

Primjena glazbe i glazbena aktivnost djece s teškoćama

Mošmondor, Jana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:475124>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSIJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**JANA MOŠMONDOR
ZAVRŠNI RAD**

**PRIMJENA GLAZBE I GLAZBENA
KREATIVNOST DJECE S TEŠKOĆAMA**

Čakovec, rujan 2020.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Čakovec)**

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Jana Mošmondor

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Primjena glazbe i glazbena kreativnost djece s teškoćama

MENTOR: izv. prof. dr. sc. Jasna Kudek Mirošević

SUMENTOR: dr. sc. Zlatko Bukvić

Čakovec, rujan 2020.

Sadržaj

SAŽETAK	5
SUMMARY	6
1. UVOD	2
2. MOZART EFEKT	2
2.1. Primjena glazbe u medicini	2
2. 2. 1. Agresivno i antisocijalno ponašanje	3
2. 2. 2. Autizam	3
2. 2. 3. Poremećaj pozornosti	4
2. 2. 4. Psihosocijalni razvoj	4
3. TOMATIS METODA	5
3. 1. Tomatis metoda kod djece s autizmom	5
4. ZVUKOTERAPIJA	6
4. 1. Zvučna masaža	6
4. 2. Zvučna kupka	7
5. TERAPIJA GLAZBOM (GLAZBOTERAPIJA)	8
5.1. Glazbena terapija u Hrvatskoj	9
6. METODE I PRISTUPI U GLAZBOTERAPIJI	10
6. 1. Strukturirani improvizacijski modeli glazboterapije	10
6. 1. 1. Orffova metoda glazboterapije	10
6. 1. 2. Glazbena psihodrama	11
6. 1. 3. Eksperimentalna improvizacijska glazboterapija	12
6. 1. 4. Metaforička glazboterapija	12
6. 2. Nestrukturirani improvizacijski modeli glazboterapije	12
6. 2. 1. Kreativna glazboterapija	13
6. 2. 2. Analitička glazboterapija	13
6. 2. 3. Paraverbalna glazboterapija	14
6. 2. 4. Integrativna improvizacijska glazboterapija	14
6. 2. 5. Razvojni terapijski odnos	14
6. 2. 6. Slobodna improvizacijska glazboterapija	15
6. 3. Receptivne metode glazboterapije	16
6. 3. 1. Pozadinska glazba	16
6. 3. 2. Bonny metoda vođene imaginacije i glazbe	16

6. 3. 3. Metoda Musica Medica – glazba i vibracija	17
7. KREATIVNOST KOD DJECE	19
7. 1. Glazba kao pomoć kod kreativnosti i učenja.....	19
8. GLAZBA S ODREĐENOM NAMJEROM	21
9. ZAKLJUČAK	24
10. LITERATURA	25

SAŽETAK

„Pola sata glazbe ima isti učinak kao i deset miligrama Valiuma, tvrdi dr. Raymond Bahr, pročelnik kardiološkog odjela za intenzivnu skrb.“ (Campbell, 2005. str.23). Glazba i igra imaju veliki značaj u životu djeteta jer utječu na fizičke i mentalne sposobnosti. Tokom prenatalnog razdoblja djeca već spoznaju melodiju koju kasnije prepoznaju nakon rođenja. Slušanje ili izloženost glazbi može pomoći kod razvijanja sluha, ali i kod ranijeg učenja govora. Glazba utječe na razvoj interesa i ljubavi djeteta prema glazbi, te na razvoj glazbenih sposobnosti. Glazba nam može pomoći da budemo kreativniji. Kreativnost se kod djece može poticati na različite načine, a predstavlja važan dio rada u odgojno obrazovnom procesu. U današnje vrijeme postoje brojne terapije koje svoje terapijsko djelovanje temelje na osobitostima glazbe. Među najpoznatijima su Mozart efekt, Tomatis, Orff, zvukoterapija, Musica medica. Glazboterapija je metoda koja se koristi kao potpora rehabilitacije i psihoterapije (Škrbina, 2013). Primjenom glazbe različitog ugođaja može se utjecati na psihičke, ali i čitav niz fizičkih funkcija. Mozart efekt, poznata metoda korištenja Mozartove glazbe u svrhu „izlječenja“ koristi već dugi niz godina. Postoje brojna istraživanja učinaka glazbe na pojedinca. Dijete koje sluša glazbu i svira na različitim glazbalima uključuje gotovo sva svoja osjetila i na taj način obogaćuje svoje emocionalne doživljaje i kognitivne sposobnosti. Bitna sastavnica odgojnih utjecaja jest glazba zbog poticanja djetetova cjelovitog razvoja i stvaranja.

Ključne riječi: *glazboterapija, Mozart efekt, Tomatis, Orff, kreativnost, dijete s teškoćama*

SUMMARY

Doctor Raymond Bahr, Head of a Cardiac Critical Care Department, claims that “half an hour of music produces the same effect as ten milligrams of vallium” (Campbell, 2005, p. 23). Music and playtime have a significant role in a child’s life because they affect physical and mental abilities. During the prenatal period, children can perceive melody, which they are able to recognize after birth. Music can aid in the development of hearing, but it can also contribute to earlier development of speech. Music influences children’s interest in and affection towards music, and influences the development of music skills. Music can help us be more creative. Creativity in children can be encouraged in many ways, and it presents a significant factor in the education process. In recent times, there has been a rise in different types of therapy that use music in order to establish a connection with a person, while also serving as an effective treatment method. Among the most famous are the Mozart effect, Tomatis method, Orff, sound therapy, Musica medica. Using different kinds of music can have an effect on mental, but also on a number of physical functions. The Mozart effect, a well-known method of using Mozart’s music for therapeutic purposes, has been in use for a long time. Music therapy is a method which uses music for rehabilitation and psychotherapy (Škrbina, 2013). There have been many studies dealing with the effect music has on individuals. Children listening to music and playing different instruments activate nearly all their senses, which in turn enriches their emotional perception and cognitive abilities. Music is also an important factor in upbringing because it contributes to a child’s development and creativity in all aspects.

