



Lusikka Petri

Laulunkirjoittaminen tunteiden käsittelyn välineenä

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Musiikkikasvatuksen koulutusohjelma

2023

10.5.2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Laulunkirjoitus tunteiden käsittelyn välineenä (Petri Lusikka)

Kandidaatin tutkielma, 21 sivua

Toukokuu 2023

Tutkielmani käsittelee laulunkirjoitusta tunteiden käsittelyn välineenä. Tutkin tunteisiin ja tunteiden käsittelyyn sekä tunneilmaisuun liittyviä käsitteitä sekä teorioita ja esittelen laulunkirjoittamisen, laululyriikan sekä koulumaailman tunnekasvatuksen aihepiirejä. Olen tutkimuksessani pyrkinyt käyttämään tieteellistä kirjallisuutta, mutta myös populaarimpaa, ei niin tieteellistä kirjallisuutta tutkimuksessani esiintyy. Yksi tutkimukseni tavoitteista oli selvittää se, miten laulunkirjoitusta voisi käyttää koulukontekstissa yhtenä työkaluna oppilaiden tunteiden käsittelyn haasteisiin.

Tutkielmani tutkimuskysymys on: Miten laulunkirjoittamisella voi käsitellä tunteita?

Toteutan tutkielmani kirjallisuuskatsauksena. Tutkimustuloksissa esittelen tunnekasvatusta peruskoulukontekstissa, sekä tuon muun muassa esille tapoja, joilla ihmisten olisi hyvä käsitellä tunteitaan ja sitä, miten laulunkirjoitus voisi olla yksi vaihtoehto tunteiden käsittelyn työkaluksi. Tutkimustuloksissa painotan moneen kertaan sitä, kuinka tärkeää ihmisen henkiselle hyvinvoinnille tunteiden tunnistaminen sekä eritoten niiden sanoittaminen on. Tämä tutkimustulos tuli vastaan useissa lähteissä ja koin sen ensiarvoisen tärkeäksi. Esittelen kattavasti eri tutkijoiden tutkimuksia tunteista ja niiden käsittelystä ja voinkin näin tutkimuksen tehneenä jälkikäteen sanoa, että sain tutkimusta tehdessäni todella hyvän kuvan siitä, mitä tunteet ovat ja miten niitä tulisi terveellä tavalla käsitellä.

avainsanat: tunteet, tunteiden käsittely, tunneilmaisuus, kirjallisuusterapia, musiikkiterapia, laululyriikka, laulunkirjoitus

Sisältö

1	Johdanto.....	4
2	Tutkimusmenetelmät.....	6
3	Teoreettinen viitekehys.....	7
3.1	Tunteet.....	7
3.2	Tunneilmaisu.....	9
3.3	Tunneilmaisu lauluissa.....	10
3.4	Tunteet ja musiikki.....	11
3.5	Laulunkirjoitus.....	12
3.6	Laululyriikka.....	13
3.7	Tunnetaidot koulussa.....	13
4	Tulokset.....	15
5	Pohdinta.....	17
	Lähteet.....	20

Johdanto

Olen valinnut tutkimusaiheekseni laulunkirjoittamisen tunteiden käsittelyn välineenä, koska olen elämäni aikana kirjoittanut paljon lauluja ja oppinut sillä tavalla käsittelemään tunteitani ja jäsentämään kokemusmaailmaani sekä ajatuksiani. Halusin tutkimuksessani paneutua aiheesta kirjoitettuun tietoon ja tutkia mitä psykologian, musiikkiterapian ja kirjallisuusterapian ammattilaiset ovat aiheesta kirjoittaneet. Pidän henkilökohtaisesti ensisijaisena tunteidenkäsittelytapana keskustelua, mutta mikäli keskustelu ei jostain syystä ole mahdollista, on laulun, runojen tai erilaisten tekstien kirjoittaminen varsin hyvä keino käsitellä tunteita. McGiho-
nin mukaan useimpien mielenterveysalan ammattilaisten mielestä kirjoittaminen voi olla välineenä, kun halutaan potilaan ilmaisevan tunteitaan ja miettivän elämänsä stressitekijöitä. Kun potilas kirjoittaa kertomuksia tai päiväkirjaa, se voi auttaa häntä käsittelemään elämänsä ristiriitoja sekä jäsentämään monimutkaista kokemusaineistoa. (viitattu lähteestä Lindqvist, 2022, s.114) Anita Lindqvistin (2022) mukaan, kun ihminen kirjoittaa, tulevat hänen ajatuksensa, tunteet ja kokemukset esiin. Kirjoittaja voi säädellä milloin ja miten hän aikoo kirjoittamalla omia tuntejaan käsitellä. Hänen ei missään nimessä ole pakko ilmaista sellaista, mitä hän ei ole vielä valmis kohtaamaan (Lindqvist, 2022). Anita Lindqvist (2022) kertoo myös kirjoittamisen soveltuvuudesta kognitiiviseen psykoterapiaan: ”Koska kognitiivisessa psykoterapiassa kahden aikuisen tasavertaisessa yhteistyösuhteessa tutkitaan potilaan mielen sisältöjä (ajatuksia, tunteita ja toimintaa), kirjoittaminen sopii hyvin näiden prosessien havaitsemiseen ja seurantaan apukeinoksi keskustelun lisänä” (Lindqvist, 2022, s.138) Haluaisin tulevaisuudessa osata ohjata myös oppilaitani laulunkirjoittamisen pariin, sen luovan ja terapeuttisen potentiaalinsa takia. Toivon, että tulevaisuudessa pystyisin hyödyntämään laulunkirjoitusta opetuksessani mahdollisimman paljon. Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan (2014) koulu yhteisön tulisi antaa oppilaille mahdollisuus kehittää heidän tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. (Opetushallitus [OPS], 2014) Näenkin laulunkirjoittamisen taidon oppimisen nimenomaan tunnetaitojen oppimisena. Laulunkirjoittaja Iisa Pajula (2021) haluaa rohkaista muita laulunkirjoittajia kirjoittamaan sanoituksia omakohtaisesti. Ei siksi, että hän haluaisi muiden kirjoittavan samalla tavalla kuin hän kirjoittaa. Tämän sijaan Iisa ajattelee, että kun ihminen kirjoittaa asioista, joihin liittyy aitoja kokemuksia, toiveita ja pelkoja, kohtaa hän laulunkirjoitushetkellä myös itsensä. Näin laulunkirjoittaja pääsee lähemmäksi omaa ääntään ja autenttista ilmaisuaan. Iisan mukaan laulunkirjoittajan tietoisuus itsestään kasvaa, kun hän tarkkailee tunteitaan. Iisa pitää kirjoittamista yhtenä parhaimmista tavoista päästä kosketuksiin ihmisen

