistuvana laulopedagogina merkittävä kokemus. Kokeneempien opettajien kanssa keskusteleminen on herättänyt minussa paljon suuria prosesseja sen suhteen, minkälainen opettaja itse haluaisin olla. Käydyt keskustelut ovat mielestäni tärkeitä muutenkin työn ja opintojen ohella, jotta oma itseluottamus opettajana voisi kasvaa muiden taitojen rinnalla. Koen, että olen tämän tutkimuksen kautta löytänyt eräänlaisen oikotien näiden teemojen äärelle ja se tulee auttamaan minua aloittaessani nyt omaa uraani laulunopettajana. Toivon, että työstäni voi olla apua myös muille kollegoilleni. Lisäksi halusin tämän tutkimuksen kautta herättää nimenomaan laulunopettajien keskuudessa enemmän keskustelua aiheesta, jotta yhdenkään opettajan ei tarvitsisi jäädä yksin pohtimaan opetuksen emotionaalista puolta. Toivoisin, että aiheesta keskusteltaisiin laulopedagogien kesken myöskin jo opintojen aikana tästä eteenpäin yhä avoimemmin ja enenevissä määrin.

Seuraavassa luvussa palaan vielä takaisin tutkimuskysymyksiini. Käyn vielä kertaalleen läpi käsittelemäni pääteemat, sekä kuvaan minkälaisia johtopäätöksiä olen teorian ja haastatteluiden pohjalta tehnyt. Olen jakanut luvun 5.1 kolmeen alalukuun tutkimuskysymysteni pohjalta, ja pyrin jokaisessa alaluvussa vastaamaan kysymyksiin vielä kertaalleen. Luvussa 5.2 avaan tutkimukseni luotettavuutta ja sitä, minkälaisia ratkaisuja olen tehnyt omassa työssäni. Viimeisessä luvussa 5.3 pohdin vielä sitä, mitä aiheita mielestäni olisi tästä eteenpäin vielä mielenkiintoista tutkia.

5.1 Johtopäätökset

Kaiken lukemani ja kuulemani perusteella olen päätenyt siihen lopputulokseen, että laulaminen on erityistä. Ääni on osa ihmistä fyysisesti ja henkisesti, siinä missä muut soittimet eivät ole. Kuten Smith (2007) totesi, laulajan henkinen kehitys on yhtä merkittävä osa lauluinstrumentin kehitysprosessia kuin fyysisten taitojen kehitys on. Vaikka tiettyjä teknisiä asioita voi ajatella laulunopetuksessa myös mekaanisesti säädeltävissä olevina palasina, ei henkistä mielentilaa voi erottaa niiden palasten toiminnasta täysin. Tämänlainen *laulajan dilemma* (Smith 2007, 18) oli yleisesti havaittavissa oleva ilmiö myös haastateltavieni kertomuksissa.

Laulaminen koettiin yleisesti paljon henkilökohtaisemmaksi tapahtumaksi, kuin soittaminen, sillä lauluääni kuvastaa omaa persoonaamme paljon syvemmin. Kuten Toukokin koki, soittimen taakse voi piiloutua, mutta laulaessa antaa itsestään yleisölle paljon enemmän. Ja kuten Harrison (2006) huomautti, laulaessa on siihen myös erilainen lupa. Laulu on kanava ilmaista sellaisia tunteita, jotka eivät välttämättä muuten kestäisi päivänvaloa, tai ainakin laulaja itse pelkäisi niin. Lisäksi, oman kokemukseni mukaan, yleisö odottaakin laulajilta jo lähtökohtaisesti paljon enemmän. Laulajan pitää olla aito ja samalla ainutlaatuinen, jotta alalla menestyy ja erottuu muista edukseen. Asettaako tämä ylimääräisiä paineita laulunopiskelijoille? Miten se heijastuu laulunopettajille?

Entistä suurempi vyyhti muodostuu, jos omaa persoonaansa on rakentanut vain äänensä varaan tai määritellyt äänensä kautta. Erityisesti Touko ja Halla mainitsivat olleensa tilanteissa oppilaiden kanssa, jossa joku äänessä tapahtunut tekninen läpimurto ei ollutkaan tuntunut oppilaan omasta mielestä hyvältä; ääni ei enää kuulostanutkaan siltä, miten oppilas itse oli tottunut kuulemaan itsensä. Kuten myös O'Brian (2015) totesi, laulunopettajan on kyettävä ottamaan tämänlaiset muutokset oppilaassa huomioon, sekä tukea oppilasta prosessissa. Mutta miten?

Vaikka oppilas ei olisikaan heti valmis vastaanottamaan opettajan neuvoja – vaan kuten Halla mainitsi, pitää oppilaan ensin käsitellä muutosprosessi itse – on opettajan tehtävänä mielestäni kuitenkin kannustaa oppilasta löytämään itsestään niitä uusia puolia, jotka aluksi tuntuvat hämmentäviltä. Kuten Harrisonkin (2006) painotti, on jokaisessa meissä piilossa niitä timantteja, jotka jo lapsuudessamme ovat hautautuneet kaikkien ulkopuolelta tulleiden odotusten ja vaatimusten alle. Opettaja voi siis olla oppilaalle merkittävä tukihenkilö matkalla kohti niiden timanttien löytymistä, eikä opettajan kannata pelätä sitä, jos oppilas välillä murtuu niiden muutosten äärellä. Se tulee kuitenkin luultavasti tavalla tai toisella tapahtumaan.

