



## SÅNG PÅ GYMNASIENIVÅ

Om sångpedagogers och andra röstverksammas uppfattningar  
om sångteknik, rösthälsa och självförtroende.

Examensarbete  
Musikpedagogexamen  
Höstterminen 2011  
Poäng: 15 hp  
Författare: Annika Jonasson  
Handledare: Maria Calissendorff



## Sammanfattning

Under gymnasieåldern sker enligt forskning förändringar i killars och tjejers röster då röstorganen fortfarande växer. Röst användandet och andra röstfaktorer påverkar dessutom åldersgruppens totala rösthälsa. Även den mentala utveckling som ungdomar genomgår visar sig inverka på sångutvecklingen. Effekter eller tekniker som belting, twang, dist och growl har blivit etablerade i den afroamerikanska genren men huruvida de bör appliceras på en ungdomsröst är fortfarande ett outforskat område. Syftet med uppsatsen var att undersöka uppfattningen hos sångpedagoger och andra röstverksamma gällande vad som är viktigast i sångträningen hos ungdomar och vad som kan vara skadligt. Syftet var även att undersöka hur självförtroendet spelar in i sångutvecklingen. Som metod användes kvalitativa intervjuer av fyra sångpedagoger, en logoped och en foniatör/röstläkare. Slutsatsen av undersökningen var att det finns flera faktorer som uppfattas som viktigast av flera; att få till ett möte med eleven, väcka intresse för sångteknik, lära sig rösthygien, stärka självförtroendet och ge feedback liksom att det ska vara lustfullt. Undersökningen visade också att det som man bör undvika bli är att gå till ytterligheter med rösten innan en grundteknik byggts upp. Det som kan vara skadligt är även fel talteknik eller när elever fastnar i ett sätt att sjunga och inte varierar rösten, sjunger högt och starkt länge i bröstöst eller med press, knarr eller utan stöd. När det gäller självförtroendet var den allmänna uppfattningen att det är enormt viktigt och av central betydelse i sångutvecklingen. De gemensamma uppfattningarna var många hos de tillfrågade intervjupersonerna men skilda uppfattningar fanns likväl. Tekniker som belting och twang visade sig betyda och innebära lite olika saker för intervjupersonerna. Det kan bero på att det finns oenigheter i forskningen gällande dem och att teknikerna används olika inom olika genrer. Det kan också vara så att det finns behov av mer forskning och kartläggning av dessa tekniker eller att den forskning som finns bör synliggöras mer då det är relevant för alla utövare inom sångpedagogik att känna till mer om dem.

## **Förord**

Jag vill tacka de intervjuade sångpedagogerna, som förutom att ha varit goda, inspirerande förebilder som sångpedagoger med glädje delat med er av era enorma kunskaper och erfarenheter till glädje för denna uppsats.

Jag vill också tacka logopeden och foniatern för att ni ville ställa upp på intervjuer och bidra med era värdefulla åsikter och infallsvinklar utifrån era perspektiv och erfarenheter.

Ett stort TACK till min handledare Maria som gjort pedagogikkurserna intressanta, varierande och lärorika och som på ett professionellt och engagerat sätt väglett mig in i det sista på den slingriga vägen från idé till färdig uppsats.

Tack till Mamma Eva-Britt för data- och korrigeringshjälp och tack till min kollega Bosse för bollande av uppsatsfrågor.

Annika

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	1
1.1 Syfte och frågeställningar .....	2
1.2 Metod och avgränsning .....	2
2. Bakgrund .....	2
2.1 Röstens anatomi och fysiologi .....	3
2.2 Röstorganens tillväxt och målbrottet .....	3
2.3 Register och stämbandsmuskler .....	4
2.4 Olika sångeffekter: belting, twang, dist och growl .....	4
2.5 Rösthälsa .....	5
2.6 Självförtroendefaktorer .....	6
2.7 Hur man jobbar med ungdomsröster .....	8
3. Undersökning .....	8
3.1 Intervju som metod .....	8
3.2 Förberedelser och genomförande .....	8
4. Resultat .....	9
4.1 Intervjupersonerna .....	9
4.2 Intervjusvaren .....	11
4.2.1 Vad är viktigast? .....	11
4.2.2 Vad ska man undvika? .....	12
4.2.3 Hur mycket röstträning? .....	13
4.2.4 Belting, twang, dist, growl? .....	15
4.2.5 Har ungdomar röstproblem? Orsakade av fel sångträning? .....	17
4.2.6 Röstmedvetenhet? .....	19
4.2.7 Självförtroendets inverkan? .....	20
4.2.8 Övrigt .....	21
4.3 Sammanfattande analys och slutsats .....	23
5. Diskussion .....	28
5.1 Resultatdiskussion .....	28
5.1.1 Viktigast i sångundervisningen .....	28
5.1.2 Vad som bör undvikas .....	30
5.1.3 Självförtroendets inverkan .....	31
5.2 Val av metod .....	32
5.3 Vidare forskning och avslutning .....	33
6. Litteraturförteckning .....	35
7. Bilagor .....	36

# 1. Inledning

För några år sedan fick jag möjlighet att, parallellt med mina studier vid Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI), börja arbeta som sånglärare för gymnasieelever på ett musikestetprogram. Efter att tidigare ha undervisat elever i alla möjliga åldrar blev jag nu plötsligt väldigt fokuserad på dessa ungdomar och deras röster samt hur jag bäst skulle utveckla dem. När jag förut arbetade med barn och musik fanns mängder av material att tillgå för att tillgodose både det växande barnets begränsade omfång och ofärdiga röst.

Arbetsmaterial för tonårsröster har inte varit lika lätt att finna och det har kanske inte forskats lika mycket på? Frågor jag ställt mig i undervisningen för gymnasieungdomar är just hur man ska handskas med röster i den åldern eller vad man ska lägga fokus på. Att utvecklas inom sång kräver att man går igenom många olika delmoment oavsett ålder. Men vad är det viktigaste? Vad bör man undvika och finns det andra faktorer som spelar in? Vilka krav kan man ställa och vilka hänsyn bör man ta till elever i den åldern i sångundervisningen?

Sångteknik utgör en stor del av all sångträning. Att lära sig hur rösten fungerar och få kontroll på andning, stämbandsslutning och resonans är viktiga delar. Med hur är det med effekter och alternativa sångsätt? Jag har tidigare hört en del sångpedagoger uttala att man inte bör belasta en tonårsröst med exempelvis belting (en viss sångteknik som används i rock, musikal etc) då rösten inte växt färdigt än. Finns det någon forskning som bekräftar det eller är det en enskild pedagogs uppfattning? I idrottens värld börjar man ofta tidigt med träning för att ha sin toppform i kanske 22-årsåldern. Jag är nyfiken på hur man resonerar beträffande röstträningen för ungdomar och hur ofta och hur mycket man bör belasta rösten. Att träna röst och kropp lär vara mer gynnsamt än att inte träna dem alls men finns det tekniker man bör undvika och vad sägs om tekniker som till exempel belting, twang, dist och growl för ungdomar?

Vad som är skadligt för rösten är viktigt att veta för att kunna uppnå en god rösthälsa. Jag har träffat elever som ofta är hessa. Det är svårt att få till en bra utveckling för de eleverna. Heshet kan troligen ha många orsaker som rökning eller utdragna förkylningar men kan "fel" sångsätt skapa röstproblem och hur medvetna är ungdomarna om sin rösthälsa?

I första terminens pedagogikkurs på SMI fick vi göra en observation. Jag valde då att observera hur ofta en lärare berömde sina elever. Genom egna erfarenheter både som elev och lärare har jag mer och mer förstått hur viktigt det är med bekräftelse för att elever ska utvecklas. När jag senare i ett annat moment av kursen gjorde en intervju med en sånglärare på gymnasiet på samma tema insåg jag ännu mer hur enormt viktigt det är för ungdomar i den åldern att stärka sitt självförtroende, för att överhuvudtaget kunna åstadkomma någon utveckling. Vissa kommer som stabila, små vuxna och kan snabbt tillägna sig kunskaper. Andra kommer med olika problem som tillhör puberteten eller på hemmaplan. Då kan visserligen sången bli en räddning för en del, ett område där de kan hitta självförtroende och våga uttrycka sig. Men ett dåligt självförtroende kan istället sätta käppar i hjulet och förhindra en fin utveckling. Det krävs ett visst självförtroende för att våga och därmed kunna utvecklas och komma vidare till nya platåer. Frågan jag ställer mig är hur man relaterar till självförtroendefaktorn och om den upplevs som relevant av yrkesutövare. I Skolverkets nya läroplan (gy11) under rubriken "Ämnets syfte" skrivs bland annat "Undervisningen ska ta fasta på att stärka elevernas motivation och självförtroende i musikutövandet" (Skolverket, 2011).

## **1.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad olika yrkesverksamma inom sångpedagogik och rösthälsa har för syn på sångutvecklingen hos gymnasieungdomar när det gäller sångteknik, rösthälsa och självförtroende.

Utifrån syftet finns följande frågeställningar:

- Vad är det viktigaste med sångträningen i den här åldern?
- Vilka tekniker kan vara skadliga eller ge röstproblem?
- Hur spelar självförtroendet in i utvecklingen?

## **1.2 Metod och avgränsning**

Den metod som har använts är kvalitativa intervjuer med fyra sångpedagoger, en logoped och en foniatör. En utförligare beskrivning av metod ges i kapitel 3.1.

Uppsatsen är avgränsad till att handla om gymnasieelever och de aktuella utvalda områdena sångteknik, rösthälsa och självförtroende. Inom sångmetodik finns andra spännande och viktiga delar som t ex improvisation och interpretation, som med stor sannolikhet väger tungt i sångutveckling generellt. Dessa får dock inte plats att behandlas i denna uppsats. Mer djupgående om röstens anatomi, röstorganens funktion samt andra sångtekniker/effekter än de utvalda för intervjuerna ligger också utanför det jag undersöker här. Uppsatsen behandlar synen och erfarenheterna som de intervjuade pedagogerna, foniatern och logopeden har samt litteratur som knyter an till ämnet.

## **2. Bakgrund**

I sökning efter relevant litteratur för ämnet har jag bl a använt sökord på [www.google.se](http://www.google.se) som; tonårsrösten, teen agers, sångteknik, målbrottet, adolescence, ”träna rösten + ungdomar”, ”träna upp rösten” ”vocal training for teen agers”, ”teen age singing”, voicetraining m m. Jag har sökt på artikelsök och libris-katalogen på Kungl. biblioteket och Stadsbibliotekets sökarsidor. Jag har även sökt på uppsatser i Sverige, England och USA. Jag fick möjlighet att gå på ett seminarium om Tonårsmetodik på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm (KMH). Där fick jag både material med referenser samt en föreläsning som komplettering till materialet som pedagogen själv plockat fram. Till detta har jag kompletterat med böcker om rösten, sångteknik, röstproblem och tonårspsykologi m m. Det viktigaste har varit att hitta material som är kopplat till den specifika målgruppen gymnasieungdomar.

## **2.1 Röstens anatomi och fysiologi**

I detta kapitel behandlas rösten och dess beståndsdelar samt deras funktion<sup>1</sup>.

### **Andningsorganen**

Andningsorganen är en av de tre delar som utgör hela röstapparaten. Den består av lungorna, mellangärdesmuskeln (diafragman) och bukmuskler (Lindblad, 1992). Dessa beståndsdelar "...syftar till att pressa ihop luften i lungorna, så att en luftström kan uppstå som kan pressas genom glottis och strömma ut i ansatsröret" (Sundberg, 2001, s.19). Rollen som andningsapparaten spelar vid sång är att kontrollera lufttrycket och bibehålla inandningsmusklernas aktivitet under utandningen. Detta brukar kallas "stöd" (Lindblad, 1992). Pedagogiskt sett kan man se stödet som ett sätt att försöka hålla tillbaka luften. Ju svårare, högre eller djupare tonerna blir, desto mer kraft kräver stödet (Sadoline, 2005).

### **Struphuvudet med stämbanden och larynxtuben**

Struphuvudet, som även kallas larynx, består av olika brosk, förenade av membran och elastiska ligament. I struphuvudet sitter stämbanden som utgörs av två små slemhinneklädda veck. Strax bredvid sitter fickbanden, de så kallade falska stämbanden. Larynxtuben är den del av ansatsröret som är precis ovanför stämbanden. (Lindblad, 1992). När luftströmmen från lungorna passerar stämbanden och får dem att vibrera, alstrar ett ljud. Detta kallas fonation (Sundberg, 2001). Hur man sluter och sträcker stämbanden påverkar kvaliteten på det ljud som sedan går ut i ansatsröret, d v s svalg och munhåla.

### **Artikulationsapparaten**

När ljudet kommer till ansatsröret får det resonans där och formas sedan av läppar, käke och tunga, de så kallade artikulationsverktygen (Sundberg, 2001).

## **2.2 Röstorganens tillväxt och målbrottet**

Nedan vill jag redogöra för de förändringar som sker under tillväxtfasen i tonåren då målbrottet inträder.

Alla röstorgan växer under puberteten och medför visar förändringar i röst användandet. En nyfödd pojke har i snitt ca 2 mm långa stämband och en flicka ca 1,5 mm. De växer ca 0,7 respektive 0,4 mm per år tills puberteten är avslutad. Tillväxten är som störst under puberteten då även tjockleken tilltar framförallt hos pojkarna (Lindblad 1992). Stämbanden har hos barn både en membranös del och en broskdel. Broskdelen har en skyddande funktion för att minska andningshinder då barn ofta drabbas av infektioner och svullnader på stämbanden. Inte förrän vid ca 16 års ålder är de olika lagren i stämbanden helt utvecklade. De har då inte längre det skyddande yttersta brosklagret kvar på stämbanden (Södersten, 2008).

Målbrottet för med sig olika konsekvenser för pojkar och flickor i deras röst användande. Det är hormonella förändringar som gör så att struphuvud, ansatsrör och andningsapparat växer i ökad hastighet under puberteten (Södersten, 2008). Pojkar och flickor hamnar då i målbrottet

---

<sup>1</sup> För utförligare beskrivning av röstorganet med dess muskler och broskdelar hänvisas till C-uppsatsen *Skilnader och likheter i afrosångsmetodik* (Starck, 2008).



som varar i ca 3-12 månader då taltonläget ändras. För pojkar sjunker det med ca 12 halvtoner och för flickor ca 3-4 halvtoner. För sångrösten kan det ta ännu längre tid att stabiliseras. Åldern för när målbrottet brukar inträda är för flickor mellan 10 och 14 år och för pojkar mellan 13 och 15 år. En beskrivning för hur rösten ändras kan låta så här:

Under målbrottet kan röstens intensitet hos pojkar och flickor vara låg och röstklngen grov, hes och instabil hos pojkar medan flickornas röstklng blir hes och beslöjad under en period. (Södersten, 2008, s. 90)

## **2.3 Register och stämbandsmuskler**

Definitionen av register är omdiskuterad. Men det kan sägas vara benämningen på toner som har samma typ av klng och liknande vibrationsmönster (Zangger Borch, 2005) eller med andra ord "ett fonationsfrekvensområde inom vilket alla toner låter på liknande sätt och verkar som om de producerats på samma sätt" (Sundberg, 2001, sid 69). Ett exempel på register är bröstregister som även kan kallas modalregister eller talregister. Ett annat är falsettregister som också kallas huvudregister eller randregister. Modalregistret karaktäriseras bl a av hög aktivitet i vokalismuskeln (som ger spänning i stämbanden), korta stämband, fullständig slutning av stämbanden och en klngfull röst, ofta i nedre delen av registret. Falsettregistret karaktäriseras av hög aktivitet i m cricoarytenoideus (en stämbandssträckande muskel), ofullständig eller kortvarig stämbandsslutning, tunnare och ibland läckig klng, vanlig i den övre delen av registret (Södersten, 2008).

För kvinnorösten används även mellanregister som benämning på registret mellan bröstregistret och huvudregistret. Det är dock oklart om detta ska betraktas som ett register eller ett område där de andra två registren överlappas (Sundberg, 2001). Benämningen blandregister eller voice mixte används ibland i sångsammanhang om samma register. Det är vanligt att man tränar registerövergångar med övningar som ska motverka s k registerbrott. (Elliot, 2009). Registerbrott kallas för och upplevs ibland som en "skarv".

