

Anna-Mari Nevala

## **LEIKKI LASTEN ÄÄNENMUODOSTUKSEN VÄLINEENÄ**

Ääniharjoituksilla iloa ja motivaatiota

# LEIKKI LASTEN ÄÄNENMUODOSTUKSEN VÄLINEENÄ

Ääniharjoituksilla iloa ja motivaatiota

Anna-Mari Nevala  
Opinnäytetyö  
2024  
Musiikkipedagogi  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Anna-Mari Nevala  
Opinnäytetyön nimi: Leikki lasten äänenmuodostuksen välineenä  
Työn ohjaaja: Vanessa Rodrigues da Cunha  
Kevät 2024  
Sivumäärä: 30+1 liite

---

Opinnäytetyön aiheeksi valitsin leikki äänenmuodostuksen välineenä, koska olen lapsikuoroja johtaessa huomannut, että leikin ja mielikuvituksen yhdistäminen lauluharjoitukseen innostaa lapsia enemmän. Lisäksi se saa kuoron soimaan paremmin. Leikki on lapselle luontainen asia, ja sen yhdistäminen kuorossa laulamiseen saa lapset myös käyttämään aktiivisemmin kehoaan. Olen kokeillut erilaisia ääniharjoituksia, joissa on mukana kehon aktivointia ja mielikuvuksellisia asioita. Lapset motivoituvat hyvin ja osallistuvat harjoitukseen aktiivisemmin. Tärkeää on myös huumori harjoitusten lomassa, se vapauttaa ja rentouttaa. Tutkielmassa olen käyttänyt Ismo Savimäen kirjan innoittamia ääniharjoituksia esimerkkeinä ja myös muutamia keksimiäni harjoituksia. Lisäksi olen haastatellut kymmentä lapsikuoron johtajaa, ja pohdin heidän vastauksistaan ilmi tulleita asioita. Lapsikuoronjohtajien ajatukset tukivat tätä työtä, leikinomaiset ja hauskat harjoitukset motivoivat heidän mielestään lapsia eniten. Omassa lapsikuorotyössäni tarvitsen jatkuvasti uusia innostavia ideoita, joilla saa lapset mukaan. Saatavilla ei ole kovin paljon materiaalia lapsikuorotyöhön, joka antaisi ideoita leikin kautta tehtävään äänenmuodostukseen, joten tämä opinnäytetyö voisi olla aloittelevalle lapsikuoron johtajalle ideoinnissa ja innostamisessa apuna.

---

laulaminen, lapsikuoro, lauluääni, äänenmuodostus, ääniharjoitukset, leikki

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences degree programme in Music  
Degree programme in Music Pedagogue, Option of Classical singing

---

Author: Anna-Mari Nevala

Title of thesis: Play as a tool for children`s Development

Supervisor: Vanessa Rodrigues da Cunha

Terms and the year when the thesis was submitted: Spring 24

Number of pages: 30+1 appendices

---

I selected the topic of “Play as a Tool for Children’s Development” for my thesis based on my experience working with children in a choir. Through this work, I observed that integrating play and imagination with singing has a positive impact on children. Not only does it enhance the choir’s sound quality, but it also encourages children to be more physically active. I’ve experimented with various exercises that engage their bodies and stimulate their creativity. Children are highly motivated and engage more actively in the exercises. Maintaining a sense of humor during choir practice is crucial as it fosters a sense of freedom and relaxation. In my thesis, I utilized Ismo Savimäki’s book as a reference, supplementing it with my own unique exercises. Furthermore, I conducted interviews with multiple directors of children’s choirs. Their insights revealed that the inclusion of fun and engaging exercises is particularly effective in motivating children.

---

singing, children`s choir, singing voice, voice formation, voice exercises, play

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 LASTEN ÄÄNENMUODOSTUS .....	7
2.1 Lasten lauluäänen kehitys .....	7
2.2 Lasten lauluasento ja hengitys .....	9
2.3 Äänen tuottaminen .....	10
2.4 Lapsen ääni .....	10
3 MITÄ ON LEIKKI? .....	12
3.1 Leikki ja oppiminen .....	12
4 LASTEN ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET .....	14
4.1 Keho on "auki" ja aktiivinen .....	14
4.2 Ryhti ja lauluasento .....	15
4.3 Hengitys .....	15
4.4 Artikulaatio .....	16
5 INNOSTAVIA HARJOITUKSIA LAPSIKUOROLLE .....	17
5.1 Ryhtiin vaikuttavia harjoituksia .....	17
5.2 Ääniharjoitus esimerkkejä .....	18
5.3 Hengitykseen vaikuttavia harjoituksia .....	20
5.4 Artikulaatioharjoituksia .....	21
5.5 Tarinankerronta harjoitus .....	22
6 KUORONJOHTAJIEN KOKEMUKSIA JA IDEOITA .....	24
6.1 Kuoronjohtajien vastaukset .....	24
6.2 Lapsikuoron johtajien kokemuksia .....	26
POHDINTA .....	28
LÄHTEET .....	29
LIITE .....	30

# 1 JOHDANTO

Lapsikuorojen harjoitukset on hyvä aloittaa lyhyellä äänenmuodostuksella. Siinä lämmitellään ja herätellään keho laulamaan. Leikin kautta on paljon hauskeempaa tehdä näitä harjoituksia. Tutkielmassani olen kerännyt vinkkejä äänenmuodostukseen leikin kautta, jolloin nämä harjoitukset tulevat osaksi harjoitusta kivalla tavalla ja innostavat lapsia. Lapset eivät välttämättä ymmärrä äänenmuodostusharjoitusten merkitystä, ja heistä voi olla tosi tylsää lauleskella samoja toistoja, joilla ei ole mitään merkitystä heille. Olen huomannut, että kun leikin avulla panostaa äänenmuodostukseen, lapset ovat alusta asti innokkaammin mukana laulamissa. Huumorin kautta tehdyt harjoitukset myös vapauttavat ja rentouttavat nauttimaan lauluhetkestä. Kroppa aktivoituu sopivasti ja pysyy myös rentona, mikä onkin äänentuoton kannalta kaikkein oleellisinta. Tässä opinnäytetyössä kokoon harjoituksia, joita olen löytänyt, oppinut muilta, keksinyt itse ja käyttänyt niitä omilla lapsikuoroissa. Ismo Savimäen kirjassa Lapsi- ja nuorisokuoron johtajan A B C, (Savimäki, 2017) on hauskoja harjoituksia, ja siitä käytän esimerkkejä, jotka olen omilla kuoroissani hyväksi havainnut. Kirja itsessään on erittäin innostava lasten kanssa työskentelevälle.

Haastattelin kuoronjohtajia, jotka ovat pitkään työskennelleet lasten kanssa. Kerron myös omista kokeiluistani, joissa olen hyödyntänyt leikin ja mielikuvituksen voimaa harjoitusten aktivoimiseksi. Innostava aloitus vaikuttaa koko harjoituksen kulkuun, ja paras lähtökohta lapsikuoron toiminnalle on ehdottomasti laulamisen ilo.

Olin mukana Nuorten kuoroliiton järjestämässä lapsikuoron pedagogiikan koulutuspäivässä, joka pidettiin Espoossa helmikuussa 2024, mutta osallistuin siihen etänä. Kuoronjohtaja ja kouluttaja Anna Nora vahvisti käsityksiäni lasten äänenmuodostuksen tarpeellisuudesta juuri leikin kautta. Joitakin hänen erinomaisia ideoitaan käytän myös esimerkkeinä.

Omat kuorotyöstä saadut kokemukset ja toimintamallit perustuvat kokonaisvaltaiseen oppimiskäsitykseen, joka on myös Opetushallituksen julkaisussa: Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Sen mukaan turvallinen vuorovaikutustilanne auttaa uusien taitojen omaksumisessa. Kaikki aistihavainnot ja kehon kokemukset yhdistyvät ajatteluun, tunteisiin ja toimintaan. ”Myönteiset tunnekokemukset, ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista” (Eops 2014, 16).

## 2 LASTEN ÄÄNENMUODOSTUS

Terveeseen äänenkäyttöön ohjatessa täytyy tunnistaa äänenkäytön fysiologiset mekanismit ja luonnollisen ja terveen äänenkäytön perusasiat. Tuntemusten kuvaamista ja mielikuvia käytetään osana laulun opettamisen ja oppimisen prosessia. Mielikuvien käyttöä on perusteltu sillä, että optimaalinen lihasten kontrolli on äänentuoton -ja käytön kannalta oleellista, mutta ihminen ei kykene tuottamaan sitä tietoisesti. (Koistinen 2005, 82.) Lapsia ohjatessa tulee tunnistaa tavat, jotka tukevat tätä. Esimerkiksi hengitystekniikan perusasiat ovat avainasemassa. Lapsia ohjatessa tulisi olla tietoinen myös lasten ääni-instrumentista. Lapsen ääni on herkkä ja kehittyy koko ajan, jolloin johtajan täytyy ammattitaidollaan tukea tätä. Kirkas, selkeä, vapaa ja rento äänimalli on hyvä pohja. (Niemann, Vlijoen & Versten 2009.) Äänenmuodostus sanana on aika voimakas ja ehkä antaa liikaa painoa tekemiselle, kun oikeammin ääni syntyy luonnollisesti kehossamme. Äänen vapauttaminen kuvaa paremmin harjoitusten tarkoitusta. Ääniharjoituksissa ääni-instrumentin käyttö, eli kehon ja mielen yhdistäminen kokonaisuutena on tärkeää. (Koistinen 2005, 83.) Lapset oppivat kuuntelemaan omaa kehoaan ja aistivat äänensä kehossaan sekä huomaavat mikä merkitys sillä äänentuotolle on. Tähän he tarvitsevat rohkaisua ja ohjausta. (Pihkanen 2011, 17.)