Keywords: *music therapy, Mozart effect, Tomatis, Orff, creativity, child with disabilities.*

1. UVOD

„Glazba izražava ono što se riječima ne može izreći, a što je nemoguće prešutjeti.“

- *Victor Hugo*

Vrlo značajnu ulogu u cjelokupnom razvoju pojedinca ima upravo glazba. „Predavanje glazbi objašnjava kako se moždani valovi, srčani ritmovi, disanje, emocionalno stanje, vremenska usklađenost, tempo i drugi organski ritmovi mogu suptilno mijenjati u skladu s glazbom koju slušamo.“ (Campbell, 2005, str. 124). „Glazba je jezik koji nadilazi govor i slova – živuća umjetnost koja je gotovo mistična.“ (Suzuki, 2002, str. 83). U ranom životnom razdoblju korištenjem dodatnih auditivnih iskustava može se povećati broj neuronskih veza koje su potrebne za obradu glasova i riječi (Greenspan, Wieder i Simons, 2003). Od samog su rođenja djeca okružena glazbom te upijaju i doživljavaju ritam na različite načine, primjerice slušajući uspavanke. Svima već poznat Mozart efekt, glazba vrsnog skladatelja u kojoj prevladavaju sklad i vedrina pozitivno djeluje na naše fizičko i emocionalno stanje (Campbell, 2005). Međutim, ne samo Mozartova glazba, već i glazba ostalih skladatelja klasične glazbe prepoznatljiva je po tome jer ritmovi djeluju na ritmove živčanog sustava i sinkronizira rad obiju moždanih polutki. Time se postiže opuštenost, zadovoljstvo i smirenje. Istraživanja su pokazala da izlaganje različitim vibracijama ritma utječe na disanje, puls, krvni tlak, napetost mišića pa čak i temperaturu kože (Svalina, 2009). U posljednjem je stoljeću došlo do porasta korištenja glazbe u terapijske svrhe. Glazboterapija najprije je bila namijenjena odraslima. Počela je dobivati na svom značaju nakon Drugog svjetskog rata kao pomoć kod liječenja vojnika tako što su se organizirali glazbeni nastupi u bolnicama (Campbell, 2005). Glazbenom se terapijom pokušavaju postići pozitivne promjene kako u mentalnom tako i u fizičkom stanju pojedinca. Sve češće glazba se koristi kao terapija kod djece s teškoćama u razvoju (Škrbina 2013). Djeca s teškoćama pohađaju glazbene terapije kako bi poboljšali svoje poteškoće uz pomoć glazbe. Provodi se najčešće u skupini, ali i individualno (Škrbina, 2013). Ovom se terapijom djecu ne podučavaju o glazbi već se pomoću nje pokušava uspostaviti određena komunikacija kako bi se unaprijedilo fizičko, emocionalno, društveno i mentalno zdravlje (Škrbina, 2013).

2. MOZART EFEKT

„Mozart efekt“, svijetu već dugo poznat izraz koji označava pretpostavku da izlaganje glazbi Wolfganga Amadeusa Mozarta još od ranog djetinjstva može utjecati na povećanje opće inteligencije. Slušanjem Mozartove glazbe može se poboljšati usredotočenje na određeni sadržaj, te se može unaprijediti sposobnost donošenja intuitivnih zaključaka. Raucher – Shaw, istraživački tim, promatrao je djecu predškolske dobi koja su pohađala satove klavira učeći pritom intervale, finu motoričku koordinaciju, tehniku sviranja, sviranje po notama bez pripreme, notni sustav i sviranje po sjećanju (Campbell, 2005). Nakon šest mjeseci djeca su znala svirati jednostavne Mozartove i Beethovenove skladbe. Ta su ista djeca iskazala veću sposobnost obavljanja vremenski i prostornih zadataka u usporedbi s djecom koja su pohađala tečaj informatike ili primala neke druge oblike stimulacije. (Campbell, 2005).

Zašto baš Mozart efekt? Visoke frekvencije, ritmovi i melodije Mozartove skladbe pobuđuju i potiču kreativna i motivacijska područja mozga (Campbell, 2005). Mozart je već sa samo četiri godine bio darovit izvođač, te oduševljavao ostale glazbenike, skladatelje i slušatelje (Campbell, 2005). Skladajući jedno djelo, istovremeno je bio sposoban zamišljati drugo. U posljednjoj godini svog života napisao je veselu operu, punu života, *Čarobnu frulu*, te skladbu *Requiem*, uvjerljivo suočavanje sa smrću (Campbell, 2005).

2.1. Primjena glazbe u medicini

Suvremena se glazbena terapija razvila četrdesetih godina dvadesetog stoljeća, kod liječenja traumatskih neuroza vojnika nakon Drugog svjetskog rata (Campbell, 2005). U poslijeratnom razdoblju upravo su razne bolnice, klinike i starački domovi u svojim prostorima organizirali glazbene nastupe mjesnih glazbenika (Campbell, 2005). „Glazba ponese naša tijela i ona se odmah predaju njezinom tempu, taktu i ritmu; glazba izaziva strukturirani obrazac reakcije.“ (Campbell, 2005., str. 122).

Ako nam u pozadini svira tiha glazba ona nas može osloboditi tjeskobe i stresa jer nam omogućuje usklađenost s okruženjem u kojem se nalazimo. Glazba služi kao odvratanje pažnje od određene boli ili nelagode (Campbell, 2005).

2. 2. Priče o liječenju glazbom

Neke od slijedećih priča govore o ublažavanju tjeskobe, boli, ali ne i o samoj bolesti. „Glazbeno iscjeljivanje može biti i dio holističkog pristupa koji objedinjuje terapiju zvukom i promjene prehrane, tjelovježbu te meditaciju.“ (Campbell, 2005., str. 213).

2. 2. 1. Agresivno i antisocijalno ponašanje

Dječak imena Tommy čiji je otac izdržavao doživotnu zatvorsku kaznu, a majka je svoju pozornost posvećivala novom dečku u školu bi uvijek dolazio spreman nekog pretući. Na satu glazbenog uvijek je pjevao najglasnije, a dok bi svirao njegova bi se dionica posebno isticala (Campbell, 2005). Učiteljica glazbenog, Judy Cole pokušavala mu je pomoći na način da Tommy osjećaj identiteta ostvari stapanjem i usklađivanjem s drugim sviračima. Koristila se glazbenom metodom Carla Orffa. Najprije je svirao niže, one temeljne tonove kako bi čuo svoju dionicu kao jedinstvenu. Svojom vještinom svirao je ritmički složene dijelove. Glazba je dječaku pomogla prevladati dubok osjećaj odbačenosti i izoliranosti te iskazati zahvalnost (Campbell, 2005).

2. 2. 2. Autizam

„Tony de Blois rođen je s oštećenjem mozga, slijep i autističan, ali je razvio iznimnu sposobnost pamćenja tisuća pjesama, a dive mu se i radi njegovih jazz – improvizacija. Sposoban je na klaviru odsvirati bilo koju melodiju već nakon prvog slušanja. Njegovo zanimanje za glazbu rodilo se u drugoj godini kad mu je majka, zabrinuta zbog toga što još nije naučio sjediti, dala mali elektronički sintesajzer.“ (Campbell, 2005, str. 226).

2. 2. 3. Poremećaj pozornosti

Poremećaj pozornosti (ADD) i poremećaj pozornosti s hiperaktivnošću (ADHD) pogađa deset do petnaest posto mladih osoba muškog spola. U istraživanju provedenom kod djece u dobi između sedam i sedamnaest godina, istraživači su nekim ispitanicima tri puta tjedno puštali Mozartove skladbe, dok drugi nisu slušali glazbu (Campbell, 2005). Ispitanici koji su slušali Mozartovu glazbu bolje su kontrolirali svoja raspoloženja, impulzivnost im je oslabjela, te su iskazali poboljšanje kod društvenih vještina. Poboljšanje kod sedamdeset posto djece zadržalo se i šest mjeseci nakon završetka istraživanja bez korištenja glazbene terapije. Osim grupnih poboljšanja, glazbena je terapija pomogla i kod liječenja pojedinačnih slučajeva (Campbell, 2005).