## **2.4 Olika sångeffekter: belting, twang, dist och growl**

De senaste årtiondena har mer fokus lagts och forskning gjorts än tidigare på att förklara olika effekter som används i de s k afroamerikanska genrerna, d v s pop, rock, soul, jazz m m. I detta kapitel redogör jag för dessa effekter eller tekniker som de också kan kallas; sångsätt som skiljer sig från "vanlig" fonation i bröst- eller huvudregister.

### **Belting**

Belting är ett sångsätt som kan beskrivas som stark sång i bröstregistret och används endast upp till tonhöjderna H4 eller C5 (Sundberg, 2001), (vilket motsvarar ettstrukna h/b och tvåstrukna c i det svenska systemet). I belting är struphuvudet i ett högt läge och svalget ihopsnört. Det subglottiska trycket, d v s lufttrycket under stämbanden, är högt i belting och det kan fresta på rösten om det används för mycket. Sundberg refererar denna belting till sång som används i musicals med s k Broadwaystil. En annan beskrivning av belting är "hög energisång" med högt lungtryck, högt tonläge och höjd struphuvudställning och exempel på artister som använder det är Celine Dion och Freddie Mercury (Zangger Borch, 2005). Det finns även uppfattningar att belting är en sångfunktion som kan sjungas i vilken tonhöjd som helst och att det handlar om att twanga larynx-tuben (böja ansatsröret) för att få till det ljusa, skarpa, skrikiga ljudet. Struphuvudet ska vara höjt men det fungerar bara med vissa vokaler

för att få till belting (Sadoline, 2006). Jo Estill som forskat om beltingstekniker tar avstånd från att belting skulle vara ett uppressande av bröströsten, även om hon anser att stämbanden är tjocka och komprimerade i både bröströst och belting. Men för att åstadkomma belting menar hon att man behöver göra andra ändringar vad gäller förankringsmuskler som nacke och skuldror samt bl a ha ett lutande ringbrosk för att få rätt stämbandslutning (Estill, 2005 I Karlsson, 2008). I en ny studie om belting har man jämfört olika typer av sångsätt som alla kallas belting och kommit fram till att de liknar varandra vad avser formantfrekvenser<sup>2</sup> men skiljer sig klart från fonationen man använder i klassisk sångstil (Thalén & Sundberg, 2010).

### **Twang**

Twang är ett sound (ljud) eller sångsätt som genom många övertoner färgar klangen. Det rekommenderas inte för trötta eller skadade röster av vissa pedagoger, då man lätt blir rösttrött av det. Anastacia och Usher är artister som använder twang (Zangger Borch, 2005). Twang kan enligt annan uppfattning vara ett sätt att få till olika funktioner. Genom att ”twanga larynxtuben” fokuserar man rösten och gör ljudet mer klart och genomträngande. Twang behövs även i operasång, men då med sänkt struphuvud och i huvudregistret med tunna, sträckta stämband (Sadoline, 2006). Det har framkommit i studier att det subglottiska trycket<sup>3</sup>, som reglerar röststyrkan, var högre och ljudet starkare i twang än i ”icke twangade” toner (Thalén & Sundberg, 2010). Fonationen var även mer pressad och klangen ljusare, vilket till viss del styrs av formanterna (ibid).

### **Dist**

Dist är en effekt eller sångsätt som används som tillfälliga inslag eller genom hela låtar i rock och hårdrock. Det är sång i ett högt tonläge med högt lungtryck och en press på stämbanden. Struphuvudets delar ovanför stämbanden vibrerar också. Exempel på artister som sjunger med dist är bl a Bryan Adams och Janis Joplin (Zangger Borch, 2005). Dist kan också ses som en effekt och en förvrängning av ljud, ett slags buller. En sund distorsion kan åstadkommas genom att man ”twangar larynxtuben” väldigt mycket så att baktungan och bakväggen i svalget nästan möts. Struphuvudet ska vara högt och gommen sänkt (Sadoline, 2006).

### **Growl**

Growl används mest i vissa hårdrocksgenrer och sjungs med högt lungtryck, sammanpressat struphuvud och i ett lågt tonläge. Det låter som ett morrande (Zangger Borch, 2005). Det kan även användas som en effekt och görs genom att larynxtuben ”twangas”, struphuvudet är något höjt i början och tungan dragen bakåt och lite nedåt (Sadoline, 2006). Artister som growlar är exempelvis Lou Koller och Peter Dolving (Zangger Borch, 2005). Louis Armstrong och Whitney Houston använder det som en effekt (Sadoline, 2006).

## **2.5 Rösthälsa**

Att ha en god rösthälsa är angeläget för dem som vill sjunga eller ha rösten som redskap i sitt arbete. För ungdomar som vill utveckla sitt sjungande är det sannolikt av lika stort värde. I det här kapitlet behandlas ungdomars rösthälsa eller röstproblem som kan uppkomma och vad

---

<sup>2</sup> Formanter är namnet på resonanser som uppstår i ansatsröret (Thalén och Sundberg, 2010).

<sup>3</sup> Subglottalt tryck är övertrycket som uppstår i luftstrupen vid sång (Lindblad, 1992).

orsakerna till dem kan vara. För att få inblick i vilka problem som drabbar just sångare redogör jag även för vanliga röståkommor hos professionella sångare.

### **Röstproblem och målbrottsstörningar**

Röstproblem kan drabba alla. Den vanligaste är en akut heshet – dysfoni, som ofta kommer i samband med en förkylning eller när man ansträngt rösten kraftigt. Röstansträngning innefattar att tala med hög intensitet för att överrösta buller, tala när man är förkyld och hes eller att sjunga i ett ofördelaktigt röstläge. Stor röstbelastning kan leda till knotttror och kronisk heshet. Heshet och knotttror förekommer hos både pojkar och flickor men är vanligare hos pojkar. Efter puberteten är förhållandet det omvända (McAllister, Lindestad & Södersten, 2008).

Målbrottsstörningar kan inträffa under puberteten. Hormonella störningar är en orsak som är väldigt ovanlig. Om störningen är rent funktionell beror den på hur individen använder sin röst vilket i sig även kan ha psykologiska orsaker (McAllister, Lindestad & Södersten, 2008). En organisk störning är när störningar beror på förändringar i struphuvudets vävnader. En funktionell störning, som alltså har ursprung i dåligt röst användande, kan även leda till en organisk störning med svullnad och knutor på stämbanden (Sundberg, 2001).

### **Röstproblem hos professionella och faktorer för god röst användning**

Vid röstproblem hos professionella sångare bedöms viktiga faktorer för röstfunktionen som allmäntillstånd, grad av stress, psykisk hälsa och fysisk och psykisk uttröttnings (Hertegård, 2008). Vanliga problem som sångare råkar ut för är bl a övre luftvägsinfektion (akut laryngit), som ofta orsakas av virus samt stämbandsödem. Stämbandsblödning, som ofta, i samband med laryngit, orsakas av överansträngning är en annan orsak likväl som en åkoma i magen som kallas gastrofaryngeal reflux som i sin tur kan orsakas av fonation med högt buktryck. Medicinering kan också orsaka besvär för stämbanden såväl som rökning (ibid).

Sångare, som är beroende av sin röst, bör känna till att röstapparatusens stryktålighet varierar från individ till individ. Beroende på omständigheterna klarar rösten mer eller mindre ansträngning. Under en förkylning tål rösten mindre. Andra påfrestningar på rösten är alkoholkonsumtion och torr luft. En bra teknik är en viktig faktor för god röst användning men även insikten att veta när man ska vila rösten (Sundberg, 2001).

## **2.6 Självförtroendefaktorer**

Hur självförtroendet påverkar sångutvecklingen är en av frågorna jag ställer till intervjupersonerna i den här uppsatsen. Fakta som finns om utvecklingsstadier och psykologiska faktorer tas upp i detta kapitel samt om självförtroende och motivation.

### **Utvecklingsfaser och psykologiska faktorer**

Gymnasieungdomar är i en viss utvecklingsfas i livet, vilket kan påverka deras inläring och utveckling även inom sång. Några av utmaningarna som tonåringar ställs inför på det psykologiska planet är exempelvis att frigöra sig från föräldrarna, hantera barndomstrauman och utveckla en egen identitet (Hwang & Nilsson, 2003). Att utveckla en självständighet i nära relationer, att lära sig fatta beslut och att skapa sig en egen uppsättning av normer för

moral, politik och religion är andra utmaningar som kommer tätt efter tonårskrisen i den tidiga vuxenålderns fas (ibid).

Under puberteten går tonåringar igenom olika faser (Goldinger, 1986). Perioden då flest intensiva förändringar sker kallas högadolescensen. Perioden efter, ”senadolescensen”, som ofta är i åldern sexton till tjugo år brukar kännetecknas av ett större lugn. Känslor växlas inte på samma sätt som tidigare och tonåringen börja kunna känna en viss stabilitet inom sig. Självkänslan blir starkare och man lär sig kompromissa, vänta och planera framåt. Men i sökandet efter idealjaget är dessa ungdomar också lätta att påverka. Dessutom kan tiden som står för mer stabilitet också bli det motsatta; krisernas tid. Om den trygghets- och självständighetsträning man skulle fått under barndomstiden inte fungerat kan tonårstiden bli ofullständig, misslyckad eller förlängd. Detta kan då leda till att tonåringen sjunker in i depression, som ibland döljs av missbruk eller asocialt agerande. Under de här åren försöker tonåringen ofta hitta sina egna gränser på vad man klarar av. Att utmana sin egen självdisciplin är vanligt vare sig det gäller inom sport eller religiösa, politiska eller ideella ställningstaganden (ibid).

### **Självförtroende och motivation**

De faktorer som främst påverkar självförtroendet för tonåringar generellt, har enligt undersökningar visat sig vara att de är nöjda med sitt utseende och att de är accepterade av sina kamrater (Erling, 2003). Gott självförtroende hänger samman med psykisk hälsa men dåligt självförtroende kan leda till psykisk ohälsa och avvikande beteenden. Ett lågt självförtroende är oftare förknippat med otillräcklighetskänslor, frustration och depression (ibid).

Motivation för lärande handlar om de – medvetna eller omedvetna - tankeprocesser som styr olika former av beteende. I en avhandling om musikelever på gymnasiets estetiska program beskrivs skillnaden mellan inre och yttre motivation (Karlsson, 2002). Inre är ”den inneboende driften att förvärva kunskap” och yttre ”sådan lärande som utgör ett medel för att nå ett annat mål eller styrs av utomstående, exempelvis med hjälp av belöningar och sanktioner” (Karlsson, 2002, sid 39). Feedback och utvärderingsinformation som läraren och betygssystemet ger är en viktig faktor för i vilken mån eleverna upplever autonomi. I bästa fall upplevs informationen som en hjälp att identifiera styrkor och svagheter men i sämsta fall kan det upplevas som ett kontroll- och styrinstrument till att få eleven att utföra aktiviteter som hon/han upplever inte har något högt värde. Den goda effekten av positiv feedback är upplevd kompetens och inre motivation. Negativ feedback tycks dock istället mest ha en negativ effekt (ibid).

Sångintresset hos ungdomar är som ”en eld som lätt kan släckas”. Det säger Helena Jonason (2010a) på ett seminarium om tonårsmetodik på KMH. Jonason har många år bakom sig som pedagog och med de erfarenheter hon har uppmanar hon till att ta ungdomarna med lite känslighet. Många behöver tydliga, konkreta uppgifter och hjälp att komma över motstånd de sätter upp. De behöver lära sig en bra instuderingsteknik och enkla uppgifter som att ta med sig papper och penna till lektionen. För ungdomarna är det många saker som drar och det är svårt för dem att se vad som är viktigast. Att bygga upp ett förtroende med eleven och få till en kommunikation är av största betydelse och att ta in vad som händer i rummet. En tonåring har ofta ett egoperspektiv med egna tankar och idéer. Om de håller fast vid en åsikt är det kanske för att det är det enda de har. Läraren behöver då inte vara så snabb att visa den rätta vägen utan kan låta dem hållas (ibid).

## **2.7 Hur man jobbar med ungdomsröster**

Man bör lära sig vad som lämpar sig för barn- och tonåringars röster (Jonason, 2010a). Risken att skada sig vid forcering är samma för alla slags muskler, stora eller små. Liksom för sportutövare är tekniken till för att förebygga skador. Den unge mannen som just kommit ur målbrottet bör hellre få sjunga i ett lågt register för att stabilisera den nya rösten och för att det är mindre ansträngande. Omfånget ligger under en period på en oktav och lägsta möjliga bekväma läge är att föredra liksom att undvika att sjunga i falsett. Om man uppmuntrar pojkarna att sjunga under hela målbrottsperioden och anpassar tonomfånget till målbrottsrösterna finns större chans att de fortsätter sjunga även efter målbrottet. För flickor är det viktigt att stärka cricothyroidmuskeln (CT-muskeln) som sträcker och tunnar ut stämbanden för höga toner. Många har inte utvecklat en mixklang då bröstregistret legat högre och huvudregistret lägre i tonårsrösten. Glissandon uppifrån är ett sätt att stärka CT-muskeln och att låta det vara ”krackigt” i början (ibid).

Om tonårsrösten skrivs även att i den röstmässiga tillväxtfas man befinner sig under tonåren inte bör sjunga för starkt och forcera rösten (Zangger Borch, 2005). Det kan leda till skador och man bör istället lyssna till signaler som anger trötthet i rösten; som heshet eller molande värk.

Under målbrottet då talklangen förändras och variationer i röstens dagsform blir mer tydligt varierade är det viktigt att kontrollera omfånget regelbundet, för att se vilket stadium eleven befinner sig på (Jonason, 2010b). När struphuvudet och brosken växer kan det bli svårare att få en bra slutning på stämbanden. Om man kontrollerar omfånget regelbundet kan man lättare anpassa tonart och repertoar efter elevens röststatus (ibid).

## **3. Undersökning**

### **3.1 Intervju som metod**

Som metod för denna uppsats använde jag mig av kvalitativa intervjuer. Det innebär bl a att jag ställde enkla, raka frågor som jag fick komplexa, innehållsrika svar på (Trost, 2009). Undersökningen i stort var strukturerad runt ett visst ämne. När det gäller frågorna så var de till stor del öppna vilket gav svar som var olika i sina strukturer. Graden av standardisering var relativt hög då alla intervjupersoner; fyra sångpedagoger, en logoped och en foniater intervjuades med frågor i en viss ordning utan förklaringar eller följdfrågor (ibid). Runt intervjuerna följde jag i stort sett de utvecklingsstadier som Kvale (1997) rekommenderar för intervjuundersökningar; tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapport. Tematiseringen handlar om att beskriva ämnet med dess varför-, vad- och hur-frågor. Planeringen avser hela arbetets förlopp, intervju att genomföra den, utskrift att transkribera den i detta fall, analys att leta samstämmighet och avvikelser. Verifieringen är den aktuella reliabiliteten och validiteten av arbetet, rapporten det slutliga resultatet (Kvale, 1997, s.85).

### **3.2 Förberedelser och genomförande**

De sex intervjupersonerna kontaktades via mejl, per telefon eller personligen. Tre av sångpedagogerna fick veta vad intervjun skulle behandla för områden men fick inte frågorna i förväg. En av sångpedagogerna samt logopeden och foniatern fick frågorna på mejl i förväg. Möjligheten att få vara anonym erbjöds men ingen av de tillfrågade tyckte det var nödvändigt. Efter etiska överväganden har jag vid presentationerna av intervjuerna enligt god

forskningssed ändå valt att ändra deras namn och gjort deras bakgrunder mindre specifika för att minska igenkänningsfaktorn. För att spela in intervjun använde jag mig av en minidiskinspelare och antecknade noga, vilket visade sig vara bra, då två av inspelningarna raderades bort av misstag.

