

TERAAPIA läbi muusika

Kaubamaja jõulukampaania tulemusel saavad erivajadustega lapsed osaleda muusikaterapia sessioonidel, mida nad oma elukvaliteedi tõstmiseks vajavad. Muusikaterapeut ja -koolitaja **Alice Pehk** aitab lahti mõtestada, mismoodi helidemaailm meid muuta suudab ning mida see teraapia endast kujutab.

Tekst: **Helen Külaots**
Foto: **Virge Viertek**

Muusika ravivat jõudu on maailmas kasutatud aastatuhandeid. Tänapäeval on sellest kujunenud täiesti eraldiseisev teraapiavorm, kus muusika kaudu on inimesel võimalus ennast kuulata ja arendada.

MUUSIKATERAAPIA OLEMUS

Muusika kuulamisega ja improvisatsioonilise musitseerimisega tehtav muusikaterapia aitab inimestel parandada tervist, ennetada haigusi ning saavutada sisemist tasakaalu. Alice Pehk peab oluliseks toonitada, et teraapias osalemiseks ei pea olema muusikalist haridust või oskust pilli käsitseda – tegevus on jõukohane nii lastele kui ka täiskasvanutele.

Teraapia hõlmab nii muusika kuulamist kui ka ise musitseerimist, mille kaudu keruvad esile tunded ja emotsioonid. Need reaktsioonid ja kujutluspildid muusikale peidavadki endas olulist sõnumit inimese olemuse ja peidetud stresside kohta, mille tõlgendamine ei pruugi enda jaoks üldsegi lihtne olla – terapeut aitab aga need kodeeritud sõnumid lahti muukida ning



tuua päevalgele olulised valdkonnad, millega tegeleda võiks. Oma emotsioonide mõistmine ja nende õige tõlgendamine aitab tõsta enesehinnangut, parandada minapilti, kaardistada oma tugevused ja nõrkused ning muuta seniseid mõttemustreid, mis on võib-olla inimest tagasi hoidnud. „Vaimse minaga“ tegelemine sobib igale inimesele, kes tahab elada rõõmsalt ja teadlikumalt, et mõista oma sisemaailma sügavusi.

KUULAMINE JA MÄNGIMINE

Alice Pehk lükkab täie hooga ümber arvamuse, et teraapia hõlmab paaniflöödi, veevulina või muu sellise ülirahuliku taustamuusika saatel lõdvestumist. Kohati isegi vastupidi – mõne inimese tunnete analüüsimiseks läheb plaadimängijasse *heavy metal* või muu jõulisem teos. „Muusikavalik on absoluutselt individuaalne ning kokkuleppeline, oluline on ka inimese isiklik eelistus,“ ütleb Alice ning lisab, et teraapia vältel tuleb emotsioonide amplituua laiendamiseks kasutada muidugi varieeruvat muusikat.

Muusikainstrumendil mängimine on vabastav ja meeldiv tegevus kõikidele inimestele. Ka need, kes pole varem mitte kunagi klaveri, trummi või näiteks marakaga kokku puutunud, saavad heli tekitamisega ilusasti hakkama – esteetiliselt kaunis pala pole siin eesmärgiks. Pilli mängimisel suunab inimene automaatselt oma tunded ja emotsioonid muusikasse ning saab tunnetada, kas hetkel valdab teda kurbus, rõõm, viha või hoopis näiteks argus. Terapeudi osav kõrv suudab helidest tekkinud emotsioonid välja noppida, et kuuldot siis üheskoos arutada.