5.1.1 Vuorovaikutuksesta

Vuorovaikutustaidoista keskustelemisen myötä tuli hyvin selväksi, että haastattelemiini opettajat olivat asiasta samaa mieltä. Ne ovat tärkeitä taitoja laulunopetuksessa, ja oppilaan etenemisen kannalta jopa kriittisiä. O'Brianin (2015) mukaan jos oppilaan ja opettajan välinen kanssakäyminen on hankalaa, voi sillä olla merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi oppilaan itsetuntoon ja motivaatioon. Samaa totesivat haastatteluissani Halla ja Ruska. Hyvän ilmapiirin luominen on yksi opettajan tärkeimpiä tehtäviä, jotta oppilaalla

voisi olla tunnilla turvallinen ja hyväksytyt olo. Ruska painotti, että itse asiassa puolet laulunopettajan työstä on nimenomaan hyvien vuorovaikutustaitojen hallintaa tavalla tai toisella, ja vain toinen puoli koostuu kaikesta sisältöosaamisesta. Tuntuu siis kaiken perusteella olevan niin, että mikäli oppilaan ja opettajan välillä on hyvä luottamussuhde ja oppilaan on mukava mennä opettajan luokse, voi hyvien oppimistulosten saavuttaminen jopa nopeutua. Mutta opettajan jännittäminen jättää opettajan ja oppilaan välille muurin, joka estää oppilasta ilmaisemaan itseänsä vapaasti, ja pahimmassa tapauksessa alisuoriutuu tunteilla jatkuvasti. Opettajan toiminnalla voi tässä suhteessa olla siis yllättävänkin kauaskantoisia vaikutuksia oppilaan elämässä suuntaan tai toiseen. Kuten Harrison sanoo, opettaja vaikuttaa ikuisuuteen, eikä koskaan voi tietää, koska tämä vaikutus lakkaa (Harrison 2006, 143).

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat siis äärimmäisen tärkeä osa laulunopetusta. Mutta mistä kaikesta hyvä suhde rakentuu? Haastattelujen perusteella kaiken hyvän lähtökohdaksi on se, että laulunopettaja on kiinnostunut oppilaastaan ja on läsnä. Jokainen oppilas on yksilö, joten jokainen oppilas pitää myös kohdata sellaisena. Ruska muisteli myös omia opettajakokemuksiaan ja huomautti, että kaikista paras olo omasta tekemisestään tuli aina opettajien kanssa, jotka arvostivat ja kannustivat Ruskaa juuri sellaisena kuin hän oli ja joilta hän sai apua juuri niihin kysymyksiin, jotka häntä askarruttivat. Toivon kovasti, että voisin myös itse olla sellainen opettaja omille oppilailleni. Laulunopettaja, joka haluaa ja vieläpä osaa kaivaa jokaisesta oppilaastaan esiin heidän vahvuutensa, ja rohkaista heitä luottamaan niihin.

Haastattelujen perusteella laulunopettaja voi vaikuttaa moniin vuorovaikutuksen osa-alueisiin toiminnassaan tietoisesti, ja kaikki haastateltavani totesivatkin tekevän niin jatkuvasti. Ruska sanoi kiinnittäneensä kovasti huomiota siihen, miten kohtaa oppilaan jo ensimmäisestä hetkestä, kun oppilas astuu sisään luokkaan. Monesti muut ulkoiset tekijät, kuten puhelimeen tulleiden viestien tarkistaminen, saattavat viedä liikaa huomiota tilanteissa, joissa itse asiassa oppilaan pitäisi olla keskiössä. Touko totesi, että tekee paljon asioita oppilaan kanssa yhdessä, jotta oppilaskin uskaltaisi rohkeammin heittäytyä erilaisiin harjoituksiin. Jos siis opettaja asettaa myös itse itsensä alttiiksi, on oppilaan helpompi rentoutua ja lähteä siihen mukaan. Yhdessä tekemisen ja luomisen kautta voi saada paljon suuria oivalluksia.

Myös oppilaiden yksilöllisyys vaikutti siihen, miten laulunopettajat toimivat tunnereaktiotilanteissa. Kuten Ruska totesi omista oppilaistaan, on hän joutunut välillä vaihta-

maan omaa luontaista lähestymistapaansa, mikäli vaikuttaa siltä, ettei se jonkun oppilaan kanssa olekaan paras tapa toimia. Osa oppilaista tarvitsee ensisijaisesti hellää huolenpitoa, tukea ja rohkaisua, kun taas toisten kanssa asioita pitää lähestyä suuremmin ja kovemmin. Opettajan on kyettävä aistimaan – kuten Callaghan, Emmons ja Popeil (2012) listasivat – minkälaisen kokonaisuuden oppilas muodostaa muun muassa emotionaalisessa, fyysisessä ja musikaalisessa mielessä, ja miten se kaikki vaikuttaa esimerkiksi siihen, minkälaista ohjelmistoa oppilaan kanssa kannattaa laulaa, tai minkälaiset tekniset harjoitukset sopisivat juuri tälle oppilaalle jonkun asian opettelua ajatellen.

