Muzikos terapija: kas, kaip, kodėl?

Irma Zablackaitė
Vilniaus Žygimanto Augusto progimnazijos psichologė
Lietuvos švietimo ir mokslo profesinės sąjungos narė
Jungtinės VU ir LMTA magistrantūros programos „Muzikos terapija" II kurso studentė

Muzikos terapija – kas tai?

- **kliento visapusiškos sveikatos, gyvenimo kokybės gerinimas įvairios muzikinės veiklos bei jos metu užsimezgusių tarpusavio santykių pagalba. Tai muzikos terapeuto paslauga klientui, kuris turi įvairių (fizinių, socialinių, emocinių, intelektualinių, dvasinių) terapinių poreikių.**

Muzika yra neverbalinė kalba, įgalina mus bendrauti, sąveikauti, pažinti viens kitą be žodžių.

Muzika gerina koordinaciją, balansą, raumenų tonusą.

Muzika stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti bei prisiminti.

Muzika gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą.

Muzika stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti, sureguliuoti.

Muzika turi galią sukelti tam tikras asociacijas, vaizdinius.

Muzika padeda suvokti laiką, erdvę.

Muzika yra stiprus motyvas veikti.

Muzika savo elementų įvairove, pokyčių bei kontrastų galimybėmis lavina dėmesingumą bei koncentraciją.

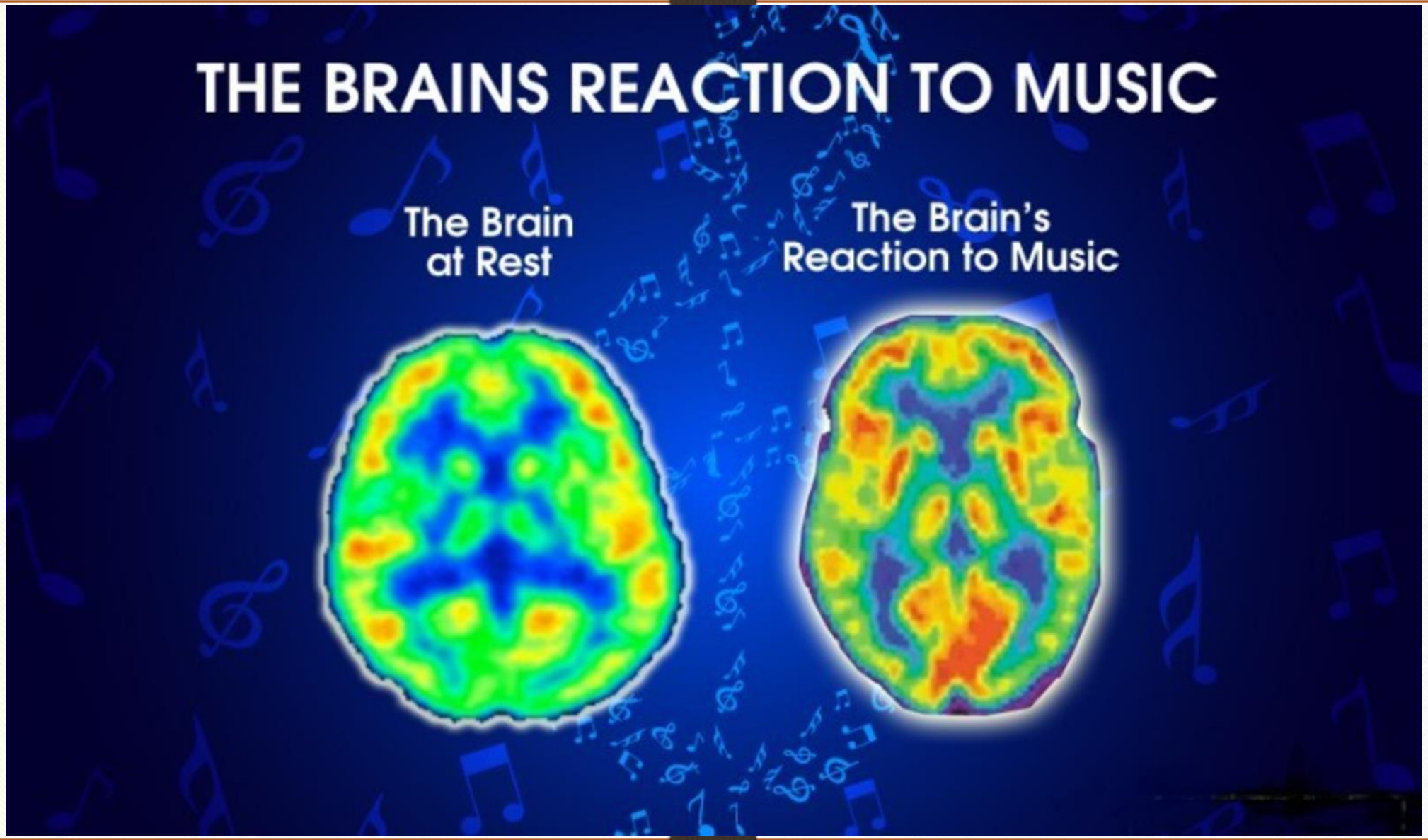
Muzika padeda reguliuoti grupės procesus.