Av alla intervjuer ägde fem rum på den intervjuades arbetsplats under en paus i arbetet. En av intervjuerna skedde på ett utomhuscafé på en helgdag. De varade i cirka trettio minuter. Under intervjuerna var interaktionen minimal. Jag ville låta intervjupersonerna delge sin egen uppfattning utan följdfrågor, framförallt på de öppna frågorna. Jag uppmuntrade till att blomma ut så mycket de ville där det föll sig.

Efter intervjuerna transkriberade jag dem ordagrant, redigerade texten och skickade dem sedan för godkännande per mejl. I ett fall ville den intervjuade ändra några meningar och det var i en av dem vars inspelning hade blivit raderad, p g a teknisk fadäs. Den redigerade texten förkortades sedan ned en aning vid presentationen av intervju svaren och essensen av svaren fick i den sammanfattande analysen bli ordnade i nyckelord.

Utifrån frågeställningarna hade jag frågor till intervjupersonerna. Frågorna ställdes lite olika till sångpedagogerna samt logoped och fonioter och rörde dessa områden:

- Om vad som är det viktigaste i sångundervisningen eller hur rösten tränas hos gymnasieungdomarna
- Om det finns skadliga sångsätt
- Hur mycket sångträning som rekommenderas
- Vad man anser om tekniker/effekter som belting, twang, dist och growl
- Om det är vanligt att elever har röstproblem
- Hur medvetna ungdomar är om sin rösthälsa
- Hur mycket självförtroende spelar in i sångutvecklingen
- Övrigt

## **4. Resultat**

### **4.1 Intervjupersonerna**

När urvalet av intervjupersoner skulle göras var siktet inställt på att hitta sångpedagoger med erfarenhet av arbete med gymnasieungdomar. Valen föll på sångpedagoger som jag själv känner till och i vissa fall även har gått för och som jag upplever som väldigt kompetenta och erfarna. Av genusperspektiva och genremässiga skäl ville jag att det skulle vara en kvinnlig och en manlig pedagog med klassisk inriktning samt en manlig och en kvinnlig med afrogenren som inriktning. Några av dem visade sig dock vara både utbildade och erfarna i den respektive genren likväl. Utbildningsnivån på de tillfrågade sångpedagogerna var förhållandevis likvärdig. De hade alla högskoleexamen med fyra till tio års utbildning och

mellan åtta och tjugo års yrkeserfarenhet från såväl gymnasium, högskola och folkhögskola eller liknande.

Att välja att intervjua andra röstverksamma skulle ge en ytterligare dimension. Urvalet av en logoped och en foniatör var logisk då de är experter på rösten och ofta kommer i kontakt med sångare som får problem med rösten och behöver få en diagnos eller talträning. De som blev tillfrågade visade sig vara personer med gedigna utbildningar och lång erfarenhet i sina yrken.

Jag beskriver här intervjupersonerna och deras bakgrund och kallar var och en av dem vid ett fiktivt namn.

*Sångpedagogen Klas* är utbildad på musikhögskola och operahögskola. Han har även en kantorsexamen och har genomgått en mängd fortbildningar under sina år som lärare, bl a i afrogenren. Han har ca 20 års erfarenhet av sångundervisning på såväl högskola, gymnasium, musikklasser och privatelever samt på folkhögskola. Han har undervisat på gymnasium i ca 9-10 år.

*Sångpedagogen Klara* är utbildad på musikhögskola till musiker med klassisk inriktning. Hon har även läst individuell studiegång vid samma instans som musiker med jazz/afroinriktning och därtill en pedagogisk specialisering. Tidigare har hon även läst två år på musikkonservatorium. Hennes yrkeserfarenhet som sångpedagog innefattar ca 20 år på högskolor, gymnasiet, folkhögskola. Undervisningen har hon varvat med sång- och teaterjobb och undervisningsjobb på frilansande basis.

*Sångpedagogen Alba* är utbildad på musikhögskola till sångpedagog. Utöver det har hon vidareutbildat sig med olika kurser. Innan högskoletiden har hon gått på skola med musikklasser, musiklinjen på gymnasiet och på institut för musikstudier. Hennes yrkesverksamma tid sträcker sig över tjugo år och hon har undervisat såväl på högskola som på gymnasium, kulturskola och kursverksamheter.

*Sångpedagogen Alf* är utbildad på musikhögskola där han genomgått både lärarutbildning till grundskole- och gymnasielärare med inriktning sångpedagog samt musikerutbildning på sång med afroamerikansk inriktning. Han har även tagit Konstnärlig Kandidatexamen med en sånggrupp parallellt med musikerutbildningen. Dessa utbildningar sträckte sig över totalt sju år. Dessförinnan gick han två år på folkhögskola. Han har ca 8-9 års yrkeserfarenhet som sångpedagog och musiklektör på högskola, gymnasier, kulturskola och andra utbildningsföretag. Han har arbetat i sex år på gymnasiet.

*Logopeden Lova* är klassiskt skolad sångare från början, som jobbat som operasångerska under många år på bl a Folkoperan, på fria operakompanier och som konsert- och romanssångerska i kyrkor. Hon började sedan läsa till logoped och har varit verksam i 6 år på en egen mottagning.

*Foniatern Frank* är utbildad öron-näsa-hals-läkare och docent i foniatri. Han har 27 års yrkeserfarenhet som foniatör och arbetar sedan sju år tillbaka som överläkare vid ett universitetssjukhus med inriktning på foniatrisk diagnostik. Han har publicerat en mängd forskningsartiklar och är en flitigt anlitad föreläsare och författare av röstrelaterad litteratur.

## 4.2 Intervjusvaren

### 4.2.1 Vad är viktigast?

På första frågan som löd: ”Vad är viktigast i sångundervisning för ungdomar i gymnasieåldern och hur tränar du rösten hos dem?” fick jag många uttömmande svar.

*Klas* säger att det är viktigt att kunna möta eleven med dess önskningsar och behov men även att våga vara ett föredöme och påvisa andra saker som eleven kan ha nytta av. Ibland får man byta tonart för att eleven ska kunna sjunga sånger av vuxna artister, men man behöver även kunna stoppa in skonsammare material om det eleven vill sjunga verkar hårt eller grovt för en ung röst. Han tycker också det är viktigt att väcka elevernas nyfikenhet för teknik och få dem att se att tekniken inte bara är tråkig, utan att det faktiskt kan hjälpa dem. För vissa behöver han förklara balansen mellan inlevelse och utspel och att få eleven att upptäcka att tekniken faktiskt kan underlätta för dem. För de som sjunger på ett sätt som kan vara skadligt vill han uppmana att sjunga upp lite extra innan. Sedan jobbar *Klas* med att få eleven att känna sig trygg. ”Att man parallellt med tekniken också jobbar med självkänsla och självförtroende, att ingjuta mod, vara en inspiratör och positiv kraft.” De flesta elever växer av det, säger han. Men ibland får han ta ner någon på jorden som fått hybris. ”Vad kul att du har så bra självförtroende men nu ska vi jobba med det här också, för där tror jag att jag har lite att lära dig”. Att kunna läsa av eleven är en annan sak och ge respons på t ex en konsert. Att möta eleven och fokusera på det som det redan finns ett embryo till. Att ibland lustsjunga, när det behövs. Att ge respekt och få respekt tillbaks. Den mentala biten är viktig för unga människor. ”Att vara en inkännande och avkännande person”.

*Klara* menar att man som sångpedagog ska tänka långsiktigt. Eleverna i gymnasieåldern är i början av sin sångkarriär och man behöver hjälpa dem med rutiner. ”Det kan vara så enkelt som att ta med sig en penna till lektionen och att man lär sig börja anteckna en massa saker. Sen att man kanske ska ha med sig noter eller inspelningsutrustning. Hitta övningsrutiner och ge dem verktyg för att kunna öva.” Att få dem att förstå att det faktiskt är övning eller träning det handlar om. Det kan också vara att klinka ut melodin på pianot eller öva till övningsbakgrunder. Hon säger också att det måste vara lustfullt och roligt och man måste lägga mycket fokus på att möta eleven där den är. Man behöver som lärare vara uppdaterad på den musik som gäller, så man vet vad eleven kommer med och börjar där. Sedan kan man successivt peta in annat och andra genrer. ”Men framförallt i början försöka få till det här ”mötet” så att de känner att sångläraren förstår vad de vill och att vi har samma mål.” Hon tycker också man ska vara tydlig med sin elev och prata målbilder. ”Vart är vi på väg och vad ska vi försöka få till den här terminen? Vad ska vi försöka få till på längre sikt? Så att eleven inte går från lektionen och undrar vad det var de gjorde. Sammanfattningsvis säger hon: ”Att man är tydlig och hittar en bra kombination av att skapa rutiner och samtidigt bygga det kring en lust så man känner att eleven svarar, att den tar emot.”

*Alba* tycker att det är viktigt för alla att musicera och ha roligt och att man måste utgå från det som ligger dem varmt om hjärtat. Man måste komma tillbaka till deras smak och uttryck. Enligt kursplanen ska man lära sig olika genrer men det handlar ju mer om att prova på olika typer av sångstilar. Det gäller att de inte tappar självförtroendet. Hon säger också att det är viktigt att man verkligen försöker förstå de olika rösterna man ska jobba med och utgår från dem. Hon har märkt både hos sig själv och hos sina elever att man ibland utgår lite för mycket från sin egen röst med dess fördelar och svagheter. Det kan vara intressant med olika elevers eget sound och timing och det gäller att ta vara på just olika elevers olika styrkor. Det som är viktigt också, menar *Alba*, är att ge eleverna en sund grundteknik, så att de kan vara så fria som möjligt i sitt sjungande.



Som *Alf* ser det är det inte en sak som är viktigast. Det är ju så individuellt vad en elev behöver. Men att skapa en relation med eleven är det första man gör för att få eleven att lita på en, säger han. Sedan beror det på var de är i sin utveckling. En del har redan koll på bröstöst, huvudklang o s v och då kan man gå vidare därifrån. Andra kanske måste börja med att öva upp sin huvudklang för att få en hel röst. Det viktigaste tycks ändå vara ”att möta dem individuellt och se vad de behöver”.

Till logopeden och foniatern ställde jag följande fråga som motsvarighet till frågan som sångpedagogerna fick: **”Bör man tänka på något vid sångträningen hos gymnasieungdomar som har med deras instrument att göra?”**

*Lova* svarade att man bör se till att ”behålla hela röstens spektrum och hela röstens möjligheter.” Alltså behålla hela röstomfånget. Många vill sjunga lite ”tuffare” genrer idag med högt tryck under stämbanden och man inte vet hur det påverkar rösten på sikt, då det inte finns lika mycket medvetenhet och forskning på det som i den klassiska sångtekniken. Men i all sång är det viktigt att behålla hela registret. ”Har man en röst som mår bra i sopranläge, fast alla coola låtar går i atlläge, så är det ju viktigt att behålla sopranklangen åtminstone i uppsjungsövningar för den här eleven.”

*Frank* berättar att det förut funnits en debatt om hur man hanterar målbrottet och att man länge uppmärksammat pojkar som ska slussas genom målbrottet. Därefter klargör han att pojkar som sjunger pop och rock sällan är vanliga som patienter hos honom. Däremot är det tjejerna som kommer med röstproblem, särskilt de som tidigt börjat en popkarriär. Han förklarar att stämbanden inte mognat klart förrän vid 16-18 års ålder och att det är de olika skikten i stämbanden som ska utvecklas. Vokalligamenten ska bildas samt bindvävslagret och ytlagret. Detta tar fart vid tio års ålder men faktumet om rösten är mer sårbar under den här perioden är ännu oklart. Röstproblem är vanliga i ända upp till trettio års ålder. När det gäller tonåringarna allmänt, menar han, gäller att är man tränad och har medvetenhet är risken liten för röstproblem. ”Att sjunga kan tåla att göras på många olika sätt. Något okorrekt eller korrekt sätt finns inte.” Han tror alltså att allt funkar så länge man vet vad man gör. ”Det viktiga är att man vilar och lär sig rösthygien”. Han säger dock om unga människor att de ofta sjunger för mycket och ”kan inte vara tysta heller”!

#### **4.2.2 Vad ska man undvika?**

Min nästa fråga till pedagogerna var: **Finns det någon sångträning du undviker för just denna åldersgrupp?**

*Klas* börjar med att säga att han tycker distsång är skadligt i stor utsträckning och att man bör göra det i små mängder. Han säger även att unga flickor som inte har en färdigutvecklad röst bör vara försiktiga med att använda belting eller kraftfull bröstregistersång. Mer om hans svar gällande dessa tekniker/effekter återkommer jag till under fråga 4. Generellt säger *Klas* att han undviker ytterligheterna. ”Man känner av. Man är i mitten av registret, i mitten av funktionerna och utifrån det expanderar man”. Sen tycker han att när gymnasieelever går i årskurs tre, då är de flesta rösterna ”färdiga” eller närmar sig att bli färdiga. Och då kan man, menar han, gå ut på gränserna lite. Men han kan också råda eleven att gå hem och vara tyst resten av dagen om någon är sliten och har fått ”träningssvärk”. Och det kan man få när man provat något nytt eller extrema ”operatic things” högt uppe i ett register som också kan slita på rösten.

*Klara* framhåller att hon inte undviker något utan att hon helt utgår från den röst hon har framför sig och vad den kommer att klara. Hon gör en noggrann röstanalys i början som hon baserar det på som hon sedan lägger upp i undervisningen.

*Albas* svar på om hon undviker något är ”egentligen inte” och *Alf* menar att det inte finns något han undviker generellt. Däremot säger han att vissa tekniker bygger på andra. Han skulle inte starta med belting med någon som inte hittat stödet exempelvis. ”Det gäller att hitta en röd tråd i sångundervisningen för dem”, säger han.

Den motsvarande frågan till logopeden och foniatern var: **”Finns det skadliga sångsätt som man bör undvika för denna åldersgrupp?”**

*Lova* associerar då till när elever fastnar i ett sätt att sjunga och inte varierar rösten, t ex sjunger med högt tryck, väldigt starkt, väldigt mycket. Hon menar att mycket undervisning idag sker i grupp av ekonomiska skäl. När man har undervisning i grupp peppas eleverna av dem runtomkring. Det kan leda till att alla vill ”ge allt” och ”alla vill vara bäst”.

Hon säger att gruppundervisningar är fantastiska för de där som är bäst, respektive näst bäst och kanske trean också. ”Men de där andra elva som sitter i samma grupp som inte är bäst, de försöker ge precis samma kraft, power, inlevelse fast de kanske inte är på samma nivå.”

Hon säger att hon kanske generaliserar men att hon tror att det kan finnas en grund i dessa sammanhang till ett felaktigt röstbeteende, då man jobbar på kraft och inte på teknik.

Någonting annat som *Lova* vill betona i det sammanhanget, som hon säger kanske hör till frågan innan är att man bör skilja på teknik och interpretation. Hon tycker man pratar för lite om det i afrogenerna. Man behöver ”träiga teknikövningar” menar hon, för att få rösten att tänjas och sträckas i olika riktningar och ”...för att hitta hur man ska komma förbi i svårigheter utifrån olika vokaler eller konsonanter, språkljud eller höjdtoner, från ett högt pianissimo till en forte fortissimo i lågt läge”. Som logoped stöter hon ju bara på de som har problem, erkänner hon, men uppfattar ofta att eleven jobbar utifrån känsla och interpretation istället för teknik. ”Teknik kan vara jättetråkigt, jag vet. Det vet alla”. Men det som är farligt, säger hon, är när man ligger kvar för mycket i en hård press och inte varierar sig heller i musiken. Hon tror att man behöver hitta t ex långa fraser i en sång där man kan vila och refererar till artister hon själv tycker behandlar rösten bra; Fred Mercury eller Mick Jagger, som är över 60 år och fortfarande får rösten att funka. Men om man lyssnar på den sistnämnda musikaliskt så menar hon att det i nästan alla låtar finns en variation med starka uttryck och avlastande fraser.” Han varierar sin röst hela tiden. ”Och jag tror att så länge man varierar sin röst så är ingenting farligt”.