Djevojčica je pamtila vrlo malo od onog što je pročitala, budući da se nije mogla koncentrirati radila bi stoj na rukama. Roditelji su je odlučili odvesti u centar za zvuk i slušanje, a nakon tih vježbi djevojčica se smirila. Njezine su se sposobnosti usredotočenja poboljšale, kao i motorička koordinacija (Campbell, 2005).

2. 2. 4. Psihosocijalni razvoj

„Hendikepirana djeca često zaostaju za drugom djecom, povlače se i slabo razvijaju društvene vještine.“ (Campbell, 2005, str. 261). Provedeno je istraživanje na dvanaestero hendikepirane djece u dobi od tri do pet godina u svrhu saznanja utjecaja glazbe na samu socijalizaciju. Djeci je bilo ponudeno pridružiti se glazbenom programu kojeg su izvodili četverogodišnjaci iz vrtića. U osam mjeseci djeca su se sastajala jednom tjedno. Sa početnih 69 posto društvenih interakcija porasle su na čak 93 posto, te je stvaranje parova sa početnih 7 poraslo na čak 46 posto. Time je istraživač zaključio da se djeca uz glazbu lakše opuste i otvore jedni drugima (Campbell, 2005).

3. TOMATIS METODA

Tomatis metodu razvio je francuski otorinolaringolog Alfred A. Tomatis tijekom posljednje polovice dvadesetog stoljeća. Tomatis je definirao uho kao primarni organ za fizički, emocionalni i neurološki razvoj (Integrative health center, 2020). Uho ne šalje samo informacije mozgu, već uspostavlja ravnotežu i zdravlje. Ono je važno za razvoj prostornosti, vertikalnosti, lateralnosti i razvoj jezika (Integrative health center, 2020). Alfred Tomatis uveo je razliku između pojmova sluha i slušanja, a njegova su ga dublja istraživanja dovela do tri načela koja su poznatija pod nazivom Tomatis zakoni (Trendy, 2013). Prvi Tomatisov zakon glasi da glas može reproducirati samo one frekvencije koje uho može čuti. Drugi Tomatisov zakon je da preinaka načina slušanja izaziva nesvjesnu promjenu glasa. Treći Tomatisov zakon glasi da je trajna promjena glasa moguća primjenom odgovarajuće slušne stimulacije u određenom periodu (Trendy, 2013). Tomatis metoda bazira se uglavnom na Mozartovoj glazbi (Integrative health center, 2020). Alfred Tomatis bio je jedan od prvih stručnjaka koji je istaknuo da fetus čuje od osamnaestog tjedna trudnoće te da uho ima veliku ulogu u kognitivnom razvoju (The Tomatis Method, bez dat.). Tomatis metoda djeluje putem ručnog uređaja nazvanog Talksup (The Tomatis Method, bez dat.). Posebno je dizajniran za liječenje uz pomoć glazbe i glasa utemeljenih na određenim parametrima (The Tomatis Method, bez dat.). Tomatis metoda jedinstven je program slušanja koji djeluje kroz nekoliko uređaja. Takvi uređaji trenutno obrađuju glas i glazbu kako bi uspostavili Tomatis efekt (The Tomatis Method, bez dat.). Nakon procjene sposobnosti slušanja, stručnjak Tomatis metode sastavlja program sa terapijama prilagođenim prema procjeni slušanja (The Tomatis Method, bez dat.). Terapije mogu biti aktivne i pasivne. Tijekom aktivnim terapija pojedinac čita i ponavlja vježbe kroz slušalice opremljene mikrofonom, dok se kod pasivnih terapija glazba prenosi kroz slušalice, ali i kroz vibraciju kosti (The Tomatis Method, bez dat.).

3. 1. Tomatis metoda kod djece s autizmom

Poremećaji iz spektra autizma karakteriziraju, između ostalog, poteškoće u interakciji s vanjskim svijetom, a posebice u socijalnoj komunikaciji (The Tomatis Method, bez dat.). Korištenjem Tomatis metode još od rane dobi može doprinijeti velikim promjenama u govoru. Broj se djece u autističnom spektru povećava, te predstavlja

sve veći izazov za društvo. Auditivna neurostimulacija odnosno Tomatis metoda, može značajno poboljšati cjelokupno stanje djece s autizmom (Integrative health center, 2020). Tomatis metoda pomaže djeci s autističnog spektra da se uključe u aktivnosti, te da steknu socijalne, jezične i motoričke vještine (Integrative health center, 2020).

4. ZVUKOTERAPIJA

Još od davnina zvuk se koristio u terapeutske svrhe, kod raznih slavlja, održavanja ceremonija, nekim ritualima, pa čak i meditaciji. Sve se više provode istraživanja o utjecaju vibracija zvuka na ljudsko zdravlje (Phonos, 2014). Ova se metoda vodi načelom da sve što je živo vibrira te da je svaka vibracija zvuk. Kod primjene zvukoterapije koriste se određene frekvencije zvuka kako bi utjecale na svaku stanicu u tijelu (Phonos, 2014). Tokom primjene ove metode koriste se zvuk, glas i glazba, a instrumenti su tibetanske i kristalne zdjele, gongovi, bubnjevi, šuškalice, muzičke viljuške, a kao najmoćniji instrument je ljudski glas (Phonos, 2014). Zvukoterapijom se balansira lijeva i desna moždana polutka što dovodi do stanja mirnog uma i jasnoće, odnosno događa se proces regeneracije (Phonos, 2014). Zvučna se terapija prema njemačkom fizičaru Peteru Hessu provodi već više od 30 godina. Postoje brojni oblici zvučne masaže, a najčešći su zvučna masaža i zvučna kupka.

4. 1. Zvučna masaža

Naglasak terapeutske zvučne masaže je na procesu liječenja i oporavka. Kod kliničkog liječenja ublažuje bol, ubrzava oporavak te dodatno potiče mehanizme samoiscjeljenja, jača imunološki sustav i potiče detoksikaciju organizma (Blažević, 2019). Najčešće se primjenjuje kod ojačavanja imunološkog sustava, migrenskih glavobolja, srčanih problema, problema sa probavom, oporavaka nakon moždanog udara ili kemoterapija, upravljanja kroničnom bolešću (Blažević, 2019).

