

Opettajan äänenkäyttöongelmista ja niiden kuntouttamisesta **Ulla Lehtonen, erityisopettaja, FM**

Ääni on opettajan tärkein työväline eikä sen merkitystä voi nyky-yhteiskunnassa yliarvostaa. Kommunikaatioprosessissa äänen vaikutusosuus on merkittävin (40 %), kun taas sanojen, kuten myös koko nonverbaalisen viestinnän vaikutusosuus on vain 30 %. Kun opettajan ääni on tuotettu terveesti ja tasapainoisesti koko kehon avulla, se edistää koko oppimisprosessia ja helpottaa asiasisällön ymmärtämistä ja tukee molemminpuolista viestintätilannetta. Äänen merkitys on kiistaton myös luokan oppilasystävällisen ilmapiirin luojana. Tervettä ääntä on miellyttävä kuunnella ja koko esiintyminen on vakuuttavaa. Edelleenkin suurin osa koulussa opetettavasta tietomäärästä siirtyy auditiivista kanavaa pitkin. Oppilaiden on hyvin rasittavaa kuunnella päivästä päivään epämiellyttävää häiriöääntä. Se saattaa olla jopa monien koulupinnausten tiedostamaton syy. Sen sijaan oppilaat viihtyvät terveesti ääntään käyttävien opettajien tunneilla, joilla positiivisen ilmapiirin luomiseksi myös tietoisesti heijastetaan äänellä ystävällisyyttä, oppilaan arvostamista ja erilaisuuden hyväksymistä.

Ääneen vaikuttavat luokassa hyvin monenlaiset tekijät: luokan akustiikka, ilmastointi, veto, pöly, työskentelyasennot ja taustamelu. Muista tekijöistä mainittakoon yleinen terveydentila, fyysinen ja psyykinen kunto, anatomiset seikat, hormonaaliset tekijät, allergiat, lääkkeet, unen puute, alkoholin ja tupakan liiallinen käyttö jne. Hyvin tavallista on, että kun luokassa on taustameteliä, opettaja korottaa ääntään, jolloin kurkunpää nousee ja äänenkorkeus nousee ja muuttuu helposti huutamiseksi. Tällöin energia kasautuu kurkunpäähän, äänihuulia vasten puristuu liikaa painetta ja ääni käheytyy. Monen sairasloman syynä ovat juuri äänen alueen ongelmat. Monilla opettajilla voi olla vuosikausia ns. piiloäänihäiriö, vaikeivät he ole itse kokeneet ongelmia äänenkäytössään. Kun ääntä rasitetaan enemmän, äänentuoton kompensatiomekanismi pettää ja pienikin flunssa voi laukaista äänihäiriön. Ääni saattaa kadota kokonaan. Syynä ei ole flunssa vaan epätasapainoinen äänentuottotapa. Mitä enemmän äänessä on virhetoimintoja, sitä

herkemmin ääni rasittuu.

Siksi on välttämätöntä, että opettajan oma ääni-instrumentti on kunnossa ja opettaja on sisäistänyt omassa elimistössään tasapainoisen äänenkäyttötavan, jossa koko kehoa käytetään tasapainoisesti eikä pelkästään äänihuulia. Hengitysyhteys toimii ja vaikka puhuu pitkään, ääni ei rasitu, käheydy tai painu alas. Rentoutus ja tasapainoinen ryhti ovat perusta syvähengitykselle, joka vaikuttaa positiivisesti kurkunpään toimintaan. Kaikki lihasjännitykset vaikuttavat haitallisesti äänen toimintaan. Rentoutus poistaa jännitystä, herkistää lihasten toiminnan havaitsemista ja luo edellytykset syvähengitykselle ja sitä kautta terveelle äänenetuotolle.