*Frank* tror inte man behöver undvika några sångsätt, inte i begränsad omfattning. Men om man inte ser sina gränser, säger han, kan man tvingas till vila. En tonåring som har en pressad popröst och sjunger med bröströst i ett högt läge kan slita på rösten, menar han.

### **4.2.3 Hur mycket röstträning?**

Den tredje frågan till pedagogerna handlar om mängdträning för rösten. **Hur mycket röstträning rekommenderar du för åldersgruppen (ex. dagligen eller per vecka)?**

*Klas* svarar att han egentligen inte rekommenderar någonting utan att det handlar om att man har en kommunikation med ungdomarna. ”Vad vill du med din sång?” Det tar rätt lång tid innan de får en strategi för hur de ska värma upp och hur de ska träna, menar han, men han försöker förmedla att röst- och sångträning kan bestå av olika saker. ”Sjunger man en sång

som man aldrig har hört, ja, då sitter man kanske vid pianot och klinkar lite. Det är en del av sångträningen att faktiskt lära sig sången.” Ett annat, säger han, är att gå ut på youtube eller spotify och lyssna och bli inspirerad, ett annat att prova hemma i olika tonarter. Att översätta och förstå texten är en annan del. ”Jaha, det här bygger på en text av Shakespeare som den här popstjärnan har gjort om. Hur lät den i original?” Så man kan göra rätt mycket kringarbete, menar han. Att lära sig ”da capo al segno” och var man ska ”hoppa i sina noter” är ytterligare ett övningsmoment eller att sitta och läsa rytmen eller bara öva på tonhöjderna. Är man duktig pianist kan man kompa sig själv men även sedan våga släppa pianot och bara stå upp framför spegeln och sjunga. Det finns så många olika sätt, säger han.

För det rent vokala arbetet brukar *Klas* säga till sina elever att de ska försöka hitta 3-4 tillfällen i veckan där de värmer upp rösten och sjunger på sin repertoar. Han har upplevt att det är väldigt olika hur mycket eleverna övar. En del övar en kvart innan de kommer till lektionen och så finns det de som sätter av en tid nästan varje dag. Det är rätt mycket en färskvara, säger han om sång, och han jämför ofta med idrottsmän. ”Om du varit sjuk och legat i sängen i fem dagar och ska gå upp för en trappa känner du direkt hur trött du blir för du är orkeslös.” Och på samma sätt är det färskvara då med sången, menar han. För att det här ska sätta sig i ryggmärgen så måste du gå den här stigen några gånger tills vi ses igen, kan han säga till sina elever. För att få en framgångsrik utveckling så tycker han definitivt att man ska öva mellan varven, om man inte har några vokala problem av stora mått eller har trasig röst. Då kanske man mår bäst av att bara träna med sin lärare. Annars rekommenderar han tre, fyra gånger i veckan a´ 15-20 minuter. Då tror han att det händer saker.

*Klara* berättar att när hon hade gymnasieungdomar så fick de ha övningsloggbook där hon bad dem att skriva upp hur mycket de övade. Om hon utgår från hur hon jobbar idag så skulle hon nog försöka skapa en övningsrutin för dem som skulle handla om en 20-25 minuter, som hon skulle vilja att de gjorde varje dag. Och då är det en viss typ av övning med sångteknik och övningar. ”När du gjort det där, då kan du sätta dig vid pianot och sjunga sånger”, skulle hon kunna säga till eleven. Då är det en annan typ av träning. Hon talar om olika typer av övningspass. Ett annat kan vara att göra uppvärmningar och värma upp rösten, säger hon. Det kan också vara 20 minuter. Sedan kan man, tillägger hon, ha ett pass för instudering när man övar in en sång. ”Det kan vara hur många pass som helst på dagen men de ska inte vara längre än en halvtimme till en början, tills man har fått fysiken och klarar att belasta mer”. Korta pass, betonar hon. Vill man göra två pass på kvällen kanske man vilar emellan, så man aldrig kommer till det att man övar sång när man börjar bli trött, understryker hon. ”Man har så fräscha stämband i den där åldern och då är det lätt att tro att man klarar vad som helst”. Hon menar att man måste bygga upp en fysik. En liten tjej med vek och svag röst får ett kortare pass än en kille som redan gått igenom målbrottet och har en stadig röst. Han klarar säkert att jobba närmare en timme, menar *Klara*. Men det måste individanpassas så hon kan inte säga generellt hur länge man ska öva utan efter den förmåga de har. Men hon brukar rekommendera korta pass som man jobbar upp.

*Alba* säger att hon många gånger skulle önska att eleverna övade lite mer regelbundet, kanske 45-60 minuter om dagen. Men hon säger också att det ju beror på röstkonditionen. Är man hes, tillägger hon, bör det ju vara kortare stunder, eventuellt flera gånger om dagen.

*Alf* skrattar lite och säger: ”Har man jobbat några år och vet hur lite de övar så finns väl tendensen att man rekommenderar väldigt mycket övning, bara för att de ska komma igång med något”. Och då brukar han rekommendera korta pass ofta istället för långa pass dagen innan, som verkar vara mest rådande för många. Det finns ju självklart undantag, menar han, men generellt så kommer de på det dagen innan.” Javisst ja, jag skulle visst öva lite...”. Han brukar också säga till dem att de inte ska öva på det de redan kan. De brukar stå och öva på låtar. Det kan de ju i regel redan, säger han, så det är rätt onödig övning.

#### 4.2.4 Belting, twang, dist, growl?

Nästa fråga till pedagogerna var: **Vad anser du om tekniker som belting, twang, dist och growl för denna åldersgrupp?**

*Klas* menar att det är lite begreppsförvirring när det gäller de här teknikerna och att de som är i förgrunderna för dessa tekniker har uttryckt sig på lite olika sätt. ”För mig är belting en sak och twang är att sjunga med ett märgfullt instrument, att hitta en övertonsrik stämma”, säger han. Och det är ju något man använder i klassisk sång också, menar han. Han har själv blivit lärd att försöka ”twanga” till ljudet litegrann. Så att hitta en del twang, den där övertonsrika rösten, den där lite trängre känslan kan vara jättebra, förklarar han, om man har en som sjunger väsigt eller läckigt. Men han använder inte begreppen så ofta utan kan istället be om lite mer ”jädranamma”, ”som om hornen växer ut på dig”. Han tror att för honom och andra som kommer från det klassiska hållet finns det kanske en övertro på att det ska vara lätt och luftigt och mjukt när det ska sjungas. Men då kan man göra eleverna en björntjänst istället om man inte vågar ”ta tag i instrumentet och hitta de där knivskarpa stämbanden som kan vara rätt skonsamt att sjunga med”. Så det är en avvägning, säger han. ”Ju längre man håller på, ju skickligare man blir, ju mer erfarenhet och visdom man förhoppningsvis får, ju mer kan man använda passande instrument för respektive elev”. Men ytterligheter som belting, dist och growl tycker han att man kan vänta lite med så man hittar grunden i rösten först. En flicka bör först kunna sjunga i bröstregister, mix- och huvudregister och hantera sina registerövergångar innan man provar på andra sångsätt. Att sjunga kraftfullt i ett högt bröstregister för tjejer som inte har en färdigutvecklad röst ska man enligt honom vara lite försiktig med. Distsång kan han låta elever som vill prova på, men med en varning om att det kan bli slitage. Ju mer man gör av det, desto mer måste man kanske göra av den skonsammare träningen, menar han. Growl tror han inte är lika skadligt då det är de falska stämbanden som är med och jobbar och att efter att ha provat själv inte upplevt det som lika slitsamt. Sammanfattningsvis säger han att ytterligheter som belting, dist och growl kan vänta lite så man hittar grunden i rösten först och en mångsidighet. För en flicka är det viktigt att först kunna sjunga både i bröstregister, mix- och huvudregister och hantera sina registerövergångar.

*Klara* säger att allt det som kallas belting och twang kan fungera så länge man lär ut och hjälper eleven på korrekt sätt. Det är lätt att man börjar pressa istället. Men kan man hjälpa eleven så att det blir på rätt sätt så de inte börjar bli hesa utan att det hela tiden låter sunt och att de inte sjunger på max volym så fungerar det alldeles utmärkt. Growl tror hon inte är så belastande. Det verkar inte vara många som håller på med growl som hamnar hos röstläkare då det är så lågfrekvent ljud som man jobbar med. De som hamnar hos röstläkare är istället de som sjunger i för högt register med för mycket press, upplever hon. Det är ett annat sätt att sjunga. Däremot är hon lite mer vaksam när det gäller dist. Hon jobbar inte själv med det med ungdomar och har inte gjort det förut heller. Med vuxna röster gör hon det däremot och då är hon noggrann med att de ska kunna hantera det på ett sådant sätt så de kan koppla på och koppla av det, så de inte ständigt sjunger med dist. För om man inte kan koppla av det sätter det sig till slut i kroppen, menar hon. Med growl kan hon däremot jobba med ungdomar, då man inte behöver vara uppe på så höga toner. Men hon medger att hon inte är expert på det utan då kan oftast killen (som det ofta är) lite redan och så hjälper hon till så att det blir på ett bra sätt. Men hon menar att de ofta hittar så mycket själva där och då vill hon inte agera bromskloss. ”När de är på väg att hitta egna sound blir min uppgift att se till att de gör det på ett sätt så att de inte förstör sin röst och får långtgående konsekvenser av det och behöva hålla på med röstrehabilitering sedan”.

*Alba* svarar att hon håller på med dist och growl endast om frågan kommer upp. Twang och belting däremot kommer man in på t ex i rock och musikal. Hon menar att många sjunger lite

för hårt i bröstregistret och pressar det lite för högt upp. Då är det bra att hitta lite ”twang” och en bra vokalplacering i mellan- eller huvudregister att möta upp med.

Många ungdomar har en heshet när de börjar på gymnasiet, säger hon. Ofta är det personer som är lite intensiva osv. De kan ha ett musikaliskt ideal som inte är så hälsosamt för rösten, menar hon, med ett starkt subglottiskt tryck på stämbanden. För de eleverna måste man tala om konsekvenserna av en sådan röstbehandling men också försöka hitta ett mjukare sätt att sjunga på som de ändå tycker om. Med t ex ”twang” kan man uppnå samma volym, menar Alba.

Alf säger att han inte skulle undvika någon av teknikerna i frågan nämnd, men att det kräver väldigt mycket. Man måste enligt honom ha satt en hel del grundstenar först. ”Jag tycker t ex att belting och twang är väldigt naturligt om man håller på med afrogenrern. Det kommer man liksom inte runt”. Om man skapat en någorlunda egaliserad röst så tycker han man kan gå på det lite försiktigt och se till att man hela tiden har koll på vad man gör. Han menar att den pop- eller rocksångerska som inte har koll på belting och twang, den kommer aldrig låta stilmässig, så de teknikerna måste man få till.

Vad gäller dist och growl så har han i och med att han börjat undervisa på en musikhögskola börjat intressera sig mer för det, då det är många som frågar av de som går utbildningen. Han menar att dessa effekter, som de även kan kallas, kräver att den som håller på med det, d v s sångpedagogen, har full koll, annars ska man inte ge sig in i det. När det gäller dist och growl är det lite intressant menar han, det faktum att det finns en del sångare och sångerskor som använder det, som verkar vara hela under en lång period. Sedan finns det en del sångare och sångerskor där talrösten blir helt förstörd och de låter med mindre och mindre ton och mer och mer effekt. Alf försöker kommunicera med de elever han har, att det gäller att hitta ett hälsosamt sätt att göra det på. Han har stött på elever som behärskar growl och säger: ”Vi sångpedagoger är nog lite skraja när det gäller sådant. Det går ju att producera de ljuden utan att göra illa sig”. Han hänvisar till kapitlet om effektsång i Kompletta sångteknik (Sadoline, 2006) som han menar är utförliga och kan vara en bra hjälp om man vill förkovra sig i de stilarna.

Till logopeden och foniatern ställde jag samma fråga men lite annorlunda utformad: **Har du någon uppfattning om följande tekniker/effekter för ungdomar; belting, twang, dist och growl?**

Lova uttrycker direkt lite tveksamhet inför dist. Hon berättar att hon diskuterat mycket med en sångpedagog som jobbar mycket med dist. Denne har sagt att det kan ta två år att lära sig, att man kan bli hes och det kan låta förskräckligt och kännas i halsen. Det ställer hon sig lite frågande till. Däremot tror hon att man ska lära sig saker i en viss ordning. Ska man använda dist behöver man också lära sig vad som inte är distande, menar hon. Att vara medveten och kunna gå tillbaka och göra det andra. Hon förklarar att man med dist både har ett läckage och att stämbanden slår oregelbundet och är ganska spända, så det är inte det första hon skulle göra med en elev.

När det gäller growl så har Lova träffat på en jätteskicklig growlare med en fantastisk talröst som förklarade att han aldrig låter särskilt starkt utan att det är mikrofontekniken och ljudinställningen som gör ljudet. Andra som försöker growla börjar med att bröla så starkt de kan och utgår från skrikandet in i growlen, säger hon. Growlproffset behöver aldrig ta i så mycket.

Vad gäller belting och twang vill hon inte göra någon skillnad på dem och säger att man hela tiden bör fråga sig hur långt man går i belting/twang. Den kan ju också vara olika kraftfull.

Men drar man upp bröstrosten långt på höjden som det ju innebär, så gäller det ju också att inte dra upp den tuffare än att du egentligen utan skarv kan gå över till huvudklängen, d v s har kvar din huvudklang jämt, förklarar *Lova*. Hon menar att man ju kan använda rösten på olika sätt i samma tonområde och att man i uppsjungsövningar kan träna på att göra mjuka övergångar, att kunna smyga in i huvudklängen. Men även att prova att dra upp beltingen högt så att det tar stopp och blir en rejäl skarv. Då får eleven upptäcka olika sätt att använda rösten på.

”Att tänka, kan jag jobba på två sätt...hur mycket medvetenhet har jag?”. Hon säger också att man i dessa genrer där man använder belting/twang är tvingad att arbeta med det, då det är där musiken ligger, det de vill sjunga. ”Och det måste ju byggas på glädje, d v s att de tycker det är roliga grejer att sjunga”.

*Lova* menar att det ju handlar om att bygga upp en röst och ge tid åt att bygga upp den. När man som elev är 16-17 år är man inte klar utan det är då man börjar även om man börjat mycket tidigare och har kunskaper. Hon menar att man kan fundera på vilken ordning man lär ut saker i till eleverna och ha medvetenhet om att det är ett ofärdigt material man jobbar med, att de inte är tjugofem. Det går ju också att variera, sjunga samma låtar på olika sätt, mjukare eller tuffare. Man kan ju också laborera med olika tonarter, t ex lägga det lite längre ned så man inte behöver belta så högt, föreslår hon.

*Frank* tror att growl kan bli påfrestande i längden. Han har inte haft någon growlare som patient men han säger att han vet att en del lägger av efter ett tag då de blivit rösttrötta.

Dist är mer en teknikfråga, tror han. Det ser inte ut att vara så belastande för stämbanden när man gått in och tittat på hur stämbanden arbetar vid distsång, säger han. I growl däremot använder man ett högre lufttryck som är mer påfrestande, menar han. Något annat som *Frank* associerar till som kan bli jobbigt för rösten är att blanda sång och tal. Många som spelar teater, säger han, kan ha svårt att få ihop sångtekniken med taltekniken på scenen. Men han tror att tonåringars röstbelastning främst är att de inte får någon vila.

Belting och twang har *Frank* inte så stor uppfattning om men tror att om man bara utför det på ett korrekt sätt går det mesta bra om man bara är frisk. Han säger att sång är en fråga om teknik och muskelaktivitet. Är man tränad och har muskelkraft är risken för skador mindre, menar han. Han säger att vissa sätt kräver kanske mer träning och att ju yngre man är desto mindre insikt har man ofta om att träning krävs. Det ses inte alltid som en naturlig sak, menar han. Han avslutar såhär:

”Min maxim är att det mesta går om man bara vet vad man gör. Tränar man för det är det inte skadligt. De klassiska sångarna råkar ut för minst lika mycket röstproblem som de som sjunger andra genrer. Infektioner är en vanlig orsak. Många tar på sig för mycket.”