oman tunnemaailman kanssa. Jos ihmisellä on vaikeita tunteita, voi kirjoittamalla jäsentää näitä tunteita tekstimuotoon ja näin ollen kirjoittaja pääsee dialogiin näiden tunteidensa kanssa. Ihmisen kohdatessa tukahdetut tunteensa, loppuu niiden väistely. Tällöin yksilön ei enää tarvitse turvautua päihteisiin, nukkumiseen tai jatkuvaan mielihyvän etsimiseen sen sijaan että kohtaisi tunteensa. Kun ihminen kohtaa tunteensa myös intuitiota peittävä kuona lähtee pois ja yksilö saa takaisin kyvyn kuunnella intuitiotaan. (Iisa, 2021) Koen että laulunkirjoittamisen esilletuonti tunteiden käsittelyn välineenä on samalla yksi keino työkalupakkiin yhteiskunnassamme esiintyvien mielenterveysongelmien hoitamista ja ennaltaehkäisyä varten. Felicity Bakerin (2015) mukaan viimeisen kahdenkymmenenvuoden aikana onkin ollut havaittavissa kasvavaa intressiä laulunkirjoittamisen käyttämiseen musiikkiterapiametodina (Baker, 2015). Tutkimuskohteenani on tunteiden käsittely nimenomaan laululyriikoiden kirjoittamista apuna käyttäen eli tunteiden, kokemusten ja ajatusten sanallistaminen. Perehdyn tutkimuksessani nimenomaan lyriikkaan ja asioiden sanallistamiseen, en niinkään musiikillisen sisällön luomiseen.

Minulla ei ole kokemusta laululyriikoiden opettamisesta millään kouluasteella, joten voin vain arvailla, millaista laululyriikoiden opettaminen peruskoulussa ja lukiossa voisi olla. Veikkaisin, että laululyriikoiden kirjoittamisen opettaminen kulkee käsikädessä minkä tahansa luovan kirjoittamisen opettamisen kanssa. Peruskoulun opetussuunnitelmassa (2014) kirjoitetaan seuraavasti: ”Oppilaiden ajattelua ja oivalluskykyä kehitetään tarjoamalla säännöllisesti mahdollisuuksia äänen ja musiikin parissa toimimiseen, säveltämiseen sekä muuhun luovaan tuottamiseen.”, ”Heillä on mahdollisuus monipuoliseen luovaan musiikilliseen ilmaisuun ja musiikin tuottamiseen yksin ja yhdessä muiden kanssa.”. (OPH, 2014, s.422) Vaikka peruskoulun opetussuunnitelmassa on selkeästi ilmaistu musiikin luova tuottaminen, en muista omilta peruskoulu-, enkä lukiovuosiltani yhtään musiikintuntia, jolloin olisimme itse tehneet kappaleita saatikka kirjoittaneet laululyriikkaa musiikintunneilla. Haluaisinkin tutkimuksellani osoittaa sen, kuinka tärkeää musiikin luova tuottaminen ja laululyriikoiden kirjoittaminen ihmisen hyvinvoinnille on sen sijaan, että käyttäisimme aina peruskoulun ja lukion musiikintunnit muiden säveltäjien ja sanoittajien kappaleiden opetteluun ja soittamiseen. Felicity Bakerin (2015) haastattelemien laulunkirjoitusta hoitomuotona käyttävien musiikkiterapeuttien mukaan laulunkirjoittamisessa on seuraavanlaisia vahvuuksia: 1. Laulunkirjoitus on yhteydessä kulttuuriin ja yhteiskuntaan. 2. Laulunkirjoitus on monipuolista. 3. Laulunkirjoitus pitää sisällään terapeutin prosessin. 4. Laulunkirjoitus yhdistää kielen ja musiikin. 5. Laulunkirjoitus kutsuu yhteistyöhön ja terapeutin suhteeseen. 6. Laulunkirjoitus representoi

terapeutista matkaa. 7. Laulukirjoitus on väline tunneilmaisuun. 8. Laulukirjoitus on sosiaalinen aktiviteetti. 9. Laulukirjoitus voi muuttaa laulukirjoittajan ympäristöä. 10. Laulukirjoitus luo käsityönä tehdyn teoksen (Baker, 2015).

2. Tutkimusmenetelmät

Oman tutkimukseni keskeiset käsitteet ovat tunteet, tunneilmaisu, tunneilmaisu lauluissa, tunteet ja musiikki, laulukirjoitus sekä laululyriikka. Olen löytänyt keskeisiä lähteitä tietokirjallisuuden teoksista, jotka käsittelevät tunteita ja kirjallisuusterapiaa. Hyviä lähteitä on löytynyt myös terapeutin laulukirjoittamisen kirjallisuudesta ja laululyriikan käsikirjoista.

Tutkimuskysymyksenä minulla on ”Miten laulukirjoituksella voi käsitellä tunteita? (keskittyminen laululyriikkaan)” Tutkimuksen tavoitteena minulla on tutkia ja nostaa esille tieteellistä tietoa, jota aiheesta on kirjoitettu. Olen jo itse käytännössä kokenut laulukirjoittamisen hyväksi tavaksi käsitellä tunteita, mutta haluan tällä tutkimuksella vielä osoittaa sen tieteellisen tiedon valossa todeksi.

Teen kandidaatintutkielmani narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa myös uutta teoriaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös arvioida olemassa olevia teorioita ja rakentaa asiakokonaisuudesta kokonaiskuvaa sekä tunnistaa ongelmia. (Salminen, 2011)

Pyrin tutkielmassani kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ominaispiirteen tavoin kuvaamaan ilmiötä laaja-alaisesti sekä tarvittaessa luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia.

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pystyn antamaan laajan kuvan käsitellystä aiheesta sekä kuvailemaan hieman käsiteltävän aiheen historiaa ja kehityskulkua. (Salminen, 2011)

Käytän tiedonhakuun Oula-Finna, Ebscohost, Scopus ja Google Scholar-tietokantoja sekä Oulun yliopiston kirjaston materiaaleja. Hakusanoinani ovat: kirjallisuusterapia, musiikkiterapia, runoterapia, tunteiden käsittely, laulukirjoittaminen sekä englanniksi bibliotherapy, poetry therapy, music therapy, dealing with emotions ja songwriting.

Löysin useita lähteitä, joista mainittakoon mm. musiikkiterapian englanninkieliset artikkelit, kirjallisuusterapian kokoavat teokset sekä kasvatopsykologian ja psykologian tunteita käsittelevät teokset.

Keskeisiä lähteitä tutkielmassani ovat Terapeuttinen kirjoittaminen-kokoelmateos (Ihanus, 2022) ja Therapeutic Songwriting-kirja (Baker, 2015) . Lähteitteni luotettavuuden varmistamiseksi pyrin käyttämään vertaisarvioituja lähteitä, mikäli se on mahdollista.

Noudatan tutkimuksessa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä.