Muzika padeda save pažinti, išreikšti, atspindi identitetą.

Muzika veikia kiekvieną mūsų

- **Muzika veikia mūsų kūną tiesiogiai vibracijomis, iššaukdama tam tikras fiziologines reakcijas (atpalaiduoja, žadina, sutelkia, reguliuoja).**
- **Muzika yra kompleksinis, sudėtinis stimulas, iššaukiantis taipogi kompleksą fiziologinių reakcijų, todėl taip skirtingai reaguojame į muziką.**
- **Muzika yra vienintelis stimulas, suaktyvinantis visas smegenų sritis vienu metu.**

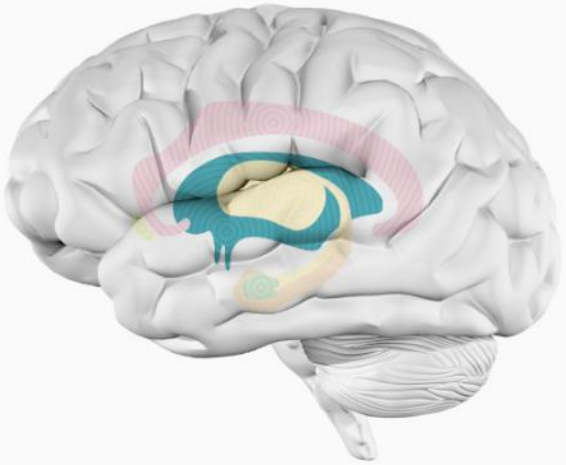
THE BRAINS REACTION TO MUSIC



Kaip muzika veikia smegenis? (1)

- **Priekinės žievės zona, atsakinga už sprendimų priėmimą ir planavimą.**
- **Muzikos klausymasis skatina šios zonos intensyvumą.**

Kaip muzika veikia smegenis? (2)



- **Pagumbris (Tamsiai žalios splavos) – atsakingas už mūsų kūno stabilumą. Jis valdo endokrininę ir nervų sistemas. Atsakingas už hormonų gamybą, cheminių medžiagų sintetinimą. Taip jis neša atsakomybę už mūsų pojūčius bei poreikius: alkis ,troškulys, apetitas, miegas, nuotaika, temperatūra, širdies susitraukimų greitis.**
- **Muzika turi poveikį mūsų fiziologiniams pojūčiams. Yra atrasta, kad klausantis pvz Mocarto – mažėja širdies susitraukimų greitis ir kraujospūdis.**

YOUR BRAIN ON MUSIC

A popular class breaks down how our brains respond to music.

Like Tweet

Since 2006, two UCF professors — neuroscientist Kiminobu Sugaya and world-renowned violinist Ayako Yonetani — have been teaching one of the most popular courses in The Burnett Honors College. "Music and the Brain" explores how music impacts brain function and human behavior, including by reducing stress, pain and symptoms of depression as well as improving cognitive and motor skills, spatial-temporal learning and neurogenesis, which is the brain's ability to produce neurons. Sugaya and Yonetani teach how people with neurodegenerative diseases such as Alzheimer's and Parkinson's also respond positively to music.

