

Szakdolgozat

Kocsmárné Flumbort Klára Zsuzsanna

Tanító

Kaposvár

2023

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvár Campus

Tanító Szak

A zeneterápia alkalmazásnak lehetőségei az alsó tagozaton

Belső konzulens: Dr. Szabó Norbert

adjunktus

Készítette: Kocsmárné Flumbort Klára Zsuzsanna

PX2UJB

levelező

Neveléstudományi Intézet

Kaposvár

2023

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	4
2. Zeneterápia	6
2.1. A zeneterápia fogalma, módszerei	6
2.2. A zeneterápia történeti áttekintése	8
2.3. Zene hatása az agyra	10
2.4. Zeneterápia eredményei	11
2.5. Hangszerek szerepe a zeneterápiában	12
2.6. A zeneterápia alkalmazási, fejlesztési területei	13
3. A zeneterápia formái.....	14
3.1. Aktív zeneterápia.....	14
3.2. Passzív zeneterápia.....	15
3.3 Egyéni és csoportos forma	15
4. A gyermek zenei élményének fejlődése és alkalmazása zeneterápiában.....	17
5. Zeneterapeuta képzés.....	19
6. Vélemények a zeneterápiás módszerről	20
7. Interjúk	22
8. Összefoglalás	31
Irodalomjegyzék	33
Melléklet.....	36

1. Bevezetés

Azért választottam ezt a témát szakdolgozatomnak, mert a zene világa közel áll hozzám, óvodás koromtól a mai napig aktív zenei életet élek. Édesanyám és nagymamám a városi zeneiskolában tanítottak, ők indítottak el a testvéreimmel együtt a zenei pályán. Zeneművészeti konzervatóriumot végeztem, ahol több hangszeren is megtanultam játszani. Különböző formációkban zenéltem az évek alatt, jelenleg is egy együttesben basszusgitározom. Testvéreim zenetanári pályát választották hivatásuknak. Zene, illetve általános iskolában tanítanak. Általuk is látom, hogy mennyire fontos és jól alkalmazható lenne a zeneterápia a tanításban, nevelésben, szociális és lelki gondozásban. A zeneterápia egy önálló tudományterület. Külföldön már egy alkalmazott és bejártott módszer, sok nemzetközi konferencia is foglalkozik ezzel a témával. Magyarországon kevésbé elterjedt, pedig a módszer már születésünk előtt, onnantól amikor anyaméhben megindul a magzati élet, egészen addig, amíg a felnőtt kor véget nem ér alkalmazható. Tudományosan alátámasztott tény (Decker- Voight, 2010), hogy már a magzat is élénken reagál a zenére, édesanyja énekére. Személyes tapasztalataim is alátámasztják, hogy már az anyaméhben belül is döntő fontosságú, hogy a magzat hall-e énekszót, zenét, mondókát. Terhességeim alatt, a harmadik trimeszterig jártam a fűvészenekarunk próbáira, illetve koncertjeire, mint zenész. A gyermekeim most alsó általános iskolás korúak, mind a ketten rajonganak a zenéért, a kislányom már hangszeren tanul. Úgy tapasztaltam, hogy a közismerti tananyagot sokkal könnyebben megtudják tanulni, és önállóbban állnak nekik, mint a kortársaik többsége. Magyarországon Laczó (1978-79) és Dombiné (1985, 1988, 1992) végeztek kísérleteket a ahol az intenzív zenei nevelés hatására változásokat tapasztaltak a gyerekek iskolai eredményeibe. „A magasabb IQ nem jár feltétlenül magasabb fejlettségű zenei képességekkel, ám a jobb zenei képességek magasabb IQ eredményeket hoznak ebben a vizsgálatban.” (Laczó, 2002, p. 7 idézi Hausmann, 2011).

A zeneterápia széles körben alkalmazható a lelki és fizikai betegségek, fogyatékoságok, szorongások és stressz kezelésében, valamint az önismeret és az énkép fejlesztésében. A zene egy olyan egyetemes nyelv, amelyen keresztül képesek vagyunk kifejezni érzéseinket, gondolatainkat, élményeinket anélkül, hogy szavakat használnánk hozzá. A zenehallgatás és a zenélés közös élményt teremt, így lehetővé teszi számunkra, hogy együtt énekeljünk, táncoljunk és zenéljünk a társainkkal. A zene összetett hangzásain, ritmusán és dallamán keresztül kommunikálunk egymással. Ez könnyen kiválthat belőlünk boldogságot, örömet, de még fájdalom érzetet is.

Szakedolgozatomban szeretném bemutatni a zeneterápia történetét, a csoportos-, és egyéni eljárásokat, illetve azt, hogy az általános iskola alsó tagozatán hogyan lehetne beilleszteni, alkalmazni ezt. Az interjúk segítségével betekintést szeretnék nyújtani zeneterápiás oktatók tapasztalataiba, illetve abba, hogy hogyan lehetne integrálni a zeneterápiát a jelen oktatásba.

2. Zeneterápia

"Az emberi hang és a zene a kapcsolatteremtés egyik legősibb, legérzékenyebb módja, melynek áramlásában kapcsolatba kerülünk önmagunkkal és egymással, lényünk legmélyebb és legmagasabb rétegeivel, érzelmeink teljes szivárványával, teremtő erőnkkel, létezésünk lüktető forrásával."

(Dr. Fekete Anna in.: Rondo - Zeneterapeuták válaszolnak, 2006)

2.1. A zeneterápia fogalma, módszerei.

A zeneterápia egy gyűjtőfogalom, ami a zene segítségével folytatott, gyógyító célú beavatkozást jelent.

Zeneterápia definíciója:

A zeneterápiát egy szakképezett terapeuta irányítja, előre meghatározott céllal, amit a pszichológia eszközeivel ér el. A zeneterápia elsősorban zene, de maga a hangsúly a terápiás módszeren van. A zenei neveléssel, a zenei ismeretterjesztéssel, a szórakozással nem azonos a zeneterápia, viszont ismerni kell ezeknek a mentálhigiénés hatásait. A zeneterápia a hangok segítségével folytatott pszichológiai módszer, aminek a terápiás célja, hogy a testi és a lelki, szellemi egészséget visszaállítsa. Szoros kapcsolatban áll más tudományágakkal is, mint a pszichológia, zenetudomány és orvostudomány. (Buzási, 2014)

Kiss Virág szerint a zeneterápiáról szűkebb és tágabb értelemben is lehet beszélni. A szűkebb értelemben vett terápia „elsősorban klinikai jellegű, lényegét tekintve gyógyító, és a patológiával, betegséggel, de legalábbis krízishelyzettel kapcsolatos”, míg a tágabb értelmezést a nevelés tágabb fogalmával azonosítja: „szocializáció, amelynek kultúráközvetítés a célja, és feltételez valamilyen érték-preferenciát.” (Kiss, 2010, p. 18.).

Bruscia Kenneth úgy gondolta, hogy a terápia szűkebb értelmezését veszi alapul, így foglalja össze a különbségeket: a zenetanításnak az a közvetlen célja, hogy a zenéről alap tudást biztosítson és a zenei készséget fejlessze. A zeneterápia viszont mást cél tűz ki maga elé, az emberek egészségének a visszaállítását, így a tanulási problémákra és nevelési hiányosságokra

fókuszál. (Bruscia, 1998). Bruscia tehát elkülöníti a zeneoktatást és a zeneterápiát egymástól, mivel mind a kettőnek más az alapcélja. (Tiszai, 2017).

Az európai országok zeneterápiás szervezeteiből alakult az Európai Bizottság Klinikai Gyakorlati Csoportja, aki így határozta meg 1996-ban a zeneterápia definícióját: „Zeneterápia során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia, dinamika) annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig terápiás hatást gyakorolt fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és-/vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/ vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, és a prevenció, rehabilitáció vagy kezelés következtében az egyén minőségileg jobb életet élhessen.” (Urbánné, 2001, p. 101).

A zeneterápia fejlesztő hatásást több módszerrel is lehet használni gyógyító célokra:

- A terápia folyamán a terapeuta az éneklés segítségével próbálja a beszédhibákat kijavítani azzal a céllal, hogy az artikuláció, a beszédritmus és a légzés megfelelően kontroll alatt tartja. A közös éneklés esetén tudnak egymástól tanulni, így ez kihat a szociális készségünk fejlődésére is, hisz ilyenkor azt érezzük, hogy nem vagyunk egyedül egy csoport részesei vagyunk.

- A hangszereken játék segít a mozgászavarban szenvedő gyerekeknek azáltal, hogy javítja a mozdulataik. De nem csak nekik, hanem a viselkedési zavarokban szenvedő gyerekeknek is segít, akik a hangszer használatával közösen a csoportterápiás foglalkozáson meg tanulják a helyes mozdulatokat és figyelnek a sajátjukra. Amikor a gyerekek megtanulnak egy zeneművet, gyakorlati ügyességre tesznek szert, ezáltal önuralmuk fejlődik.

- Módszerek tekinthetjük a ritmikus zenére végzett mozgást is. Ennek az a célja, hogy a test átmozgatásra kerüljön, így az izmok erősödnek és a testtartás is javulhat. A zene ritmusa hatással van ránk, felkelti az érdeklődésünket, cselekvésre motivál, szavak nélkül is rávesz minket, hogy kapcsolódjunk be a társasági életbe.

- Az improvizációs eljárás lehetővé teszi az önkifejezést és az érzelemink kifejezését is. Improvizáció az egyik alappillére a zeneterápiának. Ez a gyakorlat alatt a terapeuta és a gyerek

között kapcsolat jön létre, így fejleszti a kapcsolatteremtést és kommunikációs képességet is. A gyermekkorban kialakult fantázia és kreativitás a felnőttkori életünkre is hatással lehetnek.