Minkäänlaiset valmiit toimintamallit eivät siis voi sopia jokaiselle oppilaalle automaattisesti. Vaikka Hallan mukaan on hyvä tehdä alustava tuntisuunnitelma, on siitä pystyttävä myös poikkeamaan. Mutta mikäli siihen ei kykene, kaikki aistikanavat suhteessa oppilaaseen sulkeutuvat, kuten Halla totesi, ja laulunopettajalta voi hämärtyä täysin se, mitä oppilas lopulta todella tarvitsee. Ja, kuten Touko huomautti, toimintatavat saman oppilaan kanssa voivat myös muuttua sitä mukaa, kun sekä oppilas että opettaja itse kasvavat ja muuttuvat. Tai, kuten kaikille meille, voi oppilaalle käydä elämässä jotain äkillistä, joka muuttaa radikaalisti hänen olemistaan myös laulutunneilla. Näitä muutoksia opettaja voi aistia oppilaissaan vain olemalla läsnä ja ottamatta mitään itsestäänselvyyksinä.

Kaiken vuorovaikutuksen kanssa käsikädessä kulkee päätelmieni mukaan aitous. Arikoskeen (1999) viitaten, vuorovaikutus koostuu sekä sanallisesta että sanattomasta ilmaisusta. Näistä ensimmäistä me voimme säädellä, mutta toisen kontrolloiminen onkin jo huomattavasti vaikeampaa. Ilmeet, kehon liikkeet ja eleet, katsekäyttäytyminen, henkilöiden välisen tilan käyttö sekä puheen voimakkuus, rytmi ja tauot – ne sanattoman ilmaisun osa-alueet – tuntuvat herkästi päälle liimatuilta ja teeskennellyiltä, mikäli niitä yrittää liian tietoisesti muokata itsessään. Ja kuten Hallakin totesi, oppilaat näkevät teeskentelyn läpi usein helposti, eikä se auta turvallisen oppimisympäristön luomisessa laisinkaan.

Tästä päätellen, luottamus oppilaan ja opettajan välille rakentuu parhaiten olemalla avoin, oma itsensä. Opettajan ollessa aito, myös oppilas uskaltaa olla sitä. Ja se on erityisen tärkeää siksi, että oppilas uskaltaisi etsiä ja näyttää itsestään sellaisia syvyyksiä, joista Harrisonkin (2006) puhui. Niitä tunteita, jotka tuovat ääneemme uusia sävyjä ja syvyyksiä, sekä lukkoja, joiden purkautuminen herättää uudelleen eloon kauan sitten

kadonneita resonansseja. Laulunopettajan pitää siis pitää korvat auki ja pysyä opetustilanteessa hereillä, läsnä.

5.1.2 Tunnereaktioiden kohtaamisesta ja käsittelystä

Haastatteluaineistoni perusteella tunnereaktioiden kohtaaminen on laulunopettajan työssä hyvin yleistä. Kuten Ruskakin mainitsi, on harvinaista jos päivässä ei tule yhtäkään tunnereaktiotilannetta vastaan. Halla oli tosin huomannut, että laulun ja tunteiden yhteys oli paljon vahvempi niillä oppilailla, jotka olivat jo paljon pitemmällä äänensä kanssa. Harrastajien tai vasta laulutunnit aloittaneiden oppilaiden kanssa vahvoja tunnereaktioita ei ilmennyt tunneilla niin usein, koska he tuntuivat suhtautuvan tekemiseensä paljon kevyemmin. Ammattiopiskelijat puolestaan ovat rakentaneet jo niin paljon itseään laulamisen varaan, joten tunneyhteys on ymmärrettävästi myös kasvanut siinä samalla. Tässä alaluvussa teen vielä yhteenvedon tuloksistani, miten opettajat ovat toimineet tunneherkissä tilanteissa oppilaan kanssa, mihin ne useimmiten liittyvät, sekä miten opettajat ovat itse kokeneet tilanteet uransa aikana.

Kuten edellisessä alaluvussa totesin, aitous ja avoimuus on opetuksessa kaiken avain. Haastatteluiden pohjalta tuntuu olevan tärkeää, että oppilaiden kanssa keskusteltaisiin alusta asti siitä, miten suuri osa laulunopiskelua myös tunteiden käsittely on. Tärkeää on myös opettaa oppilaitaan suhtautumaan omaan tekemiseensä ja olemiseensa realistisesti. Kuten Touko huomautti, vaikka opettajan antama palaute olisikin tarkoitettu puhtaasti lauluteknisen suorituksen pohtimista varten, piilee siinä aina vaara, että oppilas ottaa asian liian raskaasti ja linkittääkin palautteen suoraan omaan persoonaansa ja omakuvaansa.

Avoin ja rehellinen keskustelu asioista oli Toukon mielestä kuitenkin tärkeää, joten jokaisen oppilaan kanssa olisi siis hyvä pyrkiä olemaan vain mahdollisimman selkeä siinä, mihin palaute kohdistuu. Myös oppilaan kyky ja kynnys ottaa palautetta vastaan voi madaltua vain sitä kautta, että näistä asioista keskustellaan oman opettajan kanssa. Kaikessa palautteenannossakin keskiöön nousee kuitenkin lopulta vuorovaikutustaidot: miten kommunikoida näitä asioita oppilaille. Kaikkien haastattelujen perusteella esitän johtopäätöksen, että aitouden ja avoimuuden lisäksi yksi laulunopettajan merkittävimmistä ominaisuuksista on empaattisuus. Kuten Toukokin totesi, se on tärkeä taito jokaisella laulunopettajalla.

