

Uudiskiri

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



TERE ARMSAD MUUSIKATERAPEUDID

Käes on jälle aeg visata pilk meie ühingu sisekosmosesse ehk mida põnevat on keegi meist teinud või kogunud. Seekord räägib Siiri oma tegemistest Rapla Riigigümnaasiumis, kus ta muusika mõjude teadvustamise kaudu noorte silmadesse sära toob ning Kadi, kes lisaks oma hiljutisele õpikogemusele neuroloogilise muusikaterapia vallas, toob välja ka tänase päeva paratamatuse - zoomi-õppe plussid ja miinused.

Seekordse uudiskirja lood on kõik moel või teisel seotud panustamisega ühingu töösse, mis omakorda toetab muusikaterapia teenuse arendamist ja muusikaterapeudi töö võimaluste parandamist. Igaüks meist moodustab ühe killukese sellest värvilisest kaleidoskoobist ning kõik erinevad aspektid meie tööst on ühtviisi olulised. Seega lubage tutvustada meie ühingu jaoks olulistes rakukestes tegutsevaid tublisid terapeute - Laura, meie juhatuse liige, Maria - eetikakomisjonist ja Lilia - revisjonikomisjonist.

Mõnusat lugemist ja head Eesti vabariigi aastapäeva!
Kaia

Palju õnne, armas Eesti!

SISUKORD

Muusikaterapia praktikud:

- Laura Pley 2
- Maria Allikmaa 4
- Lilia Märtnmaa 6

Neuroloogilise muusikaterapia
väljaõppe kogemus 7

Muusikaterapia valikaine
riigigümnaasiumis 8

*"Häälega saab väga kiiresti oma seisundit
parandada" Lilia Märtnmaa*



Muusikateraapia Praktikum

Laura Pley

www.pley.ee

laura@pley.ee

<https://www.facebook.com/pleymuusikateraapia>

<https://www.instagram.com/pleymuusikateraapia/>

Kus ma praegu töotan?

Töotan Tallinna Vaimse Tervise Keskuse rehabilitatsiooni-meeskonnas ning toimetan väikestviisi ka erapraksises.

Minu peamine sihtgrupp

Valdava osa minu klientidest moodustavad psüühikahäiretega tööealised inimesed – siia alla kuuluvad kõik võimalikud vaimse tervise mured ja diagnoosid v.a dementsus, vaimne alaareng ning sõltuvushäire juhtiva diagnoosina. Eravastuvõtt on ampluaa aga laiem ning sihtgrupp pole veel kuidagi vanuseliselt või diagnoosipõhiselt piiritletud.

Minu tee muusikateraapiani

Mäletan väga selgelt, kuidas suvel peale keskkooli lõppu otsisin erialasid, kuhu kandideerida. Muusikateraapiaõppe avastas hoopis mu ema, kes arvas, et see võiks mulle sobida – olin kaalunud ju psühholoogiaõpinguid ning muusikaline taust oli mul samuti olemas. Nii ma siis kandideeringi kolmele erialale, peale muusikateraapia olid valikus geenitehnoloogia ja geoökoloogia. Hoolimata sellest, et otsustavaks sai vaid minu sisetunne (mis ei põhinenud tollal küll eriti laialdastel teadmistel muusikateraapiast), olen praegu ülimalt tänulik, et selle valiku kasuks otsustasin. Vahel lausa mõtlen imestusega, et kuidas on võimalik leida nii sobilik eriala nii noores eas. Peale bakalaureuseõpet kolisin kaheks aastaks Mehhikosse, kus ma oma muusikateraapia teadmisi teadlikult ei kasutanud, küll aga sain oma loomingulisust avastada võõrkeeleõpetaja rollis. Eestisse naasnuna järgnes väga loomuliku sammuna magistriõpe, millega sain ühele poole paari aasta eest.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Minu lähenemine muusikateraapias on küllaltki eklektiline ja seda just minu ettevalmistusest tingituna – on mõjutusi lahenduskesksest, humanistlikust lähenemisest. Sinna sekka põimin ka hiljem omandatud teadmisi teadveloleku treeningutest. Tuleviku perspektiividena pean huviäratavaks ka kindlasti neuroloogilist muusikateraapiat ning psühhodünaamilist lähenemist.

Milliseid töövahendeid kasutan? Milline muusika on kasutusel?