Lasten äänenmuodostuksen perustana on kehon lämmittely, ja hengitysharjoitukset. Myös rytmileikit antavat hyvää pohjaa laulamiseksi. Erilaiset artikulaatioharjoitukset tukevat tätä ja lisäksi kehittävät leuan, huulten ja kielen tekniikkaa. Nämä kaikki monipuolistavat lauluinstrumentin hallintaa. Yhtenäisen pohjan laulamiseksi antavat nämä kaikki ääniharjoituksissa yhdessä. (Villanen, 2015.) Artikkelissaan Ashley Danyew kirjoittaa myös liikkumisesta yhdessä musiikin kanssa, että se auttaa lasta kehittämään kuuntelutaitoa, rytmien havaitsemiskykyä, erottelukykyä, herkkyyttä lausumiseen ja muiden musiikillisten ilmaisun elementtien kuten harmonian ymmärrystä. Se helpottaa myös lasta kehittämään koordinaatiotaitoja ja yhdistämään silmät, korvat, kehon ja mielen. (Danyew, 2011.)

### 2.1 Lasten lauluäänen kehitys

Lapsi tarvitsee lauluäänen kehittyessä luonnollisen lauluäänen mallin. Hän oppii sen matkimalla, joten syntymälahjaksi sitä ei pelkästään saada vaan sen voi oppia. Laulutaidon kehitykseen vaikut-

tavat myös psykososiaaliset taidot ja fyysiset ominaisuudet. Esimerkiksi psykologisista ominaisuuksista itsetunto ja rohkeus vaikuttavat äänentuottoon. Kuulo- ja äänentuottoelimistö kuuluvat fyysiisiin ominaisuuksiin. Lauluopetuksessa on hyvä tiedostaa tämä, myös ryhmäopetuksessa. (Pihkanen 2011, 17.) Lasten äänet ovat alakouluikäisillä saman luonteisia ja soivat samalta korkeudelta. Poikien ääni on lyyrisempi ja keveämpi kuin tyttöjen. Lapsilla kurkunpää kasvaa tasaisesti murrosikään asti. Silloin hormonitoiminnan vaikutuksesta niin tytöillä kuin pojillakin erityisesti niska kasvaa pituutta, kurkunpään rustot kasvavat ja kurkunpää asettuu paikalleen. Äänihuulet kasvavat pituutta pojilla noin 1 millimetrin ja tytöillä 3 millimetriä. Äänenmurroksen kesto on yksilöllistä ja voi kestää pitemmän tai lyhyen aikaa. Poikien ääniala on sen aikana kapea. Lopullisen äänenmurroksen jälkeen poikien ääniala on noin oktaavin matalampi ja tytöillä kaksi sävelaskelta. (Koistinen 2005, 98, 99.)

Kuoronjohtajan on tärkeää ohjata lapsia käyttämään ääntä terveesti, asioista pitäisi pystyä kertomaan ikätasoisesti. Lapset yleensä laulavatkin luonnollisesti ja terve äänenkäyttö on heille normaalia. Ääniharjoituksissa lapset joskus innostuvat hulluttelemaan ja unohtuu, että äänenkäytön pitäisi tuntua hyvältä. Silloin kuoronjohtajan pitää olla napakka, ja muistuttaa lapsia terveestä äänenkäytöstä innostavilla esimerkeillä. Lapsia joutuu joskus siis muistuttamaan, ettei ääntä saa ”puskea” eikä kurkkuun saa sattua. Kun ääntä käytetään terveellä tavalla, se ei väsy niin helposti ja laulajan ääniala on laajempi. Ääni on myös selkeä, siitä erottuu tekstit ja sävelkorkeudet hyvin. (Pihkanen 2011, 11.)



## 2.2 Lasten lauluasento ja hengitys

Kuoronjohtajan kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota lasten lauluasentoon. Suurimmalla osalla ryhti on aivan hyvä ja kunnossa. Kuitenkin nykyään lapset viettävät paljon aikaa puhelimien ja pelikoneiden ääressä ja se vaikuttaa ryhtiin. Laulaessa on tärkeää säilyttää hyvä ryhti, jolloin hengitys on mahdollisimman tervettä ja luonnollista. Pään asennollakin on suuri merkitys kurkunpään lihasten toiminnalle. Sanotaan, että hyvä lauluasento muodostuu rennosta ryhdistä, jolloin lauluasento ei ole jäykkä, mutta ei myöskään ihan rento (Pihkanen 2011, 40). Hyvässä lauluasennossa jalat ovat pienessä haara-asennossa, tukevasti maassa kuin ison puun tukevat juuret. Polvet eivät lukiudu ja selkä on suorassa. Rintakehä on avonainen ja kädet sivulla rennosti. Niska on pitkä ja leuka rento.

Kuorossa myös istutaan useimmiten, ja olen huomannut, että se passivoi lapsia. Koulupäivän jälkeen he eivät aina jaksaisi seisoa ja laulaa, mutta hyvä asento antaa äänenkäytöllisesti enemmän mahdollisuuksia. Olenkin ääniryhmittäin vuorotellut lasten istuma -ja seisomiasentoja. Tällä hetkellä omassa poikakuorossani on kokeilussa liikunnan ja laulamisen yhdistäminen niin, että osa kuorosta harjoittelee lauluja, ja toinen osa saa pelata pallopelejä leirikeskusten tiloissa sillä aikaa. Tämä motivoi myös harrastuksessa käymiseen. Poikia on helpompi innostaa laulamiseen, jos mukana on muutakin aktiviteettia. Tämä myös tukee laulamista, kun keho on välillä liikkeessä. Samalla saa purkaa energiaa ja voi keskittyä paremmin.

Kuoronjohtajan oma esimerkki hyvästä lauluasennosta on todella tärkeä. Lapsethan matkivat aikuisia niin hyvässä kuin pahassa. Kuoronjohtajalla on siis melkoinen vastuu kaikesta. Hyvässä lauluasennossa jalat ovat "maadoittuneet" tasaisesti lattiaan, polvet ovat vapaat, eivät lukossa, ja lantio on tasapainossa. Rintakehä on hyvin auki ja pää "kruunuksi" pystyssä. Hyvän lauluasennon omaksuminen on laulamisen pohja. Se tukee hengitystekniikkaa, ja antaa mahdollisuuden äänen avautumiselle. (Savimäki 2017, 76.) Kehon asennolla on paljon merkitystä myös siten, että epätaisisesti jakautunut paino kehossa voi aiheuttaa esimerkiksi äänihuulten kiristymistä ja jopa kyhmyjä sitä kautta (Pihkanen 2011, 40).

## 2.3 Äänen tuottaminen

Yksinkertaisesti ilmaistuna ääni syntyy, kun kehostamme ulosvirtaava ilma saa äänihuulet värähtelemään toisiaan vasten. Hengityselimistö saa ilman virtaamaan sisään ja ulos. Äänen tuottamisessa äänirefleksi löytämiseksi erilaiset ääniharjoitukset ovat hyviä. Elimistön eri osien hallinnalla ja yhteistyöllä äänentuotto vapautuu. Laulaessa äänelimistön käyttö on vaativampaa kuin puhuessa, kun halutaan saavuttaa tiettyjä sävelkorkeuksia. Pihkanen kirjoittaa tiivistetysti, että aivoissa syntynyt aie ja siitä johtunut käsky äänen tuottamisesta siirtyvät aivorungon ja selkäytimen motorisiin tumakkeisiin. Nämä alueet lähettävät viestejä kurkunpään, vatsanpeitteen lihasten sekä ääntöväylän artikulaatioelinten koordinoimiseksi. Mukana on kuulokokemus, siihen perustuvat reagointi, ja lihasmuisti. (Pihkanen 2011,11.)