4. 2. Zvučna kupka

Zvučna je kupka namijenjena dubokoj relaksaciji i cjelokupnoj revitalizaciji organizma. Potiče intenzivnu detoksikaciju te potiče stvaralaštvo. Oblik je meditacije u ležećem položaju te je slična joga nidri. Mozak unutar prvih sedam minuta mijenja stanje te se tijelo na taj način opušta (Blažević, 2019). Za vrijeme zvučne kupke koristi se gong koji odvodi tijelo u duboko theta stanje. Proizvodi dubok zvuk obogaćen mnoštvom alikvotnih tonova uz veliki dinamičan raspon (Blažević, 2019).

Metoda zvukom koristi se kod osoba dobrog zdravlja kako bi se uravnotežio njihov unutarnji sklad, te im se pruža energija i snaga za dnevne zadatke (Blažević, 2015). Pod utjecajem zvučne masaže ne mijenja se samo tjelesna shema već i način na koji osoba doživljava samu sebe (Janeković, 2020). Osobama s teškoćama zvukoterapija omogućuje doživljaj vlastite cjelovitosti, stimulira one dijelove tijela i mozga čija je funkcija narušena, ublažava bolove, podiže razinu samopoštovanja, samopouzdanja i samoprihvatanja (Blažević, 2015). Zvuk istovremeno aktivira, stimulira i koristi cijeli mozak (Blažević, 2015). Tijek tretmana zvukoterapije može se podijeliti na tri faze, fizičku, mentalnu i emotivnu fazu (Blažević, 2015). Tijek prve faze djeluje na fizičkom nivou, odnosno odnosi se na opuštanje mišićne strukture, te poticanje detoksikacije tijela. Ova faza usporava rad srca te snižava tjelesnu temperaturu (Blažević, 2015). Druga faza djeluje na oblike ponašanja koji mogu rezultirati ljutnjom ili i blagim osjećajem tuge. Takva su stanja kratkotrajna i prolazna (Blažević, 2015). Posljednja faza djeluje na emotivno stanje pojedinca. Tijekom ove faze terapeut je od imperativne važnosti, a pojedinac je taj koji može postati sam svoj iscjelitelj (Blažević, 2015). „Holistički gledano, terapija zvukom je neinvazivan zvučno vibracijski tretman pomoću kojeg svoje cijelo biće dovodimo u balans snagom vibracije i svjesnim odabirom.“ (Blažević, 2015).

5. TERAPIJA GLAZBOM (GLAZBOTERAPIJA)

Glazbena terapija poznata je već neko vrijeme, međutim kao zasebna profesija i disciplina počela se razvijati tek sredinom prema kraju dvadesetog stoljeća. . Tome je predvodila moderna i sve dostupnija praksa (Bunt i Stige, 2014). Glazbena je terapija korištenje glazbe te njenih elemenata poput zvuka, ritma, melodije i harmonije koju provodi kvalificirani glazbeni terapeut na pojedincu ili u grupi koji je osmišljen kako bi se poboljšala komunikacija, učenje i drugi terapijski ciljevi sa svrhom postizanja emocionalnih, mentalnih, fizičkih, društvenih te kognitivnih potreba (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Glazbena terapija nastala je iz disciplina rehabilitacije, psihologije, antropologije i medicine. Ciljevi ove terapije mogu biti različiti, sukladno tome glazbenu terapiju svrstavamo u tri skupine (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Bihevioralna glazbena terapija je terapije kod koje terapeut glazbu koristi da bi poboljšao prikladno ponašanje ili umanjio i eliminirao neprikladno ponašanje (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Kod psihoterapeutske glazbene terapije terapeut glazbu koristi kako bi bolesnik upoznao sebe. Edukacijska glazbena terapija vrši se unutar obrazovne institucije. Cilj je ispuniti potrebe djece vezanih uz njihov obrazovni program (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). U glazbeno terapijskoj djelatnosti često se rabi termin rehabilitacija. „Mnogostrukost terapijskih mogućnosti glazbe nije samo njezina oslobađajuća snaga osjećaja i emocija, nego istodobno i njezina strukturirana potencija.“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011, str. 47). Glazboterapija se može gledati s dva stajališta, znanstvenog i terapijskog. Znanstveno stajalište predstavlja glazboterapiju kao granu koja se bavi istraživanjem ukupnosti zvukova koji su srodni čovjeku (Škrbina, 2013). S terapijskog je stajališta glazboterapija disciplina koja se koristi zvukom, glazbom i pokretom da bi postigla povratne efekte te otvorila komunikacijske kanale radi lakšeg početka i stvaranja procesa osposobljavanja pojedinca za što bolje funkcioniranje (Škrbina, 2013). Glazboterapija pomaže djeci na način da stvara zabavnu okolinu bez da je ono svjesno terapijskog konteksta.

5.1. Glazbena terapija u Hrvatskoj

Prva izlaganja o utjecaju glazbe na čovjeka nalazimo kod učenjaka Grisgona iz 16. stoljeća. (Supićići, 1973) Dubrovčanin Đuro Baglivi među prvima je razmatrao djelovanje glazbe na čovjeka i to još 1696. godine (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). U svom je djelu *De praxi*, smatrao da glazba ima povoljan učinak na liječenje duševno bolesnih stanja. Prema njegovom je mišljenju upravo glazba ta koja može ubrzati ili usporiti pokrete i time pridonijeti harmoniji duha i tijela (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Julije Bajamonti, liječnik, skladatelj i orguljaš, u svojoj raspravi objavljenoj 1796. godine pokazuje povezanost glazbe i medicine. U doktorskoj disertaciji *De musicae influxu in morbis usu*, Ivan Krstitelj Bettini (1833.) obrađuje fiziološka i terapijska djelovanja glazbe na čovjeka i njegovo zdravlje (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Navodi kako se glazba koristila za liječenje još kod starih naroda. Također je smatrao da glazba utječe na životinje, pa čak i one divlje. Iz djela tih znanstvenika može se zaključiti da se glazbom u svrhu liječenja koristilo još u 16. stoljeću (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Brojne su bolnice u Hrvatskoj koristile glazbenu terapiju, a neke od njih su: Psihijatrijska bolnica Vrapče primjenjivala je glazbu za liječenje još 1933. godine (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Na nekoliko se odjela provodila glazbena terapija aktivnog i pasivnog tipa. Specijalni zavod za rehabilitaciju djece u Zagrebu počeo je koristiti glazbu u rekreacijske svrhe 1947. godine, a kasnije kao i nastavni program (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). U Psihijatrijskoj bolnici Ugljan, glazba se primjenjuje u terapijske svrhe od 1948. godine. Terapije su se provodile u manjim grupama u dobi od 17 do 70 godina (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Od 1960. godine glazba se u svrhu terapije primjenjuje i u Centru za rehabilitaciju sluha i govora u Zagrebu (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Prvo europsko međunarodno tijelo za glazbenu terapiju osnovano je u Zagrebu, 1970. godine (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Tiskano je nekoliko knjiga s područja glazbene terapije, a prva je bila iz 1995. godine pod nazivom *Liječenje glazbom u prostoru i vremenu* (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Od 2000. godine održane su radionice i kongresi na kojima su stručnjaci iz Hrvatske i inozemstva održali predavanja o liječenju glazbenom terapijom. „U Zagrebu, kao i ostalim gradovima (Rijeka, Split, Osijek, Karlovac), provodi se glazbena terapija u centrima za rehabilitaciju djece i mladeži s teškoćama socijalne integracije.“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011, str. 36).