#### **4.2.5 Har ungdomar röstproblem? Orsakade av fel sångträning?**

En fråga som handlar om rösthälsa till sångpedagogerna och även till logopeden och foniatern löd såhär: **Har du träffat ungdomar med röstproblem? Följdfrågan var: Har de varit orsakade av fel sångträning?**

*Klas* säger att han absolut träffat på ungdomar med röstproblem och att de ofta kan vara orsakade av fel talteknik. Han har stött på elever som varit energiska och ivriga med röstinstrument som inte riktigt står pall för deras personlighet. Men han tycker att han kan hjälpa eleverna då han själv haft röstproblem som yngre och förstått vikten av att värma upp. Han får eleverna att tänka till på hur de använder sin talröst, om de skriker på stån, pratar mycket i telefon, går på fester med alkohol, stark musik och rökning. Alla de sakerna

påverkar ju rösten, menar han. *Klas* fortsätter förklara att han brukar tydliggöra för eleverna att de måste förstå sitt stödarbete för att det ofta är det som fallerar lite i kombination med vibratorarbetet. Ofta kan det vara för lite stöd och för hårt stämbandsarbete. Man måste hitta dragläget, som han kallar det. Och även om det är ett livslångt lärande för en del menar han att det är viktigt att påpeka de där sakerna redan när de är unga. För en del är ju människor som kommer använda sina röster mycket. Han har haft elever som vare sig de sjungit klassiskt eller pop och rock fått dra lärdomar i perioder när de sjungit musikal eller gjort många konserter. Då har de fått känna att de kanske är en person som lätt blir trött. ”Vad kan vi göra åt det då” resonerar han med dem om. Men så finns det de som kan hålla på hur mycket som helst och aldrig blir trötta som har järnräls i stämbanden, säger han. Då är det bara att tacka. Men även de behöver teknik, menar han. För en dag så kommer det tillfälle då de är jättesjuka och ändå måste prestera. *Klas* säger vidare att han tror att vetskap och ett språk om sitt instrument hjälper en i svåra situationer även om man inte varit där ännu. Det tycker han är pedagogens uppgift även om det inte efterfrågas av eleverna. ”Det här ska du kunna. Basta! Du ska inte bara kunna plus utan minus och gånger också.”

*Klara* svarar också ”absolut” på frågan om hon stött på ungdomar med röstproblem. Främst de som sjunger pop/rock, menar hon på och inte de som sjunger klassisk repertoar och visor och så. Många tjejer och killar (men framförallt tjejer) som har en stark, egen drivkraft men kanske inte fått en bra vägledning sjunger på utan att tänka efter. De letar kanske efter ett speciellt sound och ger sig inte förrän de har det. Men de har kanske fått det genom att pressa, menar hon. *Klara* säger att röstproblemen också kan ha samband med en personlighet som är väldigt extrovert i skolan och pratar hela dagarna och använder sin röst väldigt mycket och sjunger trots förkylningar. Det är det vanligaste, menar hon, att det beror på att man sjunger på som vanligt utan kunskapen att vid en förkylning ska man vila sitt röstinstrument. Om man kör på ändå så kommer slitningarna mer än att man faktiskt sjunger fel. Förutom de två vanliga orsakerna till röstproblem som hon sammanfattar till; att sjunga trots infektioner i de övre luftvägarna och att man trycker på för mycket och låter uttrycket gå före, tror hon att en del formar sin röst efter ett ideal, kanske en idol och inte söker upp sin egen sångaridentitet. Det kan bli problem om man som 17-18-åring försöker härma äldre röster som kanske dessutom är belastade och går på kortison. Hon syftar på ett exempel från senaste Idol-tävlingen där finalisterna alla hade skrapiga, skrovliga rock ’n roll-röster och alla hade haft röstbekymmer under tävlingen. Hon tycker man pratar för lite om det och tror man behöver pusha för att ungdomarna också får lyssna på hela röster och se till att de får höra skillnaden.

”Det här är en röst som låter som den gör på ett ganska intensivt liv där någon i 40-årsåldern har en karaktär som man kanske inte kan få till i artonårsåldern.”

Om man som ung tvingar sin röst för att låta som en idol kan det lätt bli en press på rösten, menar *Klara*. Men eftersom de är i en ålder där de letar efter sin identitet som människa är det lätt för dem att ta till de här ”roll models” som de kan imitera och härma i klädstil och röst, istället för att till väldigt stor del hitta sin egen röst, säger hon. Hon hänvisar också till fråga 1 när hon sammanfattar något hon tycker är viktigt: ”Att lära folk att hitta sin egen röst och tycka om den”. Hon har erfarenheten att många inte tycker om sin röst i den åldern. Den har förändrat sig sedan de var barn och man accepterar den inte riktigt. Att som tjej börja låta som en kvinna till exempel. Det är en ganska svår övergång, menar *Klara*. Så då kanske man tvingar rösten att hållas kvar och sjunga på ett lite mer manierat sätt istället. Samtidigt vill hon säga att i och med att de härmar alla de här idolerna blir många väldigt drivna och duktiga på att hitta också, så det är lite både och. De lär ju sig på det också, menar hon och säger: ”Härkning har ju alltid varit en väldigt bra metod för att lära sig både sjunga och spela”.

Även *Alba* har träffat på många med röstproblem. Hon svarar kort och gott att det oftast är de som festar mycket, sover lite, röker mycket och vistas i miljöer där de måste skrika som får

problem. På en fest är det oftast alltihop på en gång, menar hon – stark musik, rök, alkohol mm. Hon tror att dessa elever nog ofta kan tycka att det är lite ”läckert” att vara hes och så sjunger de vidare på den hesa rösten och blir ännu hesare. Men man kan naturligtvis bli hes ändå av förkylning till exempel eller magproblem, säger Alba.

*Alf* stöter på elever med röstproblem nästan varje år. En del kan väl vara orsakade av felaktig röstträning, säger han, men det är väl inte många som kommer från en sångpedagog och har problem med rösten, är hans uppfattning. Det är snarare så att man kanske har en talröst som är ansträngande, menar Jonas. ”Att man knarrar mycket och inte har med stöd i den så att den blir sliten och att man forcerar hela tiden... de grejerna”. Så det är inte så många som kommer från en sångpedagog och har problem, tack och lov, bekräftar han och säger avslutningsvis: ”Om man sjunger med mycket kraft och läcker samtidigt och man inte får det att stämma kan det orsaka problem kanske, men jag tycker mer att det är talrösten som orsakar krångel”.

*Lova* svarar, att eftersom hon är logoped, är det ju bara de som har problem som kommer till henne. Dessa personer kommer oftast för att någon uppmärksammat ett problem. Det kan vara att eleven t ex har börjat ett musikgymnasium, Lilla Akademien eller Adolf Fredrik - någon typ av musikutbildning, där någon faktiskt lyssnar igenom deras röster. Det är inte så ofta de kommer från sångpedagoger, säger hon, utan mer från organiserade lyssnare. De har ofta sjungit mycket själva och har inte haft kontakt med någon sångpedagog tidigare. Även om de sjungit i musikklasser under skoltiden så är det ju inget som säger att de har haft kontakt med en sångpedagog som lyssnar på just dem under de där nio åren, menar Lova. Att de har sjungit på egen hand kan innebära att de har jobbat för tufft, väldigt länge, utan att lätta upp i tuffa genrer, med mycket vilja, med mycket press i bröstklang, förklarar Lova. De härmar, sjunger till färdiga låtar. ”Från Linda Bengtzning i sjuårsåldern och sen är det bara att köra på...”. Förr mimade man och sjöng till ABBA, säger hon. Idag är det andra genrer och röstideal om man tänker tjeideal, menar Lova. För det är framförallt tjejerna som kommer..., avslutar hon.

När jag frågar *Frank* om han träffat många ungdomar med röstproblem får jag till svar: ”Inte många”. Han säger sedan att han bara kan gissa om röstproblem kan bero på fel sångträning för vissa ungdomar. ”Det kan vara otur likväl som dålig sång. Vem ska man skicka till då?”

#### 4.2.6 Röstmedvetenhet?

Nästa fråga om rösthälsa till de intervjuade var: **Hur medvetna är de ungdomar du träffat om sin rösthälsa?**

*Klas* har uppfattningen att eleverna oftast är väldigt omedvetna i början. Han berättar om en flicka han haft som hade stämbandsknutor i tioårsåldern. Hon hade varit med i ett musikalprojekt och blivit uppmanad att använda belting. Hon lyckades inte få till det på rätt sätt så det slutade med att hon blev jättesjuk och fick vara tyst i ett år. Hon blev väldigt medveten men även väl försiktig senare. ”Det handlar om att väcka deras medvetenhet”, säger Klas. Man får ta upp rösthälsa, implementera och få dem att gå resan, så sitter det förhoppningsvis i ryggmärgen sedan, säger han. ”Först är man omedvetet omedveten, sen blir man medvetet omedveten. Sen blir man medvetet medveten och till sist omedvetet medveten.”

*Klara* tycker inte de är så värst medvetna, som hon säger. Hon tycker snarare att de är väldigt medvetna om hur de vill låta och hur de vill se ut. Så en medvetenhet finns, säger hon. ”Det är fint att sjunga högt och starkt”. Men hon tycker inte de är så medvetna om att man inte ska sjunga på en förkylning. Hon tycker ändå att det har blivit bättre och att det finns en större medvetenhet än förut. Hon tror att ungdomarna kan behöva få lite verktyg för att hantera



rösten om de är lite hesa efter någon fest eller så. Det kan vara att förklara att man måste vila och visa lite mjuka fonationsövningar till dagen efter, menar hon. Förebyggande och hur man tar hand om rösten när det väl krisar.

*Alba* menar att de kanske först inte är medvetna men ofta blir efterhand. Hon säger att ”det är härligt när man känner att man har vunnit även de lite ”knepigare och tuffare” elevernas förtroende”.

*Alf* menar på att det ju är individuellt. En del är ju medvetna, säger han. Speciellt de som har tagit lektioner förut. Men de som inte har tagit lektioner och inte har någon mamma eller pappa som håller på med det, de är inte särskilt medvetna om rösthälsa. Men de brukar bli väldigt intresserade av det fort, upplever han. ”Nu börjar jag bli lite hes, vad ska jag göra nu...?” kan eleverna säga. Det finns ett intresse när man börjat prata om det.

*Lova* säger att medvetenheten hos de hon träffar är i princip noll! Många tänker på rösten som något som alltid ska fungera. Vi föds med rösten och i allmänhet fungerar den, säger hon. ”Så man funderar aldrig särskilt mycket kring sin röst förrän man får problem med den”. Det gäller även icke-sångare, menar hon. Men det räcker inte alltid att veta vad som är skadligt., tillägger hon. ”De flesta vet ju att det inte är bra att röka men att göra uppoffringar för att arbeta med sin röst är inte helt enkelt”.

*Frank* tror inte de är så medvetna om de inte går på exempelvis Rytmus. Annars har de nog ingen koll, säger han. De är ofta omedvetna om hur de använder sin röst, menar han och nämner sedan utelivet som de inte vill avstå ifrån, som är värre än själva sången. Det belastar mer och kan leda till svullna stämband och heshet, betonar han. ”Man får ju betrakta rösten som ett musikinstrument”. Det mesta är dock inte skadligt, säger Frank sedan och förklarar att han gärna vill träffa en patient när den är i form också för att se normalläget och kunna bedöma stämbandsförändringar. En del läkare menar han är snabba på att vilja ta bort dessa förändringar, men man vet ju inte hur patienten såg ut i friskt tillstånd.

#### 4.2.7 Självförtroendets inverkan?

Den sista frågan till intervjupersonerna handlar om självförtroende och var följande: **Hur mycket spelar självförtroende in i sångutvecklingen av gymnasieungdomar?**

Jättemycket, svarar *Klas*. Han förklarar att det blivit lite modernt att skilja på självförtroende och självkänsla och att de med bra självförtroende men dålig självkänsla kan bli lite uppblåsta. Sen finns det andra, menar han, med bra självkänsla där självförtroendet med sången inte är så stort. Man får bygga tillsammans och det är en färskvara. Har man gjort något bra och får höra det så växer man ju, säger han. Gör man ett misstag eller får höra ”det var ju inte så pjåkigt” kan det ta udden av istället. *Klas* brukar börja med att fråga sina elever vad de är bra på, vilket får en del att bli ställda. Då förstår han att den eleven behövde få den frågan. Så småningom kanske eleven kommer på någonting och då fokuserar de på det. Kommer eleven inte på något så ställer han frågor tills eleven kan hitta något hon är bra på, exempelvis att sjunga svängigt. Då kommer det ofta fram något som eleven inte tycker hon gör bra, som att hon sjunger orent och då kan *Klas* föreslå orsaker till det. ”Beror det på något, att du glömmer bort att lyssna, blir för upphetsad eller beror det på något tekniskt som vi inte har löst?” kan han fråga. Att man får elever att se det de kan och låta det andra klinga av, menar han är ett bra sätt. Övar man på det man kan så drar man med sig det man inte kan så bra också, säger han. Han menar att coacha och ha terapeutiska inslag är väldigt viktigt som pedagog både med amatörer, proffs, ungdomar och äldre. ”Att känna av och känna in”. Han

tittar på vad personen utstrålar och ser var fokus ska läggas. Han vill inte göra anspråk på att vara terapeut men försöker vara en god människokännare.

*Klara* svarar att självförtroende spelar in enormt mycket. Jättemycket. Det är bekräftelse, bekräftelse som gäller, betonar hon. Eftersom de i den åldern söker sin egen röst och identitet så behöver de få höra att de är okej och duger, säger hon. ”Risken om man sitter och är ganska stum som lärare och inte ger dem feedback på det de gör är att de kommer trycka på lite till, tills de ser en reaktion från läraren att den är nöjd”. Hon säger att de behöver få höra att trots att de inte sjunger som sin idol enligt det ideal som råder fortfarande är okej, och att de får höra att de är unika och speciella och har något att bygga vidare på. *Klara* säger att det är helt avgörande att man ”boostar” och försöker få dem att känna sig trygga med sig själva och sin röst. Man kan förklara, säger hon, att ”nu låter du så här idag men du kommer inte låta så här om två år”. Hon säger till dem att deras röst kanske blir både ljusare, mörkare men att de absolut kommer att komma framåt. ”Du måste bara ha tålamod”. Så självförtroende och tålamod är väl två starka ledord, tillägger hon. För det har man ju inte som tonåring oftast, menar hon. ”Ofta vill man att det ska sitta till nästa konsert eller den här terminen”.

*Alba* svarar också att självförtroendet spelar in jättemycket i sångutvecklingen för gymnasieungdomar!

*Alf* säger att en av de viktiga delarna i undervisningen är att få eleverna att tycka att de gör ett bra jobb, att de klarar av saker. Så visst är det centralt, med självförtroende, menar han. ”En förståelse för att det är okej att göra fel är väl nästan det första man får bråka med dem om”, lägger han till. Det är okej att det låter knas, menar han, för att man ska kunna hitta vissa tekniker eller improvisation osv. ”Man måste få göra lite fel”, säger han och bekräftar igen att självförtroendets betydelse är centralt.

Även *Lova* tror att självförtroendet betyder jättemycket för åldersgruppen i fråga när det gäller sångutveckling. Exempelvis kan det vara svårt att våga sluta röka och inte längre få stå med de coola tjejerna i rökrutan, säger hon. Det kräver också målmedvetenhet och att våga göra förändringar för att uppnå sina mål, tillägger hon och understryker: ”Självförtroendet är jätteviktigt!” Något annat hon tar upp är att osäkra personer ibland inte heller vågar ta ansvar för sin röst och säga att ”idag vilar jag för jag har ont i halsen”. Att våga säga det är viktigt, menar hon och att ha ett ansvar som artist redan från början. ”Superviktigt. Påverkar allt”, säger *Lova*.

*Frank* får också den sista frågan ifall han har fått någon särskild uppfattning om det i sitt yrke, men svarar att han bara kan spekulera om självförtroendets betydelse i sångutvecklingen.