- A kooperatív tanulást elősegíti a zeneszerzés, ami az érzelmek és tapasztalatok megosztására motiválja őket. Segít a kórházban ápolt gyermekek kifejezni az aggályaikat és félelmeiket a betegségükről a dalszerzés által. (Bálint, 1983; Dézsma, 2010)

- A zenehallgatás, mint módszer különféle betegségek gyógyításában is alkalmazható. A zenehallgatás oldja a stresszt és csillapítja a fájdalmat. Két sebész: Evan O'Neill és Kane nevéhez kötődik az első írásos feljegyzés 1914-ből, amikor is műtét közben a gramofonjukról hallgatták a kedvenc zenéjüket, hogy az altatás előtt és a műtét alatt ezzel nyugtassák a beteget. Ezután Vincet és Thompson (1929) fedezett fel összefüggést a vérnyomás alakulása és a zenehallgatás között. A londoni Queen Mary University kutatóinak vizsgálata bizonyítja, hogy azok a betegek, akik zenét hallgattak műtét előtt, alatt és után azok sokkal nyugodtabban voltak a rehabilitáció folyamán. Zenehallgatás közben a zene ritmusa befolyásolja a szívritmust, és a beteg teste hajlamos arra, hogy felvegye ezt a ritmust. Ezenkívül a lassú, nyugtató zenék csökkenthetik a vérnyomást és a pulzusszámot, míg a gyors, energikus zenék megemelhetik azt. Nyugalmi állapotban a szívverés 60-80/perc közötti tartományban mozog, azonban ez változhat egyéntől függően is. Az ennél gyorsabb, élénk tempójú zene általában aktiváló hatású, növelheti az energiaszintet, javíthatja a hangulatot és fokozhatja a figyelmet. Ezzel szemben a lassabb tempójú, nyugodt zene általában csökkentheti a stresszt és a szorongást, segíthet a pihenésben és az alvászavarban is. (Bolczar, 2016)

2.2. A zeneterápia történeti áttekintése

A zenével való gyógyítás már az ókorban is alkalmazták, de mégis a napjainkban az egyik legfiatalabb tudománynak számít a mentális és fizikai betegségek kezelésében.

Gólya, gólya, gilice, mitől véres a lábad? Török gyerek megvágta, magyar gyerek gyógyítja, síppal, dobbal, nádi hegedűvel. – ez az ismert gyerekdalunk is a zenét, mint a gyógyítás eszközt említi.

Maga a zene az ősidők óta az emberi kultúra része, az ókorban a görögök, rómaiak és kínaiak is felismerték már a zene pedagógiai, társadalmi jelentőségét, valamint a gyógyhatását is. Arisztotelész feljegyzései szerint, a zene hallatára az emberekben testileg és lelkileg is

gyógyító hatású folyamatok indulnak el, olyan a zene hatása, mint a gyógyszeré. Aszklepiadész, aki görög orvos volt azt tanácsolja az embereknek, hogy zenével és énekkel gyógyítsák azt, akinek lelki problémája van. Nagy Sándor, Makedón királyról írt Händel egy oratóriumot, amiben a hadvezér lakomáján Timótheus, a zenei játékaival különböző hangulatokba repítette át a résztvevőket. Római írók azt jegyezték fel a zeneterápiáról, hogy a zene a lelken át meggyógyítja a testet. Felismerték, hogy a zene az idegrendszeren át hat a testre és ezáltal a betegségekre. A Bibliában is lehet olvasni a zeneterápia hatásáról, amikor Saul király érzelmi kitöréseit Dávid hárfajátéka csillapította. „Ilyenkor Saul megnyugodott, jobban lett és a gonosz lélek tovább állt.” (I. Sámuel, 16. 14-23). Az arab orvosok is felismerték a zene hatását, ők lant, hárfá és ének kísérettel végezték a beteg gyógyítását. Egyik neves zeneterapeutánk, Dr. Konta Ildikó Mária szerint a középkorban a zene nem csak az egyház és nevelésben szolgálatában állt, hanem feltehetőleg az orvostudományban is használták. Ahogy fejlődött az emberiség egyre több orvos használta a zene gyógyító erejét, ideggyógyászok már a múlt században a depressziós kedélybetegeknek a közönyét ezzel a módszerrel kezelték. Kísérleti úton rájöttek, hogy ha élénkítő, friss zenét játszanak le nekik, akkor változik a hangulatuk. Viszont, akik idegesek, azoknak lassú, mély, álmosító zenét kell hallaniuk. Napjainkban ezt a példát gyakorolja Brno város operaegyüttese a zenekarukkal, akik a helyi kórház idegosztályán tartják a főpróbájukat fellépések előtt. (Király, 1964). Hans Peter Reineke nem csak a funkcionális zene értelmezésről ír, hanem arról is, hogy mikor nem javasolt alkalmazni a zeneterápiát. Például azoknál az betegeknél, akik epilepsziások és a hangingerre érzékenyek, vagy éppen mélyen depressziósak. 1878-ban publikálnak tudományosan először a Columbia Magazinban a zene hatásáról, ami a lelket gyógyítja. (Szabadi, 2010). Maria Montessori, aki a reformpedagógia jelentős képviselője ő is gondolta, hogy fontos foglalkozni magával a zenei neveléssel, de a pedagógusoknak nem az a dolga, hogy a hivatásos zenészeket neveljenek, hanem kiegyensúlyozottabb, fegyelmezettebb, kreatívabb, a világra érzékenyebb embereket. (Gönczy, 2015). Kodály Zoltán is osztotta ezt a nézetet, ő úgy gondolta, hogy a magas színvonalú zenei oktatás és a zenén kívüli nevelési célok egy végeredményért küzdenek. (Tiszai, 2018).

Az elmúlt évtizedekben változott az a tudományos nézőpont, miszerint is a zeneterápia alkalmazása áttevődik a neurológiai modell irányába, a társadalmi jólét modelljéből. Ennek egyik oka a tudomány folyamatos fejlődése, ami azt vizsgálja, hogy a zene milyen hatással van az agy egyes területeire, funkcionális és strukturális agyi képző eljárások használatával. A kutatók ezáltal pontos képet kapnak arról, hogy a zenehallatás során az emberi agy miként

reagál a zenére és hogyan dolgozza fel. Igazolták, hogy az agyunk a dinamika, hangerő és a beszéd sebességének feldolgozása közben ugyanazt az agyterületet használja. De nem csak erre igaz, hanem és a verbális munkamemória egyes funkcióira is (ami a beszédalapú információt tárolja egy ideig a memóriánkban) és a hangmagasságra. Összefüggésbe áll egymással a hallási megkülönböztető képesség, a finommotorikus képesség, a nonverbális észlelés, a téri vizuális teljesítmény közül a felismerés, tájékozódás és ábrázolás. Ezzel igazolni tudják a tudósok a neurológia szempontjából, hogy a zene a szenzomotoros integrációra gyakorol hatást. (Szabadi, 2020). Élettani hatása kísérletekkel bizonyított, létrehoz egy relaxált, nyugodt állapotot, vagy ha az a cél, akkor cselekvésre aktivizál. Segít a figyelem koncentráció fejlesztésében, vagy a csoporton belüli kommunikációban.

Időrendet tekintve, sokkal előbb nyert teret a képzőművészet a terápia területén, mint maga a zene. Először a festészet, majd a grafika folytatta a sort. A zene csak a múlt században kezdett tudományos kísérletként bevonulni a terápiás módszerek közé, de passzív alakjában. Nem tudott elszakadni a pszichoterápiától, a zene a sajátos tulajdonságai miatt, amikor is a gyógyítás eszközként használják. A művészetterápia különböző ágai, beleértve a festészetet, grafikát, plasztikát, zenét, táncot és színházat is, már évtizedek óta léteznek és használatosak a terápiás folyamatban. (Bálint, 1983)

2.3. Zene hatása az agyra

A zene hatását, már régóta célirányosan alkalmazták, nyugtatás, altatás, vagy jobb kedélyállapot eléréséhez. A központi idegrendszer nemcsak a különböző érzékszervek központjait irányítja, hanem összetett működésével a zene hatásmechanizmusát is közvetíti. Az agy többféle szerepet tölt be: irányító központként működik, valamint központi memóriaként tárol minden információt, amelyet a múltban valaha megtörtént velünk. Az emberi agy két féltekéből áll, amelyeket összeköt egy összefüggő ideghálózat. A két agyfélteke egymást kiegészítő, de eltérő szerepet játszik az agy működésében. Az agy bal féltekéje inkább a logikus és racionális gondolkodás alapján segít megérteni a világot, míg a jobb félteke inkább a képi, fantáziadús és ösztönös megértésben funkcionál. Itt történik a kreativitás, képalkotás, érzelem és zenei élmények feldolgozása. A jobb agyfélteke főként a dallamok felismerésére specializálódott, így ez lehet az oka annak, hogy a jobb féltekével kapcsoljuk össze a zenei élményeket. Viszont a ritmusazonosítás a bal agyfélteke feladata. Ezek tanult tulajdonságok,

mivel az agy működése folyamatosan változik és fejlődik az életünk során egészen a halálunkig. Terhesség alatt a magzat az anyaméhben, már az embrionális korban érzékeny a hangokra és ritmusokra. Kodály Zoltán is már megmondta 1948-ban Párizsban egy konferencián, hogy a gyermek zenei nevelés 9 hónappal a születés előtt kezdődik, utána pedig helyesbítette, hogy az anya születése előtt kilenc hónappal kell elkezdni. Kodály ezalatt azt értette, hogy mielőtt a nők anyák lesznek, már azelőtt gondolkodni kell a születendő gyermekünk jövőbeli zenei neveléséről.

A zene fontos alappillérei a hang, a harmónia, a dallam, a ritmus és a hangszín. Bizonyított tény, hogy a hang nem más, mint rezgés. A tudósok műszeres mérésekkel megállapították, hogy a zene által keltet hangok és rezgések kölcsönhatásba lépnek a testünkkel. Az emberi fülben található egyensúlyozó szerv az úgynevezett vestibuláris rendszer, ami a testünk és lelkünk egyensúlyáért egyaránt felelős. Korai években fejlődik ki az egyensúly érzékünk, ezt lehet segíteni ritmikus mozgással, hintázással, így fejlődik az írás-olvasás készségünk. Hisz az egyenletes ritmus elengedhetetlen feltétele az olvasási folyamatnak. Megállapítható, hogy a testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatás kulcsa nem más, mint a zene elemei. (Konta, 1998).