ERIVAJADUSTEGA LAPSED

Muusikaterapia on erivajadustega lastele oluline tugi, pakkudes helidemaailma abil võimalust parandada oma keskendumisvõimet ja eneseväljendust, omandada suhtlemisoskusi, arendada motoorikat, taju ja tunnetust, võidelda ärevusega või lihtsalt saada positiivseid emotsioone. Lisaks soodustab muusitseerimine loovust, annab lapsele üldise eduelamuse ning lisaks parandavad erinevad laulmistehnikad logopeedilisi probleeme. Muusikaterapia sobib absoluutselt igale lapsele, sealhulgas autistlike tunnustega, hüperaktiivsetele või muude erivajadustega noortele, kelle jaoks on tegemist lihtsa ja meeldiva moodusega ennast arendada ja selle kaudu saada võimalus täisväärtuslikumaks eluks.

Muusikaterapia efektiivsus laste probleemide lahendamisel on tingitud selle komplekssest lähenemisest – muusitseerides väljenduvad emotsioonid ilma sõnu kasutamata, lapsed tunnevad ennast osana muusikast ja suudavad selles motiveerivas keskkonnas paremini keskenduda. Nii saab laps luua paremini kontakti isenda ja ümbritseva keskkonnaga. Ja mis peamine – lapsed käivad muusikaterapia tundides suurima rõõmuga.



Kuidas saad
Sina toetada
erivajadustega laste
muusikaterapia
seanssides osale-
mist, loe lähemalt
lk 12

TEADUSPÕHINE LÄHENEMINE

Muusikaterapeut Alice Pehk peab väga oluliseks, et erivajadustega lastel oleks võimalik muusikaterapiaga tegeleda. Teraapiast saadav kasu kandub pikapeale üle ka teraapiavälisele ajale. See on nende laste jaoks toetav tegevus kvaliteetseks eluks, mis eeldab pikemaajalist teraapias käimist, sest ühekordsest seansist jääb kindlasti väheks.

Alice leiab, et oluline on tõsta inimeste teadlikkust muusikaterapiast ning selle vajalikkusest. „Paljud ilmselt ei tea, et muusikaterapia puhul on tegemist tõendus põhise valdkonnaga, mida toetavad teadusuuringud ning mille positiivsetes tulemustes kahtlema ei pea.“

„Erivajadustega laste puhul on oluline, et lisaks muusikaterapiale oleks toetav keskkond ka kodus ja koolis. Kooliharidus küll alles liigub seda teed, et toetada õpilaste erinevaid isiksuseomadusi, kuid algus sellele on kindlasti tehtud.“ Seega jääb oluline osa kanda vanematele, kellel Alice soovib esimestel teraapiakordadel osaleda koos lapsega, et toimuvat paremini mõista. „Teraapia annab palju püsivama tulemuse, kui ka kodune keskkond lapse arengut igati toetab ja soodustab.“

Pilli mängimisel suunab inimene automaatselt oma tunded ja emotsioonid muusikasse ning saab tunnetada, kas hetkel valdab teda kurbus, rõõm, viha või hoopis näiteks argus.

PS!

Muusikaterapia treeninguid on võimalik tellida ka ettevõtetele, et arendada meeskonna koostööd, muuta töötajad julgemaks, ennetada läbipõlemist, innustada vastu võtma uusi proovikivisid ning parandada seeläbi sisekliimat ja töötulemusi.

KODUNE TERAAPIA

Muusika häid omadusi saab edukalt kasutada ka kodus, kuulates oma lemmikmuusikat. Alice Pehk leiab, et inimene peaks muusika valikul lähtuma alati enda eelistustest ning kui juhtub, et poest soetatud spetsiaalne „rahustav-mediteeriv-relax-plaat“ teeb pigem rahutuks, tuleks seda lihtsalt mitte kuulata. Enda jaoks õige muusika tunneb inimene kohe ära, sest keha hakkab tootma endorfiine, stressitase alaneb ja tuju paraneb. Oma valdkonna spetsialistina teab Alice rääkida, et uuringud on tõestanud ka seose muusika ja immuunsüsteemi vahel – muusikaga tegelemine muudab nimelt tervemaks. „Eestlased on siis ilmselt täitsa terve ja tugev rahvas, sest koorilaulu tuhin on meil ju veres,“ lisab Alice. ☒