6. METODE I PRISTUPI U GLAZBOTERAPIJI

„Glazbeni trenutak je pun tonskih, ritmičkih, dinamičkih elemenata koji se uzajamno prožimaju.“ (Škrbina, 2013., str. 154). Još uvijek nije točno poznato koji od ovih elemenata ima najveći učinak. Zato se tokom intervencija koriste različiti pristupi. Postoje dvije vrste metoda, aktivne i pasivne odnosno receptivne (Škrbina, 2013). Aktivne metode, one su metode kod kojih pojedinac aktivno sudjeluje u glazbenim aktivnostima pjevanjem, sviranjem ili pak pokretom (Škrbina, 2013). Pasivne metode odnosno receptivne metode koriste se glazbom putem slušanja (Škrbina, 2013). Aktivne se metode dijele na improvizacijske modele glazbe koji se granaju u strukturirane modele i nestrukturirane modele (Škrbina, 2013). Strukturirani modeli jesu eksperimentalna improvizacijska glazboterapija, metaforička psihodrama, glazbena psihodrama i Orffova metoda glazboterapije kao najistaknutija metoda. Nestrukturirani se modeli granaju na kreativnu glazboterapiju, poznatiju kao Nordoff – Robbinsova metoda glazboterapije, paraverbalnu glazboterapiju, razvojni terapijski proces, analičku glazboterapiju, integrativnu improvizacijsku glazboterapiju i slobodnu improvizacijsku glazboterapiju (Bruscia 1988. prema Svalina, 2009).

6. 1 . Strukturirani improvizacijski modeli glazboterapije

U ovoj su skupini metode strogo strukturirane te se precizno određuje tijek svakog susreta i način provođenja glazbene aktivnosti. Uglavnom se provode u skupinama. Najistaknutija je upravo Orffova metoda glazboterapije (Škrbina, 2013).

6. 1. 1. Orffova metoda glazboterapije

Njemački skladatelj Carl Orff je uz pomoć svoje supruge Gertrude Orff osmislio istoimenu metodu glazboterapije. Prvobitna ideja ove metode je da se glazbene aktivnosti namijenjene djeci ne provode u natjecateljskoj atmosferi (Škrbina, 2013). Zamisao je bila prijelaz s govora u ritmičke aktivnosti, a zatim i u pjesmu jer je takav oblik najprirodniji za djecu.

Glazbena sredstva koja se koriste tokom Orffove metode jesu pokret, ples, ritam, sviranje na instrumentima, govor, mimika, geste te pjevanje (Škrbina, 2013). „Djeca gotovo ne mogu mirovati dok slušaju glazbu; pokret se spontano pojavljuje dok pjevaju, čak i dok pričaju priču, jer su djeca sinkretična bića.“ (Škrbina, 2013, str. 156). Primjenom Orffovog instrumentarija u koji spadaju udaraljke s neodređenom visinom tona i udaraljke s određenom visinom tona, pospješuje se opuštanje i koncentracija i razvoj perceptivnih osjetila. Dječji je pokret najčešći pokazatelj prihvaćanja glazbe. Pojava plesa kod djece rane i predškolske dobi tokom slušanja glazbe naziva se senzomotoričko slušanje (Škrbina, 2013). U ovom je pristupu važno sredstvo ritam. Postoje različite teorije ritma, a Lundin ih raspoređuje u tri skupine i to instinktivne teorije ritma, fiziološke teorije ritma i motoričke teorije ritma (Škrbina 2013). Ciljevi su Orffove metode glazboterapije; specifični koji se određuju tek nakon uvida u teškoću djeteta i njegove potrebe, te opći ciljevi koji ovise o razvoju dječje kreativnosti, spontanosti i razigranosti. Najčešći je oblik ove terapije grupni rad, ali se može provoditi i individualno ako je pojedinac agresivan (Škrbina, 2013).

6. 1. 2. Glazbena psihodrama

Optimistična forma terapije je psihodrama. Ciljevi su ove metode da pojedinac razvije kreativnost i spontanost. „Psihodrama je jedinstvena holistička terapijska metoda koja ima neograničene potencijale za integraciju različitih umjetnosti – drame, glazbe, plesa i dr.“ (Škrbina, 20013., str. 159). Psihodramu i glazboterapiju povezuje činjenica da obje metode u tretman uključuju pojedinca kao aktivnog sudionika (Škrbina, 2013). Uvođenjem nekih od glazbenih elemenata u psihodramu može poboljšati komunikaciju među sudionicima. „Govor i glazba zauzimajući mjesto istovremeno povećavaju ritmičku vezu sudionika i mogu imati pozitivan utjecaj na stupanj uključenosti u komunikaciji (Moreno, 1999. prema Škrbina 2013). Glazboterapijom i psihodramom razvijaju se spontanost i otvoreno izražavanje emocija (Škrbina, 2013). Postoje određene tehnike glazbene psihodrame koje koriste tijekom tretmana, s to su glazbena zamjena uloga, glazbeni dijalog, glazbeni zaključci, glazba i podjela selfa, glazbeno izražavanje, glazbeno oblikovanje, glazbene tehnike prodiranja i izbijanja, glazbena prazna stolica i monodrama te glazbena podjela (Moreno, 1999., prema Škrbina 2013).

6. 1. 3. Eksperimentalna improvizacijska glazboterapija

Eksperimentalna improvizacijska glazboterapija oblik je terapije u grupi koja uključuje glazbu i ples (Škrbina, 2013). Oblik ove glazboterapije može se koristiti u terapijske ili obrazovne svrhe. Ciljevi su poboljšati socijalne, fizičke, kognitivne, emocionalne, duhovne ali i kreativne sposobnosti, te poboljšati oblike samoizražavanja i kreativnosti (Škrbina, 2013).

6. 1. 4. Metaforička glazboterapija

Metaforička glazboterapija kombinira psihoterapiju i glazbu, a zamišljena je za rad s odraslim osobama kao oblik individualne terapije (Škrbina, 2013). „Ciljevi ove vrste glazboterapije uključuje svjesnost, kontakt, spontanost i intimnost u odnosu sebe s drugima.“ (Škrbina, 2013, str. 163). Terapija je podijeljena u pet dijelova. Svaki se dio sastoji od početka koji započinje zagrijavanjem, središnjeg djela koji se sastoji od tri faze i završnog djela koji završava zaključivanjem (Škrbina, 2013). Svrha je prve faze srednjeg dijela pomoći pacijentu da otkrije svoj problem (Škrbina, 2013). Metode koje se koriste tokom otkrivanja problema uključuju opušteno slušanje, slobodnu improvizaciju i vođenu fantaziju. Nakon definiranog problema, koristi se glazbeni eksperiment u kojem pacijent prikazuje i razdvaja problem kroz metaforičku glazbenu improvizaciju. Po završetku eksperimenta slijedi rasprava pacijenta i terapeuta o pacijentovim doživljajima tokom rada (Škrbina, 2013).