2.4. Zeneterápia eredményei

A zene fontos szerepet játszik idült betegségek és a stressz, a szellemi leépülés és az utolsó stádiumú daganatos betegek palliatív ellátásában is. Az előrehaladott betegségek esetén a zeneterápia használható a beteg állapotának szinten tartásához, vagy, hogy lassítsák annak romlását. Érzelmi problémák esetében azonban gyógyító hatással is bírhat. Bizonyított tény, hogy a zeneterápia és más művészeti terápiák hatást gyakorolhatnak a fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja az, hogy hozzájáruljon az egyén belső- pszichés állapotának javulásához és lehetővé teszi a megelőzést, a gyógyulást vagy kezelést, amely javítja az életminőségét. A zeneterápia olyan eszközt ad a kezükbe, amelyen keresztül könnyebben kifejezhetjük magukat, és kapcsolatot alakíthatunk ki másokkal. (Urbánné, 2001). Schwabe és Galinska úgy gondolta, hogy a zeneterápia eredményességét illetően 4 hatást kell elkülöníteni egymástól. Az emocionális és szociális, kommunikatív interakciókat, másrésről a stabilizáló hatásokat. (Bálint, 1983)

2.5. Hangszerek szerepe a zeneterápiában

Az emberek egy részét, legyen felnőtt, vagy gyerek csodálattal tölt el, ha valakit hangszerrel lát játszani. A kisgyerekek örömmel veszik a kezükbe otthon a lábost és a fakanalat, hogy képzeletük szerint eljátszanak egy örömdalt. De nem csak a képzeletre hat a hangszeresjáték, hanem más területeket is fejleszt a megszólaltatásuk.

- Motiválón hat rájuk a hangszeres játék, mert kihívásokkal találják magukat szembe, ahol kitartásra és elszántságra van szükségük, hogy megoldják a felmerülő problémákat. Így önkontrollra, kitartásra tanít és fejleszti a figyelmüket is.

- Gazdag ingerkörnyezetet teremt, ami aktivizálja a hallást és a tapintást. Tudjuk, hogy a hangok rezgéseket közvetítenek, ezek a hanghullámok különböző érzéssel töltenek el, ezáltal hangulatot teremtenek a hallgatók közt, ami pozitív vagy negatív érzéseket válthatnak ki bennünk.

- Felkeltik és fenntartják a figyelmet, segítik a megosztott figyelmet azáltal, hogy hangszeres játék során figyelni kell a hangokra, a tisztaságra, a ritmusra, társainkra.

- A testséma tudatosulását elősegítheti a hangszeres játék, ami elsajátítása azért is fontos, mert a külső ingerek hatására megfelelő testmozgással fognak reagálni a gyerekek. Ha tudatosabban és hatékonyabban reagálnak, akkor pontosabb a testképük. A pontos testkép elérése és fenntartása számos előnnyel járhat, többek között javíthatja az önértékelést, az önbizalmat, az életminőséget. Ha a testképük hiányos az negatív hatással lehet a mozgásra.

- A szem-kéz koordinációt, kézügyességet a hangszeres játék fejleszti, mert a gyerekeknek koordinálniuk kell a kezüket és az ujjukat a megfelelő hangok megszólaltatásának érdekében.

- A motoros szerveződést és a motoros koordináció fontos az írás és más tevékenységek során. Az időzítés, a ritmus és a dinamika is hozzájárul a motoros koordináció fejlesztéséhez.

- A finom-motorikus készségek fejlesztése magában foglalja a kezek és ujjak pontos mozgását, a precíz mozdulatokat, a mozgékonyt és ügyességet javítását. Kutatások bizonyítják, hogy a zenei behatások már 1-3 éves korig hatással vannak az agy fejlődésére, és a kisgyerekek már korán képesek megjegyezni zenei motívumokat, dallamokat. Ezért fontos, hogy a kisgyerekek

már korán kapjanak lehetőséget a zenei élmények megszerzésére és a zenei behatásokra. (Dézsa, 2010).

2.6. A zeneterápia alkalmazási, fejlesztési területei

A zeneterápiát a gyógyításban különböző területeken is lehet alkalmazni, a pszichiátriában egyaránt használják a hangulatzavarok, szorongásos zavarok, szomatiform zavarok, személyiségzavarok, pszichotikus zavarok, pszichoaktív szerekkel kapcsolatos zavarok esetén, de alkalmas a család és párterápiában is. A gyermekgyógyászatban az autista és retaldált gyerekek kezelésében segít. A szülészetben pedig fájdalomcsillapításra, a szülés utáni időszak felkészítésében alkalmazzák a kismamáknál, a koraszülött csecsemőknél pedig állapotjavításba. Kevés helyen, de már a fogászatban is alkalmazzák, ahol a fájdalom (analgezia) enyhítésre fehér zajt, vagy zenét játszanak le a betegnek és fájdalomcsillapító gyógyszerek nélkül történik meg a beavatkozás. A gyógypedagógia területén pedig értelmi és érzékszervi fogyatékosoknál, magatartás és figyelem zavarnál. Idősgondozásban (geriátria) demencia esetén, Alzheimer-kórban szenvedőknél alkalmazható, mert a zene segíti az emlékek felidézését. (Bálint, 1983; Dézsma, 2010).

„- **A primer prevenció**, azaz a megelőzés (magzati fejlődés befolyásolása, harmonikus anyagyermek kapcsolat elősegítése, kreativitás fejlesztés, konfliktuskezelés, kommunikáció, mentális higiéné, személyiség fejlesztés, egészség nevelés és pedagógia, csapatépítés, szervezetfejlesztés) keretében a zeneterápia eszköz a testi, lelki, szociális betegségek megelőzésében, felderítésében vesz részt azáltal, hogy hozzásegítse az önismeretet és személyiség fejlődése elmélyítéséhez.

- **A szekunder prevenció** (gyógyítás, pszichoterápia, redukáció) keretében a zeneterápia testi, lelki zavarok és rendellenességek (betegségi szintet elérő állapotok) kezeléséhez, az egészséghez-helyreállítás folyamatában nyújt segítséget.

- **A terciér prevenció** (rehabilitáció, korrekció, utókezelés, hospice) keretében a betegség következtében létrejött állapot fizikai és lelkitranszformálásában, az egészséges vagy azt megközelítő szint elérésében, a betegségérzelmikövetkezményeinek feldolgozásában, illetve a halálba kísérésben alkalmas.” (Urbánné, 2001).

A zeneterápiához kapcsolódik a mozgásterápia, vibráció terápia (hangtál) és a zenés festés is. A zene és a mozgás módszerében az a közös, hogy mind a kommunikáció eszközei. A mozgásterápia a ritmust használja fel, nem a zene minden elemét, de a zene érzelemgazdagabbá teszi a mozgást. Így majd a dalhoz mozgásélmény is társul, értelmi és érzelmi szinten túl motoros szinten is megérinti a dal a betegeket. A mozgásterápia az 1920-as években indult fejlődésnek külföldön, 1966-ban alakult meg az Amerikai Táncterápiás Egyesület. A zenés festés alatt a résztvevők az érzéseiket képekbe jelenítik meg. A vibrációs terápiához használnak egy különleges tálat, illetve gongot is. A hangtál elkészítéséhez 7 különböző fémre van szükség. A hangmasszás terápiát lehet állva, fekvé vagy ülve végezni. A hangtálat különböző helyen, váltakozó erősségű és ritmusú ütés éri. Ezáltal különböző rezgések érnek minket és ellazulunk. Egy ellazult testnek sokkal jobb a vérnyomásszintje, elindít egy öngyógyító folyamatot bennünk. (Havasi, 2017; Burián, 2022).

3. A zeneterápia formái

A zeneterápiát lehet alkalmazni csoportosan, vagy egyénileg is. Mind a két forma lehet aktív (cselekvő) vagy passzív (receptív), az aktív vagy passzív kapcsolat a zenével rendkívül összetett élményt nyújt számunkra, ezért is használják a gyógyítás területein. (Mentesné, 2011)

3.1. Aktív zeneterápia

Az aktív zeneterápia alkalmazása egy műalkotás terápia, ami magába foglalja a hangszeres improvizációt, az éneklést, a ritmikustáncot és a zenei háttérű festést. Ezáltal sok tanulási részfunkció fejleszt, mint a figyelem, emlékezet, kreativitás, a képzelet. Többnyire Orff-instrumentumokkal alkalmazzák ezt a módszert, ami eszközei a dob, csörgő, triangulum, xilofon vagy a testünk hangjai. De lehetnek természet eszközei is, mint a kavics, amivel megtörténik a hangkeltés, zenélés. Carl Orff koncepciójának alapja a ritmikai improvizáció, ennek a gyakorlásához néhány melodikus-ritmikus hangszert is maga készített el. Az éneklés során a gyerekek a zenei hangokat és a szövegeket használják arra, hogy érzelmeiket és gondolataikat kifejezzék. A ritmikuszenére való mozgás által, jobban megértik a testük és az érzelmeik kapcsolatát. A komponáló zeneterápia során a résztvevők saját zenét alkotnak a

terapeuta segítségével. Az improvizáció során a gyerekek szabadon alkothatnak zenei hangokat és kifejezhetik a saját gondolataikat. Az aktív zeneterápia célja tehát, hogy segítsen a gyerekeknek, hogy saját hangjuk felfedezzék és hogy jobban megértsék magukat a zene által (Bálint, 1983; Urbánné, 2001; Árvayné, 2018).

3.2. Passzív zeneterápia

A passzív zeneterápia a zeneirodalom alkotásait használja fel, vagyis élményfeldolgozó, befogadó terápiának is nevezik, azért, mert a befogadó fél ilyenkor regresszióban van, látszólag passzív. Schwabe úgy fogalmazta meg: a receptív (befogadó, passzív) zeneterápia alatt azt értjük, amikor a betegek egy csoportjának a zeneterapeuta, megadott terápiás céllal kiválaszt egy zeneművet és azt közösen meghallgatják. A zene meghallgatása után megbeszéljük kiben, milyen érzéseket keltet a zenemű, milyen élmények, emlékek jöttek a felszínre. Ennek eredményessége nem csak a gyógyításban tűnik ki, hanem az iskolai személyiségfejlesztésben is. Egy adott zenei mű, mindenkire másképpen van hatással, a megkérdezettek válasza attól is függ utána, hogy milyen hangulatban voltak éppen, vagy mennyi idősek. (Bálint, 1983)

3.3 Egyéni és csoportos forma

Ahogy fentebb írtam róla, a zeneterápiát lehet csoportosan, vagy egyénileg is alkalmazni, ezek hasonlóan működnek a gyerekeknél, mint a felnőtt csoportoknál. Aktív csoportos zeneterápia célja, hogy a foglalkozás alatt egy közös egység, összhang jöjjön létre a gyerek között, úgy, hogy odafigyelnek a másokra. Ilyenkor ritmikus feladatokat kell végrehajtani, különböző Orff hangszerek segítségével, vagy csak egyszerűen a tenyerükkel tapsolnak.