Laulamisen kautta nousevat tunteet eivät kuitenkaan ole suurimmaksi osaksi olleet laulunopettajien mukaan sen vakavampia kuin normaaleja arjen murheita, jotka nousevat pintaan laulutuntitilanteessa. Itku tulee useimmiten siinä kohtaa, kun opettaja huomaa, että oppilasta painaa joku asia ja kysyy siitä. Akuutteja suruja tai vakavampia traumoja ilmenee harvemmin, mutta erityisesti niihin olisi laulunopettajan hyvä kyetä varautumaan jo etukäteen. Muutoin sellaiset tilanteet saattavat jäädä vaivaamaan mieltä töiden ulkopuolella. Paha mieli voi vyöryä laulamiseen myös siitä, jos joku tekninen asia ei syystä tai toisesta sinä päivänä onnistu ja se alkaa turhauttaa. Tai kuten Halla huomautti, jos on oppinut jonkun asian jo lähtökohtaisesti väärin ja sen korjaaminen onkin pitempi prosessi, voi sitäkin kautta nousta erilaisia tuntemuksia siitä, että on ikään kuin tullut huijatuksi. Tähän liittyy vahvasti myös O'Brianin toteamus siitä, miten lauluäänen kanssa kytköksissä on usein koko ihmisen käsitys omasta itsestään (O'Brian 2015, 124-125). Tämän perusteella päättelin, että jos joku teknisesti ääntä ylikuormittava tapa laulaa onkin muodostunut osaksi oppilaan persoonaa hänen omassa käsityksessään, voi sen muuttaminen tai toteaminen ”virheelliseksi” tavaksi laulaa olla suuri kolaus oppilaalle.

Oppilaan pahan mielen vyöryessä laulutuntitilanteeseen on laulunopettajan pystyttävä reagoimaan tilanteeseen jotenkin, kuten Halla painotti. Sellaisia tilanteita ei voi laulunopettajana sivuuttaa. Ja etenkin kaiken sen jälkeen, mitä olemme tässä työssä käsitelleen hyvää vuorovaikutusta, voisi ajatella, että oikeanlainen kohtaaminen juurikin tämän kaltaisissa tunneherkissä tilanteissa on olennainen osa turvallisen ja luottamuksellisen työskentelyilmapiirin rakentumista. Itkevälle tai ahdistuneelle ihmiselle ei voi sanoa, että ”lauletaanpas nyt”, sillä niissä tilanteissa koko kehon sen hetkinen olotila sotii äänenkäyttöä vastaan (ks. luku 2.2, Lättilä 2016). Pahimmassa tapauksessa opettajan suunnalta tuleva vähättely voi aiheuttaa oppilaalle entistä suurempia lukkoja ja huonontaa työskentelyilmapiiriä kaiken oppimisen kannalta (ks. luku 2.4, O'Brian 2015, 125).

Kaikista parhaaksi ohjenuoraksi koettiin se, että pysyttelee opettajana itse rauhallisena ja antaa oppilaan ensin kertoa, mikä mieltä painaa, jos hän itse haluaa. Oppilaalle helpomman tilanteesta tekee se, ettei opettaja hätkähdä tai vaivaannu yllättävissä hetkissä. Kun tilanne on tasaantunut, opettajat kokivat hyväksi kysyä, voiko laulamista jatkaa. Ruska sanoi, että haluaakin kannustaa oppilaita itkun laannuttua jatkamaan aina kun mahdollista, sillä pienemmät arkiset huolet yleensä unohtuvat tekemisen kautta, eivätkä tunnu enää niin suurilta vähän ajan päästä. Ja kuten Tyynikin mainitsi, voi hyvin olla, että pienikin itkun purkaantuminen on auttanut oppilasta oivaltamaan taas jotain uutta. Jos tunnin jatkaminen ei onnistu, on sekin sallittua, ja tunnin voi käyttää johonkin muu-

hun. Opettajana on tärkeää vain olla läsnä, pysähtyä ja kuunnella. Jälleen kerran palaan siihen, miten tärkeitä teemoja laulunopetuksenkin kannalta ovat aitous, avoimuus ja empaattisuus.

Tähän väliin on kuitenkin hyvä palauttaa mieleen, mitä Harrison (2006, 28) totesi laulunopettajan roolista: laulunopettaja ei ole psykoterapeutti. Laulunopettajan ensisijainen tehtävä kaikesta huolimatta on opettaa laulua. Kaikki haastattelemani opettajat olivat tästä yhtä mieltä. Vaikka äkillisten tilanteiden purkautumisen kannalta on tärkeää, että opettaja on valmis kuuntelemaan oppilasta, ei opettajan tehtävä ole kuitenkaan lähteä kommentoimaan oppilaan asioita sen enempää. Oppilaalle on itse asiassa enemmän hyötyä siitä, että opettaja kykenee ulkoistamaan itsensä oppilaan tilanteesta ja asettua hieman eri asemaan. Hallan sanoin, olla se turva, joka voi niissä tilanteissa todeta, että kaikki on hyvin ja asiat järjestyvät lopulta parhain päin.

