

MUUSIKATERAAPIAST ETTEKANNE PÄINURME KOOLIGA KOHTUMISEL A. 2010.

Muusikateraapia on helide ja muusika kasutamine kliendi ja terapeudi vahelises arendavas suhtes, et toetada ja soodustada füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset heaolu.

Muusika mõju uurides on täheldatud selle komponentide erinevat toimet. Rütm mõjutab inimese pulsi kiirust, hingamissagedust ja soodustab energia vabanemist. Meloodia mõjutab mõttetegevust- äratades mälestused, tekitades uusi emotsioone kujutlusi. Harmoonia vaheldumine on sarnane inimese sisemistele pingeolukordadele ja nende lahendamisele. Neid muusikas peituvaid võimalusi saab teadlikult kasutada soovitud meeleolu loomiseks või muusika toime kujundamiseks. Peale muusika elementide on olulised toime mõjutajad ka inimese vanus, sugu, tervislik seisund, hetke meeleolu ja muusikaline taust. Inimese reaktsioonid muusikale sõltuvad isiksuslikest omadustest. Teadlased on kindlaks teinud, et muusika on eneseregulatsiooni vahendiks, tunnete vaigistajaks, pingete leevendajaks, lõõgastumisvahendiks ning võib anda võimaluse eneseteostuseks.

Muusika ülesanded muusikateraapias.

Muusikateraapia peamiseks ülesandeks on toetada egot muusikalise eneseteostuse ja eneseväljenduse abil. Oluline pole kliendi muutmine vaid mõistmine ja toetamine.

Muusika võib olla teraapias eneseorganiseerimisvahendiks. Ta aitab inimesel saada endast paremat pilti, tõsta eneseusaldust, keskenduda oma tunnetele, esile kutsuda erinevaid tundeseisundeid. Muusika läbi on võimalik saavutada emotsionaalsest pingest vabanemist. Muusika abil on võimalik saavutada õnne- ja rahuloluhetki. Aktiivne muusika kuulamine võib esile tuua alateadvuslike tundeid, negatiivseid tundeid leevendada ja positiivseks muuta. Musitseerides õpib inimene ennast paremini tundma ja suhtlema ka kaaslastega. Improvisatsiooni eesmärgiks on emotsioonide väljaelamine. Pingeid vabastav on juhendatud kujutlusmatk. Lõõgastav on loovtegevus läbi joonistamise, voolimise, kunstitöö. Lõõgastumise eesmärgiks on kuhjunud pingetest vabanemine ja heaolutunde saavutamine.

Vabaimprovisatsiooni kasutatakse laste treenimiseks, kes kannatavad füüsilise vaimse või emotsionaalse häire all. Vabaimprovisatsioon annab võimaluse improviseerida vabalt ilma muusikaliste reegliteta. Instrumente erineval viisil kasutades, saame võimaluse vabaduse kogemiseks. Vaba improvisatsioon ei nõua mingeid muusikalisi eeldusi või treeningut ja seda ei hinnata muusikaliste kriteeriumite alusel.

Muusikateraapias eristatakse liikidest: Kliiniline ja pedagoogiline muusikateraapia., aktiivne ja passiivne, individuaalne ja rühmateraapia.

Töös erivajadustega lastega kasutatakse sageli pedagoogilist muusikateraapiat. Keskkel kohal on tegevus kus sõnu kasutatakse minimaalselt. Terapeut ei ole siin õpetaja vaid abiline, toetaja, nõuandja, sõber, meeldiv kaaslane. Muusikateraapias on muusika vaid teraapia eesmärgi saavutamise vahendiks, mitte eesmärgiks oma ette. Seetõttu erinevad muusikateraapia eesmärgid muusikaõpetuse eesmärkidest. Muusikateraapia vaimupuudega lastele kujutab endast eesmärgistatud protsessi, mille planeerimisel lähtutakse igast

konkreetses lapsest, tema puuetest ja vajadustest.. Teraapia eesmärgid võivad hõlmata vaimupuudega laste füüsilise, kognitiivse, sotsiaalse kui ka emotsionaalse oskuste arendamist.

Pedagoogilises muusikateraapias on primaarseks lastele struktureeritud maailma loomine, käitumise võimalikult parem kohandamine reeglitega maailma. See nõuab väga täpset ja ühesuunalist koostööd ning teatavat rutiini, mis tagab vaimupuudega lastele turvatunde. Usalduskontakti loomine võib vahest võtta palju aega, sõltuvalt lapsest. Muusika on vahend vaimupuudega lapsele minatunde tugevdamiseks ja häiritud mootorika parandamiseks. Muusika abil saab kinnistada näiteks saadud teadmisi ning parandada eluga toimetulekut.

Enamikul arengupuudega lastest on vaimupuude põhjuseks ajukahjustus. Ajukahjustus võib peale arengupuude anda ka teisi puudeid ja kahjustusi. Osa kahjustusi tekitavad ka erineva raskusastmega liikumispuudeid.. Näit. Selgroo väärareng, käsivarte ja jalgade väärareng, liigeste kaasasündinud jäikus, südamerikked.