"Usually in the late stages, Alzheimer's patients are unresponsive," Sugaya says. "But once you put in the headphones that play [their favorite] music, their eyes light up. They start moving and sometimes singing. The effect lasts maybe 10 minutes or so even after you turn off the music."

This can be seen on an MRI, where "lots of different parts of the brain light up," he says. We sat down with the professors, who are also husband and

https://www.ucf.edu/pegasus/your-brain-on-music/

Muzikos terapiją taiko muzikos terapeutas

- **Kompetentingas specialistas, turintis atitinkamą muzikos terapeuto išsilavinimą (specialių žinių, praktinių įgūdžių ir reikalaujamų asmenybinių savybių visumą), kuris apima ir muzikos, ir terapijos dalykus.**
- **Muzikos terapijos metodus taip pat gali taikyti ir muzikos pedagogai, psichologai psichoterapeutai, socialiniai darbuotojai ir pan., turintys atitinkamų muzikos terapijos žinių ir praktikos.**
- **Lietuvoje muzikos terapeutus bei muzikos terapijos taikytojus vienija bei koordinuoja Lietuvos muzikos terapijos asociacija.**

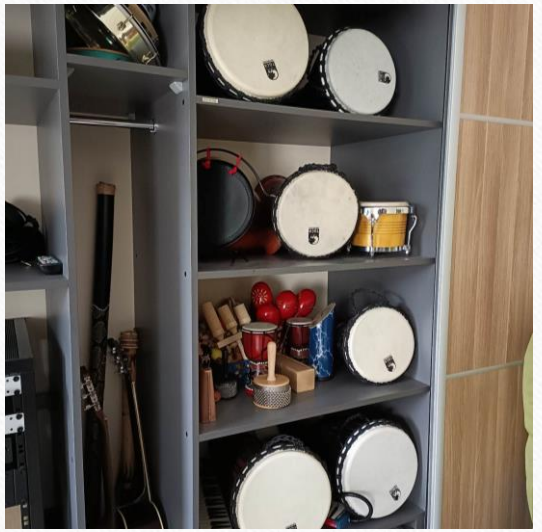
- **Muzikos terapeutas – atrenka technikas, kurias pritaiko klientui (ar klientų grupei, priklausomai nuo terapinio poreikio, siekdamas tam tikrų terapinių tikslų.**
- **Atsižvelgiama į kliento amžių, galimybes, muzikinius pomėgius, gabumus bei terapinius poreikius. Vadovaujantis visu tuo – parenkama bei siūloma muzikinė veikla, kuri gali būti labai įvairi:**
  - **Grojimas muzikos instrumentais, dainavimas, judėjimas pagal muziką, improvizavimas, muzikiniai, žaidimai, muzikos-dainų kūrimas, muzikos klausymasis (pasyvus ir aktyvus), intonavimas.**