Jos opettaja kuitenkin aistii, että oppilaalla on oikeasti suurempi hätä, on opettajan tärkeää sanoa oppilaalle, että avun hakeminen jostain muualta on hyvä asia, eikä sitä pidä hävetä. Usein esimerkiksi oppilaitoksilla saattaa olla jopa oma psykologi, kenen puoleen kääntyä. Kuten Ruskakin pohti, on jopa todennäköistä, että laulutunneilla käyminen ja opettajalle puhuminen voi osaltaan auttaa oppilasta. Oikea apu löytyy kuitenkin jostain muualta kuin laulunopettajalta. Opettajan on hyvä sanoittaa myös oma roolinsa oppilaalle ääneen, ettei laulutunteja kohtaan ala muodostua vääränlaisia olettamuksia.

Raja opettajan ja terapeutin roolien välillä tuntui kuitenkin olleen haastattelemilleni laulunopettajille vaikea hahmottaa etenkin uran alkuvaiheissa, saati että siitä olisi kyennyt pitää kiinni. Opettajat pohtivat tämän johtuneen muun muassa siitä, että muiden ihmisten kuunteleminen ja asioiden ruotiminen oli heille yleisesti elämässä kovin luontevaa. Erityisesti Touko kertoi jopa nauttivansa niin sanotusta ”*keittiöpsykologin*” roolista ja siitä, kun saa pohtia ihmisten kanssa halki erilaisia elämän suuria kysymyksiä. Roolien tiedostamisen vaikeuteen tuntui liittyvän myös se, ettei niistä juurikaan oltu keskusteltu ennen opettajauran alkamista. Varsinkin Ruska kertoi, että tunnereaktioiden yleisyys laulunopetuksessa tuli nuorelle opettajan alulle ensin yllätyksenä.

Tilanteiden kohtaaminen voi toisin sanoen tuntua ahdistavalta, jos niihin ei ole osannut varautua etukäteen, eikä tunnin ohjaaminen takaisin raiteilleen olekaan niin helppoa. Halla kertoi sen olleen vaikeaa myös siksi, että herkkänä ihmisenä lähtee myös herkästi mukaan oppilaan suruun tai ahdistukseen. Opettajana omia tunteitaan ei siis pidä kieltää, mutta ne pitää pystyä siinä hetkessä ulkoistamaan, jotta tunti ei jämähtäisi täysin

paikoilleen. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että kaikki laulunopettaja-uran alkuvaiheessa ilmennyt epävarmuus on ajanut haastateltaviani opiskelemaan myös itse lisää aiheesta. Itseopiskelun myötä laulunopettajien ajatukset omista pedagogisista arvoista ja toimintatavoista ovat selkiytyneet, eikä oppilaiden kanssa toimiminen opetustilanteessa ole sen jälkeen enää tuntunut niin sattumanvaraiselta tai kankealta.

Vaikka oppilaan tunteiden kohtaaminen voi siis olla paikoin haastava taiteenlaji, vaikuttaa kuitenkin siltä, että kaikki oppilaan kanssa tehty työ lopulta kuitenkin palkitsee ja tunteiden käsittely kasvattaa kaikenlaista luonnetta. Itkeminen ei siis opettajien kokemusten perusteella ole missään vaiheessa ollut huono asia. Useimmiten romahduksen kautta pääsee uuteen nousuun. Kuten Tyynikin totesi, hienoimpia hetkiä laulunopettajana ovat useimmiten esimerkiksi ne, missä oppilas on alun perin ajatellut olevansa huono laulaja tai rumaääninen, mutta opettajan kanssa tehdessä itsevarmuus on kasvanut ja oppilas onkin löytänyt uudenlaisen, positiivisen suhteen omaan laulamiseen.

5.1.3 Selviytymiskeinoista ja valmiuksista

Haastavia tilanteita kohdatessaan laulunopettajien on kuitenkin päästävä myös itse niistä yli. Kuten Tyynikin totesi, jotkut kohtaamiset ovat saattaneet jäädä mieleen pyörimään myös työpäivän jälkeen, mikä aiheuttaa opettajalle turhaan ylimääräistä kuormitusta. Kaikista parhaaksi työn haasteista selviytymisen keinoksi opettajat nostivat vertaistuen. Kollegiaalinen tuki tuntui olevan jokaiselle haastateltavalleni erittäin tärkeää, ja kaikki mahdollisuudet päästä keskustelemaan asioista luottamuksellisesti muiden opettajien kanssa otetaan aina innolla vastaan. Vertaistuki on opettajille tärkeää myös siksi, että jokainen saisi varmuutta siihen miten oppilaiden kanssa on tullut toimittua. Opettajat voivat tukea toisiaan vaikeissa tilanteissa ja pohtia yhdessä, miten jonkun oppilaan kanssa kannattaisi siitä eteenpäin toimia. Yhteisestä keskustelusta on koettu olevan aina apua, ja sillä on ollut merkittävä positiivinen vaikutus työntekoon.

Haastattelujen pohjalta tuntui kuitenkin, että mahdollisuuksia tämän kaltaisille kohtaamisille on opettajien arjessa liian vähän. Tarve vertaistuelle olisi suurempi kuin mihin tällä hetkellä pystytään vastaamaan. Laulunopettajien kanssa käymieni keskustelujen myötä minulle heräsi kysymys siitä, pitäisikö oppilaitosten ottaa asiasta enemmän vastuuta. Oppilaitokset voisivat esimerkiksi huolehtia, että opettajien tunnit olisivat aikataulutettu niin, että mahdollisuuksia yhteisille lounastauoille olisi enemmän. Laulun- ja soitonopettajien työ on paikoitellen hyvin yksinäistä, kuten Ruska totesi, jos kollegoi-

taan ei näe arjessa välttämättä ollenkaan. Siinä missä yhteinen keskustelu vaikuttaa työhön positiivisesti, sen puute ja yksinäisyys voivat laulunopettajien mielestä olla ongelmallisia opettajan hyvinvoinnin kannalta. Tällä hetkellä vastuu vertaistuen löytymisestä on tämän tutkimuksen aineiston perusteella jätetty jokaiselle opettajalle itselleen.