6. 2. Nestrukturirani improvizacijski modeli glazboterapije

Skupina je metoda kod kojih je vrlo malo toga unaprijed određeno. Nisu strogo strukturirane, a provode se najčešće individualno (Škrbina, 2013). Pojedincu je omogućeno usmjerenje glazbenih aktivnosti u smjeru koji njemu odgovara, dok se terapeut prilagođava situaciji. Najpoznatija je metoda kreativna metoda ili Nordoff – Robbins metoda glazboterapije (Škrbina, 2013).

6. 2. 1. Kreativna glazboterapija

Glazbena metoda poznatija po nazivu Nordoff – Robbinsova metoda glazboterapije, razvila se na osnovi timskog rada Nordoffa, američkog skladatelja i pijanista i Robbinsa, učitelja djece s posebnim potrebama. U Engleskoj su osnovali i prvi Nordoff- Robbinsov centar, a kasnije su se centri proširili širom svijeta. Korištenjem ove metode glavni su ciljevi razviti samoizražavanje, poboljšati komunikaciju i međuljudske odnose, izgraditi stabilniju ličnost, povećati osobne i međuljudske slobode i kreativnost te otkloniti patološke obrasce ponašanja (Bruscia, 1988., prema Škrbina, 2013). Metoda kreativne glazboterapije bazirana je na waldorfskoj pedagogiji i humanističkoj psihologiji, a provodi se individualno ili grupni. U grupnim se terapijama pjevaju pjesme, svira na udaraljka, puhačkim ili žičanim instrumentima (Škrbina, 2013). Smatra se da je grupni rad vrlo značajan zbog socijalizacije, međutim kod individualnog se rada može voditi računa o stvarnim potrebama pojedinog djeteta. Koriste se dva medija, uglavnom pjevanje i sviranje na bubnju i činelama (Škrbina, 2013). Sastoji se od tri faze, prva je faza upoznavanje djeteta s glazbom te se promatraju reakcije djeteta na glazbu. Nastoji se izgraditi odnos s djetetom i steći njegovo povjerenje. U drugoj se fazi djecu uključuje u glazbenu improvizaciju kako bi ga se potaknulo na davanje glazbenih odgovora. Cilj je obogatiti glazbeni rječnik koji će kasnije pomoći kod samoizražavanja. Posljednja faza obuhvaća glazbeni dijalog djeteta s terapeutom (Škrbina, 2013).

6. 2. 2. Analitička glazboterapija

Glazboterapijska je metoda koju je razvila Priestley. „Autorica je ovaj pristup osmislila kao analitičko – simboličku primjenu glazbe improvizirane od strane terapeuta i pojedinca.“ (Škrbina, 2013, str. 165). Glazbom se istražuje unutarnji život pojedinca. Odnos je terapeuta i pojedinca sastavni dio terapijskog odnosa. Model je namijenjen odraslim osobama s emocionalnim ili interpersonalnim problemima. Četiri su faze ove terapije, a sastoje se od identifikacije problema, definiranja improvizacijskih ciljeva, naziva glazbene improvizacije te diskusije o improvizacijskom iskustvu tijekom terapije (Bruscia, 1998., prema Škrbina, 2013). Cilj je terapije uspostaviti sklad tijela i uma kao i razvoj kreativnosti kod pojedinca (Škrbina, 2013).

6. 2. 3. Paraverbalna glazboterapija

Ovu je metodu glazboterapije razvila Evelyn Heimlich. U paraverbalnoj glazboterapiji koriste se verbalni i neverbalni komunikacijski kanali (Škrbina, 2013). Glavni je cilj zadovoljiti ekspresivne, komunikacijske i terapijske potrebe pacijenta. Paraverbalna se glazboterapija koristi kod onih pojedinaca koji ne reagiraju na verbalne terapijske metode, a kod kojih su vidljivo prisutni emocionalni ili komunikacijski problemi. Sastoji se od četiriju glavnih postupaka, promatranja, upravljanja aktivnošću, promjene i susreta. Terapeut konstantno promatra ovu glazboterapiju, a usmjeren je na pacijentove komunikacijske težnje i potrebe i emocionalne potrebe (Škrbina, 2013).

6. 2. 4. Integrativna improvizacijska glazboterapija

Ovu je glazboterapiju razvio Simpkins kroz svoj rad s djecom različitih dijagnoza, a kasnije je prilagodio za rad s psihijatrijskim teškoćama kod odraslih. Integrativni pristup uključuje tehnike disanja, vježbe opuštanja, autogene treninge, meditaciju, fokusiranje i vizualizaciju (Škrbina, 2013). Integrativna improvizacijska glazboterapija potiče pojedinca da istražuje odnose prema glazbi kroz kreativna i improvizacijska međudjelovanja. Svrha je ove terapije spojiti različita stajališta pacijenata uključujući razna osjetila, ego, id i superego, tijelo sa psihom, nesvjesno sa svjesnim, neverbalno sa verbalnim, te odnos sebe sa drugima iz okoline. Terapeut se koristi klavirom i vlastitim glasom kao glavnim instrumentom (Škrbina, 2013). Ciljevi su usmjerenje pažnje, aktivno sudjelovanje, direktan rad i djelovanje svega navedenog. Osnovno je obilježje dopustiti pojedincu da bude spontan bez nametanja, što podrazumijeva pojedinčevo slobodno korištenje ponuđenih medija i materijala (Škrbina, 2013).

6. 2. 5. Razvojni terapijski odnos

Barbara Grinnell (1980.) razvila je ovaj terapijski odnos za djecu s teškim emocionalnim ili psihičkim poremećajima. Terapija se sastoji od kombinacije glazbe, igre i verbalne psihoterapije ovisno o razvojnim fazama. Ciljevi su ove terapije razvoj interpersonalnih odnosa kroz neverbalne i verbalne načine (Škrbina, 2013).

Najčešći oblik razvojnog terapijskog odnosa je individualni oblik kod kojeg terapeut improvizira glazbu na klaviru, a dijete za to vrijeme sluša, svira bubanj ili neke druge vrste udaraljki (Škrbina, 2013). Ova se metoda sastoji od tri razvojne faze. Tokom prve se faze uspostavlja odnos terapeuta i djeteta glazbenom improvizacijom. Najčešće je to improvizacija na klaviru. Nakon početnog uspostavljenog kontakta, terapeut dalje koristi improvizacije pjesmom kako bi dijete potaknuo na glazbeni odgovor. Cilj je tko terapije uključiti dijete u glazbene igre i improvizacijski dijalog (Škrbina, 2013). U drugoj fazi koriste se improvizacijske pjesme, glazbene priče i igre s lutkom kako bi dijete izrazilo svoje osjećaje. U posljednjoj fazi koriste se aktivnosti poput crtanja, aktivnosti s lutkama, dramske aktivnosti, personalizirane igre te verbalne rasprave (Bruscia, 1988., prema Škrbina, 2013) kako bi dijete moglo verbalno izraziti svoje unutarnje konflikte i probleme s prethodne faze.