#### 4.2.8 Övrigt

Efter den sista frågan ville jag ge möjlighet för de intervjuade att få lägga till något under rubriken ”övrigt”. ”Vill du tillägga något?”, frågade jag.

*Klas* svarar att ledorden jag valt att lägga undersökningen kring vandrar tätt tillsammans. Han säger att han periodvis låter tekniken stå åt sidan och jamar, pratar timing, provar tonarter, sjunger i mikrofon eller jobbar med improvisation. I improvisationen vill han bli en ingjuta självförtroende och lära sig hantera misstag. Han säger att han tycker det är spännande att arbeta med ungdomar, särskilt med de som har ambition. Han menar på att det händer väldigt mycket både i deras psyke och deras instrument och kan vara väldigt tålamodsprövande med dem som inte är så intresserade. Med dem som tröttnat andra året kan 40 minuters kännas väldigt långt, säger han och tillägger att man då får hitta variation och ”lustsjunga”. ”Det är spännande att visa elever världar som de inte kände till, att få presentera jazz”, säger han och

berättar att många elever älskar att sjunga jazz och musikal. Han presenterar också klassisk musik och opera som för många elever först verkar oöverstigit stort men sedan ofta finner jättespännande. *Klas* tycker man bör förstå att man som sånglärare är en jättestor förebild för ungdomar i gymnasieåldern och har en väldigt stor påverkan på ungdomar både med det man gör och inte gör. Han betonar att det är viktigt när man har större grupper i den åldern att lära sig namnen på dem fort och förstå att de är unga vuxna. Man behöver bemöta dem med respekt och berömma men också våga klandra, menar han på. ”Det är tredje gången du glömmer pärmen. Varför tror du att du gör det?” ger han som exempel. En gång ställde han in lektionen när eleven glömt pärmen för tredje gången. ”Va? Men DU har ju noter”, sa eleven. ”Jag kan väl inte serva dig”, sa *Klas* då. Han avslutar sedan: ”Att man vågar vara lite obekvämt som vuxen. Att i vissa fall använda ”Don’t smile before Christmas-pedagogik” som en rektor sa en gång. Våga vara lite ”sturig” i början för att visa att man ställer krav. Om elever kommer på sin fritid kan man inte ställa samma krav. Då är det eleven som bestämmer”.

*Klara* vill gärna lägga till i sammanhanget att man tidigare ofta hade ETT ideal som man alltid strävade mot inom sång. Hon tycker det har blivit bättre nu generellt. Hon tror man som pedagog måste vara tillåtande och inse att de som är unga idag lyssnar på annan musik än när man själv gick sin utbildning och att det är andra sounds som gäller. Hon menar på att man måste ta det till sig och försöka hitta sätt att göra de ”sounden” utan att det blir skadligt så man bryter ned sin röst så den blir liten och klen. Att man måste hela tiden försöker utveckla sitt sätt att arbeta som pedagog, att följa med, säger *Klara*. ”Ok, nu är det detta soundet som gäller. Det är det här som ungdomarna lyssnar på. Då måste jag försöka hitta ett sätt att göra det soundet för att visa på att jag kan göra det, men att eleven måste tänka på det här och det här”. *Klara* tycker också att det är väldigt viktigt att just ge dem medvetenheten att det inte bara finns ett sätt att använda sin röst på. ”Din röst låter inte på ett sätt. Du kan låta på många olika sätt”, säger hon. I musikal som hon själv gillar att jobba med, förklarar hon, passar det bra att få testa andra kvalitéer i sin röst. Då kan eleverna hitta nya sätt att använda sina röster på genom att kanske få börja fåna sig lite och vara jätterolig i en sång eller sensuell i en annan, menar hon. Rollspel är roligt i den här åldern då man kan leka och på olika sätt hitta sig själv, förklarar hon. Att ta ny status hela tiden på elever är också något man får vara beredd på som lärare, berättar *Klara*. För en kille som är under processen när stämbanden och broskan växer så kanske man måste förändra sitt sätt att arbeta, menar hon. Då kanske man måste transponera övningar och verkligen tänka på att röstens form har att göra med hans ålder, förklarar hon. *Klara* tror att många som läser till sångpedagog blir duktiga pedagoger. Men hon är inte säker på att alla nyexaminerade tänker på detta så mycket utan att det kanske är erfarenheten som gör att man märker det, säger hon. ”Det är viktigt att vi på lärarutbildningarna är duktigare på att lära ut det här så att de som kommer ut och ska jobba med det här i klass och så verkligen tänker på det redan från början”, påpekar hon och tillägger: ”Begär vi att tonåringarna ska ha fördragsamhet med sin röst så måste vi också ha det”. Hon förklarar att ofta när läget ändras för elever beror det inte på att eleven inte övat. Det är mycket annat som händer i elevernas liv och tar fokus, säger hon och menar på att man som lärare får backa ibland. ”Men har man varit duktig på att skapa vissa rutiner redan från början så kan man ju kanske hoppas på att ett minimum av rutiner existerar”. Sedan kommer kanske entusiasmen tillbaka, menar hon, och så går det i vågor. Men hon förklarar att det inte är som att jobba med en vuxen som förstår att jobba med något varje vecka lika länge. Något annat *Klara* vill tillägga är att hon tycker det är viktigt att få elever som fastnat i en viss genre, t ex R’n’B, att lyssna på annan musik. ”Det är viktigt att visa hela registret, hur man kan expandera rösten och visa på möjligheterna till hur man kan använda sin röst”.

När jag frågar *Alba* om hon vill tillägga något uppmanar hon:

”Se till att ha roligt både eleverna och du själv som lärare! Fastna inte i problem utan hitta det ni båda blir peppade och glada av!”

*Alf* säger att man får tänka på att ungdomar ”ofta har sina känslspröt på utsidan”, så man får vara tydlig och tänka på hur man uttrycker sig. Om man säger ”Jag skulle vilja att du tar den här tonen utan vibrato...” så gäller det att förtydliga, säger han, att man inte vill att de ska plocka bort sitt vibrato för alltid eller att de tror att de har ett fult vibrato eller så. Han försöker också vara väldigt tydlig med att säga till dem att de ska utveckla sin röst, inte ändra den. ”De ska lägga till saker i rösten, inte ta bort”. Han tänker också på att säga saker så att de förstår. ”Ibland drar man liknelser som skjuter över huvudet på dem. Man måste pejla av att de förstår”.

*Lova* har inget att tillägga.

*Frank* vill tillägga att man inte bör glömma att flickor har också ett målbrott. Han får ofta skicka flickor till logoped för att hitta talläget. Träning för tal hjälper också sången, säger han och tillägger. ”Röstproblem märks mer på tjejer. Minsta lilla ödem blir mer märkbar på deras röster”.

Intervjuerna i sin helhet finns hos författaren.

### 4.3 Sammanfattande analys och slutsats

För att åskådliggöra svaren som intervjupersonerna gav på mina frågor har jag sammanställt dem och gjort en jämförande analys med nyckelord.

Tabell 1

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Möta eleven	Möta eleven	Ha roligt	Utgå från individen vad de behöver	Behålla hela röstens spektrum	Lära sig rösthygien, vila o att vara tyst
Väcka nyfikenhet för teknik	Lustfullt/roligt	Utgå från varmt om hjärtat	sångtekniskt		Ej glömma flickors målbrott
Självförtroende, ingjuta mod	Uppdaterad som lärare	Ge sund grundteknik	Skapa relation		
Läsa av,	”Mötet”, kommunikation	Självförtroende	Vara tydlig o pejla av så de förstår		
ge respons	Skapa övningsrutiner	Ta vara på styrkor			
Lustsjunga	Målbilder	Ej fastna i problem			
Ge och få respekt	Ge medvetenhet - visa hela registret				
Berömma och ställa krav	Överseende med svackor				
Känna av					

Viktigast i sångundervisning för gymnasieungdomar

På frågan om vad som är det viktigaste i sångundervisning för gymnasieelever har flera av sångpedagogerna nämnt ”mötet” med eleven. Att skapa en relation och ha en kommunikation med eleven tycks vara något av de viktigaste. Att ha roligt och hitta lusten att sjunga är något annat som nämnts av flera eller att utgå från det som ligger varmt om hjärtat, vilket jag uppfattar som liknande. Sångteknik har alla intervjuade med i svaret i form av att man vill väcka nyfikenhet för teknik, ge en sund grundteknik, se vad individen behöver tekniskt eller ge medvetenhet för och visa hela registret. Logopeden nämnde även ”att behålla hela röstens

spektrum” och foniatern ”att lära sig rösthygien”. Något annat som nämnts av en sångpedagog är att ”känna av eleven” och att ge respons, berömma, ge respekt och ställa krav. En annan talar om att ”ta vara på styrkor” och inte ”fastna i problem”. En tredje sa att man bör vara tydlig och pejla av att eleven förstår det man vill ha sagt. Detta handlar om kommunikation och feedback och att våga kräva av eleven. Några nämnde även ”självförtroende” och att ”ingjuta mod” vilket tycks vara centrala hörnstenar i sammanhanget. Endast en av pedagogerna nämnde ”målbilder” och att man som lärare bör vara uppdaterad med den nya musiken. Att ”skapa övningsrutiner” är något som samma pedagog också nämnde i sammanhanget samt att man behöver ha överseende med svackor hos tonåringarna. Foniatern la till att man ”inte ska glömma att flickor också har ett målbrott”.

Tabell 2

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Distsång i stor utsträckning Kraftfull bröströstsång för unga flickor Ytterligheterna innan rösten är ”färdig”	Inget men utgår från rösten efter röstanalys	Inget särskilt	Inget men börja med stöd och andra byggstenar	Fastna i ett sätt att sjunga Ligga kvar i hård press länge Felaktigt röstbeteende i grupp med kraft istället för teknik För mycket interpretation	Inget i begränsad omfattning Se sina gränser Bröströst i högt läge kan vara slitsamt.

Sångträning att undvika

De flesta av de intervjuade tyckte inte det fanns mycket man behöver undvika när det gäller sångträning. Men flera menade att man först bör utveckla en grundteknik innan man provar på ”tyngre” tekniker eller ”ytterligheter”. Det som nämdes av två personer som kunde vara slitsamt var att sjunga kraftfullt i bröströst i ett högt läge. En uttryckte dessutom distsång i stor utsträckning som skadlig (se fråga 4). En annan aspekt var att ett felaktigt röstbeteende kunde härkomma från gruppträning i sång då man lätt tar till kraft istället för teknik för att hävda sig i gruppen. Att tänka för mycket ”interpretation” är också en risk för att tappa fokus på tekniken, sa foniatern som även ansåg att man bör undvika att fastna i ett sätt att sjunga eller ligga kvar för länge i hård press.

Tabell 3

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Kommunikation – vad vill eleven 15-20 min, 3-4 ggr/veckan Sång är färskvara	Övningsrutiner, olika övningspass Individanpassas Korta pass som man övar upp	Regelbundna pass Gärna 45-60 min per dag Kortare stunder om t ex hes	Rekommenderar mycket då de ofta övar lite Korta pass ofta	(Fick inte denna fråga.)	(Fick inte denna fråga.)

Rekommenderad röstträning

När det handlar om övningsmängd så rekommenderade de flesta pedagogerna korta pass som man utför ofta. ”Sång är färskvara” sa en av pedagogerna. En annan talade om olika typ av övningspass som ska individanpassas och som utökas efterhand. Två pedagoger uttryckte att

de gärna rekommenderar mycket övning till eleverna då de haft erfarenheten att eleverna inte övar så mycket.

Tabell 4

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Vänta med ytterligheter som belting, dist och growl tills grunden finns	Belting o twang ok om det sker på korrekt sätt.  Growl inte så belastande – lågfrekvent ljud.	Belting och twang kommer man in på i rock och musikal.  Många pressar bröstrost för hårt för högt upp – då bättre med twang i mellanregistret för att uppnå samma volym.	Belting och twang naturligt i afrogenern. Börja när röst är egaliserad.  Dist och growl om sångpedagogen har full koll. Hitta hälsosamt sätt att göra det på.	Belting/twang samma sak. Ok om man inte går upp så högt och starkt. Hellre lägga belting lägre i registret.  Tveksam till dist, måste kunna slå av och på då.  Growl – proffs tar ej i men en del skriker in i det.	Belting och twang inte stor uppfattning om. Det mesta fråga om teknik och muskelaktivitet. Är man tränad för det fungerar det mesta.  Growl påfrestande i längden. Dist mer en teknikfråga. Growl högt lufttryck – belastande.  Blanda tal och sång skapar ofta problem samt att ej vila rösten.
Unga tjejer försiktiga med belting/Stark bröstgång i högt register	Dist vaksam mot för ungdomar. Vill hjälpa dem med nyfunna sångsätt och ej agera bromskloss - hitta det skonsammaste sättet.	Dist och growl endast om frågan kommer upp.		Hela tiden behålla mjukheten och huvudklängen i rösten.	
Twang – att sjunga med ”märgfullt” instrument					
Dist mer slitigt än growl.					

Uppfattningar om belting, twang, dist och growl

När det gäller belting så var två av pedagogerna ense om att det förekommer ofta i vissa genrer och därför blir naturligt att lära ut. Man bör dock ha en grundteknik först. En annan tyckte det var okej så länge det görs på rätt sätt. En av pedagogerna tyckte likartat att man skulle vänta lite med ”ytterligheter” och skapa en grund först men vara försiktig med unga tjejer vad gäller belting eller bröstgång i högt register. Bröstgång i högt register varnar en av pedagogerna för, som dock var positiv till belting. Det visar att pedagogerna har lite olika inställning till vad belting egentligen är. Några av dem jämför belting med sång i bröstrost. Logopeden ansåg att belting är skonsammare om man lägger det lägre ned i registret. Foniatern menade att allt är fråga om teknik och muskelaktivitet och en fråga om att vara tränad för det man vill utföra.

Samma svar hade foniatern angående twang medan logopeden inte ville göra skillnad på det och belting. De andra ansåg att twang var okej eller att man kunde använda det som hjälp att få mellanregistret att låta fylligare eller att få en mer märgfylld ton.

Alla pedagogerna och logopeden uttryckte viss tveksamhet till dist. Det kan vara slitsamt och bör göras på rätt sätt och mest om det efterfrågas av eleven. Foniatern däremot hade uppfattningen att det är en teknikfråga och inte behöver vara skadligt.

Growl var foniatern mer skeptisk till då det är belastande med ett högt lufttryck mot stämbanden. Det uppfattades dock inte vara så belastande av två pedagoger. En annan uttryckte att man bör ha full koll som pedagog för att ge sig in i att lära ut det. Growl var enligt den fjärde pedagogen inget man gjorde om inte frågan kom upp. Logopeden menade att det fanns vissa som behärskade tekniken och kunde behålla sin rösthälsa medan andra skadar sin talröst.

Tabell 5

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Absolut! Fel talteknik. Fester, skrik, rökning m m. För lite stöd, för mycket press.	Absolut! Pressar, sjungit själva. Extroverta personer, sjunger trots förkylning, härmar äldre idolröster.	Ja många. Ofta de som festar, sover lite, röker. "Läcker" vara hesa och sjunger vidare på hes röst. Även förkylning och magproblem som skapar.	Ja, nästan varje år. Ofta talrösten som skapar problem. Om knarrar med läckig röst och lite stöd forcerat men mest talrösten som blir ansträngande.	Ja. Problemet uppmärksammat av sångpedagog på instans ofta. Sjungit på egen hand, för tuftt, väldigt länge utan att lätta upp. Press i bröst. röst.	b) Otur eller dålig sång?? Man vet inte om röstproblemen verkligen har ursprung i röst användandet eller om bara sårbarheten är stor för den enskilda rösten.