Tämän lisäksi tuntuu siltä, ettei yhteiseen keskusteluun laulunopetuksen haasteista olla panostettu myöskään laulopedagogisten opintojen aikana. Kuten haastatteluissa kävi ilmi, osa haastatteleistani opettajista eivät muistaneet, että laulamisen tunnesidonnaisesta puolesta oltaisi keskusteltu pedagogiikkaopintojen aikana laisinkaan. Osa taas totesi, että aihetta sivuttiin ja laulamista käsiteltiin mielen ja kehon kokonaisuutena. Silti päättelin, ettei sitäkään aihetta viety tässä suhteessa käytännön ja oppilaan kohtaamisen tasolle. Ja vaikka tunnereaktioilanteiden käsittelystä laulopedagogiikassa löytyy edelleen hyvin vähän tutkimusta ja niihin on vaikeaa päästä käsiksi, on Pamela S. Wurgler tiedettävästi sanonut jo vuonna 1997, että keskustelu siitä miten pitäisi opettaa jää pedagogiikan kursseilla lähestulkoon aina sen jalkoihin, mitä pitäisi opettaa. Teknisten taitojen opettaminen ja selittäminen on paljon suoraviivaisempaa kuin sen, miten nämä asiat tunnetasolla toimivat. Mutta olisiko jälkimmäiselle kuitenkin enemmän tarvetta?

Siihen, millä tavoin aihetta sitten kannattaisi ottaa esiin laulopedagogiikan opinnoissa, ei minulla lopulta vielä tämän tutkimuksen perusteella ole vastausta. Haluan kuitenkin kannustaa jokaista laulopedagogian kurssin ohjaajaa omalla kohdallaan pohtimaan, miten laulamisen tunneherkkyyttä kannattaisi käsitellä opiskelijoiden kanssa. Kuten Hallakin totesi haastattelussaan, tärkeää olisi vain herättää keskustelua aiheesta opiskelijoiden kanssa, jotta asia ei tulisi uusille opettajille yllätyksenä ja tilanteita osattaisiin pohtia ja ratkoa yhdessä. Lisäksi haluan vielä kerran nostaa esiin kysymyksen, jonka eräs haastateltavistani esitti: pitäisikö henkisen valmennuksen itse asiassa olla osa joka ikisen muusikon koulutusohjelmaa riippumatta siitä, minkä instrumentin kanssa on tekemisissä. Voisiko opiskelijoita auttaa läpi opintojensa olemaan tietoisempia ja itsevarmempia omista vahvuuksistaan?

Myös oma kokemukseni on, että tällä alalla esiintyy väistämättä jatkuvaa itsensä vertaailua muihin ja oman tekemisen kyseenalaistamista. Ympärillä on niin paljon lahjakkaita laulajia ja muusikoita, että käsitys omasta itsestä osana sitä joukkoa paikoitellen hämärtyy ja itsensä muistuttaminen omista vahvuusalueista helposti unohtuu. Huomio keskittyy liikaa siihen, mitä muut osaavat, mutta itse ei. Yleisestä henkisestä valmennuksesta osana opintoja saattaisi olla tähän paljonkin apua ja sitä puolta opinnoista olisi mieles-

täni tärkeää tukea ja tutkia lisää. Myös opettajilla voi olla isokin rooli opiskelijoiden itsevarmuuden vahvistamisen apuna.

5.2 Luotettavuustarkastelu

Hirsjärvi ja Hurme (2011, 189) kirjoittavat, että tutkimuksen pitää aina pyrkiä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista. Prosessin aikana pitää kuitenkin olla tietoinen siitä, että tutkija väistämättä vaikuttaa saatavaan tietoon jo tietojen keruuvaiheessa tulkitsemalla ja sovittamalla tutkittavien käsityksiä omaan käsitteistöön (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189). Tutkijan on siis pystyttävä perustelemaan menettelynsä uskottavasti ja dokumentoimaan, miten on päätyntä luokitteamaan ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa juuri niin, kuin on sen tehnyt (Emt. 189). Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt selittämään jokaisen eri tutkimusvaiheen auki mahdollisimman tarkasti. Olen myös valinnut tutkimuksen tarkoituksiin mielestäni parhaiten sopivat tutkimusmenetelmät, ja pyrkinyt perustelemaan valintani mahdollisimman selkeästi.