## 2.4 Lapsen ääni

Lasten puheäänien korkeus on yleensä yli puoli oktaavia naisten puheääntä korkeampi (eli neljä kokosävelaskelta korkeampi). 7–13 -vuotiaiden lasten ääniala vaihtelee suunnilleen g:n ja g<sup>2</sup>:n alueella. Äänialue laajenee noin sävelaskeleen vuodessa, ylös ja alaspäin. Äänihuulten pituus vaikuttaa äänen korkeuteen, eli mitä pitemmät äänihuulet, sitä korkeampi ääni. Tyttöjen ja poikien ääni on saman luonteinen ja -korkuinen ja kehittyy yhtäläisesti äänenmurrokseen saakka. Soinniltaan tyttöjen ja poikien äänet eroavat aikuisen naisen lauluäänestä kirkkaudella, heleydellä, ja pojilla vielä metallikkaammalla äänellä. Nämä johtuvat lapsen rinta-resonanssin ja rintaäänien kehittymättömyydestä verrattuna aikuiseen. Aikuisten ääniharjoitukset eivät suoraan siis sovellu lapsille tästä syystä. (Koistinen 2005, 95.)

Lapsi käyttää puhuessaan rintaääntä, jota laulussa pystyy käyttämään vain hyvin matalissa äänissä. Näitä on keski-c:n alapuoliset äänet. Jos rintaäänellä laulaa tästä oktaavin korkeammalle, se lähentelee huutamista ja voi vaurioittaa ääntä. Tällöin pää-äänien opettaminen on avainasemassa. Se tarkoittaa, että äänen impulssi lähtee vyötäröltä oikean hengitystekniikan myötä ja kun pää-resonanssi tilat ovat auki. Nielu ja väylä nenäonteloon on siis auki, ja pehmeä kitalaki on vähän koholla. Pää-ääni soi puhtaasti kaksiviivaisella oktaavialalla. Keski-äänien molemmilla puolilla on ylimenokohta, eli breikkialue, jolloin on haastavampaa pitää ääni tasaisena. Esimerkiksi siirryttäessä rintaäänestä keskiääneen, tarvitaan äänen paineen keventämistä, jolloin se kuulostaa

kauniilta ja soivalta. Lapsiäänillä keskiääni on karkeasti ottaen yksiviivaisen oktaavialan alueella. (Savimäki 2017, 88, 90.)

Lapsia laulatetaan usein liian matalalta. Päiväkoti-ikäisten ja kerholaisten laulut on joskus tehtykin tosi mataliksi, ja laulamisen malli ihanne voi tulla popmusiikista. Lasten ääniala on kuitenkin luonnollisesti korkeampi ja tähän tulisi ohjata jo varhain, jottei erilaisia äänihäiriöitä syntyisi. Esimerkiksi lapsen äänen käheytyminen on tutkittu johtuvan siitä, että varhaislapsuudessa lapsi matkii äänimalleja, jotka ovat matalia. Vaikka aikuiselle olisikin helpompi laulaa matalammalta, tulisi kiinnittää huomio sävellajiin, mikä lapsille on luonnollisempi. (Kossi-Saarela 2008, 23.)

Kuoropedagogi Anna Nora käyttää opetuksessaan solmisaatiomenetelmää, mikä auttaa lapsia hahmottamaan sävelkorkeuksia. Solmisaatio tarkoittaa säveltavujen (do, re, mi, fa jne.) käyttämistä sävelten nimenä. Siinä ei lauleta aina tiettyä sävelkorkeutta, vaan sävelten korkeuseroilla on merkitystä. Eri laulut voidaan siis laulaa monelta korkeudelta solmisaatiotavuilla. Pianoa ei aina tarvita tausta tueksi vaan yhdessä laulamalla opitaan, ja näytetään samalla esimerkiksi taululta solmisaatiotavuja. Lapset oppivat tämän laulutavan hänen mukaansa nopeasti. Sävelpuhtautta voi tällöin kuulostella tarkemmin ja pyytää lapsia laulamaan uudelleen vaikeita kohtia. Piano voi joskus jopa sotkea sitä, kun sen viritysjärjestelmä on tasavireinen verrattuna ihmisääneen. Solmisaatio on säveltavujen käyttöä sävelten niminä, ja se ei ota kantaa sävelten absoluuttiseen korkeuteen, vaan ainoastaan sävelten keskinäisillä korkeuseroilla on merkitystä. Tämä tarkoittaa, että sama laulu voidaan laulaa monelta eri korkeudelta samoilla solmisaatiotavuilla. Solmisaation kehitti Guido Are­tino 1000-luvulla. Tämä menetelmä auttaa lapsia hahmottamaan sävelkorkeuksia ja luo vahvan perustan musiikin oppimiselle.

### 3 MITÄ ON LEIKKI?

Leikki on jokaisen lapsen perustarve, luonnollinen osa lapsuutta. Se merkitsee lapselle huvia ja hauskanpitoa eli kaikkea mukavaa toimintaa. Lapset voivat turvallisessa ilmapiirissä toteuttaa leikkijään vapaasti ja kokevat siitä iloa. Leikkiessä lapset yhdessä ihmettelevät ja kokeilevat erilaisia asioita. Leikki eroaa todellisesta elämästä, mutta siinä on piirteitä myös sen todellisista tapahtumista. Leikki voi olla monenlaista, liikkuvaa ja rauhallisempaa. Lapset kokeilevat ja havainnoivat, mikä ympäristössä on heistä kiinnostavaa ja samalla voi harjoitella kaikenlaisia taitoja. Leikki on nykyään kuitenkin vähentynyt tai ainakin muuttanut muotoaan virtuaalimaailman myötä. Ne ovat yksipuolistuneet. Tutkimuksien mukaan suomalaiset lopettavat leikkimisen muita pohjoismaita aikaisemmin. (Lappalainen 2020, 5.) Aikuisten esimerkki on suuri, voimme olla edesauttamassa leikin vähenemistä tai sitten lisäämässä sitä. Aikuisen roolimalli on tärkeä ja lapsia tulisikin ohjata ja kannustaa leikin pariin entistäkin enemmän.

Esa Iivonen kirjoittaa artikkelissaan lapsen oikeuksista. Hän korostaa, että lapsen oikeudet ovat keskinäisessä yhteydessä ja muodostavat kokonaisuuden. Lapsen oikeuksien sopimuksen 31. artikla turvaa lapsille oikeuden lepoon, vapaa-aikaan, leikkiin, virkistystoimintaan, kulttuurielämään ja taiteisiin. Nämä oikeudet liittyvät myös muihin lapsen oikeuksien sopimuksessa turvattuihin oikeuksiin, kuten syrjimättömyyteen, lapsen edun ensisijaisuuteen, oikeuteen kehittyä ja oikeuteen tulla kuulluksi. On tärkeää, että lapsilla on mahdollisuus leikkiin, sillä se vaikuttaa myös muiden oikeuksien toteutumiseen. Leikki on merkittävässä roolissa oikeuksien ketjussa. (Iivonen, 2023)

#### 3.1 Leikki ja oppiminen

Leikki on myös lapselle mitä parhain oppimisympäristö. Tavoitteelliseen oppimiseen yhdistettynä leikistä tulee niin sanottua vakavaa leikkiä, jolloin leikki ja oppiminen yhdistyvät. Aikuinen antaa raamit ja tavoitteet ja toteuttaa sitä lasten kanssa. Leikin ja oppimisen yhdistäminen onkin vahvasti esillä suomalaisen opetussuunnitelman perusteissa. (Helenius & Korhonen 2008, 109.)

Leikki siis kuuluu kaikille. Leikki ajatellaan hyvin pienten lasten toimintana, mutta ihminen leikkii kuitenkin koko ikänsä. Myös aikuisten vapaa-aikaan kuulu paljon leikillisiä ominaisuuksia erilaisten harrastusten myötä. Leikillä on myös tärkeä merkitys kouluikäisen lapsen elämässä. Todellinen oppiminen lähtee aidosta innostuksesta ja ilosta. Leikin avulla opettaja voi helposti saada lasten

huomion kiinnitettyä opeteltavan asian ytimeen tai kerrata jotain jo opittua asiaa. Leikkiessä voi harjoitella monenlaisia asioita ilman pelkoa epäonnistumisesta. Lapsi voi harjoitella oppimiaan asioita ja saa näin vahvistusta taidoilleen. Muisti, kieli ja ajattelu saavat harjoitusta. Leikeissä ja peleissä vahvistuu myös ongelmanratkaisukyky. Myös ryhmä, jossa lapsi on mukana, usein vahvistuu ja vuorovaikutus paranee. Leikki siis yhdistää lapsia. Musiikki lisättynä leikkiin rikastuttaa sitä ennestään, ja oppiminen tehostuu, kun aivotyö saa monenlaista virikettä. Leikilliseen oppimiseen kuuluu siis luovuus, leikki, tarinallisuus, yhteisöllisyys, oppimisen ilo, ja kehollisuus eli fyysinen aktiivisuus. (Lappalainen 2020, 12.)

## 4 LASTEN ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET

Lapsen luonnollinen äänenkäyttö perustuu hengityksen oikeanlaiseen ohjaamiseen ja sen tunteeseen kehossa. Tärkeää on kertoa mitä kehossa tapahtuu, kun ohjataan hengitysharjoituksia ja ääniharjoituksia. Sitä ei kannata lapsille liikaa korostaa, jolloin lapsi ei lähde itse ylikorostamaan sitä vetämällä esimerkiksi hartioita korviin. (Koistinen 2005, 94.) Erilaisten harjoitusten ympärille voi kehittää mielikuvia, jolloin hengitys on mahdollisimman normaalia ja tapahtuu ihan luonnollisesti. Lapsille voi mainita hengitysharjoituksen tärkeydestä, mutta paras on, kun saa harjoituksen ujutettua leikin kautta, jolloin keho työskentelee luonnollisesti.