Förekommande röstproblem och orsaker

Alla sångpedagoger hade träffat många ungdomar med röstproblem. Logopeden träffar ju i sitt yrke endast de som får problem men ungdomar är ingen överrepresenterad ålderskategori bland hennes klienter. Foniatern har upplevt att det mest är unga tjejer som får problem medan killarna klarar hårdare påfrestningar. Orsakerna är enligt flera fel talteknik, att man har sjungit trots förkylningar och att det är extroverta personer som bl a festar, skriker och sover för lite som får heshet. För lite stöd och för mycket press eller knarr nämns som teknikfaktorer samt att man har sjungit på egen hand utan guidning. Att härma äldre idolars röster togs upp av en pedagog som en orsak till röstproblem. Foniatern ansåg att det är svårt att veta den egentliga orsaken till varför man drabbas av röstproblem. Det kan vara otur likväl som dålig sångteknik. Jag tolkar det som att han menar att man i vissa situationer är mer sårbar än andra och kanske just då råkar ut för röstproblem eller att man har mer benägenhet att få problem snarare än att det beror på röst användningen. För att få en bra bild av en röstsituation vill han helst träffa patienten i friskt tillstånd också.

Tabell 6

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Väldigt omedvetna i början.	Inte så medvetna. Mer medvetna om hur de vill se ut och låta. Behöver verktyg och förebyggande åtgärder samt krishantering för rösten.	Inte först men blir. Kul när man vinner elevernas förtroende.	Individuellt. De som tagit lektioner medvetna. Andra omedvetna men brukar bli intresserade.	I princip noll. Tar rösten för given. När problem – veta vad som är skadligt. Men svårt göra uppoffringar för rösten, ex sluta röka.	Ofta omedvetna om de inte går musikinriktning. Omedvetna om faktorer och vill ej avstå ex uteliv.

Röstmedvetenhet

Den allmänna uppfattningen om hur röstmedvetna ungdomarna är tycktes vara att de inte är så medvetna om de inte rösttränat tidigare. De flesta ansåg dock att de blir medvetna efterhand och intresserade av rösthälsa. Det är svårare att göra uppoffringar för rösten, som att sluta röka eller avstå uteliv, sa logopeden och foniatern.

Tabell 7

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Jättemycket Färskvara Fokusera på det bra, drar med det som är mindre bra. Coacha, terapeutiska inslag. Känna av, känna in.	Enormt mycket, jättemycket Bekräftelse som gäller Avgörande att man booster dem för trygghet osv Tålmod och självförtroende starka ledord .	Jättemycket	Centralt Förståelse för okej att göra fel.	Jättemycket Målmedvetenhet för att våga göra förändringar, uppnå mål. Ta ansvar för sin röst.	Kan bara spekulera om dess betydelse.

Självförtroendets betydelse

Alla som uttalade sig om självförtroendet var överens om att det är av central betydelse och spelar in jättemycket. Att coacha, känna av och vara terapeutisk samt att bekräfta och ”boosta” ungdomarna är jätteviktigt och att bygga på det som redan är bra. Tålmod för deras ibland sviktande entusiasm togs upp liksom vikten av att få eleverna att förstå att det är okej att göra fel. Att självförtroendet har betydelse för att våga ta ansvar för sin röst och göra förändringar för sin rösthälsa är ytterligare en faktor som nämndes i det sammanhanget.

Tabell 8

Klas	Klara	Alba	Alf	Lova	Frank
Ledorden vandrar tätt samman Teknik ibland stå åt sidan för annat Vara en förebild Ge respekt men även våga vara obekväm och ställa krav.	Tillåtande mot nya sounds. Vidareutveckla sig som lärare. Ta ny status på elev. Visa röstens möjligheter, t ex genom rollspel. Skapa rutiner men ha förståelse att entusiasmen går i vågor.	Ha roligt! Fastna inte i problem. Fokusera på det som är peppande.	Vara tydlig, pejla av att ungdomarna förstått– de har ofta känslspröt på utsidan –kan ta illa upp av otydlig kritik.	Inget att tillägga.	Tjejer också målbrott. Träning för tal hjälper sången. Minsta ödem märkbar på tjejer.

Övriga tillägg

Ovan är tillägg av de intervjuade som behandlas i diskussionen i mån av relevans under den fråga de korrelerar med.



## **Slutsats**

I stort visar undersökningen att det viktigaste i sångutvecklingen för ungdomar i gymnasieåldern är att få till ett möte eller skapa kommunikation med eleven, väcka intresse för sångteknik, lära sig rösthygien, stärka självförtroendet och ge feedback samt att det ska vara lustfullt och roligt.

Det som man bör undvika är att gå till ytterligheter som dist, growl och belting innan en grundteknik byggts upp. Dist kan anses som skadligt men allt går att utföra i begränsad mängd om man är tränad för det. Det som också bör undvikas är att fastna i ett sätt att sjunga och inte variera rösten, sjunga högt och starkt länge i bröströst eller med press, knarr eller utan stöd. Fel talteknik, att sjunga utan guidning eller härma äldre idolors röster varnas också för. Man bör också vara uppmärksam på framför allt flickors målbrott.

Självförtroendet spelar in väldigt mycket. Med gott självförtroende kommer trygghet och känslan av att våga göra fel samt möjligheten att våga göra förändringar för sin rösthälsa.

## **5. Diskussion**

Här diskuteras resultaten utifrån de syften som uppsatsen bygger på varpå val av metod och vidare forskning behandlas innan avslutning och summering.

### **5.1 Resultatdiskussion**

Intervjuszvaren spände över många aspekter när det sångundervisning. De resultat som tolkats som huvudsakliga utifrån frågeställningarna diskuteras i följande underkapitel.

#### **5.1.1 Viktigast i sångundervisningen**

Syftet med uppsatsen var bl a att undersöka vad som uppfattades som viktigast i sångundervisningen. Sammanställningen av intervjuszvaren visar att det finns flera områden som av de flesta anses vara viktigast. Att skapa en relation med, möta eller skapa kommunikation med eleven är en av faktorerna som undersökningen visar är en viktig grundpelare i sammanhanget. Att pejla av så eleven förstår vad man menar har också att göra med kommunikation. Även tidigare forskning visar att det är av största betydelse att man skapar förtroende med eleverna och får till en bra kommunikation (Jonason, 2010a). Min egen erfarenhet är också att det är avgörande att möta eleven på ett personligt plan för att kunna ta eleven från A till B. Det är ofta känsligt och utelämnande att sjunga och att låta en pedagog få en att prova att låta på helt nya sätt exempelvis. Ett förtroende måste förstås växa fram och en relation byggas upp. Kan det till och med vara en så viktig faktor att den bör få mer eftertanke och tid i sångundervisning? Ofta tar man kanske för givet det man upplever som en god kontakt med eleven men har svårare att få till en bra kommunikation när inte personkemin stämmer.

En annan faktor som alla pedagoger fann viktigt var sångteknik; att väcka nyfikenhet för teknik, ge en sund grundteknik eller ge en medvetenhet och visa hela registret samt att behålla hela röstens spektrum. Faktumet att sångteknik är en viktig del i sångundervisningen råder i mitt tycke inget tvivel om. De flesta sångböcker av pedagoger eller forskare behandlar det sångtekniska. Däremot finns det olika uppfattningar om hur man tränar och tacklar teknik. Man skulle kanske kunna utgå från att ungdomars sjungande inte behöver skilja sig så mycket från sjungande för vuxna allmänt då det tycks råda viss brist på sånginstruktioner anpassade för ungdomar. Det som jag ändå funnit om ungdomar och sångteknik - att det är viktigt att

anpassa tonarter efter deras växande röster och vara lyhörd för förändringar i deras röster är konkreta tips att ta med sig. Att låta pojkar fokusera på att etablera sin nya röst lägre i registret efter målbrottet och att flickor har nytta av att träna stämbandssträckarmuskeln (CT-muskeln) efter sina målbrott är tydliga instruktionsförslag som togs upp i bakgrunden (Jonason, 2010a). Dessa fann dock inte motsvarighet i sångpedagogernas svar. Några resonerade kanske att man gymnasieåldern redan passerat målbrottet? Men foniatern poängterade att flickors målbrott bör få uppmärksamhet då minsta ödem på deras stämband blir så märkbar för deras röster.

Att bygga på lust, att det ska vara roligt, är något annat som de flesta pedagogerna framhåller som en viktig del i sångundervisningen. Ibland behöver man "lustsjunga" och bygga på det som ligger en varmt om hjärtat. Det kan jag själv relatera till. Sång är ju något man oftast börjat göra för att det är roligt. Det kan vara frustrerande att träna på en mängd olika stilar som ligger utanför det man gillar och behärskar. Att pusha sina elever till att prova nya sångsätt fungerar bäst när man varvar med det som de tycker är roligt och känner lust till att sjunga. Om man drar paralleller till det som Karlsson (2002) skriver om motivation så skulle kanske lusten kunna vara den inre motivationen medan den yttre går att skapa med positiv feedback eller betyg. Att ungdomar kan befinna sig i kris och vackla i sitt engagemang kan bekräftas av det som skrivs om de olika faser ungdomar går igenom. Men de är även ofta benägna att vilja utmana sin självdisciplin i den åldern (Goldinger, 1986), så att våga utmana dem även när det inte känns så roligt borde vara av någon nytta. Att hålla intresset vid liv genom att fokusera på det roliga är ett annat grepp. Svårigheten kan kanske vara att både vara inspiratör och auktoritet som ställer krav.

Feedback, att läsa av och ge respons, att stärka självförtroendet och ingjuta mod är något som tycks vara en stor faktor i sammanhanget. Det nämns i bakgrunden att man bör överse med tonåringarnas svackor och acceptera att entusiasmen kommer och går (Jonason, 2010a). "Fastna inte i problem utan bygg på styrkor" säger en av pedagogerna som en motsvarighet till det. Man kan dra paralleller till utvecklingsstadiet som ungdomar befinner sig i då de håller på att forma en identitet och bli självständiga vuxna (Hwang & Nilsson, 2003). Det är lätt att förstå att självförtroendet under denna tid kan behöva "boostas" regelbundet. Som pedagog vet jag att feedback fungerar som ett sätt att visa att eleven är på rätt spår. Ibland kan det dock krävas mer än så för att få eleven "taggad" om denne hamnat i kris eller depression. Att "ta ny status" regelbundet som rekommenderas i tidigare forskning (Jonason, 2010b) kan då anses ha en bra funktion så att man kan stötta eleven där den befinner sig.

En faktor som endast foniatern tog upp var att det är viktigt att lära sig rösthygien och att man behöver vara tyst och vila ibland. Däremot upplevde alla att röstmedvetenheten inte var så stor hos ungdomarna även om den växte efterhand, samt att många elever drabbades av röstproblem. Orsakerna till det upplevdes oftast vara ett osunt leverne men ibland helt enkelt brist på vila. Att kunna presentera för eleverna vad det innebär med rösthälsa borde kunna vara något som anses viktigt om man ser att det finns de behoven för eleverna. Med tanke på de röstproblem som kan skapas av att sjunga med en vanlig förkylning borde det kanske vara ett mer prioriterat område. Sundberg (2001) skriver om vikten att vila rösten och ha en bra teknik. Det som finns skrivet om att röstanssträngning kan uppkomma när man är förkyld eller sjunger i ett ofördelaktigt röstläge (McAllister, Lindestad & Södersten, 2008) bekräftar också foniaterns ståndpunkt.

Att skapa övningsrutiner var ytterligare något som bara en av pedagogerna nämnde bland det viktigaste i sångundervisningen. Men i frågan om hur mycket och ofta ungdomar bör träna rösten framkom en överliggande uppfattning om att det var bäst med korta övningspass ofta. En annan av pedagogerna svarade i en av de andra frågorna att man kan öva många olika aspekter i olika träningspass. Sång är färskvara och övningspassen bör individanpassas, var uppfattningen. Några ville rekommendera mer träning än de vet att eleven får till i realiteten.

Som pedagog har jag märkt att det blir tydligt att de elever som övar regelbundet verkligen blir bättre och utvecklas. Jag har själv upplevt att korta, koncentrerade övningsstunder ofta är det som ger bäst resultat. I denna fråga är det svårt att dra paralleller till tidigare forskning. Att ”övning ger färdighet” är ett vedertaget begrepp och som område skulle övning vara ett intressant föremål för vidare forskning.

### 5.1.2 Vad som bör undvikas

Syftet med uppsatsen var även att ta reda på om det var någon sångträning man bör undvika. Hos intervjupersonerna var den generella uppfattningen att det inte var något särskilt man behövde undvika i begränsad omfattning. Men man ska bygga rösten, hitta grunden först innan man går till ytterligheter samt utgå från varje enskild röst. Det är enligt min uppfattning ett sunt sätt att tänka runt rösten oavsett ålder. Att stämbandens olika lager inte är färdigutvecklade förrän i 16-årsåldern (Södersten, 2008) kanske skulle vara en anledning till att vara lite försiktig med sångträningen i den åldern men det finns inget som bekräftar detta. Att man bör låta den ”nya” rösten efter målbrottet få stabilisera sig (Jonason, 2010a) verkar rimligt men frågan är om man kan förstöra rösten genom att gå till ytterligheterna under just den perioden till en större grad än för en vuxen?

Uppfattningen hos intervjupersonerna att det kan vara slitsamt att sjunga i ett högt läge i bröströst för länge eller med för högt tryck fanns också, framförallt för unga flickor. Att sjunga med hård press för länge eller att fastna i ett sätt att sjunga fanns också med bland svaren. Detta bekräftas på ett sätt av Sundberg (2001), som menar att insikten att veta när man ska vila rösten är en viktig faktor för god röst användning. Att bröströstsjungande kan vara slitsamt kan jag tänka mig om man inte är van. Jag tänker också att det kan bero på att man inte hittat rätt teknik för att göra det på ett oforcerat sätt eller lärt sig belta istället för att få samma volym i ett högt läge. Då uppfattningarna om vad belting är går isär hos intervjupersonerna kan jag förstå förvirringen angående detta. Men att sjunga med press eller för lite stöd håller jag med om är slitsamt och när olika omständigheter påverkar rösten är man även mer sårbar för slitningar som Sundberg (2001) skriver.

När det gäller effekterna, teknikerna eller de särskilda sångsätten som jag specifikt frågat om i intervjuerna så finns det både gemensamma och skilda uppfattningar om dem. Belting var de flesta ense om var något man kunde arbeta med ungdomar med men vissa ansåg att man borde ha viss grundteknik först. Någon tyckte man borde belta längre ned i registret för att göra det mer skonsamt. De pedagoger som var mest afrogenreinriktade var de som var mest positiva till belting. En av de klassiska pedagogerna samt logopeden som hade klassisk sångbakgrund var mer skeptiska till det i det här sammanhanget. Belting är generellt ett av de områden som olika pedagoger och forskare inte är helt eniga om. Den forskning som finns om belting som jag har vetskap om tar dessutom inte upp frågan om just ungdomar bör använda alternativt undvika det. Att några jämför belting med bröströstsång liksom Zangger Borch (2005), medan andra ser det som en egen teknik likt Estill (Karlsson, 2008), gör det hela lite förvirrande. Foniaterns uppfattning att allt fungerar för rösten så länge man är tränad för det ser jag som en övergripande tillåtande inställning som motvikt till de andra svaren. Det finns dock definitivt skäl till att forska mer inom detta område.

När det handlar om twang finns också vissa skiljaktigheter bland dem som skriver om sång och teknik. Sadoline (2006) anser att twang behövs för att göra andra effekter som belting eller curbing<sup>4</sup> eller till och med i klassisk sångstil. En av de intervjuade sångpedagogerna hade liknande uppfattning att twang kunde läggas på tonen för att få ett mer ”märgfyllt” ljud.

---

<sup>4</sup> Curbing är ett sångsätt döpt av Sadoline, (2006) som sjunges med en slags mixröst i mellanstark volym och fungerar i alla tonhöjder).

Logopeden tyckte twang och belting var samma sak. Den generella uppfattningen av alla intervjuade var annars att det kunde användas om det gjordes på rätt sätt eller efter att rösten var egaliserad, d v s där registerövergångarna blivit ”smidiga”. En av pedagogerna föreslog dessutom en twangad mixröst som alternativ till att pressa upp bröst rösten för att få samma volym men göra det mindre slitsamt. Jag upplever i den här frågan att det som skrivs i bakgrunden bekräftar vad undersökningen visar; att man ser olika på vad twang är.