Lähtun töövahendite ja muusika kasutamisel eelkõige kliendist – tema vajadustest, eelistustest ning teraapia eesmärkidest. Olulisel kohal on instrumentarium, mida püüan aegamööda täiendada ning muusikakeskus. Muusika valik on laialdane sõltuvalt tehnikast ja eesmärgist. Relaksatsioonide või kujutlusmatkade taustaks valin siiski kindlalt instrumentaalmuusika, vahel harva esitan ise kohapeal improvisatsioonilist muusikat. Laulusõnade aruteludeks valitava muusika pean valima eelkõige eestikeelsete lugude hulgast – selles osas on mul välja kujunenud kindlad artistid, kelle lüürikat eelistan. Integreerin ka muid loovaid tegevusi ja kasutan erinevad kunstivahendeid, metafoor- ja pildikaarte



Kuidas maandan pingeid?

Viimased aastad ja minu eneseareng on toonud minu jaoks enam fookusesse igapäevase enda eest hoolitsemise olulisuse. Keskendun sellele, et iga päev oleks vähemalt üks tegevus oma tassi täitmiseks. Taastun iseendaga kahekesi olles ning minu parim pingete maandaja on rahu ja vaikus – olgu selleks siis loodus või elutoa diivan. Vahel istun niisama ja vaatlen, kuidas puud tuules õitsuvad ning pilved liiguvad või rüüpan sooja teed ja loen raamatut. Ka minu koer ja füüsiline aktiivsus on pingete maandamiseks hea abimees. Kasutan erinevaid treeningstiile voolavast joogast jõusaalis rassimiseni lähtudes sellest, mida mu keha hetkel vajab.

Vähem oluline nauding ja pingemaanduse pakkujana ei ole ka pere- ja sõbrad, kontsertidel käimine ning reisirõõmu erinevatesse maailma nurkadesse.



Foto: Tallinna Vaimse Tervise Keskus (erakogu)

Mõni põnev seik mu tööst

Sõna “põnev” seostub mul kõige enam minu varajase töökogemusega Valkla Kodus. Enne seda olin töötanud muusikaterapeudina veel küllaltki vähe aega ja peamiselt laste ja noortega. Seega tajusin muutust sihtgrupis eriti tuntavalt. Kõige meeldejäavamaks seigaks on tõenäoliselt jäänud üks konkreetne seanss ühe 2-meetrise autistliku kajakõnega meesterahvaga. Kuna tema käitumine oli olnud ettearvamatu, siis oli temaga alati kaasas turvatöötaja, kelle abi seni polnud vaja läinud.

Ühel päeval ootasin kannel kaenlas klienti oma teraapiaruumis. Vaiksest koridorist kostusid ühtäkki kiired mütsuvad sammud, mis liikusid minu suunas. Järgmisel hetkel sööstis klient ruumi sisse, tiris minu haardest kandle ja läks akna juurde, et seda sealt alla visata. Pikemalt mõtlemata otsustasin oma armsa kandle pärast võidelda ning kuidagi õnnestus mul see peale mõningat tirimist tema käest tagasi saada ja sellega ruumi teise otsa plagada. See kõik toimus vähem kui minuti jooksul – enne kui turvatöötaja oli viimaks ka ruumi jõudnud. Siis lendas ka juba laud ning tol päeval teraapiast asja ei saanudki. Hiljem selgus, et kliendil oli kombeks enda halvast enesetundest märku anda läbi esemete aknast välja viskamise – ainult sel moel oli ta saanud töötajaid informeerida sellest, et tahab arsti juurde. Põnevaks seigaks saan ma seda situatsiooni muidugi lugeda vaid põhjusel, et vaatamata küllaltki hirmutavale olukorrale jäid kõik (k.a minu kallis kannel) terveks.

Soovitusi algajatele

Olen jõudnud lõpuks selle uskumiseni, et algaja olla on uhke ja häa. Ka ise küllaltki oma terapeudi teekonna alguses olles, tõden ikka ja jälle kui palju on veel õppida. Mulle meeldib see mõte – olla igavene õppija. Seega, soovitan olla jätkuvalt uudishimulik ja avatud. Areng lõpeb sel hetkel, kui arvame, et oleme “valmis” ning juba teame kõike. Kindlasti ei piirdu õppimine vaid praktiliste teadmiste omandamisega teraapia väljaõppes, vaid äärmiselt tähtis on ka järjepidev eneseareng – iseenda sisemaailma tundma õppimine. Võimalusi selleks on äärmiselt palju ning usun, et igaüks saab leida endale sobiva.