A szakirodalom kiemeli a csoportdinamika felderítését szolgáló játékokat, aminek a lényege, hogy a terapeuta az egyik gyereket kijelöli karmesternek és az ő feladata, hogy intésekkel, karmozdulatokkal jelezze, ki, mikor és mennyi ideig zenéljen. Ennek célja, hogy felismerhető a deviáns magatartásforma, például, ha valamelyik gyerek képtelen tiszteletben tartani mások játékát, saját magát helyezi előtérbe.

Létezik a Musik kreatív+ program keretein belül, „Kis karmesterek” program, aminek a célja, hogy alternatív módszerekkel fejlessze a gyerekeket.

A program azt a cél tűzte ki maga elé, hogy a gyerekek a vonósnégyes munkája által fejlődjön a kezdeményező és vállalkozóképességük. A kamarazene alapja a csapatmunka, a zenészeknek figyelniük kell arra, hogy ne helyezték magukat az elé, aki a szólót játssza, tudniuk kell csak a háttérben halkán kísérni, ezért fontos a hangszerek közötti folyamatos párbeszéd. A programban részt vevő diákok többnyire nem rendelkeztek zenei előképzettségben, az lesz a feladatuk, hogy a karmesterként a vonósnégyest irányítsák különböző utasítások alapján. Dr. Asztalos Bence, több ehhez hasonló gyakorlatot megemlíti benne:

1. Gyakorlat: A zenei szelektív hallást, a disztinkciót fejleszti. A gyakorlat lényege, hogy a két diák kiáll a vonósnégyes elé, két- két kezüket feltartják, mindegyik kéz egy-egy hangszer hangerejét fogja vezényelni, szabályozni. A kvartett, a játék közben követi a karmesterek utasításait, melyek az egyes hangszerek jelenlétére, hangzására hívják fel a hallgató figyelmét.

2. Gyakorlat: Itt is két diáknak kell megoldani a feladatot. Egyszer fogják a vonósnégyest vezényelni, mint az előző gyakorlatnál. A kezüket maguk elé emelik és a hüvelykujjuk felfelé- vagy lefelé tartásával jelzik a zenészenek, hogy melyik hangszernek kell játszania, vagy éppen nem. Így egy-egy szólam ki fog majd maradni a játék során és az aktív hangszerekre tereli a közönség figyelmét.

3. Gyakorlat: Ezt a feladatot a diákok a nonverbális kommunikáció segítségével kell megoldaniuk, mint a mimika, tekintet, mozgás, testtartás. Az előző feladatokból kell felidézniük tapasztalataikat és a zenészek által eljátszott mű részletét kell elvezényelniük. Ebben a feladatban a zenei tehetség megnyilvánulhat azok a diákok között is akiknek eddig nem volt zenei előképzettségük. Fejlesztendő ismeretek: disztinkatív zenei hallás, nonverbális kommunikáció eszközeinek elsajátítása, mozgás koordináció, mozgásművészet, zenei előadóművészet, hangszerismeret, vezényléstechnika, csapatmunka. (Asztalos, 2017)

Aktív-csoportos zeneterápia másik módszere a kóruséneklés:

A kóruséneklés, mint zeneterápia alkalmazása az egyik legrégebbi és legelterjedtebb módszer a zeneterápia területén. Kodály Zoltán, úgy gondolta, hogy a zenei nevelés egyik legfontosabb területe az éneklés. Az ő munkásságának köszönhetően az 1950-es években

rohamosan fejlődésnek indult a kórus mozgalom. 1956-ban így fogalmazta meg gondolatait: „A zenével nemcsak zenét tanulunk. Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíciókat javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelmre szoktat.” (Kodály, 1974, p. 304). A közös éneklés segít a szociális képességünk fejlesztésében, mert ilyenkor úgy érezzük, hogy egy közösséghez tartozunk. Ez a módszer, az agyunk olyan területeit is aktivizálja, ami segítségével az emlékezet, a figyelem és a koncentráció készség javul. A kóruséneklés, mint terápia segíthet az idősebb korosztálynak is a memóriavesztés és az izoláció elleni küzdelemben, valamint javíthatja az életminőségüket. Azok számára is alkalmazható, akik a betegséggel küzdenek, mivel segít a fájdalomcsillapításban. Clift és Hancox (2001) készített tanulmányt a kóruséneklés egészségvédő hatásairól. Az eredmények közé sorolják, a depresszió megelőzését, a nyugodt lelki állapot fenntartását, a helyes légzést, a szociális képesség fejlődését, a kognitív funkciók fejlesztését és a folyamatos fizikai aktivitást (Harmat, 2013). A kóruséneklést, mint terápiaformát 1963-ban Gálfi Béla, Koczák Ildikó és Kurucz László kezdeményezte Pomázon a pszichiátriai betegek között. A vezető terapeuta 30 fős kórust hozott létre, akiket az énekhangjuk alapján választott ki az intézmény betegei közül.

A csoportos zeneterápia, nem csak aktív, hanem passzív foglalkozás is lehet, ilyenkor már az említett egyéni foglalkozás alapján, a csoport zenét hallgat, majd a terapeuta beszélgetést kezdeményez, vagy megkéri a csoporttagokat, hogy rajzolják le azokat az érzéseket, melyek a zene hallgatása közben keletkeztek bennük. Ezután felszínre kerülhetnek a szorongások, féltelmek és így könnyebb őket feldolgozni, elfogadni. Ezen kívül még alkalmazzák a zeneszöveg történetmesélést, amikor is a terapeuta zenét használ a történetek és mesék előadásához. Ez az érzelmi állapotok feldolgozásában, a fantázia és a kreativitás fejlesztésében, valamint a kommunikációs készségek fejlesztésében segít. (László, 2019; Mentésné, 2011)

4. A gyermek zenei élményének fejlődése és alkalmazása zeneterápiában

A gyerekek zenefelfogásában öt korszakot határoznak meg, első az újszülöttkor, ami születéstől a második év végéig tart. Utána következik az óvodáskor, vagyis a játékos kora 3 éves kortól 6-7 éves korig. Majd a kisiskolás kor következik 10 éves korig, a serdülőkor előtti időszak kb. 13 éves korig és az utolsó pedig a serdülőkor.

Az első korszakban, amikor a kisgyerekek még újszülöttnek számítanak, nem beszélhetünk úgy a zenei élmény befogadásáról, mint egy felnőtt embernél. A zenével érkező első benyomások, amelyek a gyermeket érik kizárólag érzelmi alapon működnek náluk. Az újszülöttek hallószerve csakis mechanikus alapon működik a 6-9. hónapig. Később, ahogy telik az idő a gyerekek jó része kopogtatja a ritmust, ütemesen tapsol a zenére, amit játék közben hall.

A gyerekek 2-3. életévben kezdődik a játékos korszak, itt még nyitottak minden zenére, amit hallgatnak. Későbbiekben erősödik az a folyamat, amely során az érzéki benyomások szellemi élményekké változnak. Óvodás korban, már a legtöbb kisgyerekek el tudják énekelni a hallott dalokat és közvetlenül fel is fogja, hogy miről szól a tartalma. A bevésett, vagy megjegyzett dallamok érthető zenei egységgé fognak össze idővel.

A kisiskolás korra jellemző, hogy már aktívan figyelnek a gyerekek és a tudatos másolásnak, már gazdagabbá válik a zenei képzelőerő, megjelennek az általunk tanított zenei fogalmak. Az általános iskola, ehhez elegendő szellemi háttérrel nyújt, ami hatására fejlődni kezd a gyerek memóriája, figyelme, következtetéssé válik a gondolkodása. Itt már nem az érzelmi kifejezésen van a hangsúly, tehát nem sírással akarnak érvényt szerezni maguknak a gyerekek. A gyerekek ennek a kornak a végéig, úgy adják vissza a zenei benyomásokat, ami éri őket, mint ahogyan kapják a külvilágtól.

A serdülő kor előtti szakasz 10-13. éves korig tart, itt már tudatosan figyelnek a gyerekek a zenére, érdekli őket a harmónia. Ekkor fejlődik ki a formai és tonális tagolás iránti érzékük, ezáltal a zenei élményük sokkal tárgyilagosabb, öntudatosabb lesz. Ez csak azokra a zeneművekre vonatkozik, amik számukra egyszerűbbek és megfelelnek a gyerek általános fejlettségi szintjének. A komolyabb tartalommal bíró zenéket továbbra is gyermeki gondolkodásmóddal és saját, egyéni képességeik szerint értelmezve élik át. Idővel, ahogyan gyarapodnak a gyerekek testileg és lelkileg, egyre több tapasztalatot fognak szerezni, ezáltal ezeknél a zeneműveknél az zenei élményük jobban ki fog teljesedni.

A serdülő korban változik az érdeklődési körük, gondolkodásuk változik, ezért újabbak jelennek meg az életükben, a régiak pedig háttérbe szorúlnak. Arról, hogy ebben az életkori szakaszban hogyan fog viszonyulni a gyerek a zenéhez, sokban hozzájárulnak a barátok, szülők, és a pedagógusok. Megtörténhet egy negatív élmény például azáltal, hogy rájuk kényszerítenek egy általuk nem kedvelt zenei irányzatot, de arra is meg van a lehetőség, hogy valakiben feltámad a zeneelméleti, esztétikai iránti érdeklődés. Ők minden darabot a maga legteljesebb formájában élik át, de egyeseknek az is elég, ha csak maga a zene hallgatását élvezik.

Azelőtt, hogy bevezetjük gyerekeket a zene világába, tisztázni kell magunkkal, hogy rájuk másként hat a zenei élmény, mint a felnőttekre, egyaránt testileg és szellemileg. Először arra kell őket megtanítani, hogy hogyan kell megérteni a zenét, és csak ezután lehet stresszoldó módszerként alkalmazni. Az óvodás és kisiskolás korban a kifejezőképesség még nem annyira fejlett náluk, hogy ki tudják fejezni az adott problémájukat. Ezért a zeneterápia megkülönböztet 5 tevékenységet, ami szerint a gyerekek képesek elmondani a problémáikat:

Első tevékenység a beszéd, ami történhet mese, vagy más típusú prózai mű által. A második az éneklés, amikor is az ének jellegén, a dallamán, ritmusán, dinamikáján keresztül közöl információkat velünk. A harmadik a mozgás, aminek beszédes a kifejezőképessége a jellege által. Negyedik az ábrázolás, amikor is a zenei élményeket rajzba foglalják. Végül a hangszere játék, ahol a játék stílusa is árulkodik, mivel az érzelmek kifejezését a hangszer segíti.