Laadullista tutkimusta onkin lopulta hankalaa perustella sataprosenttisesti päteväksi juuri siksi, että tutkimus aina enemmän tai vähemmän vain raapaisee tutkittavan ilmiön pintaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 25). Siksi laadullisen tutkimuksen pätevyyttä voidaan arvioida pikemminkin uskottavuutena ja vakuuttavuutena, eli kuinka hyvin tutkija on osannut valikoida aineistostaan tutkimuksen kannalta oleellisia asioita, ja kuinka hän on tulkinnut niitä (Emt. 25). Tehtäväni tutkijana onkin siis pyrkiä kuvailemaan haastateltavieni kokemusmaailmaa mahdollisimman tarkasti ja todenmukaisesti. Tulkintojeni tueksi olen nostanut aineistostani myös lainauksia, jotta lukijatkin voisivat arvioida tekemiäni johtopäätöksiä paremmin. Lisäksi olen antanut kaikkien haastateltavieni lukea tutkielmani läpi, sekä pyytännyt täydentämään tai tarkentamaan kommenttejaan heidän niin halutessaan. *Osallistujatarkistuksen* (member check) avulla pyrin siis vielä kertaalleen varmistamaan, että omat ja tutkittavieni tulkinnat vastaavat toisiaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189). Haastateltavistani kukaan ei kuitenkaan lopulta kokenut tarvetta muutoksille, eivätkä kaikki halunneet lukea työtä välttämättä ollenkaan ennen sen valmistumista. Tutkimusta tehdessäni olen myös pyrkinyt olemaan haastateltavieni kohtaan mahdollisimman avoin ja luottamuksen arvoinen, sekä säilyttänyt haastateltavieni anonymiteetin koko prosessin ajan.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu Hirsjärven ja Hurmeen (2011) mukaan myös sen laadusta. Haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi, jos äänitteiden kuuluvuus on huonoa, tai litterointi noudattaa eri sääntöjä alussa ja lopussa, tai jos luokittelu on tehty sattumanvaraisesti (Hirsjärvi & Hurme 2011, 185). Omassa tutkimuksessani pidin huolen siitä, että jokainen haastattelu tallentui laadukkaasti äänitteelle, eikä äänityslaitteesta loppunut kesken haastattelun tallennustila tai akku. Litterointivaiheessa haastattelujen kuuntelu oli vaivatonta, sillä mikrofoni oli sijoitettu optimaaliselle etäisyydelle sekä haastattelijasta että haastateltavasta. Ennen litterointia määritin myös raamit sille, kuinka pikkutarkasti kirjoitan puhetta ylös. Päätin litteroinnissa olla ilmentämättä esimerkiksi ajatustaukoja ja jatkuvasti toistuvia täytesanoja liian tarkkaan, sillä ne hidastivat tarinan etenemistä huomattavasti.

Tutkimuksen kannalta myös yksi tärkeä, mutta objektiivisuus- ja subjektiivisuuskysymysten kannalta ongelmallinen asia on Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006) mukaan tutkijan asema suhteessa tutkittaviin. Tutkijan on käytännössä mahdotonta olla täydellisen objektiivinen, sillä kukaan ei pysty sulkea omaa ajatteluaan pois täysin. Täydellinen objektiivisuus edellyttäisi käytännössä sitä, että tutkija katsoisi tutkimuskohdetta ja –ilmiötä ulkoapäin, puolueettoman sivustakatsojan silmin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Omassa tutkimuksessani täydellinen objektiivisuus oli käytännössä mahdotonta siksi, että tutkimus koskettaa arkipäiväistä elämäni laulunopiskelijana sekä kasvavana laulopedagogina.

Haastateltavieni kokemuksien tarkasteluun oli välillä vaikeaa löytää tarpeeksi etäistä näkökulmaa, sillä painin myös itse samojen teemojen parissa nyt oman opettajaurani alkutaipaleella. Tutkimuksessa käsittelemäni aihepiirit ovat myös omasta mielestäni niin mielenkiintoisia, että saatoin haastattelutilanteissa välillä intoutua keskustelemaan myös omista kokemuksistani. Saaranen-Kauppisen ja Puusniekan (2006) mukaan tärkeintä on kuitenkin se, että tutkija pyrkii aktiivisesti tiedostamaan omat asenteensa ja uskomuksensa, ja koettaa parhaansa mukaan olla vaikuttamatta niillä tutkimukseen liiaksi. Tutkijana olen tiedostanut oman roolini puolueettomana toimijana, ja toiminut oman ymmärrykseni ja osaamiseni mukaan parhaalla mahdollisella tavalla.

5.3 Tulevia tutkimusaiheita

Tässä tutkimuksessa olen tarkastellut aihepiirejä mahdollisimman tarkasti vain laulunopettajan näkökulmasta. Pysyttelin tässä tutkimuksessa mahdollisimman selkeästi vain opettajien kokemuksissa, koska minua kiinnosti nimenomaan opettajan hyvinvointi ja kokemusmaailma aiheen tiimoilta. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista toteuttaa tutkimus samoista aihepiireistä myös opiskelijan näkökulmasta. Miten oppilaat kokevat oman lauluinstrumenttinsa tunneherkkyyden opiskelussaan, ja millaisina he kokevat ne laulutuntitilanteet, joissa omat tunnereaktiot nousevat pintaan? Nolottaako tai ahdistaa-ko niiden näyttäminen opettajalle, vai onko se lähinnä helpottavaa? Myöskin minua kiinnostaisi kuulla oppilaiden pohdintaa opettajan toiminnasta ja vuorovaikutuksesta niissä tilanteissa, kun oppilas kokee vahvan tunnereaktion. Miten opettaja-oppilas –suhteen vuorovaikutus oppilaiden mielestä rakentuu, ja mitkä ovat heidän mielestään laulunopettajien tärkeimpiä ominaisuuksia, piirteitä tai taitoja.