6. 2. 6. Slobodna improvizacijska glazboterapija

„Alvin (1975.; 1976.; 1978.) koristi „slobodne improvizacije“ kao dio sveobuhvatnog pristupa terapije glazbom korištenjem različitih glazbenih aktivnosti.“ (Škrbina, 2013, str. 168.) Terapeut ne nameće pravila, teme ili strukturu kako bi se dijete lakše opustilo i na svoj način koristilo ponuđenim instrumentima. Ovu je metodu glazboterapije Alvin najviše provodila s djecom s autizmom (Škrbina, 2013). Glavni je cilj samooslobađanje, uspostava različitih odnosa s okolinom, razvoj fizičkih, intelektualnih i socijalno – emocionalnih sposobnosti. Može se provoditi individualno, unutar obiteljske grupe ili grupno, ovisno o razvojnim potrebama djeteta (Škrbina, 2013). Terapija se odvija u tri faze kroz koje se promatra odnos djeteta prema objektima, odnos djeteta prema terapeutu i odnos djeteta prema drugima. Grupne tehnike uključuju; slobodne improvizacije, pjevanje, slušanje, raspravu i pokret (Bruscia, 1988., prema Škrbina, 2013).

6. 3. Receptivne metode glazboterapije

Kod ovih metoda djeca dolaze u dodir s glazbom putem slušanja. Koriste se za opuštanje kada djeca imaju problem s izražavanjem svojih emocija ili nakon bolnih operativnih zahvata. Dijete samo bira glazbu koja je njemu bliska, bez obzira radi li se o klasičnoj glazbi ili rock glazbi (Škrbina, 2013).

6. 3. 1. Pozadinska glazba

Pozadinska glazba odnosno pasivno slušanje glazbe omogućuje pojedincu da se prilikom slušanja potpuno opusti. Pojedinaac može izvoditi slobodne plesne pokrete te iznositi svoj doživljaj o glazbi (Škrbina, 2013). Svojim karakterom pozadinska glazba doprinosi i naglašava jačini doživljaja pa tako može postići ugodnost i sklad ili neugodnost (Škrbina, 2013). Kako glazba ne bi odvlačila pažnju, a opet s druge strane da bude potpora mora karakterom odgovarati određenoj prilici te se mora paziti na stupanj glasnoće. Primjenjuje se samo instrumentalna glazba, jer vokalna svojim sadržajem može ometati (Škrbina, 2013). Prema kriteriju vrste ili strategiji slušanja glazbe slušatelje se može podijeliti s obzirom na njihovu aktivnost, koncentriranost na perceptivno polje, njihov emocionalni i racionalni stav pri percepciji, njihovu usmjerenost na glazbene odnosno izvanglazbene reference (Škrbina, 2013).

6. 3. 2. Bonny metoda vodene imaginacije i glazbe

Bonny metoda, tehnika je vodene glazbe i imaginacije koja uključuje slušanje glazbe u opuštajućem okruženju kako bi se potaknula imaginacija, simboli i osjećaji u svrhu kreativnosti, terapijske intervencije, samootkrivanja, samorazumijevanja i spiritualnog iskustva (Bonny, 1980., prema Škrbina, 2013). Prema Bonny, glazba je važan neverbalni medij jer izaziva emocionalne i fizičke reakcije te istovremeno potiče simboličke reprezentacije i može ujediniti druga osjetila (Bonny, 1980., prema Škrbina, 2013). Ono što ovu metodu čini jednostavnom jesu interakcije između pacijenata, glazbe i terapeuta navode Clark i Keiser (1986., Škrbina 2013).

Metoda vođene imaginacije i glazbe može se također koristiti u ne- kliničkim područjima, ali i s pacijentima s posebnim fizičkim, emocionalnim i duhovnim potrebama (Grocke, 1999., prema Škrbina, 2013). Ovakva vrsta terapijske metode posebice je učinkovita kod osoba koje su bile žrtve zlostavljanja u djetinjstvu. Pacijent se postupno uvodi u traumatične događaje. Ova vrste terapije pokazala se učinkovitom i kod osoba s različitim poremećajem ličnosti (Nolan, 1983; Pickett i Sonnen, 1933., prema Škrbina, 2013.), kod posttraumatskog stresnog poremećaja s naglaskom na osobe koje su sudjelovale u ratnim zbivanjima (Blake 1994; Blake i Bishop, 1994., prema Škrbina 2013.), a još se pokazala i korisnom u tretiranju različitih poremećaja prehrane (Pickett, 1992; Wick, 1990.,prema Škrbina , 2013). Svaka se terapija odvija u pet faza. Prva faza kao uvodni razgovor kada terapeut i pacijent uspostavljaju inicijalni kontakt. U drugoj fazi terapeut pomaže pacijentu opustiti se radi lakšeg pristupa različitim razinama svijesti. Treća je faza glazbene imaginacije, kod koje pacijent slušajući glazbu stvara slike. Tijekom četvrte faze pacijent se vraća u potpuno budno stanje. Posljednja faza je faza u kojoj traje završni razgovor i rasprava pacijenta i terapeuta o iskustvima tijekom terapije. Tijekom ove terapije različita su iskustava pacijenata pa se mogu podijeliti u određene kategorije kao što su tok svijesti, sensorika i kinestetika, pamćenje, metaforička mašta, liječenje. Prema Summer (1988.) četiri su parametra za procjenu korištenja ove metode (Summer 1988., prema Škrbina 2013). To su sljedeći; da je pojedinac sposoban za simboličko razmišljanje, da razlikuje simboličko mišljenje od stvarnosti, da je sposoban svoje iskustvo podijeliti s terapeutom te da može postići osobni rast kroz ovu metodu. Ova terapija nije primjenjiva kod osoba oboljelih od nekih psihijatrijskih bolesti, kod osoba s lošim fizičkim zdravljem, te kod osoba u terminalnoj fazi bolesti (Škrbina, 2013).

6. 3. 3. Metoda Musica Medica – glazba i vibracija

Prof. dr. Schifftan je u suradnji sa prof. dr. Stendickym osmislio metodu koja istovremeno koristi zvuk i vibraciju, a naziva se multisenzorna metoda. Ova metoda koristi dva senzorna ulaza, dodir i sluh čime se pojačavaju reakcije mozga putem načela vibro – akustike (Škrbina, 2013). Terapijski se učinak temelji na prijenosu glazbe putem slušalica te istovremeno primanju vibracija putem dvije vibracijske sonde postavljene na različitim dijelovima tijela (Škrbina, 2013).