### 4.1 Keho on ”auki” ja aktiivinen

Terve äänenkäyttö tarkoittaa myös koko kehon virittymistä laulamiseen. Ismo Savimäki painottaa kirjassaan, että hyvän äänentuoton perustana on kehon täysi hallinta ja että keho on laulaessa ”auki”. Kun virittäytyään laulamaan, tärkeintä on avata oma keho, eli hengitetään aivan alas asti. Kun lauletaan, pysytään auki. Hän siis ohjeistaa lapsikuoronjohtajia opettamaan äänentuotosta ainakin yhden tärkeimmän asian lapsille: pysy auki. Oma esimerkki on äärettömän tärkeä. Lasten kanssa voi mielikuvien kautta harjoitella hämmästyä, ihmettelyä ja ilahtumista, jolloin instrumentti avautuu. Ryhti oikenee, keskivartalon lihakset aktivoituvat, leuka putoaa alas ja silmät kirkastuvat. Savimäki on itse testannut kuoroissaan monenlaisia lapsia innostavia menetelmiä, ja joissakin harjoituksissa on antanut lasten neuvoa kuoronjohtajaa, jolloin he oppivat monet asiat paremmin huumorin kautta.

Tällaista heittäytymistä olen itsekin harjoitellut, ja se todella auttaa. Esimerkiksi harjoituksissa kurkunpään asento löytyy luonnollisesti, kun ääntä ei pakoteta tiettyyn muottiin. Lasten mielikuvitus on rajatonta, ja he lähtevät mukaan innostavan ohjaajan opastuksella. Erilaisten vastakohtien kautta voi leikin avulla harjoitella kehon auki pysymistä, vaikkapa kätöksi rusinaksi ja siitä avautua kypsäksi viinirypäleeksi. Tämä usein naurattaa lapsia ja samalla se avaa myös hengitystä. Mielikuva, että keho on kuin soitin, joka täytyy virittää laulamaan, on hyvä alku sen auki pysymiselle. Keho aktivoituu, ja sisäänhengityksen myötä ilmanpaine syntyy kehossa, joka kohdistuu äänihuuliin. Alavatsaa ei saisi liikaa puristaa, jottei ilma lopu liian äkkiä eikä sointitila kärsi. Instrumentin ”auki pysyminen” löytyy itsestään, jos annamme mielikuvan kautta sille tilaa. (Savimäki 2017,75.)

## 4.2 Ryhti ja lauluasento

Hyvä lauluasento ei ole ”patsasmaista” seisomista, vaan joustavaa, pientä liikettä ja kropan elämistä laulun mukana. Päämääränä aina lauluasennossa on rentous ja elastisuus. Jalat ovat vähän harallaan, suunnilleen olkapäiden kohdalla ja varpaat eteenpäin. Polvet eivät lukkiudu, ja paino jakautuu tasaisesti koko keholle. Selkäranka on pitkä ja hartiat rennosti paikallaan. Rintakehä on auki ja niska pitkä ja pää pallona sen päällä. Hyvän lauluasennon oppiminen vaatii aikaa. Sen opettaminen kuitenkin palkitaan. Vapautuneessa lauluasennossa voi oppia hengittämään oikein ja vapaasti. (Savimäki 2017, 77,79.)

Lasten äänenmuodostuksen perustana on kehon lämmittely, ja hengitysharjoitukset. Myös rytmileikit antavat hyvää pohjaa laulamiseksi. Erilaiset artikulaatioharjoitukset tukevat tätä ja lisäksi kehittävät leuan, huulten ja kielen tekniikkaa. Nämä kaikki monipuolistavat lauluinstrumentin hallintaa. Yhtenäisen pohjan laulamiseksi antavat nämä kaikki ääniharjoituksissa yhdessä. (Villanen 2015, 26.)

## 4.3 Hengitys

Lapsille ei kannata pitää luentoa hengittämisestä. Sen sijaan voi pikkuisen ujuttaa oikeanlaista hengitystekniikkaa ääniharjoituksiin leikin kautta. Uloshengityksen olleessa aktiivinen, sisäänhengitys tapahtuu automaattisesti. Tähän kannattaa kiinnittää huomiota, koska liian aktiivisen sisäänhengityksen näyttäminen nostaa hartiat korviin ja hengitys on pinnallista. Lasten kanssa voi opetella tunnistamaan vatsanpohjan ja alaselän lihakset, jolloin hartiat eivät nouse sisäänhengityksen aikana. Laulussa tarvitaan energiaa enemmän kuin lepohengityksessä ja puheessa, mutta laulajan pitäisi oppia keskittämään energia oikein. Joskus lapset häpeävät syvää sisään hengittämistä, koska vatsa pullistuu silloin hieman ulospäin ja he kuvittelevat näyttävänsä isommilta kuin ovat. Tällöin he kehittävät vatsanseudun lihaksiin kestojännityksen, mikä haittaa normaalia hengitystä ja siten laulamista. Kuorolaisia voi pyytää laittamaan käden vatsalle ja keskittymään siihen, että vatsa on rento. Sitten voi jännittää vatsaa ja rentouttaa ja laulaa samalla. Mietitään yhdessä, miltä se tuntuu. Kuoron ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten ulkonäköpaineet koetaan. (Savimäki 2017, 79-80.) Jos sisäänhengitys on ollut pinnallista, tulee pakahduttava tunne puhaltua ilma ulos nopeasti. Silloin oman esimerkin kautta voi näyttää, miten sisäänhengityksessä ilma putoaa aivan alas ja vatsa pullistuu hieman. Leuka ja vatsa on rentona sisään hengitettäessä.

#### 4.4 Artikulaatio

Artikulaatio- eli ääntöelimiin voidaan lukea pehmeä suulaki eli kitapurje, kieli ja huulet. Nämä sijaitsevat ääntöväylässä eli ontelorakenteessa, joka ulottuu kurkunpäästä, äänihuulista suuaukon uloimpaan osaan, huuliin ja sieraimiin. Kieli on suurin ja tärkein artikulaatioelin. Kitapurjeella ja sen liikkeillä on ratkaiseva merkitys äänteiden synnyssä ja resonoitumisessa. Huulet muodostuvat pääasiassa suun kehälihaksista ja ne eivät toimi yksin, vaan niitä avustavat monet kasvojen lihakset. Myös monet leukaa liikuttavat lihakset osallistuvat artikulaatioon ja kurkunpään toimintaan. Siksi myös leuka voidaan epävirallisesti lukea artikulaatioelimiin kuten myös äänihuulet siltä osin, kun niillä voidaan tuottaa erilaisia kurkkuaänteitä (Koistinen 2005, 71.) Artikulaation muodostavat aktiiviset huulet ja kielen kärki. Lauluissa artikulaatio on tärkeää, jotta laulun sanat kuuluvat hyvin. Hyvin artikuloitu teksti aktivoi koko kehon laulamaan. Nykyään niin lapset kuin aikuiset artikuloivat puhettaan erittäin heikosti. Lapset avaavat suuta yllättävän vähän. (Tenkanen-Lindeman, 2014, 15.) Oma esimerkki myös artikulaatiossa on tärkeää, jolloin tekstienergia kohdistuu oikeisiin asioihin. Artikulaation opettaminen lapsille on aaltoilevaa, aluksi joutuu opettamaan tehostettua artikulaatiota ja sitten karsia turha työ siitä pois. (Savimäki 2017, 83.)

Artikkelissa *Choral techniques for the children* Kari Ala-Pöllänen sanoo, että suomen kielen ääntäminen on helppoa melko ilmeettömillä ja jopa laiskoilla kasvoilla, ja siksi tekstin kuuluvuus laulaessa on heikkoa. Kielemme lausutaan suun takaosassa ja täytyy tehdä paljon työtä, että ääni siijoittuu suun etuosaan. Monet muut kielet ovat helpompia tässä suhteessa. (Niemann ym. 2009.)

Tenkanen-Lindeman toteaaakin opinnäytetyössään, että leuan rentona pitäminen on artikulaation kannalta erittäin tärkeää. Sen ollessa rentona takahampaiden väliin jää noin senttimetrin rako. Leuka voi myös lukkiutua paikalleen tai vähän auki ja se estää täysin artikulaatioelinten ja kurkunpään luonnollisen liikkeen. Samoin käy, jos leukaa työnnetään eteenpäin laulaessa. Niskan asento muuttuu, kielen kanta painuu kurkkuun ja kitapurjetta on vaikeampi nostaa eikä kieli pääse liikkumaan normaalisti. Lihäsjännitykset estävät siten äänen sointia ja vapautta. (Tenkanen-Lindeman 2014,16.)