Sovellan tutkimukseen tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä. Otan muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että kunnioitan heidän työtään ja viittaan heidän julkaisuihinsa. (HTK-ohje, 2012)

Tarkistan mahdollisuuksien mukaan kirjallisuuden luotettavuuden JUFO-portaalista, jonka sivuilta voi hakea julkaisufoorumin arvioimia tieteellisiä lehtiä, sarjoja, konfrensseja ja kirjakustantajia. (Julkaisufoorumi, ei pvm.)

3. Teoreettinen viitekehys

Varsinkin musiikkiterapian puolella on tutkittu paljon laulukirjoittamista ja sen terapeuttisia vaikutuksia. Myös kirjallisuusterapian aineistoista löytyy paljon tietoa siitä, kuinka kirjoittamisella voi käsitellä tunteita ja jäsentää kokemusmaailmaa.

3.1 Tunteet

Heli Nurmen (2016) mukaan tunteet toimivat ihmiselle tärkeänä tiedonantajana. Ihmisen tulisi kuunnella tunteitaan, koska silloin hän saa tietoa itsestään. Tunteiden kautta voimme oppia esimerkiksi sitä, mitä haluamme ja mitä emme halua. Tunteiden kuuntelemisen kautta opimme tunnistamaan omia tarpeitamme. Tunteiden välttelyn takia ihmiselle voi muodostua psykologisia esteitä elää arvojensa mukaista elämää. Kun olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa, tunteet lähettävät viestejä niin itselle kuin toisille. Tunteiden kokemisen kautta elä-

mästämme tulee syvempää. Pelkän järjen varassa toimiminen tuntematta tunteita vie pois monia tasoja kokemuksestamme (Nurmi, 2016).

Katja Myllyviita (2016) kirjoittaa siitä, kuinka tunteet eivät ole vaarallisia. Tunteilla on lähtökohtaisesti aina tarkoitus. Voimme selviytyä paremmin niiden avulla tilanteesta, joka herättää tunteita. Tunteet ohjaavat havaintojamme sekä kehomme reaktioita siten, että itsellemme merkityksellisissä tilanteissa toimisimme mahdollisimman hyvin (Myllyviita, 2016).

Jos tunteita ei olisi, ei meillä olisi syytä ponnistella haluamiemme asioiden eteen, elämisen sekä inhimillisyyden tuntemme häviäisi sekä kontaktin saaminen toisiin ihmisiin olisi mahdotonta. Myllyviitakin haluaa, että ihmiset suhtautuisivat tunteisiin viestin tuojina, niin että kaikki tunteet ovat hyödyllisiä. Tunne voi olla hyvin epämiellyttävä ja muistuttaa fyysistä kipua, mutta tunteeseen ei voi kuolla. Eikä tunne itsessään aiheuta vaaraa muille ihmisille (Myllyviita, 2016). Myllyviita (2016) kertoo: ”Tunteet syntyvät tavallisesti siitä tulkinnasta, jonka ihminen tekee tapahtumasta. Tapahtuma voi olla ulkoinen ärsyke (esim. toinen ihminen sanoo jotain) tai kyseessä voi olla jokin sisäinen tapahtuma (ajatus- tai aistihavainto, esim. tuoksu) (Myllyviita, 2016, s.16)”

Harrisin ym. (1983) mukaan tavallisesti meidän tunnereaktiomme ovat erityisen intensiivisiä välittömästi tunteita aiheuttaneen tapahtuman jälkeen. Tunteet vähitellen tulevat heikommaksi, kun tunteita aiheuttaneesta tapahtumasta kuluu aikaa. Menneisyydessä syntyneet tunteet voivat uudelleen aktivoitua muistijäljen avulla. (viitattu lähteestä Harris ym., 2016, s.295) Harrisin ym. (2016) mukaan tapahtumat tai vihjeet, jotka triggeröivät eli laukaisevat muistoja emotionaalisesti latautuneista tilanteista aktivoivat menneisyyden tunteet ihmisessä uudestaan (Harris ym. 2016).

Koska tunne syntyy tulkinnasta, jonka ihminen tekee tapahtumasta, ei tunne siis koskaan ole typerä, vaan looginen ja järkeenkäypä seuraus ihmisen tekemästä tulkinnasta. Joskus tunne voi vaikuttaa typerältä, mutta silloin syynä voikin olla tilanteen väärä tulkinta. Jotta ihminen voisi valmistaa kehonsa ”valmiusasemiin” ja selviytyä tilanteistaan paremmin, tarvitsemme tunteita (Myllyviita, 2016).

Käytän tutkimukseni pohjana emotioteoriaa nimeltään arviointiteoria (appraisal theory). Roseman (1984) ym. mukaan arviointiteoria on yksinkertaisimmassa muodossaan seuraavanlainen: Emootiot tulevat esiin tapahtumien ja tilanteiden arvioinnista. Esimerkiksi, kun ihmisellä päättyy romanttinen suhde, hän tuntee surua. Tämä suru johtuu arvioinnista, että jotain, jota ihminen janoaa ja himoitsee, on nyt menetetty varmuudella, eikä sitä voi korvata (viitattu lähteestä Scherer et al., 2001, s.3).

Shaverin, Hazanin, & Bradshawn (1988) ym. akateemisten tutkimusten mukaan voi olla todella suuria yksilöllisiä eroja emotionaalisissa reaktioissa samaan yksittäiseen tapahtumaan. Esimerkiksi romanttisen rakkaussuhteen päättymisen myötä jotkut ihmiset voivat tuntea surua, toiset vihaa ja toiset syyllisyyttä. Helputus, toivo ja tunteiden poissaolo voivat olla myös joidenkin emotionaalisia reaktioita kyseiseen tapahtumaan. Lisäksi yksilön emotionaalinen reaktio tapahtuneeseen tapahtumaan voi vaihdella ajan kuluessa (esim. Syyllisyydestä vihaan, helputuksesta suruun yms.)(viitattu lähteestä Scherer et al., 2001, s.4). Arviointiteorian mukaan emootioiden oletetaan syntyvän samalla hetkellä, kun tapahtuma tapahtuu. Tämä selittää sen, kuinka tapahtuman muisteleminen voi synnyttää erilaisen tunteen kuin alkuperäinen tapahtuma. Esimerkiksi häämatka, joka oli tapahtumahetkellä arvioitu positiiviseksi ja koettu iloisena tapahtumana voidaan kokea muistijälkenä persoonalla, jonka avioliitto on sittemmin päättynyt, menetyksenä ja emotionaalinen reaktio siihen voi olla surullisuus (Scherer et al., 2001).