A zeneterápia alkalmazás egy egész életre formálhatja a gyerekek személyiségét. A zenei élmény ábrázolása képekben és rajzokban sokkal egyszerűbb és teljesebb, mint ha csak szóban fejezzük ki magunkat. (Decker-Voigt, 2004)

5. Zeneterapeuta képzés

Zeneterapeuta képzés, a közeli országokban már elterjedt, mint például Németországban, és a szomszédos Ausztriában is. Mentésné Trauber Anna, aki Magyarországon régóta a szakmában dolgozik fogalmazta meg erről a gondolatait. Elmondja, hogy Németországban már nyolc egyetemen képeznek zeneterapeutákat és hatszáz klinikán van lehetőségük elhelyezkedni, mint terapeuta. Európában elsőként Hamburgban nyitottak meg egy zeneterápiás kórházat, ahol minden betegre jut egy orvosi team, amiben van egy orvos, pszichológus és zeneterapeuta is. Itthoni viszonyokkal ellenben, a német egészségügy támogatja a zeneterápiás kezeléseket, receptre írják fel az orvosok a zeneterápiás CD-ket, amiket az egészségügyi biztosítók fizetnek ki a beteg helyet. Ennek mind gazdasági megfontolás áll a háttérében, mert a zeneterápia alkalmazása által, kisebb lett a gyógyszer igényük a betegeknek. (Decker-Voigt, 2004, idézi Mentésné, 2011). Nem csak Németországban, hanem Ausztriában is népszerűségnek örvend a zeneterápia, oly annyira, hogy 2008 júniusától hivatalos gyógymód lett az országban. Andrea Kdolsky egészségügy miniszter által előterjesztett zeneterápia-törvényt egyhangúan megszavazta akkor a kormányuk. Ez a törvény magába foglalja, hogy a zene egy gyógymód. A zeneterápiás módszer hatása

egyértelműen pozitív a testi-szellemi egészség visszaállítása és fejlesztése tekintetében. Zeneterapeuta csak az lehet, aki elvégezni a Pécsi egyetemen a 4 éves képzést, ami után diplomát kap. Mivel más európai országokban is van lehetőség elhelyezkedni zeneterapeutaként, ezért a Kdolsky- féle törvénytervezet megelőzi a kivándorlást. Magyarországon 1960-ban kezdték el alkalmazni a zeneterápiát, elsődlegesen a pszichiátrián és a begyógyászat területén, később a művészeti, művészetpedagógiai ágon is teret engedtek ennek a módszernek. Jelenleg Magyarországon a zeneterápiát legfeljebb kiegészítő terápiaként engedik használni a gyógyításban. 1970-ben alakult meg a Zeneterápiás Munkacsoport, amely a Magyar Pszichiátriai Társaságon belül jött létre. Az első képzés 1992-ben indult közösen a Pécsi Orvostudományi Egyetem és a Pécsi Zeneművészeti Főiskola tagozatán. Az önálló Magyar Zeneterápiás Egyesület 1995-ben alakult meg, elnöknek Urbánné Varga Katalint választották. Az ELTE Gyógypedagógiai Kara lehetőséget kapott, hogy 2003 szeptemberétől elindítson egy posztgraduális zeneterapeuta képzést. Csak remélni lehet, hogy egyre többen választják ezt a kiegészítő képzést. Ha nem, akkor meg van rá az esély, hogy sok laikus zeneterapeuta lesz a pályán, aki terápiás cél nélkül tartanak foglalkozásokat, módszerük annyiból áll, hogy relaxáló zenét játszanak le a betegeknek, vagy a kezükbe adnak pár ütőhangszert, hogy azzal zenéljenek. (Mentesné, 2001).

6. Vélemények a zeneterápiás módszerről

1. vélemény: Dr. Konta Ildikó Mária, aki a Magyar Zeneterápiás Egyesület egyik létrehozója, a magyarországi posztgraduális zeneterapeuta képzés megalkotója, a pécsi, majd a budapesti képzések egyik alapítója.

„A zeneterápia: zenével segíteni a lélek működését egyensúly, azaz harmónia elérése céljából. Ezt a hatást már az ókorban ismerték, ezért alkalmazták már akkor is, mint most is, a ráhangolásban, a gyógyításban, az ekstázis elérésében stb. Minél régebb óta foglalkozom zeneterápiával, annál inkább tapasztalom, hogy szinte kimeríthetetlen alkalmazási lehetőségeket rejt. A zenehallgatás, az éneklés, a zenére való tánc, a festés mind olyan megnyilvánulások, amelyek során egyaránt megnyílnak a befogadás és a közlés kapui. A muzsika már a magzati állapotban is hat. Irodalmi adatok utalnak Mozart zenéjének a koraszülöttekre gyakorolt, szomatikusan is fejlesztő hatására. A kedélyállapotot könnyen befolyásolja, s ezen keresztül egyéb funkciókra is hat, ami nem mindig kedvező kimenetelű. Nem

véletlen, hogy a Magyar Zeneterápiás Egyesület jelentős erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy csak szakember végezheszen zeneterápiát, akinek a kezében biztonságos eszköz a muzsika, mert „sarlatánkodva” ártani is lehet vele, ugyanis a zene hat. A hangok hullámai mindenkit elérnek, de nem mindegy, hogy kit milyen állapotban érintenek meg, lelkesítenek vagy éppen deprimálnak, gyógyítanak vagy ártanak. A zeneterápia Janus-arca kompetenciát kíván! (Fekete, 2006).

Konta Ildikó azon a véleményen van, hogy már az ókorban is ugyan arra a célra használták a zene gyógyítóhatását, mint a napjainkban. Magzati kortól alkalmazható, segít a koraszülött gyerekek fejlesztésében, mentális betegségekben, kedélyállapotok javításában. Kimeríthetetlen alkalmazási módja van, amit felelősségteljesen kell használni.

2. vélemény: Urbánné Varga Katalin, aki a Magyar Zeneterápiás Egyesület elnöke.

„A mindennapi gyakorlatban a zeneterápiás foglalkozások csoportosan, illetve egyéni formában történnek, amelyek során a szakemberek a zenét eszközként használják. Receptív zeneterápiáról beszélünk, ha a meghallgatott zene által mozgósított érzelmek, élmények, gondolatok megbeszélésének segítségével folyik a terápiás munka. Aktív zeneterápiának nevezik azt a zenélési módot, amelynek keretében különféle eszközökkel vagy hangszerekkel, illetve saját (test)hanggal kommunikálnak, improvizálnak a jelenlévők; ehhez semmilyen zenei előképzettségre nincs szükség. Az eközben szerzett tapasztalatok, valódi átélés esetén a katartikus élmények, illetve azok megbeszélése adja a terápiás lehetőséget. Komplex zeneterápiáról akkor beszélünk, amikor a zene által mozgósított élményeket, érzéseket improvizált mozgással vagy bármilyen képzőművészeti tevékenységgel (pl. festés, rajzolás, agyag-mintázás, mozaikkészítés stb.) fejezik ki a jelenlévők, s a megéltekről – lehetőség szerint – szóban is megnyilvánulnak. A zeneterápiát azok közé a pszichoterápiák közé soroljuk, amelyekben a lélektani, személyiségalkító, korrekciós munka elsősorban nem szóbeli önkifejezés útján történik.” (Fekete, 2006).

Urbánné Varga Katalin kifejti arról a véleményét, hogy milyen terápiás módszerek állnak rendelkezésére egy terapeutának. A már említett receptív és aktív módszeren kívül megemlíti a komplex zeneterápiát is, aminek fontos kelléke az improvizáció. Ez történhet mozgásos formában, vagy képzőművészeti tevékenységekkel.

7. Interjúk

Ahogy a dolgozatban is említettem külföldön már elfogadott és alkalmazott terápiás módszer a zeneterápia, de itthon, Magyarországon még gyerekcipőben jár. Aktív zeneterapeutákkal beszélgettem, akik foglalkoztak, vagy jelenleg is foglalkoznak gyerekekkel, és az ő segítségüket kértem, hogy adjanak számomra tisztább rálátást a jelenlegi helyzetre.

Beszélgető partnereim Csere Márta, aki a Batthyány Kázmér Szakkórház Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán dolgozik zeneterapeutaként (továbbiakban Cs. M.), illetve Gál Zsuzsanna, aki okleveles zeneterapeuta és végzős gyógypedagógia szakos hallgató (továbbiakban G. Zs.) és Szekrényesy Aliz, aki hegedűtanárként és zeneterapeutaként dolgozik Kaposváron a Liszt Ferenc zeneiskolában (továbbiakban Sz. A.).

1. Mutakozzon be pár szóval, kérem!

CS. M.: Csere Márta vagyok, ének-zene tanár, egyházzenesész, zeneterapeuta. Jelenleg Tatán élek családommal. A kisbéri Batthyány Kázmér Szakkórház Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán dolgozom zeneterapeutaként 2017 óta, illetve tatai Kenderke Református Alapfokú Művészeti Iskolában dolgozom zenetanárként 2021 óta. Zeneterápiás munkámat 2014-2015-ben kezdtem gyermekfoglalkozások vezetésével, melynek csoportjai általános iskolás gyermekekből álltak. Emellett a geriátria területén tevékenykedtem terapeutaként. 2016-ban első gyermekem születése és költözés miatt ezek a tevékenységek megszakadtak. 2017-ben adódott a lehetőség, a kisbéri kórházban zeneterapeutaként elhelyezkedni. Az óta vezetek ott terápiás csoportokat és mélyítem a tudásomat, tapasztalatomat a felnőtt pszichiátriai rehabilitáció területén. Zenetanárként a diploma megszerzése óta működöm több-kevesebb óraszámban, különböző iskolákban, mindenféle korosztállyal.

G. Zs.: Gál Zsuzsanna vagyok, oboa szakos zeneművész, okleveles zeneterapeuta, végzős gyógypedagógus hallgató az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karán.

Sz. A.: Szekrényesy Aliz vagyok, Kaposváron élek férjemmel és két kisgyermekünkkel. Hegedűtanárként és zeneterapeutaként dolgozom a kaposvári Liszt Ferenc zeneiskolában, jelenleg GYED-en vagyok.

2. Mesélje el, hogyan, mikor, miért kezdett el zeneterápiával foglalkozni?

Cs. M.: Már az első diplomám megszerzése idején megfogalmazódott bennem, hogy a zene nem csupán a hangok egymásutánja, nem a szolmizáció vagy az ABC-s hangok szabályos rendszerének variációja, a dallam és a ritmus összecsengése... A zene valami sokkal több, ami a lélekig hatol, ami az emberi pszichére is megmagyarázhatatlanul hatással van. Erre a gondolatra rímelt a zeneterápia.