## 5 INNOSTAVIA HARJOITUKSIA LAPSIKUOROLLE

Lasten on hyvä tietää, miksi erilaisia ääniharjoituksia tehdään ja mitä niissä tapahtuu. Ääniharjoituksissa täytyy ottaa huomioon lasten äänen kehitys. Luonnollinen, terve äänenkäyttö niin puheessa kuin laulamissa on hyvä lähtökohta opettamiseen. Hyvät harjoitukset ovat yksinkertaisia, jolloin lapsi käyttää instrumenttia luonnollisesti ja monipuolisesti. Onnistumisen kokemus on tärkeä. Lasta ei kannata pyytää laulamaan voimakkaasti, koska tämä voi vahingoittaa herkkää ääntä. Lapsille on hyvä opettaa musiikin peruskäsitteitä, kuten duuri, molli, kolmisointu, ja intervallit. Kaanonlaulut ja kansanlaulut on hyviä tapoja opetella laulamaan yksi tai moniäänisesti. (Koistinen 2003, 95.) Lapsille kannattaa opettaa laulutapa, joka on kevyt mutta aktiivinen. Legatolaulussa ääni pysyy tasaisena ja virtaavana. On hyvä laulattaa myös harjoituksia, joissa on ylimeno kohtia, esimerkiksi a-e2. (Savimäki 2017, 90.)

### 5.1 Ryhtiin vaikuttavia harjoituksia

Tasapainoa voi hakea keinuttelemalla varpailta päkiöille, ja haetaan asentoa, jossa paino jakaantuu molemmille. Polvet ravistellaan vapaaksi ja kuvitellaan vyötärölle malja, joka ei saa läikkyä yli (Savimäki 2017, 77.)

Omassa kuorossani aina aluksi venytellä, esimerkiksi kurottamalla niin ylös kuin pystyy. Poimitaan omenoita puusta. Sitten niitä myös tippuu ja täytyy kumartaa alas keräämään satoa. Ja sama toistuu. Talvella kurkotellaan tähtiä taivaalta. Monenlaista voi keksiä, ajatellen lasten ikätasoa. Lapset ovat luonnollisesti hyvässä kunnossa fyysisesti, mutta pieni venyttely ja lämmittely kuoroharjoituksissa on hyväksi. Kehon lämmittelyharjoituksena olen poikakuorolle pitänyt ”nyrkkeilyä”, tosin se innostaa mätkimään vierustoveriakin, mutta kun otetaan kunnolla tilaa, voi ”nyrkkeillä” sivulle, ylös, alas, ja eteen.

Lapsikuorolle mieluinen alkulämmittely, kehon aktivointiharjoitus on ollut ”kirkonkello”, jossa seisomme suorana, kädet rennosti sivulla ja alamme pyörittää lantiota ja sen mukana käsiä puolelta toiselle, kellon soinnin tahtiin. Samalla voi laulaa eri korkeuksilta ”ding, dong”. Hartiat pysyvät rentona ja pää siirtyy sivulta sivulle, kuitenkin suorassa linjassa kehon kanssa. Jalat ovat juurevasti lattiassa.

Aktiivinen seisomiasennon harjoitteluun ja kehoaistimuksen herättelyyn Anna Nora ohjeisti seuraavan harjoituksen. Seisotaan kuoroasetelmana puut tuulessa. Aistitaan kehon asento, harjoitellaan keskittymistä. Tuuli tulee ovelta päin, kaikki puut kallistuvat vähän vastakkaiseen suuntaan, juuret pysyvät maassa ja tuuli kääntyy. Yritetään tehdä kaikki yhtä aikaa, kuten puut tuulessa. Sitten tuuli muuttuu puuskaiseksi, ja puut menevät kaikki omiin suuntiinsa, kunnes tuuli yhtäkkiä laantuu.

Yksi suosikki lapsista on ollut laulaminen kuninkaallisten asennossa. Savimäen kirjan inspiroimana olen kokeillut tätä harjoitusta, ja kun lapsille kertoo, että nykyaikana kuninkaalliset ovat ryhdikkäitä mutta rentoja, optimaalinen lauluasento syntyy tämän myötä. Välillä voi kutistua, vaikka rusinaksi, ja sitten taas palautua ja laajeta joka suuntaan X-muotoon. Oma esimerkki on tärkeä. (Savimäki 2017, 77.) Aluksi voi vaikka itsekkin laulaa lypsyssä ja kysyä lapsilta, kumpi asento kuulostaa paremmalta. Lapsilta voi samalla kysellä mikä asento on paras, ja näin he saavat kokemuksen, että heitäkin kuunnellaan. Lapsilta löytyy usein myös hyviä vinkkejä uusiin harjoituksiin. Rytmiharjoituksia voi opetella myös kehonlämmittelyharjoituksien aikana. Voi taputtaa ja tömistellä eri rytmeihin ja keksiä myös erilaisia kehonliikkeitä esimerkiksi kuorolaisten nimen tavujen tahtiin.

Lasten lauluasentoon voi kiinnittää huomion myös tällä Anna Noran esimerkkiharjoituksella: ”Jos sanon sanan: NYT, nouset seisomaan istuma-asennosta ilman, että vaihdat asentoa. Sana on hyvä, jota normaalistikin käytämme paljon. Tarkkakorvaisimmat nousivat ylös jopa jonkun laulun sanan kohdalla, jossa laulettiin vaikkapa ”lähteny<sup>t</sup>”. Sanoja voi vaihdella, mutta yhdellä harjoituskerralla vain yksi sovittu sana kerrallaan. Lapsi saa tässä kokemuksen auktoriteettiaseman murtumisesta, mikä on joskus ihan hyvä asia. Tämä voi myös rohkaista lasta toimimaan ryhmässä avoimemmin.

## 5.2 Ääniharjoitus esimerkkejä

Aloitamme usein harjoitukset kvintti kolmisointuna alaspäin harjoituksella, jossa lauletaan ”soi, soi, soi” tai ”voi, voi, voi”. Tämä on helppo ja nopeasti opittava. Lisään siihen eri konsonantteja, ja väritän jutuilla sitä sen mukaan mitä sanoja laulamme. Esimerkiksi ”söi”, sanaan voi liittää laulaessa tarpeellisen hämmästyksen, sanomalla, että ajatelkaa että joku muu söi sinun herkkusi. Lauluun

saa lisää sointia mielikuvalla, että hämmästyy asiasta. Käsillä näytetään syöntiliikettä. Myös konsonanttia voi vaihtaa. ”Löi” ja ”myi” sanoihin voi keksiä tarinaa, jotka pitävät lasten mielikuvituksen hereillä. Kaikissa näissä harjoitteissa on tavoitteena leuan rentous ja kehon aktiivisuus.

Olen myös saanut lauluopinnoissani monia hyviä ääniharjoitus vinkkejä opettajaltani Soile Isokoskelta. Kysyin, saanko hyödyntää niitä myös opinnäyte työssäni. Esimerkiksi harjoitus ”vingun, vangun, vungun” aktivoi myös yläleukaa. Muistutetaan samalla, että huulet ovat aktiiviset. Sen hauskuuden vuoksi kasvat pehmenevät ja tila suussa kasvaa. Harjoituksessa yläleuka aktivoituu, ja ylähampaat ikään kuin kelluvat ”tekohampaina” suussa. Silloin suuonteloon resonaatiotila kasvaa, kun kitalaki nousee ylös. Joskus lapsille pelkkä sana ”tekarit” riittää nostamaan kitapurjetta ja suuonteloa ylöspäin, kun se on heidän mielestään niin hassu sana ja silloin hymyilyttää.

Pallean aktivoimiseksi olen laulattanut Savimäen kirjan oppien mukaan hahhaha-harjoitusta, jossa vaihdellaan vokaaleja. Aluksi lauletaan iloista haha-sävelmää, jolloin voi laittaa käden vatsalle ja tuntea kuinka se liikkuu. Vaihdetaan sitten joulupukin hohoho-tyyliin, olemuskin on kuin pullea vatsainen joulupukki tai ylpeä kuningas. Sitten jatketaan pikkutyön hihittelyyn ja vielä kuninkaan hehehe-vaikuttavaan lauluun. Näissä harjoitteissa saa olla tarkkana, ettei lapset lähde kiristämään kurkunpäällä kimeää tai muuten tiukkaa ääntä. Olenkin sanonut, ettei saa tuottaa sellaista ääntä, joka voi sattua kurkunpäässä.

Hämmästynyt käki harjoitus, uu-vokaalilla kiinteästi soiva ääni, terssihyppy ylhäältä alaspäin, esimerkiksi d1-h1. Pää-ääniä lapsi oppii helposti matkimaan. Leuan tulisi olla rento, ja kehon aktiivinen. Nielu on tällöin hyvin auki, ja kurkunpää alhaalla. (Savimäki 2017, 89.)