Yleisimmät arviointiteoriat epäsuorasti olettavat, että arviointi, kuten muutkin sensori, aisti ja kognitiiviset prosessit tapahtuvat vaivattomasti ja että tapahtuman arviointi generoi emootioita automaattisesti (esimerkiksi kun jotain kehutaan, ymmärtää ihminen olevansa vastuussa tästä positiivisesta saavutuksesta ja tuntee näin ollen ylpeyttä)(Scherer et al., 2001) Clarkin ja Isenin (1982) mukaan arviointia ja sen aiheuttamia emotionaalisia reaktioita voidaan myös saavuttaa näkemällä sen eteen vaivaa kontrolloidussa prosessissa. Esimerkiksi silloin, kun yksilö etsii todisteita siitä, että on ollut vastuussa jonkin positiivisen tapahtuman aikaansaamisessa tunteakseen ylpeyttä (viitattu lähteestä Scherer et al., 2001, s.7). Vingerhoetsin ja van Heckin mukaan (1990) tällainen kontrolloitu prosessi voi olla metodivalintana silloin, kun halutaan muuttaa yksilön tunnetiloja. Esimerkiksi silloin, kun ihmiset koittavat keskittyä positiivisiin asioihin. (viitattu lähteestä, Scherer et al., 2001, s.7) Lazaruksen (1991) ym. mukaan oli emootio syntynyt havainnosta, muistosta tai kuvitellusta tilanteesta ja automaattisesti tai kontrolloidussa prosessissa, niin arviointiteoria väittää, että tilanteen arviointi aloittaa emotionaalisen prosessin, joka käynnistää fyysiset, ekspressiiviset, behavioraaliset ja muut muutokset, jotka käsittävät kokijan emotionaalisen tilan (viitattu lähteestä Scherer et al., 2001, s.7).

3.2 Tunneilmaisu

Heli Nurmi (2016) kirjoittaa kuinka osa tunteiden hyväksymisprosessia on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Tunteen nimeäminen on tärkeää. Lieberman ym. (2007) toteavat, että

jos tunteen sanoo ääneen, se laannuttaa tunnetta: jopa aivojen reagointi tunnepitoiseen ärsykeeseen laantuu. (viitattu lähteestä Nurmi 2016, s.234)

Seija Tuovilan (2005) mukaan ”Tunteet ikään kuin varastoituvat ja säilöytyvät kieleen. Kielen avulla tunnejärjestelmää pidetään yllä, ja sen avulla lapsi oppii ja hänelle opetetaan tunteet ja niiden käyttö kulloisessakin kulttuurissa. Millainen käsitys ihmisellä on jostakin tunteesta, välittyy paljolti kielen avulla (Tuovila, 2005, s.21).” On myös osoitettu, että lapset joille on ollut lapsuudessaan mahdollista toistuvasti keskustella tunteista, kehittävät yleensä täsmällisen ja kokonaisvaltaisen ymmärryksen omasta ja toisten ihmisten tunne-elämästä (Harris ym. 2016). Katja Myllyviita (2016) kertoo kuinka tunteita käsittelemään oppimalla ihminen voi parantaa omia ihmissuhteitaan, kirkastaa omia arvojaan ja parantaa omaa terveyttään sekä fyysistä että psyykkistä. Mikäli ihminen katkaisee välit omiin tunteisiinsa, on kokemuksena tyhjyyttä, suoriutuskeskeisyyttä sekä mekaanista elämäntyyliä ja masennusta. Tunnetta ilmaisemalla vähennämme konflikteja ja lisäämme ihmissuhteissa koettua läheisyyttä. Jos ilmaisemme esimerkiksi surua, teemme itsestämme helpommin lähestyttävän, jolloin muiden ihmisten on helpompaa lohduttaa meitä (Myllyviita, 2016). Anita Lindqvistin (2022) mukaan on useimpien mielenterveysalan ammattilaisten kokemus, että kirjoittamista voidaan käyttää välineenä potilaan tunneilmaisussa sekä silloin, kun kartoitetaan arkikokemusten stressitekijöitä (Lindqvist, 2022). Jos potilas pyrkii määrittämään elämänsä ristiriitoja tai selkiyttämään monimutkaista kokemustaan, on kertomusten tai päiväkirjan kirjoittamisesta mahdollisesti hyötyä (Lindqvist, 2022).

3.3 Tunneilmaisu lauluissa

Iisa Pajulan (2021) mukaan musiikissa tunteiden välitys ei ole sellaista, että ihminen kirjoittaa ensin sivutolkulla tunteistaan ja sitten siitä leikataan sopivan mittaisia pätkiä lauluiksi. Laulunkirjoittamisessa pitää rakentaa tarinaa ja tunteiden välittämisessä pätee vanha luovan kirjoittamisen sääntö: ”Näytä, älä kerro”. Laulunkirjoittajan tehtävä on sanoillaan maalata kuulijalle ikään kuin kuvia, joista kuulija voi itse rakentaa tarinan päänsä sisällä. Jos laulu on kirjoitettu minä-muodossa, niin laulunkirjoittajan pitää miettiä, että jos päähenkilön toimintaa ja olemusta olisi kuvattu videokameralla, niin millaisen tallenteen laulun kuulija näkisi? (Iisa, 2021) Iisa Pajula (2021) kertoo tunneilmaisusta lauluissa myös seuraavaa:

Laulunkirjoittaja valitsee yksittäisiä sanoja, laulun rakennuspalikoita, jotka ovat juuri oikeat

sanat kuvailemaan juuri tämän kyseisen laulun tarinaa. Näitä sanoja lauluntekijä käyttää laulun ne huolella oikeaan järjestykseen kauniiksi rakennelmaksi. (Iisa, 2021)

3.4 Tunteet ja musiikki

Bruscian (1998) mukaan laulut ovat tapoja, joilla ihmiset tutkivat tunteita. Laulut ilmaisevat ketä me olemme ja mitä me tunnemme, ne tuovat meidät ihmiset lähemmäksi toisia ja pitävät meille seuraa, kun tunnemme olevamme yksin. Laulut artikuloivat meidän uskomuksiamme ja arvojamme. Kun vuodet vierivät, laulut kantavat todisteita elämistämme. Ne antavat meille mahdollisuuden elää uudelleen vanha, tarkastella nykyhetkeä ja sanoittaa tulevaisuuden unelmiamme. Laulut kertovat tarinoita iloistamme ja suruistamme, ne paljastavat meidän sisäisimmät salaisuudet, ja ne ilmaisevat meidän toiveemme sekä pettymyksemme, pelkomme ja menestyksemme. Laulut ovat meidän musiikillisia päiväkirjojamme, meidän elämäntarinoitamme. Ne ovat ääniä meidän henkilökohtaisesta kasvustamme (Baker et al., 2005). Juslinin (2014) mukaan emotionaalista ilmaisua voidaan pitää tärkeimpänä kriteerinä musiikin esteettiselle arvolle (Juslin, 2014). Cooken (1959) mukaan musiikkia on jopa kuvailtu ”tunteiden kieleksi” joidenkin kirjoittajien toimesta (viitattu lähteestä Juslin, 2014, s.202).