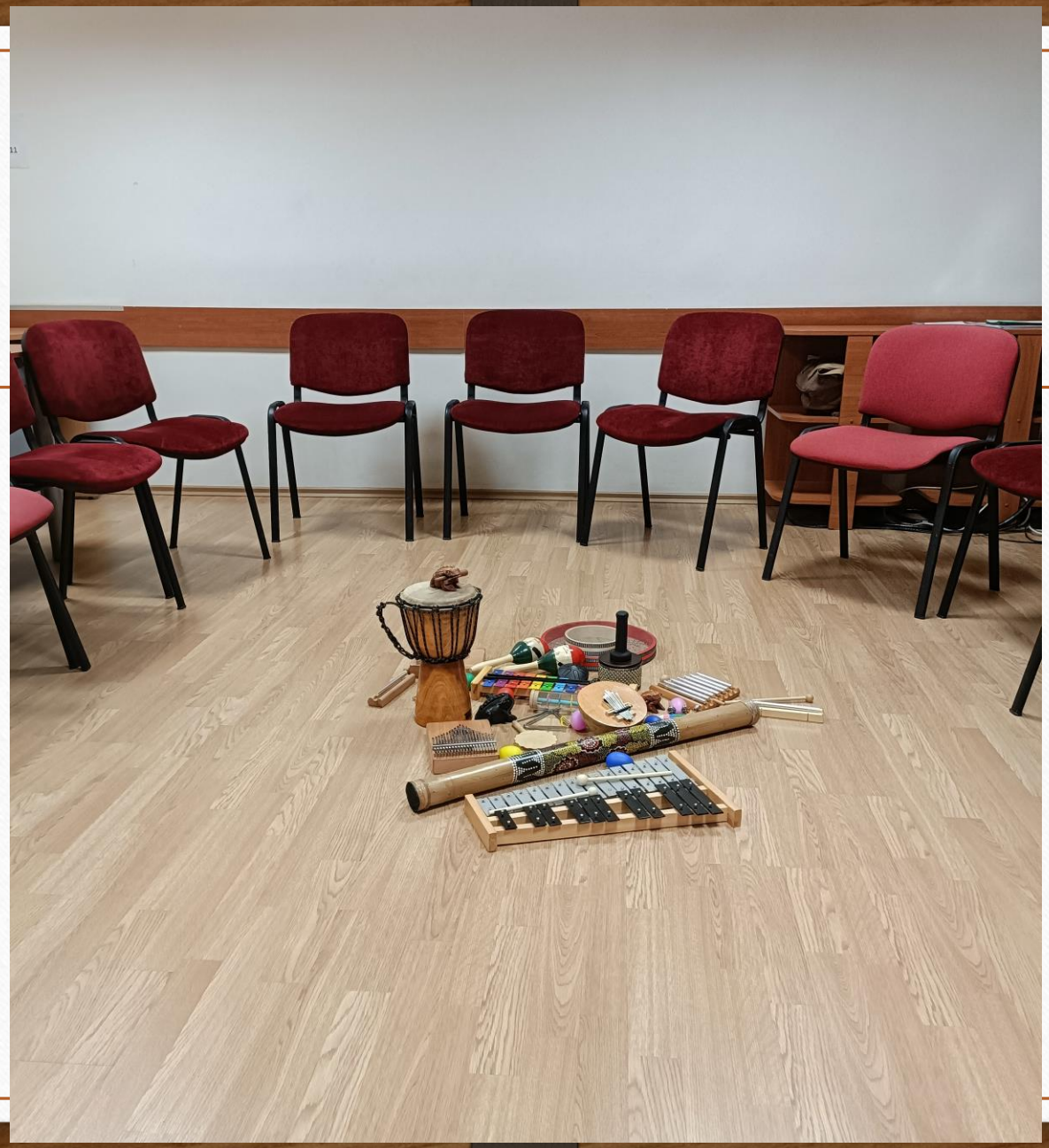
Kam galima taikyti muzikos terapiją?