Kanttorikollegalta oppimani Galagala- harjoitus on pojille hyvä. Kvinttisarjalla alaspäin lauletaan kuinka kalamiehet laulavat saaliistaan. Mielikuva saa varsinkin pojat laulamaan syvemmillä, ylpeällä äänellä. Samalla voi heittää ongen veteen ja nostella sitä. G-kirjaimen avulla kurkunpää laskeutuu oikealle paikalleen ja sointitila suussa avautuu. Toinen hyvä kirjain kurkunpään rentouttamiselle on B. Siinä saa käyttää mielikuvitusta apuna, kun keksii ääniharjoituksia suomalaislapsille B-kirjaimella.

Laulamalla erilaisilla melodioilla ”sie, vai, mie, mie vai, sie?” ollaan kyselevällä tuulella, ja harjoitellaan siis vokaalien sointia. Harjoitusta voi vaihtaa eri murteiden, (mää, myö, työ, hyö) mukaan, ja näin pidetään lasten mielenkiinto yllä. Erilaisten mielikuvien avulla voi vaikuttaa äänen sointiin, esimerkiksi alussa hämmästellään, kumpi lähtee uimaan ensimmäisenä, ja kun lauletaan uudestaan, vaihdetaan mielikuvaa innokkaammaksi, kumpi hyppää mutalammikkoon ensimmäisenä.

### 5.3 Hengitykseen vaikuttavia harjoituksia

Poikakuorossani suosikki on hiihto, jossa samalla suhistaan shh, shh, shh ja käsillä työnnetään kuin sauvoilla vauhtia ja polvet joustavat. Tässä harjoituksessa pallea työskentelee aktiivisesti uloshengityksessä, ja siinä on pieni vastus, kuin laulaessa. Sisäänhengitys on vain vastaveto.

Toinen hengitysharjoitus, ilmapallon puhaltaminen aktivoi samat lihakset kuin laulaessa, samoin leikkimielinen kynttilän puhallus nopeasti, jossa lantion seudun lihakset aktivoituvat. Sormi voi olla suun edessä ”kynttilänä”. Kaikki kymmenen tai kerrallaan viisi sormeaa, syntymäpäiväkakun kynttilät sammutetaan puhaltamalla lyhyesti yhdellä uloshengityksellä sykäyksittäin. (Pihkanen 2011,42.) Kynttilän puhaltamista voi myös harjoitella pitkään, varovasti, niin ettei se sammu. Keho harjoittelee laulun pitkän fraasin hengitystä.

Hissikuilu on harjoitus, jossa laskeudutaan kapeaan hissikuiluun. Mennään kyykkyy, niin että jalkapohjat ovat tukevasti lattiassa ja selkä suorana. Hissi lähtee ylöspäin, jalkapohjat työntävät kehoa suoraksi, ja aletaan sihistä. Kun ilma loppuu, tipahdetaan taas alas kuiluun. Kyljet ja vatsa rentoutuvat, leukakin valahtaa alas, ja taas täytymme ilmalla. Ilmalla täyttymisen voi lapsille parhaiten kuvata sanomalla, että täytymme kuin ilmapallo. Kuminauhaharjoituksessa kuminauha venyy ja samalla suhistaan (tai mumistaan tai lauletaan) uloshengityksen aikana, ja kun nauha löystyy, keho painuu hieman kasaan ja täyttyy taas ilmalla. Tässä harjoituksessa on oltava ohjaajan hereillä, jotta lapsi ei kuminauhan venyessä vedä ilmaa sisäänpäin. (Savimäki 2017, 80.)

Sukellusharjoituksessa painutaan pinnan alle kyykkyy ja puhalletaan ilma pitkään tasaisena kuplajonona ulos. Kun ilma alkaa loppua, nousee pää pinnan yläpuolelle kuin ongenkoho ja ilma saa virrata raikkaana keuhkoihin. (Pihkanen 2011,42.) Käsillä voi tehdä uintiliikettä. Varsinkin pojille saa käyttää mielikuvitusta harjoitteista, jotka saavat heidät aktiiviseksi.

Saippuakuplaharjoituksessa kädellä muodostetaan saippuakuplan rengas ja valmistaudutaan puhaltamaan renkaan läpi. Ei puhalletakaan, vaan aletaan laulaa esimerkiksi d tai b alkuinen kvinttisarja alaspäin, jolloin konsonantti auttaa kehon aktivoitumisessa ulos hengittäessä ja laulaessa. Aktivoidaan siis keho, hengityslihakset harjoituksessa. Lauletaan pitkää fraasia, ja ajatellaan että puhalletaan paljon kuplia. (Savimäki 2017, 84.)

Lapsille voi kuvailla hyvää hengitystapaa, niin että muistellaan, miten vauva itkee. Vauvan koko keho itkee, eikä väsy. Tai sitten voi matkia koiranpennun uikutusta. Siitä saa lisää tavoitetta hengityksen aktiivisuuteen. (Savimäki 2017, 79.) Itkulla voi demonstroida myös äänihuulisulun tiiviyyttä, joskin tästä ei lapsille mainita mitään. Liika teknisten asioiden kertominen voi haitata laulamista. Voi myös huokaillen laulaa ”myi, myi ”, matkien itkuääntä, joku on myynyt oman lelun tai tavaran ja harmittaa vietävästi, samalla käsillä voi tehdä liikkeen, kuin näyttäen että kaikki on mennyttä. Konsonanttia vaihtamalla, voi sitten laulaa ”hyi, hyi”. Ja lopuksi voi vaihtaa iloisempaan harjoitukseen, vaikka artikulaation myötä.

Lapsille voi keksiä tarinaa vaikkapa avaruudesta, hurinapallo/pärinäpallo/vokaalipallo, joka leijuu ilmassa eri korkeuksilla. Sen voi ottaa vain ylärekisterissä pää-äänellä (esim. u) tai jos laulussa on rintarekisteriä, vaikka a tai ä kokonaan rintarekisterissä. Pää-ääntä kannattaa kuitenkin treenata enemmän, se on useimmille vieraampi. Esimerkiksi näin: Uuu-pallo pyörii ilmassa ja suulla tehdään surisevaa ääntä ulohengityksen ajan ja kädellä liikutellaan alusta ylös alas, ja ääni kohoaa ylös, kun alus nousee ja vastaavasti alas sen laskiessa. Pallo voi olla eri kokoinen, ja eri äänen korkeuksilla suristaan tai hymistään esimerkiksi alhaalla rintarekisteristä ja sitten korkeammalla ylärekisteristä. Tämän harjoituksen opin koulutuksessa kuoropedagogi Anna Noralta.

#### **5.4 Artikulaatioharjoituksia**

Kielen ja huulten aktivoimiseksi olen tehnyt tutun puheharjoituksen: ”Appilan pappilan apupapin papupata pankolla kiehuu ja kuohuu”. Lapset keskittyvät tällaisiin keskittymistä vaativiin harjoituksiin hyvin. Aluksi opetellaan se hitaasti ja sitten nopeutetaan. Lasten mielestä parasta on, kun kuoronjohtaja möhlii ja itse sen osaavat paremmin. Samanlainen harjoitus on ”Raparperi lirua reilu litra”.

Huulet voi aktivoida koko kasvojen harjoituksella, jonka Eeva-Maija Sorvari opetti meille kuoronjohdon tunnilla. Hän lupasi jakaa sen tässä opinnäytetyössä myös. Kasvot ovat ensin normaalitilassa, sitten kutistuvat rusinaksi ja taas silenevät. Lapsia naurattaa ja innostaa varsinkin silloin, jos kutistutaan mummuksi. Sitten voi vähitellen aktivoida kieltä, harjata kielellä hampaita sisältäpäin. Kieltä voi myös venyttellä ulospäin niin pitkälle, kun pääsee. Kerrankin saa näyttää kieltä ihan luvan kanssa.

Lapset innostuvat mielikuvista helposti. Kuvittelemalla, että suussa on sitkeää toffeeta, purkkaa tai omenan pala, jota pureksimme njam, njam, njam, tai pelkällä m:llä lyhyen laulun. Pureskelemalla leukakin rentoutuu. Harjoitusten on hyvä olla lyhyitä, muuten niistä menee mielenkiinto. Lapsille voi myös opettaa samalla kaanonlaulua artikulaatioharjoituksen muodossa, yksi kiva harjoitus on kaanonlaulu ”kana maassa kana katala”. Vokaaleja vaihtamalla saadaan aivan erilainen harjoitus, ja voidaan kokeilla erikohdissa soivia vokaaleja. Kieli työskentelee aktiivisesti.

Savimäki käyttää ”kuuro mummo”-harjoitusta huulilta lukemisen aktivoimiseksi. Siinä vaikkapa joku esine on kuuro mummo, jolle täytyy oikein selvästi huulilla teksti näyttää. Kuuro laulaa niin, että mummokin ymmärtää huulten liikkeestä. (Savimäki 2017, 83.)

Mandoliininsoitto harjoituksessa lauletaan jotakin vokaalia, jolloin kieli lärpättää L- kirjainta, laulu kuulostaa mandoliinin soitolta. Tämä rentouttaa leukaa ja aktivoi kieltä samaan aikaan. (sama, 84.)