TOP instrumendid

- Keelpill, eelkõige väikekannel ja ukuleele
- Klahvpill – digiklaver või süntesaator
- Plaatpill
- Trumm
- Inimene ise

Unistan tšello-, harfi- või kitarrimängu oskusest

Maria Allikmaa

maria.allikmaa@gmail.com

Kus ma praegu töotan?

Hetkel töotan Tallinna Laste Vaimse Tervise Keskuses ja Pihlakodu hooldekodus. Lisaks on mul ettevõtte, mille alt võtan vastu erakliente.

Minu peamine sihtgrupp

Minu peamine sihtgrupp on praegu psüühika-, käitumis- ja söömishäiretega noored ning normintellektiga eakad. Mul on veel töökogemus autismispektri häirete, raske ja sügava intellekti- ja liitpuuetega täiskasvanutega. Lisaks olen väiksemal määral töötanud erivajadustega lastega.

Minu tee muusikateraapiani

Olen lapsest peale huvitunud muusikast. Käisin Arsise Kellade koolis (käsikellad ja klaver), mitmes laulukooris, Saku Muusikakoolis (kitarri eriala), WAF laulu- ja tantsu-koolis. Hetkelgi laulan ansambelis SoundVille Studios. Mind on ka alati huvitanud inimeste vahelised suhted, inimkäitumine ja inimeste aitamine.

Peale keskkooli soovisin astuda ülikooli. Oli aasta 2012 ja mind kõitsid Tallinna Ülikooli erialadest muusika, psühholoogia, kunstiõpetaja, reklaami ja suhtekorralduse valdkond, aga lõpuks jäin pidama kunstiteraapiate eriala juures. Ma polnud sellest varem kuulnud, kuid see kõitis kohe mu tähelepanu. Lisaks oli veel muusikateraapia spetsialiseerumise võimalus. Kui lugesin kirjeldusi, keda sellele erialale õppima kutsutakse, siis leidsin palju äratundmisrõõmu ja see tundus õige, mistõttu otsustasin kandideerida. Ema soovitas, et prooviksin teistesse erialadesse ka sisse astuda, aga ma ei tahtnud. Ma olin kindel, et saan sisse. Mäletan, et katsete päeval sadas vihma, mis muutis selle päeva meeldejäävaks. Teadmine, et see eriala sobib mulle, tekkis läbi kogemuste teisel bakalaureuse aastal ja sai uuesti kinnitust, kui alustasin esimese erialase palgatööga.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Kasutan kliendikeskset humanistlikku lähenemist koos lahenduskeskse teraapia põhimõtetega. Pean enda tugevusteks oskust läheneda kliendikeskselt, aktiivselt kuulata, liikuda protsessis kliendi tempos. Oskan teraapias tekkinud olukordadega üsna kiiresti kohaneda ja rakendada erinevaid meetodeid ja tehnikaid. Lisaks olen klientidega töös järjepidev, kannatlik ja annan klientidele tegevustes aega, kui nad seda vajavad. Lähenemised sõltuvad sihtgrupist. Töötades erivajadustega inimestega olen mõjutusi saanud ka Nordoff-Robbinsi ja Karin Schumacheri lähenemistest.

Meetoditest kasutan retseptiivseid ja ekspresiiivseid muusikateraapia meetodeid. Retseptiivse meetodi tehnikad: muusika kuulamine (Bruscia, 1991), terapeudi esituses laulude kuulamine, eurütmiline muusika kuulamine (Gardstrom, Sorel, 2015), laulu arutelu ja sõnade analüüs (Bruscia, 2014). Ekspresiiivse meetodi tehnikatest kasutan: kliiniline improvisatsioon (Nordoff, Robbins, 1965), vokaalne ja instrumentaalne vaba improvisatsioon (Alvin, 1976), laulmine. Lisaks veel muusikalised mängud ning plaksumäng (Wirth, Stemmler, 1983), liikumine ja tants muusika saatel jm. Toetavatest tehnikatest olen kasutanud iso-printsiipt (Altshuler, 1948), imiteerimist (Wigram, Nygaard Pedersen, Ole Bonde, 2002), peegeldamist (hääleline, muusikaline, kehaline), maandamist ja hoidmist (Wigram, 2004) ning aktiivset kuulamist (Nichols, 1998) jm.