G. Zs.: Amikor Bécsben tanultam a zeneakadémián, ott talákoztam először a zeneterápiával. Később, miután hazaköltöztem Magyarországra, először a 120 órás sajátélményű továbbképzést csináltam meg, (ez kötelező volt a felvételihez), majd utána felvettek a zeneterapeuta képzésre az ELTE Bárczi Gusztávra. Azért szerettem volna elvégezni a képzést, mert amikor Bécsben tanultam róla, már akkor nagyon megtetszett a módszer, az improvizáció, és rájöttem, hogy nekem mi mindenben segített gyerekkoromtól kezdve az, hogy zenélek.

Sz. A.: 2016-ban kezdtem el tanulmányaimat Pécsen, a Művészeti Kar és az Általános Orvostudományi Kar közös akkreditált továbbképzésén.

3. Zeneterapeutaként eddig milyen területeken dolgozott és jelenleg hol dolgozik?

Cs. M.: A terapeuta diplomám megszerzése után 2014-2016-ban, 5-8 éves gyerekekkel foglalkoztam zeneterápiás szakkör keretében. Ezzel párhuzamosan a geriátria területén is dolgoztam zeneterapeutaként. Megalakítottunk kolléganőmmel, Stánicz Nikolettal a Zeneterápiás Műhelyt, ahol együtt vezettük a foglalkozásokat. Jelenleg felnőtt pszichiátriai rehabilitációban vezetek terápiás csoportokat. Emellett az alapfokú művészetoktatásban végzett zenetanári tevékenységemben is használok zeneterápiás elemeket.

G. Zs.: Miután lediplomáztam, több intézményben sikerült óraadóként lehetőséget találnom: Bliss Alapítvány (2015-2020) (halmozottan sérült, beszédképtelen gyerekekkel), Csillagösvény Waldorf Iskola, (2015-2020) Tegosz Idősek Klubja (2015-től jelenleg is), majd a Korányi Kórházban működő Varázshegy Hospice Alapítványánál 2017-től jelenleg is, de már alkalmazásban vagyok a Korányi Kórházban, így a hospice mellett a krónikus lélegeztetési osztályon is dolgozom. Minden munkahelyen csapatban dolgozom: pszichológusokkal, mentálhigiénés szakemberrel, iskolában fejlesztő pedagógussal, iskolapszichológussal.

Emellett számos projektben veszek /vettem részt: évente 2-3 alkalommal dolgozunk együtt Kassai Réka kolléganómmal az Egy a Világunk Alapítványnak, Évente két alkalommal dolgozom az „Életet az éveknek” szervezettel.

Sz. A.: Pécsen dolgoztam csoportos, aktív zeneterápiában skizofrénekkal, Kaposváron pedig sérült gyerekekkel („szolfézs” SNI-s gyermekeknek), aspergeres, autista, sérült gyerekekkel egyéni terápiában, kismamákkal csoportos komplex zeneterápiában.

4. Hogyan fogalmazná meg, hogy mi a zeneterápia? Milyen hatással van ránk a zene?

Cs. M.: *„A zeneterápia során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét, vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) annak érdekében, hogy elősegítse a kommunikációt, kapcsolatokat, tanulást, kifejezést, mobilizációt, szervezést, szerveződést. Ezek mellett pedig terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív területeken. A zeneterápia célja, hogy az egyén lehetőségeit feltérképezze és/ vagy sérült funkcióit helyreállítsa, így jobb intrapszichés és/vagy interperszonális integrációt tegyen lehetővé, s a prevenció, rehabilitáció, vagy kezelés következtében a személy minőségileg jobb életet élhessen.”* (Zeneterápiás Világszövetség Klinikai Gyakorlati Bizottságának meghatározása, 2005)

Zeneterápia gyógypedagógiai modellje (remedial model of music therapy): A gyógypedagógiai modellben a terapeuta fogyatékossgal, vagy pszichiátriai problémákkal küzdő gyermekekkel dolgozik és a terápia során a zene terápiás hatásait különböző nevelési célok elérésének szolgálatába állítja. Ilyen célok lehetnek az érzékelés, észlelés, nagymozgás és finom-motorika, verbális és nonverbális kommunikáció, figyelem és különböző kognitív készségek fejlesztése, vagy a társas tanulás megsegítése.

A zeneterápiában a zene eszközként van jelen. Azt használjuk, hogy a zene érzéseket, gondolatokat, emlékeket tud a felszínre hozni, ezen felül hatással van az idegrendszerre, az agynak bizonyos részeit hozza működésbe, amik ilyen módon fejleszthetők.

G. Zs.: A zeneterápia hivatalos definíciója egy jól összeszedett meghatározás, szeretem használni, ebből egy részlet: *“A zeneterápia során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy a zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia), hogy elősegítse a kommunikációt, a kapcsolatokat, a tanulást, kifejezést, a mobilizációt, a szervezést*

és szerveződést, illetve terápiás hatást gyakoroljon fizikai, emocionális, mentális, szociális és kognitív szinten.” Ehhez hozzátartozik, amit nem hangsúlyozunk eleget, hogy a zeneterápia alapvetően egy kiegészítő terápia, a határait úgy tudnám meghatározni, hogy fontos, a terapeuta egyéb végzettsége, mert az határozza meg, hogy milyen területen kompetens a leginkább. Ettől függetlenül egyéb területeken is kipróbálhatja magát, de akkor kötelező a szupervízió és erősen ajánlott a team-munka.

Arra kérdésre, hogy milyen hatással van ránk a zene csak a teljesség igénye nélkül, két fogalmat kiemelve, vagy megragadva tudok válaszolni. Egy adott pillanatban meghallgatott zene ún. rövidtávú hatásokat vált ki, és a zenehallgatás hatására, függetlenül attól, hogy kedvünkre való zenét hallgatunk vagy sem, fiziológiai hatások történnek a szervezetünkben. Bizonyítottan aktiválódik a kardiovaszkuláris rendszer, nő a szívverés, pulzusszám, beindulnak hormonális változások. A másik pedig a zenetanulás, vagy zenei tréningen való részvétel, ami hosszútávú hatásokat eredményez. Ezek a hosszútávú hatások számtalan külföldi és hazai kutatásnak témája (Honbolygó F., & Lukács B. (szerk.) Az aktív zenetanulás két modelljének pszichológiai és idegtudományi hatásvizsgálata).

Sz. A.: A zeneterápia egy hatékony eszköz a tudattalan tartalmak felszínre hozására. Érzések szintjén már könnyebb dolgozni a tudattalannal, közelebb kerülünk a megfogalmazhatóságukhoz, de legalábbis segít kiadni magunkból.

5. Ön szerint az improvizációs módszer, miért fontos az aktív zeneterápiában?

Cs. M.: Szerintem az aktív zeneterápiában az egyik legfontosabb eszköz a ritmus. Ennek a megjelenéséhez, megtapasztalásához, átéléséhez, tanulásához ad teret az improvizáció. Egy másik fontos funkciója az aktív terápiának az érzelmek kifejezése, a kommunikáció megsegítése. Ezek megtapasztalásához, illetve gyakorlásához is hasznos lehet az improvizáció.

G. Zs.: Én is nagyon fontosnak tartom az improvizációt, mondhatni a legfontosabb elem. Számomra is sok mindenben segített gyerekkoromtól kezdve.

Sz. A.: Elengedhetetlen módszernek tartom a terápiában, mondhatni ez az alapja.

6. Zeneterápiával ki foglalkozhat hivatászszerűen és kell hozzá szakmai végzettség?

Cs. M.: Zeneterápiát végzett zeneterapeuta végezhet. Tapasztalataim szerint a zenész és a zeneterapeuta két teljesen különböző szakma. Egészen más nézőpontra, szaktudásra, emóciókra van szükség a két területen. Tudomásom szerint vannak pedagógiai, gyógypedagógiai, pszichológiai területről érkező jelentkezők, akik szeretnének zeneterapeuták lenni.

G. Zs.: Ahogy a fentebb nevezett definíció is tartalmazza, képzett szakember végezhet zeneterápiát. Nagyon is kell hozzá szakmai végzettség, mint minden más foglalkozáshoz is. Alapvégzettséggel rendelkeznek azok, akik zeneterapeuták lesznek, akkor vannak zenetanár-zenész, gyógypedagógus, tanító, óvodapedagógus, pszichológus, orvos, és előfordul, hogy pl. közgazdász is elvégzi. Vannak olyan zeneterapeuták, akik már más alapvégzettséggel rendelkeznek például: zenetanár-zenész, gyógypedagógus, tanító, óvodapedagógus, pszichológus, orvos, és előfordul, hogy pl. közgazdász is elvégzi.

Sz. A.: Végzett zeneterapeuta végezheti ezt a szakmát, melyet oklevéllel kell tudnia igazolni. Sok pedagógus, pszichológus, óvodapedagógus végzett zeneterápiát, de ismerek közgazdászt és vegyészt is, aki elvégezte ezt a szakot.

7. Milyen fejlesztési területen alkalmazható leginkább a zeneterápia?

Cs. M.: A zeneterápia számos területen jó eredményekkel használható, felnőtteknél, gyermekeknél egyaránt. Gyermekeknél a gyógypedagógiai területeken a leggyakoribb, felnőtteknél az önismeret, személyiség fejlődés területén, illetve a geriátriai gondozásban is gyakran használják. Fontos megjegyezni viszont, hogy a zeneterápia kiegészítő terápia, legtöbbször egy jól összeállított program része. Önálló terápiaként nem funkcionál.

G. Zs.: A területet az alapvégzettség határozza meg, ezáltal mindenféle területre bevihető. Kórházakba, gyógypedagógiai intézményekbe, idősgondozás stb.

Sz. A.: Geriátria és hospice, koraszülött (PIC) osztály, pszichiátria, korai fejlesztés, alkohol- és szenvedélybetegek, börtönök, önismereti csoportok, kiegészítő iskolák magánpraxisban.