Dist var den av effekterna som de flesta var mer skeptiska till. Den allmänna uppfattningen var att det kunde vara slitsamt och måste göras på rätt sätt eller bara om det frågas efter (bl a för att man som pedagog inte vill agera bromskloss). Endast foniatern var mindre skeptisk och ansåg att det mer var en teknikfråga. Även när det gäller denna teknik eller effekt finns inte mycket skrivet om ifall ungdomar bör utföra den, så det är svårt att göra några jämförelser. Att det är sång i ett högt tonläge med högt lungtryck och en press på stämbanden det handlar om (Zangger Borch, 2005) skulle kanske kunna bekräfta uppfattningen att man bör vara försiktig med dist. Men foniatern får inte ofta distande sångare som patienter.

Om growl fanns en uppfattning att det inte var så belastande då det ansågs vara ett lågfrekvent ljud. Foniatern ansåg däremot att man använder ett högt lufttryck och att det är belastande för rösten. De andra ansåg det måste göras på rätt sätt samt om eleven frågar efter det. Vad forskningen säger om denna effekt för ungdomars röster är återigen ett outforskat område. Att det görs med högt lungtryck, sammanpressat struphuvud och i ett lågt tonläge, skriver Zangger Borch (2005). Vilken belastning det egentligen handlar om för stämbanden är oklart. Ibland är det enligt foniatern svårt att säga vad ett röstproblem egentligen beror på. Dåligt sjungande eller bara otur?

När man ser på frågan om röstproblem och dess orsaker beskrivs fel talteknik som en anledningarna till dålig rösthälsa av några av de intervjuade. Även att man kan få problem när man ska blanda tal och sång i exempelvis musikalsammanhang. Andra teknikfaktorer är för lite stöd och för mycket press eller knarr samt att man har sjungit på egen hand utan guidning. Det vore rimligt att dessa beteenden av röstomedvetna elever leder in på felaktiga eller skadliga sång(o)vanor som man skulle vilja undvika. Att härma äldre idolors röster skapar också ovanor och tekniska försvåranden som man kan undvika genom att få eleverna att börja lyssna på andra sätt att använda rösten på, som en pedagog beskrev det. Det finns återigen anledning att knyta an till det som Sundberg (2001) skriver om att olika omständigheter gör att rösten klarar olika mycket och att man bör veta när det är dags att vila. De funktionella störningarna, d v s de som har ursprung i dåligt röst användande, som i värsta fall kan leda till organiska skador med svullnad och knutor på stämbanden, (ibid) kan alltså förhindras genom god teknik.

### **5.1.3 Självförtroendets inverkan**

Syftet var slutligen även att ta reda på hur självförtroendet spelar in i sångutvecklingen. Att självförtroendet är av central betydelse och spelar in jättemycket var alla eniga om av intervju personerna vilket även bekräftas av att det av flertalet nämndes som en av de viktigaste faktorerna för sångundervisning i fråga 1. (Foniatern kunde om detta bara spekulera och lämnade frågan obesvarad.) Uppfattningen att det fungerar att bygga på det som är bra till skillnad från att fastna i problemen är i enlighet med den forskning som visar att problembaserad feedback oftast bara får en negativ effekt (Karlsson, 2002). I min egen undervisning har jag upplevt att det krävs ett visst självförtroende för att våga prova nya saker och våga göra fel. Många har mycket självkritik och behöver beröm för att de ens ska våga öppna munnen, bokstavligt talat. Att ett lågt självförtroende ofta är förknippat med otillräcklighetskänslor, frustration och depression (Erling, 2003) bekräftar att den allmänna uppfattningen hos intervju personerna att självförtroendet spelar in jättemycket får gensvar i

tidigare forskning. Självförtroendets betydelse för att våga ta ansvar för sin röst och göra förändringar för sin rösthälsa som nämndes i sammanhanget är också av dignitet. Ungdomar behöver känna sig accepterade av sina kamrater, skriver Erling (2003). Det kan vara svårt att sluta röka eller göra andra förändringar för sin rösthälsa om man känner att man då inte får vara en i gänget.

## **5.2 Val av metod**

Att välja intervju som metod för denna uppsats hade många fördelar, varav en var att så många verkliga situationer presenterades runt ämnena. Att få ta del av intervjupersonernas berättelser och erfarenheter berikade mig som pedagog. De pedagogiska verktyg som presenterades var konkreta och tillämpbara. Att välja en kvantitativ metod, som enkät, skulle inte ha gett lika djupgående svar. Däremot hade bredden på undersökningen kunnat främjas.

De komplexa svar som öppna frågor i kvalitativa intervjuer ofta ger (Trost, 2009) medför också klurigheter. Den stora fördelen med kvalitativa intervjuer är ju öppenheten (Kvale, 1997), att det inte finns någon standardteknik eller några regler för hur dessa måste gå till. Dock finns det flera metodologiska frågor man bör ställa sig gällande intervjuer, som: "Kan jag vara säker på att jag verkligen får reda på vad de intervjuade menar?" liksom "Hur analyserar jag intervjuer?" eller "Kommer tolkningarna att bli subjektiva?" (Kvale, 1997, s.19) Det finns metoder för validering av analyser för dessa frågor. I stegen där intervjun struktureras, klarläggs och framförallt analyseras sker alltid en tolkning som kan påverka reliabiliteten. Är man en van intervjuare är det lättare att handskas med detta hantverk (Kvale, 1997) än för en tämligen oerfaren intervjuare som jag får kalla mig. Jag har ändå tillämpat regelmässiga metoder för att uppnå god validitet när det gäller empirisk förankring, vilket innebär att nå överensstämmelse mellan verklighet och tolkning (Larsson, 1994). Jag har noggrant lyssnat och antecknat samtidigt som jag låtit spela in intervjuerna. Jag har enligt analysmetod koncentrerat och kategoriserat materialet (Kvale, 1997). De transkriberade intervjuerna sändes även tillbaka till intervjupersonerna för att godkännas. En av dem ville göra ändringar i svaren. Den personens intervjuinspelning hade av misstag blivit raderad, så det var rimligt att tolkningen av stödorden blivit fel. Kvale (1997) skriver att det egentligen inte finns någon sann, objektiv omvandling från muntlig till skriftlig form utan att pauser, repetitioner och tonlägen påverkar materialet. Därmed behövs egna bedömningar och avgöranden vilket jag i bästa mån gjorde. Felmarginalen bör man dock ta hänsyn till.

En vetenskaplig studie ska uppvisa god etik (Larsson, 1994). Vid undersökningen har jag i största mån beaktat etiska förhållningsregler. När det gäller konfidentialitet har jag dock gjort anonymiseringen av intervjupersonerna i efterhand. Då alla intervjupersoner svarade att en anonymitet inte var nödvändig hade jag tänkt presentera dem med namn. Detta kan ha påverkat svaren vid själva intervjuandet och är något jag skulle kunna ha gjort annorlunda. Presentationen av personerna har jag nu i slutprodukten istället gjort på ett mer anonymiserat sätt då jag skalat bort uppgifter som skulle kunna avslöja vilka personer det handlar om.

Vid intervjuerna gav jag enligt Kvale (1997) en ram åt intervjun genom att översiktligt ge en bakgrund till undersökningen och berätta ledorden för uppsatsen. Det kan dock ha fört med sig att svaren styrts åt hållet för ledorden oavsiktligt. Vid behandlingen av all data är det tydligt att dessa ledord; sångteknik, rösthälsa och självförtroende finns med bland det viktigaste. Människan kan betraktas som "intentionell" (Larsson, 1994) och påverkas av att hon avser något med det hon gör. Detta kan naturligtvis också påverka tillförlitligheten i intervjupersonernas svar om de omedvetet söker frambringa ett förväntat svar på en fråga eller svarar efter vad en sångpedagog bör svara på en viss fråga.

Den relativt höga grad av standardisering som intervjuens frågor höll utan följdfrågor (Trost, 2009) gjorde att intervjupersonerna gavs samma förutsättningar. Det hade dock kunnat bli ett annat resultat om följdfrågor ställts för att säkerställa att terminologin var densamma för mig som intervjuare och intervjupersonerna gällande ord som belting, twang etc.

Validiteten – om det mäts som ska mätas, är ofta en fråga om hantverksskicklighet; att kontrollera, ifrågasätta, teoretisera (Kvale, 1997). I det fall undersökningen undersöker det den var avsedd att undersöka upplever jag validiteten som god. Jag fick svar på de frågor jag ställde mig till den grad som kunde förväntas. Däremot uppkom nya frågor som utmynnades ur intervjuvaren som kanske skulle ha hittat samstämmighet i andra svar vid en ny undersökning.

### **5.3 Vidare forskning och avslutning**

De tre valda ledorden sångteknik, rösthälsa och självförtroende har enligt denna undersökning bekräftats vara centrala i sångundervisning för gymnasieelever. Att fördjupa sig i hur sångpedagoger mer specifikt arbetar med sångteknik, förebyggande eller behandlande rösthälsovård eller självförtroendet skulle kunna vara nya forskningsområden. Att fördjupa sig mer i de enskilda teknikerna vore också spännande. Andra områden som nämnts som jag funnit intressanta är hur man skapar passande övningsrutiner för elever eller hur man arbetar med en grupp för att tillgodose alla individers behov av individuell coaching. Att jobba med ”målbilder” och sätta upp gemensamma mål, som en av intervjupersonerna tog upp, finner jag också intressant.

I skolverkets nya ämnesplaner (gy11) för Sång 1, 2 och 3 (100p vardera) finns andra områden som går att utforska. Dessa områden betonas att sångelever bör få möjlighet att utveckla (Skolverket):

- Färdigheter i att musicera instrumentalt eller vokalt, såväl efter noter som på gehör, samt färdigheter i att använda ett konstnärligt och musikaliskt uttryck.
- Kunskaper om musik, begrepp och stildrag från olika tider och kulturer.
- Kunskaper om musikinstudering, enskilt och i grupp, samt förmåga att ta ansvar för sin musikaliska färdighetsutveckling.
- Kunskaper om instrumentets konstruktion och egenskaper, röstfysiologi och röstvård.
- Förmåga att värdera, samarbeta och ta ansvar i musikalisk gestaltning och musicerande inför och i kommunikation med publik.
- Kunskaper om arbetsmiljöfrågor.

#### **Avslutningsvis**

Slutligen vill jag tillägga en summering av vad som enligt denna undersökning visat sig vara viktigt att fokusera på i sångundervisning för gymnasieungdomar:

- ✓ Möta eleven/ha bra kommunikation
- ✓ Utveckla en bra sångteknik
- ✓ Lära ut om rösthygien/rösthälsa och förespråka ”vila”
- ✓ Stärka elevens självförtroende/ingjuta mod
- ✓ Ge positiv feedback

- ✓ Göra det roligt/lustfyllt
- ✓ Lära ut övningsrutiner med korta pass
- ✓ Bygga upp en grundteknik innan man går till ytterligheter som belting, dist och growl
- ✓ Vara uppmärksam på fel talteknik eller ensidigt sjungande hos elever

Med detta avslutar jag och känner mig nu mer rustad inför mitt fortsatta arbete med gymnasieungdomar gällande vad som är viktigt, vad som bör undvikas och självförtroendets betydelse.

## 6. Litteraturförteckning

- Elliot, N. (2009). *Röstboken - Tal-, röst- och sångövningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Erling, A. (2003). *Ungdomspsykologi: utveckling och livsvillkor* (1:a eboksutg.). Stockholm: Studentlitteratur.
- Goldinger, B. (1986). *Tonårstiden*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Hertegård, S. (2008). Röstproblem hos professionella artister I Hartelius, B, Nettelblatt, U & Hammarberg, B. (Red), *Logopedi* (s.347-351). Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi* (2:a uppl.). Stockholm: Natur och Kultur.
- Jonason, H. (2010a). Minnesanteckningar (Föreläsning om tonårsmetodik). Stockholm: Kungliga Musikhögskolan. 2010-11-30.
- Jonason, H. (2010b). *Tonårsmetodik kompendium* (Opublicerat kursmaterial, 09/10). Stockholm: Kungliga Musikhögskolan.
- Karlsson, M. (2002). *Musikelever på gymnasiet estetiska program: En studie av elevernas bakgrund, studiegång och motivation*. (Avhandling för doktorsexamen). Lunds universitet/Musikhögskolan i Malmö, 2002.
- Karlsson, R. (2008). *Belting – en studie av hur en sångteknik beskrivs och används*. (Kandidatuppsats). Lunds universitet/Musikhögskolan i Malmö.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitativa studier I Starrin, B. & Svenson, P-G. (red), *Kvalitativ metod och vetenskapsteori* (s.163-187). Lund: Studentlitteratur.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- McAllister, A & Lindestad, P-Å & Södersten, M. (2008). Röststörningar hos barn och ungdomar I Hartelius, B, Nettelblatt, U & Hammarberg, B. (Red), *Logopedi* (s.279-285). Lund: Studentlitteratur.
- Sadoline, C. (2006). *Komplett röstteknik*. Köpenhamn: CVI Publications Aps.
- Skolverket (2011). [http://www.skolverket.se/forskola\\_och\\_skola/gymnasieutbildning/2.2954/annesplaner\\_och\\_kurser\\_for\\_gymnasieskolan\\_2011/subject.htm?subjectCode=MUS&courseCode=MUSMUS0#anchor\\_MUSMUS0](http://www.skolverket.se/forskola_och_skola/gymnasieutbildning/2.2954/annesplaner_och_kurser_for_gymnasieskolan_2011/subject.htm?subjectCode=MUS&courseCode=MUSMUS0#anchor_MUSMUS0) 2011-09-18
- Starck, M. (2008). *Skillnader och likheter i afrosångsmetodik. Intervjuer med fem pedagoger om sångteknisk problemlösning och omstridda begrepp*. (Examensarbete, 15 hp). Kungliga Musikhögskolan i Stockholm.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära - Fakta om rösten i tal och sång*. (3:e utvidg. uppl.). Stockholm: Proprius förlag.
- Södersten, M. (2008). Röstens utveckling och åldrande I Hartelius, B, Nettelblatt, U & Hammarberg, B. (Red), *Logopedi* (s.85-93). Lund: Studentlitteratur.
- Thalén, M. & Sundberg, J. (2010). [http://www.smpi.se/smi/mt\\_forskn.html](http://www.smpi.se/smi/mt_forskn.html) 2011-09-12
- Trost, J. (2009). *Kvalitativa intervjuer*. (3:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Zangger Borch, D.(2005). *Stora sångguiden*. Stockholm: Notfabriken Music Publishing AB.



## 7. Bilagor

### Bilaga 1: FRÅGORNA

Frågorna till sångpedagogerna var dessa:

- 1) Vad är viktigast i sångundervisning för ungdomar i gymnasieåldern och hur tränar du rösten hos dem?
- 2) Finns det någon sångträning du undviker för just denna åldersgrupp?
- 3) Hur mycket röstträning rekommenderar du för åldersgruppen? (ex. dagligen eller per vecka)
- 4) Vad anser du om tekniker/effekter som belting, twang, dist och growl för denna åldersgrupp?
- 5) a Har du träffat många ungdomar med röstproblem?  
b Har de varit orsakade av fel sångträning?
- 6) Hur medvetna är de ungdomar du träffat om sin rösthälsa?
- 7) Hur mycket spelar självförtroende in i sångutvecklingen av gymnasieungdomar?
- 8) Övrigt. Vill du tillägga något?

Frågorna till logopeden och foniatern ställdes såhär:

- 1) Bör man tänka på något vid sångträningen hos gymnasieungdomar som har med deras instrument att göra?
- 2) Finns det skadliga sångsätt för denna åldersgrupp?
- 3) Har du någon uppfattning om följande tekniker: belting, twang, dist och growl?
- 4) a Träffar du många ungdomar som har röstproblem?  
b Har de varit orsakade av fel sångträning?
- 5) Hur medvetna är ungdomar du träffat om sin rösthälsa?
- 6) Hur mycket spelar självförtroende in i sångutvecklingen av gymnasieungdomar?  
(Denna fråga var mest tänkt till sångpedagogerna men ställdes ändå utifall logopeden eller foniatern hade något att tillägga på den frågan.)
- 7) Övrigt