Kaikilla terveesti ääntään tuottaville opettajille on yhteistä hyvä ryhti. Se ei tarkoita jännittyntä itsensä ojentamista vaan itsensä kokemista elastiseksi pitkän rangan varaan, mikä jättää lihakset toimintavalmiiksi. Hyvään ryhtiin kuuluva pään ja rangan sopusuhtainen suhde antaa kurkunpäälle paremmat edellytykset toimia vapaasti, mikä mahdollistaa myös vapaan äänihuulivärähtelyn. Puhujan olisi hyvä oppia aistimaan, millaiselta tasapainoisen äänen tuottaminen kehossa tuntuu, sillä vaillinainen kehon tiedostaminen kuuluu äänessä. Tietoisuus omasta kehosta merkitsee itsensä aistimista kokonaisuutena. Se antaa myös vahvan pohjan yksilön identiteetille. Vahva minuus merkitsee sitä, että on kotona omassa ruumiissaan. Näin äänenkäyttö muodostuu fyysiseksi kokemukseksi siitä, mitä vartalon tasolla tapahtuu.

Äänentuotossa on tärkeä oppia, ettei äänihuulia vasten kohdistu liikaa painetta. Tämä paineensäätely tapahtuu sisäinhengityslihasten avulla, ja näin saadaan aikaan oikea tasapaino äänienergian ja lihasenergian välille. Tämä ns. tuki tarkoittaa sisään- ja uloshengityslihasten koordinoitua toimintaa äänen korkeuteen ja voimakkuuteen nähden. Tuella säädellään painetta, joka kohdistuu äänihuuliin. Tuki on huono sana kuvaamaan sitä toimintaa, jonka lopputulos se on. Olisikin parempi puhua hengitysyhteydestä tai hengityslihasten yhteistyöstä.

Hengittäessä kannattaa ajatella hengityslihaksia eikä niinkään ilmaa, ja sisään hengityksen aikana pitäisi aistia, miten keskivartalo paisuu. Tuki ei missään tapauksessa saa olla paikallinen lihasjännitys vatsalihaksissa, kuten vielä 60- luvulla virheellisesti opetettiin. Tärkeintä on muistaa, että tuki on lopputulos siitä yhteydestä, joka vallitsee äänen ja ilmapainetta säätelevien lihasten välillä.

Äänen aloituksen tulee olla pehmeä ja tiivis eikä kova-alukkeinen tai vuotoinen. Pehmeän aloituksen saamiseksi olisi hyvä ajatella tilan tunnetta kurkun ja nielun seuduilla. Äänentuotossa tulee muistaa, että ääni syntyy ilmapinnan varassa (ns. aerodynaamis-myöelastinen teoria) eikä äänihuulten liikkeeseen saa puuttua tekemällä itse aktiivisesti, jotta äänihuulivärähtely olisi vapaa ja äänestä tulisi sointuva ja täyteläinen. Kurkunpäättä ei saa edes ajatella vaan pitää ajatella keskivartaloa siten, että toiminnan suunta on sisäänpäin eikä ulospäin. Sisäänhengityslihaksia tietoisesti aktivoimalla pidetään tilat auki. Imutunnetta tai juomistunnetta voi ajatella. Silloin ääni lepää oikein, kun se lepää alhaalla ja keskivartaloon tulee tukeva tunne sisäänhengityslihasten aktivoinnin seurauksena. Tämä aktiviteetti tuntuu lihastoiminnallisesti vartalon molemmin puolin ja ristiselän kohdalla selässä. Energia tulee keskittää alavartaloon. Näin tuotettu ääni toimii fysiologisesti oikein ja äänestä tulee täyteläinen ja täysvärähteinen ja siinä on ilmaisuvoimaa joka suuntaan (Eerola,1985).

Kun kohdistamme liikaa painetta kurkunpäähän ja puristamme ääntä kurkusta väkisin seurauksena on ylitoiminnallisuudesta äänenkäyttötapa eli hyperfunktio. Tällöin ääni saattaa kuulostaa kovalta, karhealta, käheältä, kolkolta, narisevalta, puristeiselta, kireältä, vuotoiselta tai jännittyneeltä. Tavallisia ovat myös erilaiset sensoriset aistimukset, kuten äänen väsyminen, kurkun kipeytyminen, kiristämisen tai palan tunne kurkussa. Pitkäaikaisesta hyperfunktionaalisesta äänenkäyttötavasta saattaa olla seurauksena myös elimelliset muutokset kurkunpäässä, kuten äänihuuliturvotus, polyypit, äänihuulten reunan paksuntuminen jne.