## 5.5 Tarinankerronta harjoitus

Kokoamalla koko ääniharjoituksesta tarinan kuoroharjoituksen alkuun saa lapset mukaan helposti. Ainakin omissa kuoroissa tämä on toiminut hyvin, ja nykyään he pyytävätkin sitä. Keho herätellään, hengitystä harjoitellaan, ja lauluharjoituksia laajasti lisäksi. Olen kokeillut tarinankerrontaharjoitusta Savimäen kirjasta muokaten, jossa aloitetaan aamu venytyksillä ja sitten lauletaan ”hohhoijjaa” eri korkeuksilta tai leikitään kissaa ja venytellään maukumalla. Jatketaan aamupalalle njam njam-harjoituksella. Sitten on koulun lähtö, joko bussilla, pyörällä, mopolla ja hyristään ”brrr, brrr” kvinttinä alaspäin. R- äänne herättelee kurkunpäättä. Samalla pyöritellään olkapäitä. Matkalla moikataan mummoa, ”moi, moi, moi” ja nostetaan käsi korkealle vuorotellen. Mummolla on huono kuulo, joten täytyy laulaa selvemmin. (Tämä innostaa kummasti). Koulussa taas vähän väsyttää, lauletaan hohhoijjaa, varsinkin, jos ei olla vielä laulettu tätä. Rehtori tulee luokkaan sanomaan, että ope on sairas ja lauletaan ”voi, voi, voi” (lapsia naurattaa, tähän se olisi toiveissa aina). Rehtori lähtee, ja oppilaat innostuvat laulamaan ”ha, haha jne.” Muunnellen vokaaleita. Lapset lähtevät pihalle ja heittävät pipot/lippikset puuhun, kuoron voi jakaa kahtia ja lauletaan artikulaatioharjoitus ”pipo, piponi”. Puusta oppilas näkee opettajan tulevan ja kaikki juoksevat (paikallaan) luokkaan nopeasti ja lauletaan luokassa opettajan kysyessä, onko kaikki hyvin ”Joo, joo, joo” eri sävelmiä vaihdellen. Lisää

jatkoa keksitään tarinaan, jos intoa riittää. tarinaa voi vaihdella eläinten päivällä, aamulla kissa venyttelee ja siitä lähtee kissan päivä käyntiin jne.

Tämä toimii aina. Kun tarina jatkuu jouhevasti, lapset jaksavat keskittyä. Vaikka olisi väsyneenä tullut kuoroon, voi keskittyä tarinaan ja eläytyä siihen. Ääni herää, kun harjoituksia lauletaan tarpeeksi. Joskus myös lisäilen lasten tai kuvitteellisten eläinten nimiä harjoituksiin, ja silloin niihin saa vielä enemmän eloa. Lapsia naurattaa, ja se myös lisää sointia. Joulun aikaan olen kehittänyt tarinasta tonttu version, vain mielikuvitus on rajana kaikelle mitä voi ääniharjoituksen tarinaksi keksiä. Olen kokenut, että lapset tarvitsevat vaihtelua, ja tarinan kerronnassa voi hyödyntää vuodenaikoja, konserttiin valmistautumista, ja kaikenlaista hassuttelua niiden lomassa.

## 6 KUORONJOHTAJIEN KOKEMUKSIA JA IDEOITA

Haastattelin kymmentä lapsikuoron johtajaa, joilla oli kokemusta eri kokoisten lapsikuorojen laulamisesta. Lähetin heille Google Forms kyselyn, johon he saivat vastata nimettömästi. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat suurimmaksi osaksi kyllä/ei-tyyppisiä. Neljässä kohtaa vastauksiin sai kirjoittaa vapaasti ja pyysinkin ideoita ja heidän käyttämiään ääniharjoituksia tätä työtä varten.

### 6.1 Kuoronjohtajien vastaukset



*KUVA 1: Aloitatko aina kuoroharjoitukset äänenmuodostuksella?*

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin aloittaako lapsikuoroharjoitukset aina äänenmuodostuksella, ja vastaajista 90 % vastasi, että kyllä eli 9 henkilöä (kuva 1). Vain 10 % ei aloittanut äänenmuodostuksella harjoituksia. Samoin kysyttäessä onko äänenmuodostuksessa mukana leikkiä tai mielikuvituksellisia asioita, vastaajista 90% sanoi käyttävänsä niitä, ja 10% ei käyttänyt (kuva 2). Seuraava kysymys kuului, onko se mielestäsi tarpeellista ja se koettiin hyvin tarpeelliseksi, eli 100% vastasi kyllä. Lasten kuoroharjoituksissakin äänenmuodostus on keskeistä. Kuoronjohtajat pitävät sitä siis yksimielisesti tarpeellisena.





*KUVA 2: Käytätkö harjoituksissa aina leikkiä tai mielikuvitusta apuna?*

Lasten äänessä tapahtuviin muutoksiin vastattiin eriävästi, 50% oli perehtynyt hyvin, 30% jonkun verran, ja 20% vastasi ettei ole ollenkaan perehtynyt asiaan (kuva 3). Lasten äänen muutosten ymmärtämisessä oli siis suurempaa vaihtelua.



*KUVA 3: Perehtyneisyys lasten äänessä tapahtuviin muutoksiin.*

Kysyin myös, että kuinka moni käyttää aina pianoa harjoituksissa tukena laulamiseen, niin vastaajista 80% käyttää aina, 10% joskus ja 10% ei käytä (kuva 4).



*Kuva 4: Piano harjoitusten tukena.*

Kysyin heiltä erikseen, onko laulussa eroa, jos säestystä ei ole. Yleisesti koettiin, että piano tukee lasten laulua ja kiva säestys innostaa myös. Havaittiin, että se kehittää musiikkikorvaa, jos pianoa ei koko ajan käytetä. Jos laulu on riittävän tuttu, säestys ei ollut tarpeellinen. Muistutettiin myös, että muitakin soittimia voi käyttää hyvin säestykseen, esimerkiksi kitaraa, kannelta, ja chimeskelloja. Lapset voivat itsekin säestää ja kokea onnistumista ja musiikin iloa tällä tavalla.

Piano on suosittu säestyssoitin, ja suurin osa kuoronjohtajista käyttää sitä aina laulun tukena. Vaikka piano tukeekin lasten laulua, sen jatkuva käyttö voi hidastaa musiikillisen korvan kehittymistä. Tutut laulut eivät välttämättä tarvitse säestystä. Vastaajista yksi totesi, että myös muut soittimet, kuten kitara, kantele ja kellopeleli, voivat toimia tehokkaana säestyksenä. Lapset voivat jopa säestää itseään. Ne tukevat laulua eri tavalla kuin tasavireinen piano. Kysyttäessä säestyssoittimen tarpeellisuudesta, eräs vastaaja tiivistä asian osuvasti: *Siinä pystyn tarkemmin kuuntelemaan puhtautta ja samoin kuorolaiset itse kuulevat paremmin, jos laulussa on jotain ongelmaa.* Toinen vastasi: *Jos laulu on riittävän tuttu ja mieluinen, ei säestyksen puute vaikuta.*

## 6.2 Lapsikuoron johtajien kokemuksia

Kuoronjohtajat vastasivat tyhjentävästi kysyttäessä millaiset ääniharjoitukset innostavat lapsia eniten. Leikkiä sisältävät ja hauskat ja innostavat harjoitukset olivat parhaita. Mielikuvitusta käytettiin niissä aina, ja koettiin, että rytmikkäät laulut sekä kaanonit ovat suosituimpia. He kokivat näiden kommenttien myötä myös, että on itse oltava täysin mukana ja että liikkuminen on tärkeää. Eräs vastaajista totesi, että leikin ja mielikuvituksen sisältämät harjoitukset ovat vaikuttaneet positiivisesti koko harjoitukseen ja rohkaisevat lapsia käyttämään ääntään. Joskus ne kuitenkin väsyttävät ja kuoronjohtajan pitää olla koko ajan herkällä korvalla kuuntelemaan, milloin on hyvä jo vaihtaa lauluihin, joita harjoitellaan. Olisi hyvä myös kytkeä ääniharjoitusten ja laulun välille joku punainen lanka, jolloin ääniharjoitukset edistävät laulettavaa musiikkia. Seuraavassa kommentteja, joita vastaajat antoivat innostavista ääniharjoituksista.