Toinen iso jatkotutkimuskenttä on mielestäni laulupedagogian koulutuspuoli. Kuten haastatteluistani kävi ilmi, opettajien muistikuvat omista opinnoistaan olivat hyvin vaihtelevat. Myös oma kokemukseni laulupedagogiikan opinnoista on, että opetuksen emotionaalista puolta saatettiin sivuta jollain luennolla, mutta siihen ei kurssien aikana kertaakaan syvennytty. Monella vastavalmistuneella laulupedagogilla onkin siis omien laulutuntien kautta jonkinlainen käsitys siitä, mitä laulunopetus emotionaalisessa mielessä voi olla, mutta todellisuus siitä, kuinka suuri osa opetusta se lopulta on, saattaa monille tulla isonakin yllätyksenä. Mielestäni seuraavaksi olisikin hyvä tutkia, miten laulunopetuksen kannalta merkittäviä vuorovaikutustaitoja voitaisiin vahvistaa, sekä syventää ymmärrystä niiden merkityksestä jo laulupedagogiikan opinnoissa. Lisäksi yhtenä tutkimusaiheena minua kiinnostaa myös, voisiko henkisestä valmennuksesta olla apua ihan kaikille muusikoille ja tuleville opettajille osana musiikin – ja miksei muidenkin taidemuotojen – koulutusohjelmaa.

Viimeiseksi aloin pohtia musiikin tunneyhteyksiä myös soittamisen kannalta. Minua kiinnostaa, miten suuri osa arkea tunnereaktioiden kohtaaminen on instrumenttiopettajille, ja miten he käsittelevät näitä aiheita työssään. Vaikka olen tässä tutkimuksessa pitänyt lauluinstrumenttia tältä osin ainutlaatuisena, en silti sano, etteikö tunteiden käsittely olisi vahva osa myös kaikkea musiikinopetusta. Mielenkiintoista on myös, että juttellessani erään rumpaliystävänäni kanssa kävi ilmi, että siinä missä laulunopettajat sanoivat teknisen taidon kehittymisen auttavan ja tasoittavan tunnemyrskyjä, rumpaliystävänäni

kokemus oli päinvastainen. Kun tekninen soittotaito kehittyy, instrumentista alkaa tulla jatkuvasti suurempi osa omaa olemistaan, ja myös omaa persoonaa ja identiteettiään alkaa rakentaa paljon vahvemmin sen kautta. Eli mitä parempi soittaja, sitä vahvemmat tunteet siihen liittyy. Myös näitä teemoja olisi mielestäni erittäin mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa lisää.

Lähteet

- Arikoski, Juha. 1999. Vuorovaikutus opetustyössä. Teoksessa P. Räsänen, J. Arikoski, P. Mäntynen & J. Perttula: Opettajuuden psykologia. Jyväskylä: Yliopistopaino, 171-220.
- Callaghan, Jean, Emmons, Shirlee & Popeil, Lisa. 2012. Solo Voice Pedagogy. Teoksessa G. McPherson & G. Welch (toim.): The Oxford Handbook Of Music Education, Volume 1. New York: Oxford University Press, Inc.
- Eerola, Ritva. 1982. Äänenmuodostus. Teoksessa Huovinen, P. & Nurminen, M. (toim.) Otavana Suuri Ensyklopedia. Helsinki: Otava. Luettu verkkojulkaisuna 6.7.2017. <http://provoce.suntuubi.com/?cat=31>
- Eerola, Ritva. 2015. Toiminnalliset osatekijät ääni-instrumentin hallinnassa. Verkkojulkaisu. <http://provoce.suntuubi.com/?cat=21>. Luettu 6.7.2017.
- Ekman, Paul. 1999. Basic Emotions. Teoksessa Dalglish, T. & Power, M. (toim.) Handbook of Cognition and Emotion. Sussex: John Wiley & Sons.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.
- Harrison, Peter T. 2006. The Human Nature of the Singing Voice: Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Raamatutrukikoda, 135-190.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2012. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kiviniemi, Kari. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.
- Lättilä, Jenni. 2016. Oopperalaulajan tunnettyö. Helsinki: Unigrafia.

- O'Brian, Jessica. 2015. "We ARE Our Instrument!": Forming a Singer Identity. Julkaisussa: *Research Studies in Music Education*, Volume 37(1) 123-137.
- Perttula, Juha. 1999. Mitä opettajuus on? – Ydinkysymyksiä ja vastausten alkua. Teoksessa P. Räsänen, J. Arikoski, P. Mäntynen & J. Perttula: *Opettajuuden psykologia*. Jyväskylä: Yliopistopaino, 12-61.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>> (Luettu 01.04.2016.)
- Saarela-Kinnunen, Maria & Eskola, Jari. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Jyväskylä: PS-kustannus, 189-199.
- Smith, W. Stephen. 2007. *The Naked Voice: A Wholistic Approach to Singing*. New York: Oxford University Press, Inc.
- TENK – Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki.
- TENK – Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkójulkaisu. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>. Luettu 25.3.2017.
- Thurman, L. & Welch, G. 2001. *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*. Minneapolis: The VoiceCare Network.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli. 2012. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Vantaa: Hansaprint Oy, 93-149.
- Vuori, Hilikka-Liisa. 2003. *Hiljaisuuden syvä ääni*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Wurgler, Pamela S. 1997. *Voice Pedagogy: The Process of Teaching the Art of Singing*. Julkaisussa: *Journal of Singing*, Volume 53(5) 4-8.