Tavallisin seuraus hyperfunktioista on kuitenkin ns. äänikyhmyjen muodostuminen äänihuuliin. Nämä pienet, nuppineulanpään kokoiset valkoiset kyhmyt estävät äänihuulten tiiviin sulkeutumisen, ja ääni kuulostaa heikolta, käheältä ja vuotoiselta. Harvemmin äänihäiriöiden takaa löytyy elimellisiä eli orgaanisia syitä, kuten kurkunpään rakenneanomalioita, äänihuulihalvauksia, erilaisia kurkunpään kasvaimia tai traumojen jälkitiloja, vaan syynä on useimmiten epätydyttävä äänentuottotapahtuma, joka rasittaa ääntä ja kaventaa toimintamahdollisuuksia.

Hypofunktionaalisessa eli vajaatoiminnallisessa äänihäiriössä ääni on vuotoinen ja kevyt ja täysin irrallinen vartalosta. Tällainen ääni on piipittävä, kimittävä ja heikko intensiteetiltään, koska äänihuulet eivät sulkeudu tiiviisti. Tällainen ääni ei kuulu luokassa kunnolla, siinä ei ole sointipohjaa eikä täyteläisyyttä. Ääni kuulostaa muutenkin epävarmalta ja lapselliselta.

Opettajankoulutus ei ole tarpeeksi kiinnittänyt huomioita tulevien opettajien äänenkäytön kehittämiseen. Luokanopettajakoulutuksessa asiaan on kyllä kiinnitetty huomiota, mutta opetus painottuu puheviestinnän ja -ilmaisun puolelle, eivätkä tuntimäärät riitä yksilölliseen tarkasteluun ja ohjaukseen. Ilmaisukasvatus on tärkeää ja hyödyllistä, mutta myös äänenkäytön on oltava kunnossa. Epätasapainoisella äänellä ei pysty ilmaisemaan mitään. Aineenopettajakoulutuksessa asia on lähes täysin hoitamatta lukuun ottamatta suomen kielen opiskelijoita. Asiaan tulisi kiinnittää vakavasti huomiota. Äänen kuntouttamisen ja hoitamisen tulisi kuulua luonnollisena asiana jokaisen opiskelijan opinto-ohjelmaan.

Äänen merkitys ja arvo opettajan tärkeimpänä työvälineenä tulee ottaa huomioon. Äänen ongelmat tulevat helposti opettajan työn hoitamisen esteeksi, samaan aikaan kun koulumaailman opettajiin kohdistamat vaatimukset ovat muutenkin lisääntyneet. Opettajien tulisi kyetä puhumaan koko virkauransa ajan terveellä äänellä sydämen pohjasta asti.

Lähteet

- Aalto, Anna-Liisa - Parviainen, Kati (1990) *Auta ääntäsi*. Otava. Helsinki
- Boone, Daniel R. (1971) *The Voice and Voice Therapy*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs. New Jersey.
- Eerola, Ritva (1981) *Äänenmuodostus*. Otavan Suuri Ensyklopedia. Artikkelit. Otava. Helsinki.
- Eerola, Ritva (1997) *lauuäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä*.
- Tarja Hautamäki (toim.), *Laulajan opas*. Rytmiistituutti, Seinäjoki.
- Eerola, Ritva (1985). *Tasapainoiseen äänenkäyttöön toiminnallisissa äänihäiriöissä*. Puheterapian vuosikirja 2. Suomen Puheterapeuttiliitto ry.
- Eerola, Ritva (1984) *Äänenkäytön luennot*. Helsinki.
- Laukkanen, Anne - Maria - Leino, Timo (2001) *Ihmeellinen ihmisääni*. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Proctor, Donald F. (1980) *Breathing, Speech and Song*. Springer-Verlag. Wien-New York.
- Sataloff, Robert T. (1997) *Professional Voice. The Science and Art of Clinical Care*. San Diego; London.
- Sundberg, Johan (1986) *Röstlära*. Proprius Förlag. Stockholm.