Juslinin (2014) mukaan ei ole yllättävää, että useat tutkimukset ovat tutkineet sitä, voiko musiikki luotettavasti kuljettaa tunteita kuulijalle, ja jos voi, mitkä musiikilliset ominaisuudet pitävät sisällään tämän emotionaalisen informaation. (Juslin, 2014). Virtasen (2021) mukaan omalla äidinkielellä kuunneltu musiikki tuntuu merkityksellisemmältä kuin vieraalla kielellä kuultu musiikki. Tämä johtuu siitä, että ihmiset kokevat tunnesanat voimakkaampina omalla äidinkielellään esitetynä. Tämän ilmiön voi huomata myös laulujen ulkopuolella. Esimerkiksi suomenkielellä ilmaistu ”minä rakastan sinua” tuntuu paljon voimakkaampana suomalaiselle, kuin englannin kielellä sanottu ”I love you”. Kun kuunnellaan omalla äidinkielellä esitettyä musiikkia, sen ymmärtäminen on vaivattomampaa sekä myös erilaisten vivahde-erojen tunnistaminen on helpompaa, kuin vieraasta kielestä kuultuna. (Virtanen, 2021) Virtasen (2021) mukaan musiikin voima perustuu eritoten sen herättämään tunnevaikutukseen. Musiikin avulla saamme esiin koko tunteiden kirjjon. Tämän voidaan ajatella olevan empatian esimuoto, samanlainen tapahtuma, joka tapahtuu myös esimerkiksi silloin, kun käymme keskustelua: keskustellessamme surullisen ihmisen kanssa, tulemme helposti tartuttaneeksi hänen surulliset tunteensa itseemme. Myös musiikki vaikuttaa meissä samoin: samaistumme musiikin tunnetilaan. Se, kuinka paljon tunteita tarttuu kuulijaan, vaihtelee paljon eri yksilöiden välillä.

Kuulijan empatiakyky aktivoituu silloin, kun hän kuuntelee musiikkia. Joskus, jos olemme surullisia voi musiikilla olla empaattinen vaikutus - ikään kuin kappaleen laulaja tai säveltäjä ymmärtäisi miltä meistä tuntuu ja pukisi tunteemme sekä ajatuksemme sanoiksi tai musiikiksi. Musiikki lohduttaa ja on kuin ymmärtävä ystävä. Joskus musiikki voi myös antaa energiaa tai iloista musiikkia kuullessaan kuulijan ilon tunteet voimistuvat. (Virtanen, 2021)

3.5 Laulunkirjoitus

Felicity Baker (2015) kysyy kirjassaan *Therapeutic Songwriting* itseltään kysymyksen: Mitä terapeutin laulunkirjoittaminen on? Hänen mielestään kysymykseen voi vastata vain vastaamalla ensin kysymykseen ”Mikä laulu on?” Vastaus tähän kysymykseen riippuu paljolti siitä, keneltä tämän kysymyksen kysyy. Länsimaisessa kulttuurissa laulut ovat yleensä runoja tai tietty lukumäärä sanoja, joista on tehty laulu, joka on yleensä notatoitu. Toisaalta esim. Australialaisilla alkuasukkailla laulut voivat kulkea sukupolvelta toiselle vain kuulonvaraisesti muistin perusteella. Niitä lauluja ei yleensä notatoida ja myös improvisaatiolla on tilaa (Baker, 2015). Mikä on kaikille laululle yhteistä, on se, että laulut välittävät informaatiota. Lyriikan ja musiikin kautta laulut kertovat tarinaa tai ilmaisevat tunteita (Baker, 2015). Määrittelen itse laulun tässä tutkimuksessa lauluntekijän tuottamaksi tekstiksi ja melodiaksi, jossa on yleensä myös jonkinlainen harmoniapohja taustalla.

Laulunkirjoittamisen kautta laulunkirjoittajilla on mahdollistua tutustua heidän tunteisiinsa ja ilmaista niitä, kehittää kognitiivisia taitoja, käsitellä ihmissuhteissa syntyneitä haasteita, rakentaa käsitystä minuudesta ja identiteetistä sekä käsitellä henkilöhistoriaansa (Baker, 2015). Laulunkirjoittajat voivat kokea katharsiksen¹, kun he ensin projektoivat tunteensa kappaleen lyriikoihin sekä musiikkiin ja sen jälkeen soittavat kappaleita livenä tai levyä kuunnellen (Baker, 2015). Laulunkirjoitusprosessi mahdollistaa lauluntekijän sisäisten tunteiden näkyväksi tekemisen ja niiden käsittelemisen kognitiivisella tasolla (Baker, 2015). Laulunkirjoittamisen narratiivinen potentiaali rohkaisee laulunkirjoittajia kertomaan heidän oman tarinansa lyriikoiden ja musiikin kautta (Baker, 2015). Tarinankerrontaprosessi vaatii laulunkirjoittajalta itsereflektiota. Laulunkirjoituksen lopputuloksena voi olla kertomus lauluntekijän elämän essentiaalisista hetkistä, elämänsä käännekohdista, tai rikas kuvaelma elämän tärkeistä tapahtumista. Laulut voivat olla myös esimerkiksi rakkausviestejä tai kiitoksen, katumuksen

¹ Tunteiden puhdistuminen (Tieteen termipankki, 2023)

tai arvostuksen kertomista ihmisille, jotka ovat lauluntekijälle tärkeitä (Baker, 2015).

3.6 Laululyriikka

Heikki Salo (2021) kertoo että lauluteksti on hänen mielestään oma kirjoittamisen lajinsa. Lauluteksti ei ole runoa, eikä ehkä kirjallisuudenlaji ylipäätään, vaan ihan oma genrensä, *laululyriikkaa* (Salo & Martikainen, 2021). Gospelmuusikko Jakko Löytty (2019) kertoo että laulun sanoissa mitta ja tavujen kestot sekä painotukset voivat mennä helposti sisällön ohi, vaikka pitääkin laulujen sisältöä henkilökohtaisesti tärkeimpänä asiana. Laulun sanoittaja alistuu laulua kirjoittaessaan ikään kuin sävelmän ”kahleisiin”. Jaakko Löytty kuitenkin painottaa, että hänellä on myös vapaus lauluntekijänä muuttaa kappaleen sävelmää, mikäli sanojen sisältö tai niiden mitta näin vaatii. (Löytty, 2019) Löytty pitää tärkeänä myös sitä, että laulut olisivat mahdollisimman yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Ei tule lähteä kertomaan kaiken maailman taustatarinoita sekä rönsyjä, vaan on keskityttävä olennaiseen sisältöön. (Löytty, 2019) Löytyn (2019) mukaan kaikkea ei ole pakko selittää. Kappaleen kuuntelijalla on aivot jolla ajatella ja hän myös kuljettaa itse laulun tarinaa pieniä vinkkejä apuna käyttäen. (Löytty, 2019)