Milliseid töövahendeid kasutan?

Kasutan erinevaid muusikainstrumente, eelsalvestatud muusikat, loodusheliseid, enda häält, kaasas kantavat juhtmevaba kõlarit, tahvelarvutit, kombineerin muusikaga erinevaid kunstivahendeid, post-it märkmepabereid, pilte, palle, mänguasju jm. Olen lühiajaliselt ka vibroakustilist teraapiat rakendanud ja vibroakustilise madratsiga Cougar Purr töötanud. Tulevikus soovin sellega jätkata. Kasutan eelkõige vahendeid, mis kliente köidavad.



Foto: Laste Vaime Tervise Keskus (erakogu)

TOP instrumendid

- Hääl
- Klaver
- Kitarr
- Djembe
- Väikekannel
- Sahistid/ rütmimunad/ marakad

Mõni põnev seik mu tööst

Minu jaoks on põnev, kui klient end avab, avastab ja kogeb enda jaoks midagi uut või tähendusrikast. Nendel hetkedel tunnen suurt rõõmu, et saan protsessis kliendi kõrval olla. Kasutan erivajadustega klientidega teraapias tihti laulmist ja ümismist kui võimalust, et häällega kliendiga kontaktis olla ja tema eneseväljendust toetada.

Mul oli üks liitpuudega kõnetu klient, kes hakkas peale seansi koridoris ümismema enda meloodiaid, mis võis näidata, et ta sai muusikalisest mõjutusest tundeelamuse, mis aktiveeris teda end ümismemise kaudu väljendama. Järgmise kohtumise alguses ümismes ta alguslaulu, mis kinnitas mulle, et ta mõistis, kuhu ja mida tegema tuli. Protsessi lõpu poole lisandusid tal ka aktiivses tegevuses mõned häälhelised häälikud ja silbid. See oli minu jaoks üllatav ja liigutav.

Soovitusi algajatele

Algaja võiks rahulikult ametisse sisse elada, leida endale sobiv käekiri ja endale sobivad eneseregulatsiooni viisid. Soovitan käia ka kovisoonis ja supervisioonis. Kasutada alguses väiksemal hulgal tehnikaid, mis on omasemad ja milles tunneb end kindlalt. Less is more. Pole vaja kliente erinevate tehnikatega segadusse ajada. Olulisim on kontakt, usaldus ja suhtlus kliendiga. Õpi end häällestama ja fookuseerima praegusele hetkele, usaldama oma intuitsiooni. Tee rohkem seda, mis toimib, ja lihtsalt kulge koos kliendiga teraapiaprotsessis.

Kuidas maandan pingeid?

Kasutan erinevaid eneseregulatsiooni tehnikaid. Minu hea enesetunde võlunipid:

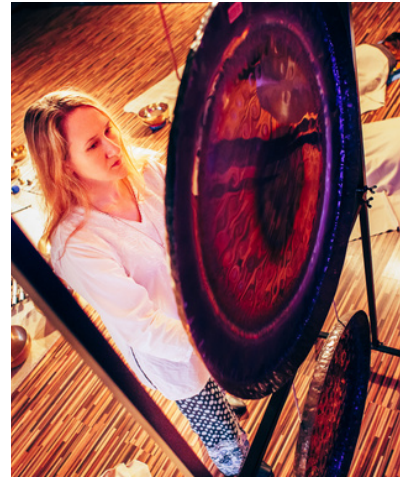
- Teen seda, mis mulle meeldib ja sobib. Mulle mõjub maandavalt vesi ja veega seonduvad tegevused. Eriti meeldib mulle mere ääres käia ja kuulata sealseid loodusheliseid.
- Raamatu sirvimine ja inspireerivate tsitaatide kogumine.
- Peale tööpäeva meeldib mulle tihti lihtsalt telekat vaadata või kuulata vaikust.
- Nädalavahetustel puhkan ja püüan mitte midagi teha. Lihtsalt niisama olles tulevad vahel väga head ideed. See on tegelikult väga vajalik ja kasulik aeg.
- Suhtlen sõpradega või osalen mõnel kultuuriüritusel.
- Tegelen välis- ja sisevaatlusega. Jälgin näiteks õues langevaid lumehelbeid või mediteerin.
- Käin supervisioonis, kovisioonis või omateraapias

Lilia Märtmaa

www.helid.ee
lilia@helid.ee

Kus ma praegu töotan?