8. Az általános iskolában, hogyan lehet megszervezni egy zeneterápiás foglalkozást?

Cs. M.: Egy tisztán zeneterápiás alkalom tartalmaz receptív és aktív, illetve esetenként integratív részt is. Témák köré érdemes szervezni az alkalmakat. Olyan témákkal kell dolgozni, ami az adott korosztálynak könnyen befogadható. Nagy hangsúlyt kaphatnak az érzések, azok valamilyen módon történő kifejezése. Fontos, hogy legyen terápiás cél! Kiragadott példaként hoznám ide, hogy ha valamilyen kommunikációs problémával küzdő, esetleg szorongó gyermekek vannak a csoportban, akkor a zene, a hangok, a hangszerek egy új csatornát nyithatnak az érzések, gondolatok kifejezésére nonverbális eszközökkel. Azaz pont a szavak szintjét lehet megkerülni a kommunikációban, ami ezeknek a gyermekeknek a legnagyobb nehézséget okozza.

G. Zs.: Általános iskolába 5 évet dolgoztam zeneterapeutaként. Ez a hely mindig egy izgalmas terület a terápiás foglalkozások számára, a határokat, kereteket szigorúan kell venni és tartani. Az iskolapszichológus sem tart terápiát az iskolában. A zeneterápia a gyógypedagógiai fejlesztést és az iskolapszichológus munkáját tudja jól kiegészíteni, de tapasztalatom szerint valóban akkor hatékony, ha a keretek szigorúak: a zeneterapeuta nem pedagógus az iskolában, nem vesz részt aktívan az iskola életében stb. tehát egy láthatatlan segítő, ahol ezáltal a gyerekek maximális biztonságban érezhetik magukat. A megfogalmazott terápiás célok elsősorban az iskolai szintre vonatkoznak, tehát a tanulásból fakadó nehézségek oldására, támogatására hivatottak.

A gyakorlatban én úgy dolgoztam, hogy volt egy terápiás terem, és meghatározott tanóráról kivihettem a gyerekeket zeneterápiás foglalkozásra. Az iskolában egy fejlesztő-terápiás team közösen dolgozott a gyerekek támogatásán.

Sz. A.: Erről konkrétan nincs tapasztalatom, de zenei fejlesztést szolfézsoktatás terápiás szemlélettel SNI-s gyermekeknek (kis csoportos) továbbá egyéni terápiában sérült gyermeknek meg lehetne valósítani szakkörként.

9. Tudna említeni egy jellemző játékot, amit egy zeneterápiás foglalkozáson játszanak?

Cs. M.: A nonverbális eszközök használata minden foglalkozásnak szerves része, tehát a gondolatok, érzések zenével történő kifejezése. Erre rengeteg kreatív feladatot, játékot lehet

kitalálni, lehetőleg minél inkább a csoport tagjainak adottságaihoz igazítva. Egy foglalkozás kezdetén például „érzés kört” lehet csináltatni a gyerekekkel, ami abból áll, hogy választanak maguknak egy hangszert és a választott hangszeren eljátszhatják, hogy hogyan érzik magukat, hogy vannak éppen. Ezt mindenkitől meghallgatva a csoport megpróbálja verbalizálni a hallottakat, szavakkal megfogalmazni, amit értett/érezett a hangszerjátékból.

G. Zs.: Az egyik legismertebb, legalapvetőbb játék, amit terápiás folyamatban is használunk, az a karmesterjáték, amit csoportban a legjobb játszani, egyéniben ilyen a „hogyan vagy? Hogyan érkeztél ma ide, és ennek milyen hangja lenne?” és a meglévő hangszerek + testünk hangjai (énekhang, taps, cuppogás, dobbantás) segítségével megkeressük együtt.

Sz. A.: -

10. A zeneterápiát melyik más terápiával lehet együttesen használni?

Cs. M.: A zeneterápia egyfajta művészetterápia, így más művészeti ágakkal jól integrálható. Zene és képzőművészet, zene és mozgás jól kiegészítik egymást.

Másik szempontból nézve – ahogy az előbb említettem – sohasem önálló terápia. Egy jól átgondolt program részeként tud a leghatékonyabban működni, mert ami nonverbális szinten megjelenik, az utána verbálisan is feldolgozásra vár. Tehát egy folyamat része, amely folyamatban más terápiákkal kapcsolódik.

G. Zs.: Mivel alapvetően egy nonverbális módszer, így kiválóan kiegészíti a verbális (pl. pszichoterápia) terápiákat, de gyógypedagógiai területen is elősegíti az egyéb módszerrel dolgozó fejlesztéseket.

Sz. A.: A zene során képek születnek meg lelki szemeink előtt, amik jó alapot adnak, hogy kifejhessük magunkból, vagy más képzőművészeti, iparművészeti technikával alkotassunk, illetve mozgás- és táncterápiával is összehangolható.

11. Melyik szakmai szervezetet ismeri?

Cs. M.: A Magyar Zeneterápiás Egyesületet és a Művészetterápiás Társaságot ismerem.

G. Zs.: A Magyar Zeneterápiás Egyesületet ismerem.

Sz. A.: A Magyar Zeneterápiás Egyesület ismerem, ami 1995 -ben jött létre.

12. Mit gondol, mit tehet a zeneterápia az általános iskolás korú gyermekek fejlődéséért?

Cs. M.: Azt gondolom, a zeneterápia olyan területeket aktivizál a gyermekek agyában, amit talán más módszerrel nem lehet ilyen hatékonyan megnyitni, fejleszteni. A személyiség fejlődésének is fontos tényezője lehet. A zenéhez való viszony kialakulásában is fontos szerepe lehet.

G. Zs.: Tapasztalatom szerint nagyon sok mindent, általánosságban nehéz ezt pontosan megfogalmazni, specifikálva, adott területekre lebontva lehet jól megragadni. Gondolok itt arra, hogy a fejlődés mely területére gondolunk, kognitív, emocionális, szociális stb.

Sz. A.: Személyiségfejlesztést, IQ és EQ fejlesztést, önbizalomnövelést, stressz- és dühkezelést, szociális készség fejlesztését, empátia fejlesztést.

13. Véleménye szerint, mennyire integrálható alsó tagozaton a zeneterápia?

Cs. M.: Véleményem szerint alsó tagozatos gyermekek iskolai foglalkozásába zeneterápiás elemek kiválóan integrálhatóak. Megfelelő körülmények között, megfelelő szaktudással beépíthető a zeneterápia az oktatás folyamatába. Jómagam szívesen csinállok elcsendesítő zenehallgatást az iskolai gyermekcsoportjaimmal. Elmondom nekik, hogy feküdjenek le/dőljenek a padra és hallgassák a zenét, figyeljék meg, hogy milyen gondolatot, érzést kelt a zene, esetleg milyen képek jelennek meg a zene hatására a képzeletükben. Ilyen kor én improvizálok gitárral kb 1- 1,5 percig. Ez után minden gyerektől meghallgatom, hogy mit élt meg a zene hatására. Fontos azonban tisztában lenni azzal, hogy ilyenkor teret adhatunk egyes gyermekeknél olyan gondolatoknak, érzéseknek, amik adott esetben nehezek, mélyek, esetleg problémások. A zenetanár ilyenkor jó, ha tudja a maga határait és csak hallgatóságként, megfigyelőként van jelen, hogy ha valamelyik gyermeknél komolyabb érzelmi megnyilvánulást észlel, akkor megfelelő szakembernek tudja jelezni.

G. Zs.: Véleményem és tapasztalatom szerint is az, hogy integrálható, de csak nagyon körültekintő módon.

Sz. A.: Úgy gondolom, hogy integrálható lenne, és óriási szükség is lenne rá az iskolákban.

Reflexió: A beszélgető partnereim mind zeneterapeuták, de különböző ágazaton dolgoznak a zeneterápia területén, ami közös bennük, hogy mindhárman okleveles zenetanárként végeztek az egyetemen. Ott ismerkedtek meg a zene, mint terápiás eszköz lehetőségével, amivel kisgyermeknek, vagy éppen időseknek segíthetnek. Itthon is van lehetőség elhelyezkedni ezen a területen: az egészségügyi, oktatási intézményekben, zeneterápiás műhelyekben, vagy a gyógypedagógiában. Ami biztos, hogy a zene gyógyító hatással van ránk, minden életkorban. Az aktív zenélés hatására az agyban új idegsejtkapcsolatok alakulnak ki, amelyek javítják az agy működőképességét és agilitását. Ez minden életkorban fontos, de a fejlődésben lévő gyerekeknél talán még jobban. Az improvizáció elengedhetetlen eszköz a terápia során, hiszen kreatív módon dolgozunk a saját érzéseinkkel és gondolatainkkal, megtanulunk érzékenyebb lenni a saját érzelmeinkre és a környező világra. Mindig lennie kell egy terápiás célnak, amit el akarunk érni. Az általános iskolai foglalkozásnál ajánlott, hogy ne a tanító legyen a terapeuta, hanem közösen dolgozzon egy fejlesztő-terápiás team a gyerekek támogatásán. A terápiás foglalkozáshoz nem kell nagy hangszer igény, elég néha a tenyerünk is, vagy a természet eszközei, a legjellemzőbb játék ilyenkor az említett karmester játék. A különböző művészeti ágak integrálása a terápiában segíthet, hogy a gyerekek megismerik és kifejezik az érzéseiket, a gondolataikat, az ötleteiket.

8. Összefoglalás

A zeneterapeutákkal való interjúk megerősítették azt a meglátásomat, hogy a zenének milyen hatékony, gyógyító ereje van. Az egészségügy különböző ágazatain eddig is eredményesen alkalmazható volt, mint felnőtteknél, mint gyerekeknél. Legyen szó depresszióról, szenvedélybetegségről, párkapcsolati problémáról, idősgondozásról, autizmusról, figyelem zavarról, vagy akár hiperaktivitásról, kora szülött csecsemőkről, sérültek és betegek rehabilitációjáról, onkológiai betegek palliatív ellátásáról. A zene segítségével befogadóbbak leszünk és közlékenyebbek a külvilág felé.

Zeneterápiát csakis szakképzett személy alkalmazhat terápiás célból, ilyenkor viszont nem szabad általánosítani, hanem figyelni kell az egyéni problémákra. Más művészeti ágakkal könnyen lehet közösen alkalmazni, mint a mozgás, a tánc és a festészet, legyen szó egyéni vagy csoportos foglalkozásról. Ha felfedezünk egy mélyebb problémát nem szabad, hogy magunk próbáljuk meg orvosolni, hanem mindenképpen szakembernek kell jeleznünk.