3.7 Tunnetaidot koulussa

On yksilöllistä, millä voimakkuudella tunteet viriävät, miten yksilöt aistivat vallalla olevaa tunneilmapiiriä, kuinka vahva tunnereaktio on ja mikä on tunnereaktion kesto. Jos ajatellaan tunneherkkyyttä, voidaan se nähdä jatkumona mihin kaikki kouluhteisön jäsenet sijoittuvat. Oppilaiden ja opettajien tunneherkkyydessä on eroja. Jos on tunneherkkä ihminen, ei se ole hyvä tai huono ominaisuus. Jokainen hyötyy tunnetaitojen oppimisesta, mutta erityisesti siitä on hyötyä tunneherkille lapsille ja nuorille. (Opetushallitus, 2023)

Tunteen salliminen nähdään osana tunnesäätelyä. Ei ole helppoa sallia tunteita. Tunteen sallimista vaikeuttaa vääränlaiset uskomukset tunteista sekä niiden näyttämisestä. Vääränlainen uskomus voi olla esimerkiksi se, että kielteisiä tunteita ei tule näyttää koulussa tai että koulunkäynti sekä oppiminen on aina helppoa sekä mukavaa toisille oppilaille.

Tunteen sallimista helpottaa kyseisen tunteen tunnistaminen, sen sanallistaminen sekä tunteen validointi. Tunteen validointi on käytännössä sitä, että toiselle ihmiselle tai itselle ilmaistaan

lempeästi, että hänen tunteensa ovat osa ihmisyyttä ja muutkin ihmiset voisivat tuntea samoin vastaavassa tilanteessa. (Opetushallitus, 2023)

Koulu on paikka, jossa tuntevat ihmiset kohtaavat. Tunteet ovat läsnä jokaisessa koulupäivässä. Välillä luokan tunneilmasto voi olla tosi tasainen ja tunneilmaisut eivät ole kovin voimakkaita. Mutta on myös mahdollista, että luokassa pulpahtavat pintaan vaikeat tunteet, esimerkiksi suru, yksinäisyys tai turvattomuus. Tällöin opettaja voi olla neuvoton. Kuinka toimia luokassa vaikeiden tunteiden kanssa sillä tavoin, että jokainen saa kokea kunnioitusta ja toisaalta saa apua näiden vaikeiden tunteiden käsittelyyn? (Opetushallitus, 2023)

Koska olemme kaikki tuntevia ihmisiä, myös haavoittuvuuden sekä vaikeiden ja kipeiden tunteiden näyttäminen pitää kuulua kouluun. Opettajan roolissa ei tarvitse pelätä tai säikähtää kipeitä tunteita vaan niiden kanssa voi oppia rakentavasti elämään. Tärkeintä on se, kuinka näytämme omalla esimerkillämme kipeiden tunteiden kohtaamista sekä käsittelemistä. (Opetushallitus, 2023)

Kun luokassa nousee esiin kipeitä tunteita, on opettajan osattava kyky olla läsnä. Kiireen ja erilaisten ärsykkeiden ympäröimänä menetämme usein yhteyden oppilaisiin. Saattaa olla, että tärkeitä asioita jää opettajilta huomaamatta, tai emme ehdi kiireen takia löytää keinoja joilla puuttua esimerkiksi ristiriitatilanteisiin. (Opetushallitus, 2023)

Vaikeiden ja kipeiden tunteiden äärellä voi tulla esiin jotain, mikä on luotaantyöntävää tai vaikeaa kohdata ja kuitenkin sekin täytyy jollakin tavalla käsitellä.

Hektisessä arjessa joskus pienet ristiriitatilanteet menevät ohi, eikä niihin välttämättä ole aikaa jälkikäteen palata. Jos annamme tapahtua näin, vahvistamme opettajina kulttuuria, jonka mukaan tunneilmaisulla tai ristiriitatilanteissa syntyneillä kipeillä tunteilla ei ole merkitystä. (Opetushallitus, 2023)

Opettajan antaessa kipeiden tunteiden käsittelyllä aikaa ja tilaa, oppivat oppilaat toisiltaan tunteiden käsittelyä. Nekin, jotka eivät vielä osaa kertoa tunteistaan tai käsitellä tunnekokemuksiaan, oppivat niiltä, joille nämä tunnekäsittelyn taidot ovat jo tutumpia. (Opetushallitus, 2023)

Tulokset

Kaikki hyötyvät tunnetaitojen oppimisesta, mutta erityisesti siitä hyötyvät tunneherkät lapset ja nuoret. (Opetushallitus, 2023)

Kun arki on koulussa hektistä, voivat joskus pienet ristiriitatilanteet mennä ohi, eikä niihin ole välttämättä aikaa eikä voimavaroja palata. Mikäli annamme tällaisen tunnekokemusten ohittamisen tapahtua, vahvistamme kulttuuria, jossa tunneilmaisulla tai ristiriitatilanteissa syntyneillä vaikeilla tunteilla ei ole merkitystä.

Kun opettaja antaa kipeiden tunteiden käsittelylle aikaa ja tilaa, oppivat oppilaat tunteiden käsittelyä myös toisiltaan, vertaisiltaan. Oppilaat, jotka eivät osaa sanoittaa tunteitaan tai käsitellä niitä, oppivat tunteiden käsittelytaitoja oppilailta, joilla nämä taidot ovat jo kehittyneemmät. (Opetushallitus, 2023)

Kun opimme tunnistamaan, sanoittamaan ja käsittelemään tunteita, voimme oppia esimerkiksi sitä, mitä haluamme elämässämme ja mitä emme halua. Oppimalla kuuntelemaan omia tunteita opimme myös tunnistamaan omia tarpeitamme. Jos välttelemme tunteita, voi meille muodostua psykologisia esteitä elää omien arvojen mukaista elämää. Kun koemme tunteet täysillä, elämästämme tulee syvempää ja merkityksellisempää. Pelkällä järjellä eläminen ilman tunteita, vie pois useita tasoja kokemuksestamme. (Nurmi, 2016)

Myllyviidan (2016) mukaan tunteet eivät ole vaarallisia ja tunteilla on aina tarkoitus. Tunne syntyy tulkinnasta, jonka ihminen tekee tapahtumasta. Tunne ei siis koskaan ole typerä ja satumanvarainen vaan looginen ja rationaalinen seuraus tunteen kokijan tekemästä tulkinnasta. Myllyviita toivoo, että ihmiset suhtautuisivat tunteisiin ikään kuin viestin tuojina, ymmärtäen että kaikki tunteet ovat tarpeellisia ja hyödyllisiä. (Myllyviita, 2016)

Nurmen (2016) mukaan tärkeä osa tunteiden hyväksymisprosessia on tunnekokemuksen tunnistus ja nimeäminen. Tunteen sanallistaminen eli nimeäminen on ensiarvoisen tärkeää. Lieberman ym. (2007) mukaan, tunteen ääneen sanominen laannuttaa tunnetta. Tunteen ääneen sanomisen vaikutuksesta aivojen reagointi tunnepitoiseen ärsykkeeseen muuttuu pienemmäksi. (viitattu lähteestä Nurmi 2016, s.234)

Seija Tuovilan (2005) mukaan tunteiden voidaan ajatella varastoituvan ja säilytyvän kielemme. Kielellisen ilmaisun avulla tunnejärjestelmää ylläpidetään ja kielellisen ilmaisun avulla lapsi oppii sekä hänelle opetetaan tunteet ja tunteiden käyttö vallitsevassa kulttuurissa. Se, millainen käsitys ihmisellä on jostakin tietystä tunteesta, välittyy juuri kielen avulla. (Tuovila, 2005, s.21).