Olen ettevõtja, Tallinnas tegutseb Tervendavate helide keskus, mille oleme loonud koos partneriga ca 8 aastat tagasi. Viin läbi avatud gruppe, helimeditatsioone ja korraldan suuri kontserte, samas ka kinniseid muusikateraapia gruppe ja eraseansse. Oma töös põimin kokku heli- ja muusikateraapiat.



Minu peamine sihtgrupp

Minu peamine sihtgrupp on adekvaatsed täiskasvanud. Tegelikult, need on väga tublid inimesed, kes töötavad palju ja ei jõua välja puhata. Eelistan tööd gruppidega. Mulle meeldib, kuidas grupis tekib võimas sünergia, mida igaüks saab oma hüvanguks kasutada. Peamised probleemid, millega inimesed tulevad, on krooniline väsimus, stress, unehäired, depressiivsed seisundid, pinged, valud. Tullakse ka spirituaalsete otsingutega.

Minu tee muusikateraapiani

Kui ma olin väike laps, käisime igal suvel Ukrainas minu vanaisa juures, kellel oli suure aiaga maja, kus kasvasid viinamarjad ja palju viljapuid. Vanaisa oli pensionil sõjaväelane, kes oli olnud ka sõjaväe kooris solist. Ta tegi tihti aiatöid lauldes ja kui meil olid peod, siis kõik sugulased ja sõbrad istusid koos laua taga ja laulsid. See oli nii loomulik ja ilus. Vanaisal oli ka vana klaver ja akordion, mida ma piinasin oma improvisatsioonidega.

Muusika oli minu kirk ja loogiline samm oli, et astusin laste muusikakooli. Seal ma õppisin klaverit mängima ja muusikateooria aluseid, kuid minu loominguline osa oli kuidagi murtud. Peale muusikakooli lõpetamist veendusin, et muusika on üsna igav ja tüütu töö ning ma ei tahtnud sellele oma aega raisata.

13 aastat tagasi sattusin tiibeti helikausside massaaži. Seejärel olen läbinud mitmeid koolitusi paljude õpetajate juures erinevates heliteraapia assotsiatsioonides. Muusikateraapiat olen õppinud EMTAs. Praegu teen muusikateraapia tegevusi kõige rohkem laagrites ja kasutan muusikateraapia elemente oma igapäevases töös koos helidega. Ma naudin protsessi, kui inimesed avanevad ja lubavad endal pille mängida ja minu jaoks on suur avastus, mis imet saab inimese oma hääl teha.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Tegelen enamasti preventiivse muusikateraapiaga, mis aitab inimestel ennetada läbipõlemist, üle elada raskusi ja avastada oma loomingulist potentsiaali. Individuaaltöös ja suletud gruppidega kasutan psühhodünaamilist lähenemist.

Praegu huvitab mind kõige rohkem keha- ja hääleteraapia suund. Imestan, kui võimas võib olla mitteverbaalne emotsioonide väljendamine ning selles suunas arendan oma oskusi edasi.

Milliseid töövahendeid kasutan? Milline muusika on kasutusel?

Minu kollektsioonis on palju pille: gongid, Himaalaja helikausid, kristallhelikausid, etnilised flöödid, süntesaatorid. Enamasti kasutan elavat muusikat nii mängides inimestele kui ka koos improvisatsiooniga. Salvestatud muusikat valin vastavalt kliendile ja olukorrale.

Kuidas maandan pingeid?

Siin on mul tavalised vahendid – trenn, jalutan koeraga looduses, saan kokku sõpradega, käin kinos, teatris jne. Meeldib reisida ka, samas ka kodus omaette olla.

Ka hääl aitab mind. Käin Capella Veneta kooris laulmas, teen häälejoogat ja laulan mantraid. Olen veendunud, et häälega saab väga kiiresti oma seisundit parandada.

Mõni põnev seik mu tööst

Saan palju positiivset tagasisidet oma klientidelt, kuid mõned juhtumid avaldavad eriti muljet. Nüüdseks on juba 2 naist, kellel oli raskusi uuesti rasestumisega, saanud peale heli- ja muusikateraapia laagris osalemist endale beebid. See on tõeline eluime!