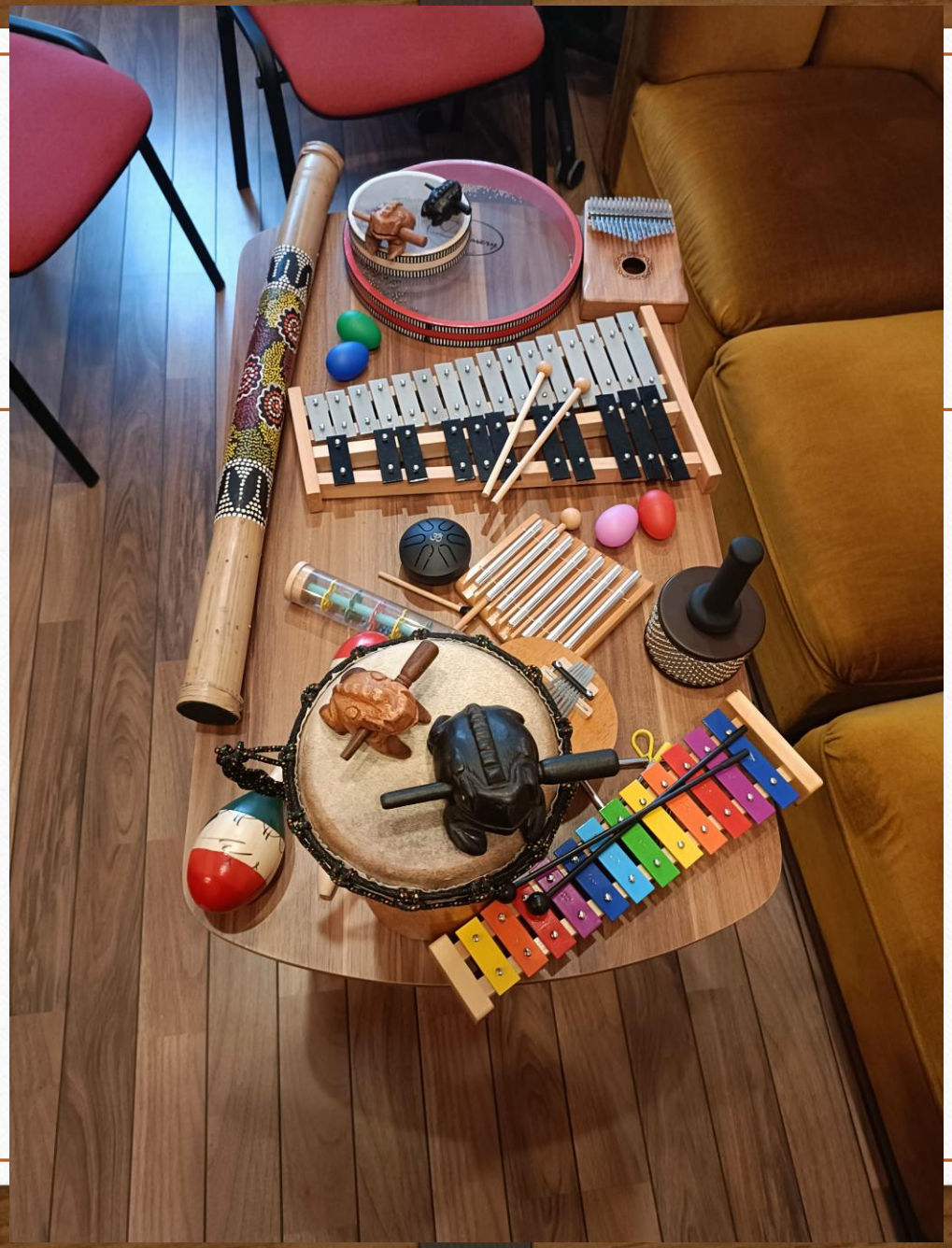
- **Muzikos terapijoje klientu yra vadinamas žmogus, kuriam reikia terapinės pagalbos, kuris turi fizinių, emocinių, intelektualinių, elgesio, socialinių sveikatos problemų.**
- **Klientų ratas be galo platus- nuo besilaukiančių mamų, neišnešiotų naujagimių iki senelių bei mirštančių pacientų. Yra skiriamos atskiros muzikos terapijos taikymo sritys: ugdančioji, medicininė, psichoterapinė, rekreacinė, paliatyvioji ir kt.**

Kaip vyksta muzikos terapijos užsiėmimai?

- **Ogi įvairiai ☺**







LŠMPS ir muzikos terapija

- 2023 m. spalio-gruodžio mėnesiais LŠMPS buvo atliekama tiriamoji Muzikos terapijos praktika.
  - 5 patirtiniai muzikos užsiėmimai dirbantiems švietimo įstaigose;
  - Tęstinės muzikos terapijos grupės dirbantiems švietimo įstaigose.

https://www.youtube.com/watch?v=-EwbHx8MUvU

Muzikos terapija: kas, kaip, kodėl?

Irma Zablackaitė
Vilniaus Žygimanto Augusto progimnazijos psichologė
Lietuvos švietimo ir mokslo profesinės sąjungos narė
Jungtinės VU ir LMTA programos „Muzikos terapija" II magistrantūros kurso studentė