On myös todettu, että lapsille joilla on ollut mahdollisuus lapsuudessaan toistuvasti keskustella tunteista kehittyy yleensä täsmällinen ja kokonaisvaltainen ymmärrys omasta sekä toisten ihmisten tunne-elämästä. (Harris ym. 2016).

Katja Myllyviidan (2016) mukaan tunteiden käsittelyä oppimalla parantuvat samalla ihmisen ihmissuhteet, arvot kirkastuvat sekä fyysinen että psyykinen terveys paranevat. Jos ihminen katkaisee välit omiin tunteisiinsa, kokee hän tyhjyyttä, suorittamista sekä varsin mekaaniselta tuntuva elämäntyylä sekä masennusta. Kun ilmaisemme tunteitamme niin vähennämme konflikteja ja lisäämme ihmissuhteissa koettavaa läheisyyden tunnetta.

Virtasen (2021) mukaan omalla äidinkielellä kuunneltu musiikki tuntuu yleensä sisällöltään merkityksellisemmältä kuin vieraalla kielellä laulettu musiikki. Tämä liittyy yleisesti ottaen kieleen: tunnesanat koetaan voimakkaampina omalla äidinkielellä. Tämä pätee myös musiikin ulkopuolella. Esimerkiksi ”rakastan sinua” sisältää suomenkieliselle erilaisen tunnelatauksen kuin ”I love you”. Kun kuunnellaan tai lauletaan omalla äidinkielellä, on silloin sanojen ymmärtäminen vaivattomampaa sekä erilaisia kielellisiä vivahteita on helpompi tunnistaa kuin itselle vieraammasta kielestä. (Virtanen, 2021)

Lauluja kirjoittamalla on mahdollista tutustua tunteisiin ja ilmaista niitä, kehittää kognitiivisia taitoja, miettiä ja ratkaista vuorovaikutussuhteissa syntyneitä ristiriitatilanteita, rakentaa minäkuvaa sekä identiteettiä ja käsitellä henkilöhistoriaa. (Baker, 2015).

Laulunkirjoittamisella on suuri narratiivinen potentiaali, joka rohkaisee laulunkirjoittajaa ilmaisemaan hänen oman tarinansa musiikin sekä lyriikan keinoin. Tämä tarinankerronta vaatii laulunkirjoittajalta itsereflektiota. Kun laulu lopulta on valmis, voi lopputuloksena olla kertomus lauluntekijän elämän essentiaalisista hetkistä, elämän muutoskohdista tai kuvaelma elämän tärkeimmistä tapahtumista. Laulut voivat olla myös esimerkiksi kuin rakkauskirjeitä tai kiitoksen, katumuksen tai arvostuksen viestin kertomusta ihmisille, jotka ovat merkittäviä henkilöitä lauluntekijän elämässä. (Baker, 2015)

Pohdinta

Peruskoulun opetussuunnitelman laaja-alaisen oppimisen tavoitteissa puhutaan mm. siitä, kuinka oppilaat saisivat peruskoulussa mahdollisuuden kehittää tunnetaitojaan sekä sosiaalisia taitojaan. Oppilaat tulevat peruskoulussa myös huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen välittämisen tärkeyden. (Opetushallitus [OPS], 2014) Tätä lukiessani mietin omaa kouluai-kaani ja sitä, kuinka paljon silloin käytettiin aikaa ihmisille välttämättömien tunnetaitojen opiskeluun. Mielestäni siihen ei keskitytty juuri lainkaan, enkä koe sitä muualtakaan kouluai-kanani oppineeni. Olen joutunut opettelemaan tunnetaitoni kantapäähän kautta aikuisiällä psy-koterapeutin vastaanotolla istuen. Siksi näkisinkin, että mitä enemmän tunnetaitoja kehittävää toimintaa peruskoulun ja lukion opetuksessa käytetään, sitä parempi se lapsen ja nuoren kehi-tykselle olisi. Laulunkirjoittaminen tunnetaitojen kehittämisenä on erittäin oiva tapa ja sitä voi tarjota yhdeksi mahdollisuudeksi tunteiden käsittelyyn lapsille, joilla on kiinnostusta musiikil-liseen ilmaisuun. Kaikille se ei tietenkään sovi, mutta musiikista kiinnostuneille lapsille se tar-joaa ainutlaatuisen väylän oppia sanoittamaan ja käsittelemään omia tunteitaan.

Peruskoulun opetussuunnitelman laaja-alaisen oppimisen tavoitteissa puhutaan myös siitä, kuinka koulu voisi parhaimmillaan olla nuorelle yhteisö, jonka murrosiässä oleva nuori pys-tyy kokemaan itselle merkitykselliseksi ja joka auttaa jäsentämään nuoren henkilökohtaista kehitystä ja ympäröivää maailmaa. (Opetushallitus [OPS], 2014) Mikä olisikaan parempi tapa tukea nuoren tarvetta jäsentää omaa henkilökohtaista kehitystä ja ympäröivää maailmaa kuin omien tunteiden, ajatusten sekä kokemusten sanoittaminen ja omakohtaisessa laulunkirjoituk- sessa automaattisesti tapahtuva itsereflektio? Myös muita tapoja tähän oman henkilökohtaisen kehityksen ja ympäröivän maailman jäsentämiseen löytyisi varmasti kuvataiteesta ja äidinkie- len luovan kirjoittamisen kentältä, mutta laulunkirjoittaminen itsessään tarjoaa loistavan väy- län itsereflektiiviseen oman itsensä ja maailman hahmottamiseen.