*”Liikunnalliset, hauskat harjoitukset, täytyy itse olla täysillä mukana. Sellaiset, jotka liittyvät leikkimiseen ja saa liikkua.”*

*"Nalle puh-ilmapallo, rentouttavaa, naurattaa. Painutaan rusinaksi, hengitys. Aasi tykkää porkkanasta-laulu, jossa lauletaan Hiiaa, niin kuin aasi. Rytmikeho laulua lauletaan ja taputetaan."*

*"Hauskat, yllätykselliset, mielikuvitusta, rytmikkäät, kivat laulut, joissa vaihdetaan vokaaleita ja kaanonit!*

*"Eläydytään erilaisiin mielikuvituksellisiin tilanteisiin, ja matkitaan erilaisia äänen tuottamisen malleja. Nämä toteutukset antavat rohkeutta ja vapauttavat kuoron tunnelmaa."*

Kysyin myös mikä kuoronjohtajien mielestä on lapsikuoron harjoittamisessa tärkeintä, ja he vastasivat, että tärkeintä on laulamisen ja musisoinnin ilo. Tärkeäksi koettiin myös positiivinen pedagogiikka, eli lasten aito kannustaminen ja innostaminen. Kuoronjohtajan oma asenne nähtiin tärkeimmäksi, täytyy olla mukana kokonaisvaltaisesti. Kuoroharjoitusten säännöllisyys koettiin tärkeäksi, ja toiminnan tavoitteellisuus nousi selkeästi esille. Myös lapset tarvitsevat tavoitteita, esimerkiksi esiintymisiä, jolloin he motivoituvat kuoroharrastukseen. Äänissä laulaminen koettiin innostavaksi, varsinkin isompien laulajien kohdalla. Musiikin tekemisessä tärkeää oli laulaa tuttuja lauluja uusien rinnalla, lapset saavat näin kokea onnistumisen tunteita. Opetellessa uusia asioita toistojen tärkeyttä korostettiin näin:

*"Opitaan laulamaan yhdessä ja että se on tavoitteellista!"*

*"Kuoroharjoitusten säännöllisyys, johtajan aito "läsnäolo", kuorolaisten osallisuus ohjelmiston valinnassa, toiminnan tavoitteellisuus."*

*"Musiikin rakkauden herättäminen lapsissa, yhdessä tekeminen ja laulaminen, musisoinnin ilo!"*

## POHDINTA

Tätä opinnäytetyötä tehdessä olen saanut paljon uusia ideoita, intoa ja varmuutta lapsikuorotyöhön. Olen kokenut lasten kanssa, että äänenkäytön, leikin, ja mielikuvituksen yhdistäminen on innostavaa ja saa heidät osallistumaan aktiivisesti. Harjoitusten myötä kuoro soi mielestäni paremmin. Harjoitusten alkukin on niiden myötä innostavampi ja eloisampi. Jos kiireessä jää pitämättä aktivoivat ääniharjoitukset, niin sen huomaa. Lapset eivät innostu laulamaan ja muutenkin kaikkien olemus on vaisumpi. Syy on ollut selkeä, kehoa ei olla herätelty kunnolla laulamaan. Oikeanlainen hengitystekniikka ja luonnollinen äänenkäyttö laulamissa on kaiken a ja o. Olen myös oppinut, että kuoronjohtajan oma olemus myös vaikuttaa. Jos on ollut väsynyt ja vähemmän innostavalla tuulella, se tarttuu lapsiin.

Lapset siis tarvitsevat innostuneen johtajan ja monipuoliset ääniharjoitukset kuorolaulujen lisäksi, jotta laulaminen on kivaa! Ääniharjoitukset tulisi yhdistää laulettaviin lauluihin, niin että jo niissä harjoitellaan asioita, jotka edistävät niitä. Mielestäni tärkein lähtökohta lapsikuorolle tulisi olla se, että laulamisesta tehdään kiva juttu huumoria unohtamatta. Opinnäytetyössä olevia harjoituksia on ollut todella mielenkiintoista kokeilla. Olen tämän myötä tutustunut monipuolisesti erilaisiin ääniharjoituksiin varsinkin Ismo Savimäen kirjan pohjalta. Kuten aiemmin totesin, se on todella innostava kirja lapsikuorotyön tueksi, ja suosittelen sitä kaikille kuoronjohtajille. Kannattaa paneutua ääniharjoituksiin ja heittäytyä niihin itsekkin täysillä. Suunnittelutyötäkään ei kannata väheksyä, se palkitsee ajan kanssa.

Kuoronjohtajien samansuuntaiset kokemukset leikin käytöstä ääniharjoituksissa rohkaisevat tähän myös. Kaikki olivat sitä mieltä, että ne ehdottomasti auttavat ja innostavat lapsia kuoroharrastuksessa. Sain joitakin uusia vinkkejä kuoronjohtajilta ja aion kokeilla niitäkin lasten kanssa. Lapset motivoituvat harjoituksiin hyvin, jos on jokin tavoite. Pienikin esiintymistavoite innostaa kuoroa ja johtajaa. Olisi mielenkiintoista jatkaa tästä työstä eteenpäin esimerkiksi tutkimalla, miten mielikuvituksella ja tunnelmaisella voi kehittää laulujen tulkintaa. Lapset lähtevät helposti mukaan, kun saavat kokeilla eri ääripäitä tunnepuolella. Monipuoliset ohjelmistot tai eri tyyliuunnat voisivat antaa lasten kokeilla rajojaan, mielikuvitusta ja leikkiä unohtamatta. Toinen mielenkiintoinen tutkimus aihe voisi olla, miten lapsena kuorolauluun osallistuminen on vaikuttanut musiikilliseen kehityksen ja elinikäiseen musiikkiharrastukseen sekä sitä kautta hyvinvointiin. Kuorolaulunhan on tutkitusti tiedetty parantavan elämänlaatua kaikenikäisillä. Jatkakaamme siis lapsikuorotyön parissa, se tuo todella paljon iloa myös johtajalle. On ilo nähdä lasten nauttivan yhdessä musisoinnista.

## LÄHTEET

Danyew, Ashley 2011. How to develop children`s voices in a choir. Hakupäivä 9.2.2023.  
<https://www.ashleydanyew.com/posts/2017/how-to-develop-childrens-singing-voices-in-choir>.

livonen, Esa 2023. Leikki on yhteinen kieli. Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkolehti. Hakupäivä 10.2.2023. <https://leikkipaiva.fi/leikki-on-yhteinen-kieli/>.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallituksen verkkosivu. Hakupäivä 14.11.2023.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).

Helenius Aili & Korhonen Riitta. Pedagogiikan palikat 2008. WSOY.

Koistinen, Mari 2005. Tunne kehosi-vapauta äänesi, Sulasol. Vammalan kirjapaino Oy.

Kossi-Saarela, Marjut 2008. Lapset ja laulaminen, tietopaketti lasten kanssa laulaville. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 14.11.2023.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19977/jamk\\_1239871993\\_1.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19977/jamk_1239871993_1.pdf?sequence=1).

Niemann, Vlijoen, Versten 2009. Hakupäivä 5.9.2023.  
[https://www.academia.edu/68248692/Choral\\_techniques\\_for\\_childrens\\_choirs\\_a\\_qualitative\\_account\\_accredited\\_article](https://www.academia.edu/68248692/Choral_techniques_for_childrens_choirs_a_qualitative_account_accredited_article).

Pihkanen, Timo 2011. Opas lasten laulamiseen, Sulasol.

Savimäki, Ismo 2017. Lapsi -ja nuorisokuoro johtajan ABC kirja, Sulasol.

Tenkanen-Lindeman, Susanna 2014. Lasten kanssa laulaen. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 25.10.2023.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76220/Tenkanen-Lindeman\\_Susanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76220/Tenkanen-Lindeman_Susanna.pdf?sequence=1).

Villanen, Niina 2015. Mitä lapsikuoron ohjaajan olisi hyvä tietää laulamisesta. Opinnäytetyö. Lamk. Hakupäivä 15.4.2023.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100998/Villanen\\_Niina.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100998/Villanen_Niina.pdf?sequence=2).

## LIITE

### Kysymykset lapsikuorojen johtajille

Hei, Teen opinnäytetyötä aiheesta "Leikki lasten äänenmuodostuksen välineenä". Vastaisitko kyselyyn niin saan ajatuksia myös lapsikuoron johtajilta, kiitos!

1. Aloitatko aina kuoroharjoitukset äänenmuodostuksella?

kyllä/ei/joskus

2. Onko se mielestäsi tarpeellista?

kyllä/ei

3. Onko äänenmuodostuksessa mukana leikkiä tai mielikuvituksellisia asioita?

kyllä/ei

4. Kertoisitko millaisia ne ovat, ja miten ne vaikuttavat harjoitusten kulkuun?

5. Onko sinulla mielestäsi riittävästi tietoa ja taitoa toteuttaa lasten äänenmuodostusta?

kyllä/ei

6. Oletko perehtynyt eri-ikäisten lasten äänessä tapahtuviin muutoksiin?

kyllä/en/jonkin verran

7. Kertoisitko millaiset ääniharjoitukset innostavat lapsia eniten?

8. Mikä on mielestäsi lapsikuoron harjoittamisessa tärkeintä?

9. Onko piano aina säestys soittimena kuoroharjoituksessa?

kyllä/ei/joskus

10. Onko laulussa mielestäsi eroa, jos säestystä ei ole?

kyllä/ei

11. Tähän voit vapaasti kirjoittaa aiheesta mieleen tulevia asioita, kiitos!

12. Haluatko jakaa jonkun innostavan hengitys, artikulaatio tai ääniharjoituksen, jonka olet itse keksinyt?