Soovitusi algajatele

Algajatele soovitan pöörata tähelepanu kuulamisele ja tunnetamisele, kuulata teraapiat tehes väga tähelepanelikult nii muusikat, kui ka iseennast, oma kliente ja ruumi. Lubage endale õppida uusi pille mängima, isegi harjutades 15-20 minutit iga päev saab üsna ruttu tulemusi. Praktika ja suhtlemine kolleegidega teevad meistriks!

TOP instrumendid

- Gongid
- Helikausid



Harjutan hiina viiulit erhu ja armeenia puhkpilli duduk

Foto: erakogu

Rahvusvaheline neuroloogilise muusikateraapia veebipõhine väljaõpe

Kadi Arula

T10.-13.detsembril 2021 toimus Neuroloogilise Muusikateraapia Akadeemia (The Academy of Neurologic Music Therapy) kaudu veebipõhine väljaõpe Zoomi vahendusel.

Neuroloogilist muusikateraapiat defineeritakse, kui muusika terapeutilist rakendamist kognitiivsete, sensoorsete ja motoorsete talitushäirete korral, mis on tekkinud neuroloogiliste häirete tõttu. Neuroloogiline muusikateraapia on teaduspõhine süsteem koos oma standardiseeritud tehnikatega sensomotoorseks treeninguks, keele ja kõne treeninguks ja kognitiivseks treeninguks. Tehnikad põhinevad teaduslikel uurimustel ning on suunatud funktsionaalsete terapeutiliste eesmärkide saavutamiseks (Hurt-Thaut, Johnson, 2003). Neuroloogilise muusikateraapia tehnikate rakendamisel paranevad kliendi funktsioonid, mis võimaldab kliendil elada täisväärtuslikumat elu. Neljapäevane 30-tunnine väljaõpe annab terapeutidele täiustatud kliinilise väljaõppe ja teaduslikud teadmised neuroloogilise muusikateraapia valdkonnas.

Väljaõpet viisid läbi doktor Michael Thaut, doktor Corene Hurt-Thaut, Suzanne Oliver ja Ruth Rice. Õpe toimus inglise keeles ja oli üpris intensiivne – 4 pikka päeva. Kuna väljaõpe toimus Toronto aja järgi, siis tuli arvestada ka ajavahega ehk siis Euroopa aja järgi 16:00 ja lõppes kell 2 öösel.

Väljaõpe sisaldas kõiki väljatöötatud tehnikad (sensomotoorsed, keele-, kõne- ja kognitiivsed tehnikad) ning osaleda sai nii grupitöodes kui ka aruteludes. Samuti saime näha videid erinevatest tehnikate kasutamisest ning Zoomi vahendusel ka ise praktiliselt neid läbi teha.

Veebipõhise õppe eelised ja miinused

NMT väljaõpe on küll kallis, kuid julgustan uurima erinevaid stipendiumi võimalusi. Positiivne oli, et Zoomi vahendusel osaledes sai kokku hoida majutuse, reisimise ja söögikulude pealt. Siiski leian, et kuigi veebivahendusel osalemine oli mõneti mugavam ja soodsam ning andis päris hea ülevaate, siis kohapealne praktiline harjutuste läbi tegemine oleks olnud kasulik. Seega soovitan võimalusel pigem osaleda kohapeal toimivas väljaõppes kui Zoomi vahendusel.



Kuigi väljaõpe oli keele ja ajavahe tõttu üpris intensiivne ja tempokas, jäin sellegipoolest väga rahule. Plaanin hakata kasutamata tähelepanu ja keele- ja kõne NMT tehnikaid, kuid enne võtan veel veidi aega, et kogu materjal enda jaoks korralikult üle vaadata.

NMT väljaõppe võimalusi leiate nende kodulehelt:

<https://nmtacademy.co/training-opportunities/>

<https://nmtacademy.co/>



Muusikateraapia valikaine riigigümnaasiumis

Siiri Viil

Teist õppeaastat annan Rapla Riigigümnaasiumis valikainet, mille käigus saavad õpilased baasteadmised muusika- ja pereteraapiast, et arendada noorte teadlikkust muusika kasutamisel enda toetamiseks ning analüüsivõimet enda ja perekonna käitumismustrite analüüsimiseks. Aine sai alguse tegelikkuses juba 2019/20 õppeaastal, kui Merle Hillep andis ainet esimest aastat ning minu rolliks oli teda asendada enne COVID esimese laine saabumist. 2020 ja 2021 jäi juba aine minu kanda ning 2020 lisaboonuseks oli aine andmine olulises osas zoomi teel. Aine kestab 6 kuud, üks kord nädalas.