Peruskoulun opetussuunnitelmassa nähdään erityisen tärkeänä peruskoulun tehtävänä mahdol- lisuuksien luominen oppilaiden itsetuntoa vahvistaviin pystyvyyden sekä onnistumisen koke- muksiin. Peruskoulun tehtävänä on myös jokaisen oppilaan ohjaaminen oman erityislaatunsa

tunnistamiseen sekä omien vahvuuksien ja kehittymistarpeidensa huomaamiseen. (Opetushallitus [OPS], 2014) Laulunkirjoittamisen tekeminen peruskoulussa ja lukiossa antaa oppilaalle kokemuksen siitä, että taide ei ole vain jotain kaukana ulottumattomissa olevaa hienoa kultasäihkettä, johon oppilas itse ei pysty, vaan laulunkirjoittamisen opiskelun avulla oppilas voi itse tehdä omaa taidettaan ja luoda taideteoksia, joissa ainesosina ovat oppilaan omat tunteet, ajatukset ja kokemukset. Omien taideteoksien tekeminen vahvistaa oppilaan itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja uskoa omaan kykyihinsä. Pidän myös tärkeänä asiana taideteoksen muille esittämistä. Tällöin taiteen tekijä tulee nähdyksi ja kuulluksi niiden tunteiden, ajatusten ja kokemusten kanssa, jota on taideteokseensa sisällyttänyt.

Kun ihminen oppii tunnistamaan, sanoittamaan ja käsittelemään omia tunteitaan, on hänen mahdollista tutustua paremmin myös siihen, mitä elämässään haluaa ja mitä ei halua. Tunteita kuuntelemaan oppimalla ihminen oppii myös tunnistamaan omia tarpeita. Mikäli ihminen välttelee omia tunteita, voi hänelle muodostua psykologisia esteitä elää elämää, joka olisi hänen omien arvojensa mukaista. Tunteiden täysillä kokeminen tekee elämästä syvempää ja merkityksellisempää ja päinvastoin pelkkä järjen kautta eläminen latistaa elämämme kokemusmaailmaa. (Nurmi 2016) Laulunkirjoitusta tehdessä ihminen tekee siis todella tärkeää työtä sanoittaessaan omia tunteita. Sanoittamalla omia tunteitaan ihminen oppii tunnistamaan omia tarpeitaan kokemiensa tunteiden takaa. Negatiivisten tunteiden takaa löytyy täyttymättömiä ja toteutumattomia tarpeita. Kun opimme tunnistamaan negatiiviset tunteet sekä tarpeet, opimme myös muuttamaan käytöstämme sillä tavoin, että tarpeet tulevat huomioiduksi, kohdatuksi sekä täytetyksi ja näinollen vältymme negatiivisten tunteiden kokemiselta.

Positiivisten tunteiden kohdalla koemme taas tarpeiden täyttymistä. Kun sanoitamme ja tunnistamme positiivisia tunteitamme, opimme myös huomaamaan mitkä tarpeet ovat täytyneet, eli näemme sen, minkä takia positiivisia tunteita on syntynyt.

Opetushallituksen tunnetaidot koulussa-artikkelin mukaan jokainen meistä ihmisistä hyötyy tunnetaitojen oppimisesta, mutta erityisesti siitä on hyötyä tunneherkille lapsille ja nuorille. (Opetushallitus, 2023) Olen itse ihminen, joka on todella herkkä. Jos erityisherkkyyden diagnooseja jaettaisiin, olisi se varmasti minun diagnoosini. Erityisherkkyyteen liittyvään kirjallisuuteen tutustuessani olen ymmärtänyt sen, että ihmisistä karkeasti n. 20% on yksilöitä, jotka ovat herkempiä kuin muut. Erityisherkkät ihmiset ovat herkempiä aistimaan omia ja toisten ihmisten tunteita, herkempiä kuormittumaan aistiärsykkeistä sekä tarvitsevat huomattavasti

enemmän aikaa käsitelläkseen tunteitaan ja palautuakseen arjen kuormituksesta. Erityisherät ihmiset hakeutuvat mielellään myös yksinäisyyteen ja omaan rauhaan. He ovat myös taipuvaisia saamaan taidekokemuksista mielihyvää elämäänsä.

Jos voin tulevaisuuden opettajana olla auttamassa ihmisiä, jotka omaavat samankaltaista herkkyyttä kuin minä ja jotka tarvitsevat aktiivista tunteiden käsittelyä jatkuvasti selviytyäkseen elämästään järjissään, on laulunkirjoitus yksi keino mitä näille erityisheräille ihmisille voin tarjota työkaluksi tunteiden käsittelyyn. Minulle se on toiminut ja olen laulunkirjoituksen sekä psykoterapian avulla selvinnyt elämäni aallokosta tähän saakka melkein ehjin nahoin.

Lähteet

- Baker, F. (2015). *Therapeutic Songwriting : Developments in Theory, Methods, and Practice*. Palgrave Macmillan.
<http://pc124152.oulu.fi:8080/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1020463&site=ehost-live&scope=site>
- Baker, F., Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Song writing methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2016). *Handbook of emotions* (Fourth edition). Guilford.
- Bhatara, A., Laukka, P., & Levitin, D. J. (2014). *Expression of emotion in music and vocal communication*. Frontiers Media SA.
- Harris P. L., de Rosnay M., Pons F. (2016), Understanding emotion, Teoksessa Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (toim.) *Handbook of emotions* (Fourth edition). (s.293-306) Guilford.
- HTK-ohje. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Luettu 26.10.2022.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Ihanus, J. (2022). *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Basam Books.
- Iisa. (2021). *Itke, kirjoita, laula : kaikki sanoittamani tunteet*. Nemo.
- Julkaisufoorumi. Hakukone. Luettu 26.10.2022
<https://www.tsv.fi/julkaisufoorumi/haku.php>
- Lindqvist, A. (2022). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. (s.113-148). Basam Books.
- Löytty, J. (2019). *Tilkkutäkki: Laulujeni syntytarinoita*. Herättäjä-Yhdistys.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi* (1. painos). Duodecim.

Nurmi, H. (2016). *Työuupumuksen itsehoito : kuinka kierrän karikot* (1. painos). Duodecim.

Opetushallitus, (OPS), Peruskoulun opetussuunitelman perusteet 2014. Luettu 26.10.2022.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunitelman-perusteet>

Opetushallitus, Tunnetaidot koulussa. Luettu 13.4.2023

<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

P. N. Juslin, (2014), What does music express? Basic emotions and beyond, Teoksessa Bhatara, A., Laukka, P., & Levitin, D. J. (toim) *Expression of emotion in music and vocal communication*. Frontiers Media SA.

Salminen, A. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. 2011. Luettu 15.11.2022

https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salo, H., & Martikainen, J. (2021). *{Kahle}kuningaslaji : laululyriikan käsikirja*. Like.

Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001). *Appraisal processes in emotion : theory, methods, research*. Oxford University Press.

Tieteen termipankki 15.1.2023: Kirjallisuudentutkimus:katharsis.

<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:katharsis>

Tuovila, S. (2005). *Kun on tunteet : suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa*.

<http://herkules.oulu.fi/isbn9514278070/>

Virtanen, J. (2021). *Suuret sanat : tarinoita suosikkibiisien takaa*. Bazar.