Muusika on suhtlemisvahend. Muusika on rituaalse suhtlemise keel. Selles mitte üksnes ei väljenduta, vaid ka avastatakse iseennast., tajutakse oma olemust, käitumise põhjusi ja kohta teiste seas. Autistlikud lapsed suhestavad ennast paremini esemetega kui inimestega.

Muusikas võib laps ennast samastada mingi kindla instrumendiga, selle tämbriga. Sellest tulenevalt võib muusikainstrumentist saada autistlikule lapsele vahendusobjekt iseenda ja väliskeskkonna vahel.. Muusikalise objektiga manipuleerimine valmistab lapsele suurt naudingut. On teada, et autistlikud lapsed on väga huvitatud geomeetristest vormidest ja sellest tuleb nende huvi muusikainstrumentide vastu. (Alvin 1978). Sotsiaalse interaktsiooni ja kommunikatsiooni arendamisel on autistlike laste jaoks ääretult raske võtta midagi tagasi, jagada, imiteerida, oodata ning mängida empaatiliselt. Neil puudub huvi ja teadlikkus teiste inimeste kohta ning samuti ei pruugi nad reageerida tempo, rütmi, tämbri, dünaamika ja teiste muusikaliste elementide muutustele. (Wigram 1999)

Kõike eelnevat arvesse võttes tuleb hoolikalt jälgida last, tutvuda temaga, et tekkiks usaldus terapeudi ja lapse vahel. Esmane on individuaalne töö. Saades tundma lapsi, teades ühiseid vajadusi, saab alustada grupi tööd. Kõik lapsed ei pruugi sobida grupitööks.

Nagu te teate, on meie koolis abikooli, toimetulekukool ja hooldusklassi õpilased. Kogu kooli õpilaste peale on nädalas 8 tundi muusikateraapiaks. Tunnid jaotuvad õpilaste vahel järgmiselt: hooldusklassis 2 tundi, autistidel 1 tund, toimetuleku õpilastel 4 tundi ja 1 tund abikooli 9kl. Hooldusklassil on 1 tund oma ruumis. Sellest tunnist võtab osa kogu klass. Annikaga tegelen eraldi. Tunni läbiviimisel abistavad nii õpetaja kui ka abiõpetaja. Tunni ülesehitus on kindlas raamis, et ei tekiks segadust, sest lapsed on harjunud tegevuste järjestusega. Tund algab teretamise lauluga, kõikide õpilaste nimede nimetamisega. Järgnevad hääleharjutused ettevalmistuseks laulmisele. Oleme õppinud päris palju laule. Sõnade õppimisel abistavad õpetajad. Üks tüdruk laulab väga ilusti ja temaga oleme esinenud palju kordi kooli üritustel. Meid on palutud esinema ka väljaspool kooli puuetega inimeste üritustele. Kasutame veel rütmipille erineva tempoga muusika saateks. Tunnis on kindlasti ruumi ka liikumisele nii ratastooliga kui ka nendele lastele, kes suudavad liikuda iseseisvalt. Tunnis kasutan erinevaid vahendeid tunni huvitavamaks muutmiseks (kannel, ksülofonid, rütmipillid, siidirätt, erineva suurusega klaaskuulid, värvilised suled jne.). Muusika kuulamiseks lähtun valiku tegemisel rahustava ja lõõgastava mõjuga muusikast .Hästi sobib paaniflööti, delfiinide hääled merekohina taustal jne.

Toimetulekuklassi lastele sobib ka hästi loodushääle ja merekohina rahustav muusika. Oleme värvidega püüdnud oma tundeid väljendada, värvide valikul olen püüdnud suunata rõõmsamaid värve kasutama. Olen kasutanud rütmipille musitseerimiseks ja kaasa mängimiseks kuulatavale muusikale. Selleks kasutan erinevate rahvaste rahvuslikku

muusikat. Olen tutvustanud ka mitmesuguseid pille. Laste soovil oleme laulnud ja grupitunnis mänginud ringmänge.

Igal aastal on olnud 1 tund ka abikooli vanemale astmele. Neile tutvustan kuulsaid heliloojaid ja nende loodud muusikat. Muusikapala kuulamisele järgneb arutele kuuldu kohta. On ka joonistatud, kui ei taha sõnadega ennast väljendada. Võib kasutada ka märksõnu. Iga õpilane kirjutab voldiku vahele oma märksõna muusika kohta ja pärast loeme need sõnad kokku. On huvitav, mida keegi on tundnud. Suurtega oleme muusikapala kuulamisel mõistatanud missugused pillid mängivad. Teraapitundides saavad õpilased kasutada nii rütmipille kui ka klaverit, kannelt. Eriti meeldivad trummid ja trummidel kaaslastele mängida rütmiharjutusi järelemängimiseks. Paljudel aastatel on suured poisid tahtnud laulda. Oleme õppinud laule ja õpituga ka esinenud kooli üritustel. Ühel aastal oli isegi poiste laulupundil nimi „Patukotid“ Seal laulsid tõelised patukotid.

See oleks siis lühike ülevaade ja kokkuvõte.

Kokkuvõtte koostas Mare Rosin Kiigemetsa Kooli õpetaja. 18.märts 2010.a.