Ainekavas olen seadnud eesmärgiks, et õppijad aine lõpus:

- mõistavad, miks nad kuulavad just sellist muusikat nagu nad kuulavad;
- teavad, mis on muusikateraapia ja millised on peamised muusikateraapia põhimõtted ja meetodid,
- on saanud muusikateraapia omakogemuse ning teadmised, kuidas muusikateraapilisi tegevusi enda heaoluks kasutada.



Foto: erakogu

Muusikaterapia valikaine riigigümnaasiumis

Sügisel alustame muusika komponentide ja nende mõju analüüsiga. Nt rütmi mõju katsetame tunnis pulsi mõjutamisega erinevate muusikate kuulamisel ning vaatame videoid nt insuldijärgse liikumisvõimekuse taastamisest läbi rütmi. Kui jõuame laulude juurde ehk mida ja miks õpilased kuulavad, siis enamus vastab, et nad ei vali oma playlisti laule mitte laulude sõnumi järgi vaid „lihtsalt meeldib“ järgi. Siin saavad nad alati koduse ülesande – valida üks lemmiklugu, kuulata selle sõnu ning kirjutada õpetajale, kas laulu sõnum puudutab teda või mitte. Kõigile muusikaterapeutidele ei ole siin ilmselt üllatust, kui tulemuseks on, et kõik õpilased kirjutavad mulle Stuudiumis – appi see laul on ju täpselt minust!

Aine käigus räägime näiteks ka sellest, kuidas toimib muusika ajule – aju erinevad osad, muusika mõju sünapsite arengus ja sagarate koostoimes, otsmikusagara puhkamisvajadus jms. Muusika analüüsivõimekust arendavaks osaks ainekavas on baasemotsioonide põhiste muusikalistide tegemine. Õpilased jagatakse 6 gruppi ning iga grupp saab ühe baasemotsiooni, mida väljendava klassikalise muusika playlisti koostamine ongi ülesandeks.

Muusikaterapialistest meetoditest saavad õpilased baasteadmised retseptiivsest ja ekspressiivsest meetodist. Seda muidugi neile sobilikul viisil. Retseptiivse meetodi osas kasutame tundides muusika kuulamist koos joonistamise, kirjutamise ja vaba kujutlusega. Siin kasutan kunstiteraapia alaseid teadmisi ning noored saavad oma joonistusi analüüsida Helen Tartes–Babkina raamatus kajastatud kunstitööde analüüsi põhimõtete järgi. Kirjutamist oleme kasutanud erineva fookusega – suunamata ja suunatud viisil. Viimase osas sai väga positiivse tagasiside iseendale kirja kirjutamine, kus andsin ette kirja struktuuri. Kasutatava muusika valik on alati turvaline ja mitte väga sügavale minekut võimaldav.

Siinkohal võib tekkida ka küsimus, kas sellisel moel suures grupis on tunnis avaldatav info turvaliselt hoitud? Igal aastal on esimene tund pühendatud reeglite kokku leppimisele ja kolme aasta jooksul ei ole olnud ühtegi juhtumit, kus keegi oleks tunnis kogetut-kuuldut kasutanud ebaeetiliselt või teist klassikaaslast kahjustavalt. Võib ka küsida, kas noored on hoitud, kui nende isiklik protsess käivitub? Ka siin on riskid maandatud – gümnaasium võimaldab noortele ka individuaalset toetust, kui selleks on vajadus ning seda võimalust ka kasutatakse.

Aine lõpus kogun osalenutelt tagasisidet ning pean just seda nn palgapäevaks. Noorte vastused peegeldavad, kuidas nad oskavad nüüd muusikat teadlikult oma playlisti valida, mõistavad oma valikut ning oskavad seda sihipäraselt kasutada. Aine on äärmiselt populaarne – kui valikainesse registreerimine septembri alguses ühel ilusal hommikul avatakse, siis 10 minutiga on täidetud 60 kohta ning neid, kes jäävad minuti hiljaks ja grupist välja, on palju.

Uudiskirja koostasid:

Anne Tullus, Kaia Laurik, Laura Pley, Siiri Viil

Aitäh kaasa löömast: Kadi Arula, Liilia Märtnmaa, Maria Allikmaa

Kõik head mõtted järgmise uudiskirja jaoks on oodatud!



Foto: Klass peale viimast tundi kevadel (erakogu)