A korai években fontos a kisgyerek fejlődésében a zenehallgatás, az éneklés, a maga a zenélés. Az általános iskola alsó tagozatára, mint ahogy az interjúba is elhangzik, be lehet vinni a zeneterápiás módszert, de körültekintően. Elképzelhetőnek tartom, akár projekt alapon ezáltal több órát összekapcsolunk így, vagy egy adott probléma kapcsán vendégül látni egy terapeutát, hogy bemutató órát tartson a gyerekeknek. Ének órákon előtérbe helyezném az improvizációt, ami történhet dallami, ritmikai vagy mozgásos alapon. Rajz órákon alkotás közben zenét raknék be, ami az adott témához kapcsolódik, hogy nyugodt, inspiráló környezetet teremtsék meg ezáltal, a gyerekeknek pedig javulna az érzelmi állapotuk, a kommunikációs és szociális készségeik.

A zene által fejlesztjük a gyerekek személyiségét, verbális és nonverbális kommunikációjukat, segít nekik a tanulásban, az önkifejezésben, az empátia fejlesztésében. Javíthatja a figyelem koncentrációját, a memóriát és a gondolkodási képességeket. Ráadásul a zenei rendszeresség és az ritmusérzék fejlesztése hozzájárulhat a matematikai és a számtani képességek javításához. Az általános iskolákban nagy jelentősége lenne, ha gyakrabban alkalmaznák ezt a terápiás módszert. Jelenleg csak magánúton van erre lehetőségünk, ha elmegyünk egy zeneterápiás klub eseményére, ami nem minden városban adott, vagy ha a zeneiskola indít ilyen szakkört, de ez is csak kevés helyen lehetséges.

Jövőbeli terveim között szerepel ezt a képzést elvégezni, hogy ezáltal is fejleszthessem a gyerekek személyiségét, lelkét és segíthessem őket a problémáik leküzdésében.

Irodalomjegyzék

- Aczél Zs., Gyarmati A. (2011): *Zeneterápia*. In: Kapocs. 10. évfolyam, 4. szám (54-61. oldal)
- Asztalos B. (2017): *Kreatív zenei gyakorlatok az iskolai ének-zeneoktatásban és tanárképzésben*. Musik kreativ+ (2.). Parlando, 4. (17–27. oldal)
https://www.parlando.hu/2017/2017-4/Asztalos_Bence-Kreativ_zenei_gyakorlatok.pdf
Utolsó letöltés: 2023.03.20.
- Árvayné Nezvald A. (2018): *A bölcsődei zenei nevelés*.
https://www.parlando.hu/2018/2018-2/Arvayne_Nezvald_Anett.htm Utolsó letöltés: 2023.03.22.
- Bálint Á. (1983): *A zeneterápia elemei. Segédanyag a zeneterápiás hétvégék gyakorlásához*. Doba.
- Bruscia K. (1998): *Defining Music Therapy (2nd Edition)*. Gilsum, Barcelona.
- Bolczar Sz.: *A zene gyógyító ereje*. <https://gerinces.hu/pszichologia/zenehallgatas-gyogyito-ereje/> Utolsó letöltés: 2023.04.10.
- Burián O. (2022): *Sejtjeink mélyére hatolnak a gongok és tibeti hangtálak rezgéshullámai*.
<https://kekesonline.hu/2022/11/20/sejtjeink-melyere-hatolnak-a-gongok-es-tibeti-hangtalak-rezgeshullamai/> Utolsó letöltés: 2023.04.12.
- Buzási M. (2014): *Zeneterapeuta*. Komló. (8-10. oldal)
- Decker-Voigt H.-H. (2004): *Zenével az életbe: a hangok szerepe a várandósság idején és kisgyermekkorban*. Fordította: Végh Katalin, Medicina kiadó, Budapest.
- Dézsma Györgyné Á.: (2010): *Zeneterapeuta*.
<https://zeneterapeuta.webnode.hu/zeneterapia/> Utolsó letöltés: 2023.02.10.
- Dr. Konta I.: *A zeneterápia szerepe a prevencióban és a rehabilitációban*. In: Dr. Konta I. (1998): *Zeneterápiás előadások 1-3 kötet*. Kézirat. <https://www.strokeinfo.hu/a-zeneterapia-szerepe-a-prevencioiban-es-a-rehabilitacioiban/> Utolsó letöltés: 2023.02.07.
- Fekete A. (2006): *Rondó. Zeneterapeuták válaszolnak*. <https://fidelio.hu/klasszikus/rondo-zeneterapeutak-valaszolnak-119338.html> Utolsó letöltés dátuma: 2023.03.31.
- Gál B. (2018): *A természet hangjainak gyógyító hatása az óvodás korú gyermekek életére*.
https://www.academia.edu/43316508/A_TERM%C3%89SZET_HANGJAINAK_GY%C

[3%93GY%C3%8DT%C3%93_HAT%C3%81SA_AZ_%C3%93VOD%C3%81S_KOR%C3%9A_GYERMEKEK_%C3%89LET%C3%89RE](#). Utolsó letöltés. 2023.02.04.

- Gönczy L. (2015): *Életreform és alternatív zenepedagógia*. In Vas Bence, *Zenepedagógia* tankönyv. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs. (91–105. oldal)
- Harmat L. (2013): *A kóruséneklés terápiás hatásairól*. *Embertárs*, 4. évfolyam <https://docplayer.hu/3685548-A-korusenekles-terapias-hatasairol.html> Utolsó letöltés: 2023.04.18.
- Hausmann A. (2011): *Ízlés, vagy sodródás? Összefüggések a romániai magyar középiskolások zenei ízlése, zenével kapcsolatos magatartása és értékrendje, kulturális fogyasztása között*. (14. oldal) https://www.parlando.hu/2017/2017-4/Hausmann_Alice-Osszefugések.pdf Utolsó letöltés: 2023.04.21.
- Király J. (1964): *A zene hatalmának lélektana. Kísérletező pszichológusok*. Gondolat, Budapest. In: Lindenbergné K. E. (2005): *Zeneterápia szöveggyűjtemény: Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából*. Pécs. (9-38. oldal)
- Kiss V. (2010): *Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia*. In *Iskolakultúra* 20. évfolyam, 10. szám. (18–31. oldal)
- Kodály Z. (1974): *Visszatekintés. I*. Zeneműkiadó, Budapest. (304. oldal)
- Kodály Z. (1982): *Visszatekintés I-II*. Zeneműkiadó, Budapest. (306. oldal)
- László K. (2019): *A munkám a szenvedélyem: Reikort Ildikó zenepedagógus, zeneterapeuta*. <https://marieclaire.hu/riporter/2019/05/06/a-munkam-a-szenvedelyem-reikort-ildiko-zenepedagogus-zeneterapeuta/> Utolsó letöltés: 2023.04.29.
- Lindenbergné K. E. (2005): *Zeneterápia szöveggyűjtemény: Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából*. Pécs. (25-26. oldal)
- Mentésné Trauber A. (2011): *A zeneterápia szakma bemutatása*. In: *Képzés és gyakorlat*, 9. évfolyam, 3-4. szám. (65- 75. oldal)
- National Geographic: *Mire jó a zeneterápia?* https://ng.24.hu/tudomany/2003/09/17/mire_jo_a_zeneterapia/ Utolsó letöltés: 2023.04.01.
- Szabadi M. (2020): *A zeneterápia története és pedagógiai vonatkozásai*. In: *Iskolakultúra* 30. évfolyam, 3. szám. (85-95. oldal)
- Szkotniczky P.: *A zeneterápia módszertana*. <https://zeneterapeuta.hu/zeneterapia/a-zeneterapia-modszertana> Utolsó letöltés: 2023.04.10.

- Tiszai L. (2017): *A közösségi zeneterápia modellje a gyógypedagógiában.* In: Gyógypedagógiai szemle, 45. szám, 3. (145-158. oldal)
- Tiszai L. (2018): *A közös zenélés szerepe a befogadó attitűd kialakításában. Modellprojekt és hatásvizsgálat.* <https://docplayer.hu/106402512-A-kozos-zeneles-szerepe-a-befogado-attitud-kialakitasaban.html> Utolsó letöltés: 2023.04.20.
- Urbánné V. K. (2001): „*A muzsikának oly nagy ereje vagy...*” *Zene és terápia.* In: Lindenbergné K. E. (2005): *Zeneterápia szöveggyűjtemény: Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából.* Pécs. (99-116. oldal)
- Urbánné V. K. (2011): *A zene -mint ősi nyelv -szerepe és lehetőségei a kommunikációban.* <https://docplayer.hu/2928877-Urban-karolyne-varga-katalin-foiskolai-adjunktus-a-zene-mint-osi-nyelv-szerepe-es-lehetosegei-a-kommunikacioban.html> Utolsó letöltés: 2023.04.23.

Melléklet

Interjú kérdések:

- 1. Mutatkozzon be pár szóval, kérem!**
- 2. Mesélje el, hogyan, mikor, miért kezdett el zeneterápiával foglalkozni?**
- 3. Zeneterapeutaként eddig milyen területeken dolgozott és jelenleg hol dolgozik?**
- 4. Hogyan fogalmazná meg, hogy mi a zeneterápia? Milyen hatással van ránk a zene?**
- 5. Ön szerint az improvizációs módszer, miért fontos az aktív zeneterápiában?**
- 6. Zeneterápiával ki foglalkozhat hivatászerűen és kell hozzá szakmai végzettség?**
- 7. Milyen fejlesztési területen alkalmazható leginkább a zeneterápia?**
- 8. Az általános iskolában, hogyan lehet megszervezni egy zeneterápiás foglalkozást?**
- 9. Tudna említeni egy jellemző játékot, amit egy zeneterápiás foglalkozáson játszanak?**
- 10. A zeneterápiát melyik más terápiával lehet együttesen használni?**
- 11. Melyik szakmai szervezetet ismeri?**
- 12. Mit gondol, mit tehet a zeneterápia az általános iskolás korú gyermekek fejlődéséért?**
- 13. Véleménye szerint, mennyire integrálható alsó tagozaton a zeneterápia?**

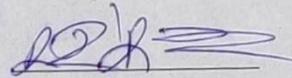
5. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat minta

NYILATKOZAT

Alulírott KOCSHAZSÉ FUMBORI KLÁRA, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, KAPOSVÁRI Campus, TALITÓ szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: KAPOSVÁR, 2023 év 04. hó 30 nap



Hallgató

NYILATKOZAT

A dolgozat készítőjének konzulense nyilatkozom arról, hogy a Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A Záródolgozatot/Szakdolgozatot/Diplomadolgozatot záróvizsgán történő védelemre javaslom / nem javaslom*.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: 2023 év 04 hó 28 nap



Belső konzulens

*Kérjük a megfelelőt aláhúzni!