Kako bi se provela ova metoda potrebna je određena aparatura kao što su sonde, slušalice, posebno dizajnirani zvučnici ugrađeni u stolicu, krevet ili druga oprema sa nisko frekventnim zvučnim vibracijama koja omogućuje slušatelju da čuje i fizički osjeti glazbu (Škrbina, 2013). Istraživači Meredith i Stein (1993.) dokazali su efekt povećanja aktivacije mozga prilikom stimulacije njegovih pojedinih područja odgovornih za integraciju senzornih informacija. „Rezultat istraživanja pokazao je da su djeca čije su majke koristile musicu medicu bila motorički spretnija, to jest njihov motorički razvoj bio je brži, ali su istodobno, a to je začuđujuće, bila mirnija i imala su veće kognitivne sposobnosti.“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011, str. 126). Koristeći ovu metodu poboljšava se govor jer se vježba osjetilo sluha. Upotrebom musice medice olakšava se učenje, smanjuje se tjeskoba i stres, poboljšava memorija, potiče razvoj motorike i pokretljivosti. Postiže se bolja socijalizacija, te se smanjuje agresija. Tijekom ove terapije osoba može ležati, sjediti u udobnom položaju, može čak i crtati ili čitati ovisno o cilju terapije (Škrbina, 2013).

7. KREATIVNOST KOD DJECE

„Svedemo li sva određenja kreativnosti pod zajednički nazivnik, dobivamo stalne odrednice kreativnosti: stvaranje ili predlaganje nečeg djelomično ili sasvim novog, stvaranje postojećeg predmeta s novim svojstvima ili karakteristikama, zamišljanje novih mogućnosti koje još uvijek nitko nije osmislio, gledanje ili izvođenje nečeg na sasvim drukčiji način od onog načina koji se prije smatrao normalnim ili mogućim i slično.“ (Slunjski, 2013. str. 8).

Djeca svoje osjećaje i doživljaje izražavaju ne samo riječima, nego i slikanjem, crtanjem, glazbenim izražavanjem, pokretima, plesom. „Dobar osjećaj za ritam djeluje na razvoj osobnosti i na psihomotoriku, smanjuje govorne smetnje psihofizičkog podrijetla, ubrzava percepciju tjelesne sheme, smanjuje strahove, socijalizira dijete, ublažuje prejake emocionalne reakcije.“ (Šmit, 2001). Djeci trebamo dopuštati da se izraze svojom kreativnošću, te im ne bismo trebali nametati svoje načine viđenja stvarnosti. „Djetetu treba omogućiti da svijet oko sebe promatra širom otvorenih očiju, te da sve svoje doživljaje izražava kreativno i nesputano.“ (Slunjski, 2013, str. 22). Izražavanje djeteta glazbom, zvukom ili pjesmom može biti potaknuto na razne načine. Dijete na taj način može pričati svoju vlastitu glazbenu priču i to na način da mijenja oblik tempa, ritma, tonova i glasnoće. Stoga je važno djetetu ponuditi različite zvečke, udaraljke, šuškalice. Čak se i predmeti iz svakodnevice mogu upotrijebiti kao glazbeni predmeti ukoliko se gledaju na kreativan način. „Djeci treba omogućiti svakodnevna glazbena iskustva i doživljaje, koji nisu opterećeni nijednim oblikom drila.“ (Slunjski, 2013, str. 65).

7. 1. Glazba kao pomoć kod kreativnosti i učenja

Istraživanja su pokazala kako se glazbenim obrazovanjem aktiviraju različita područja mozga u objema moždanim hemisferama., pa tako i bavljenje glazbom može znatno utjecati na razvoj kreativnosti. Brojna su istraživanja provedena kod utjecaja glazbe na pojedinca kod učenja pa tako i na kognitivan razvoj pojedinca. Neka su istraživanja dokazala da Mozartova glazba nema prevelik učinak na brzinu procesuiranja gradiva tokom učenja.

Druga su pak istraživanja pokazala da se pohađanjem satova glazbe poboljšava specijalna, verbalna i matematička sposobnost. Kod istraživanja utjecaja glazbe na kreativnost pokazalo se da su bolje rezultate kod kreativnosti postigli učenici glazbe, čime je zaključeno da na veći razvoj kreativnosti utječe duži glazbeni angažman. Glazbenom se obukom unaprjeđuju i uvježbavaju sposobnosti usmjerene na koncentraciju, pozornost, motoričke vještine pa čak i izražavanje emocija. Inteligencija se može povećati uz pomoć glazbenog obrazovanja onda kada je uz redovno školovanje glazbeno obrazovanje dodatna aktivnost. „Što su djeca prije škole izložena glazbi, živčano kodiranje više će im pomoći u životu.“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011). Istraživanja su dokazala ukoliko se dijete bavi sviranjem ili sudjeluje u nekom školskom glazbenom programu, glazba pozitivno utječe na motiviranost, učenje i ponašanje. „Sve se više nastoji koristiti glazbu u učionicama i zajedničkim prostorima škola jer ona pridonosi pozitivnom i opuštenom ozračju, ali omogućuje i osjetilno povezivanje prijeko potrebno za dugoročno pamćenje.“ (Breitenfeld i Majsec Vrbanić, 2011., str. 171). Primjenu glazbe za ubrzano učenje osmislio je bugarski psiholog Georgi Lozanov. Njegova je tehnika poznata pod nazivom sugestopedija. Najprije je bila namijenjena kao pomoć kod učenja stranih jezika u odrasloj dobi, a kasnije je razvila teoriju da lagana barokna glazba poboljšava učenje. Lozanov je utvrdio da učenju najviše odgovara glazba violina te drugih gudačkih glazbala s tempom od otprilike šezdeset otkucaja u minuti. „Zvučni valovi potiču moždane valove – uz pravu glazbu učenici dobivaju sredstvo koje dokazano unaprjeđuje kvalitetu učenja.“ (Jackson, 2009).

8. GLAZBA S ODREĐENOM NAMJEROM

„Glazba koju volimo, kao što to čini pticama pjevicama, uzrokuje opuštanje dopamina, najbolje neurokemikalije za učenje i dobro raspoloženje.“ (Gilber 2009., prema Jackson 2009).

Prema Jackson glazbeni isječci za opuštanje i smirivanje su sljedeći:

Anastasi: CinemOcean

Daniel Kobialka: Oh, what a beautiful morning

Dial & Oatts: Between us & harmonic

Enya: Paint the sky and satrs

Georgia Kelly: Seapeace

Harry Pickens: Peace and quiet

Hisham: Somewhere in a dream

John Surman: Coruscating

Kitaro: Mandala

Paul Winter: Common ground

Ray Lynch: Deep breakfast

Steven Halpern: Serenity suite, Music and nature

Yanni: Devotion, The best of Yanni (Jackson 2009., str. 61 – 62).

Glazba prema Jackson protiv jutarnjeg neraspoloženja, a osobito onog ponedjeljkom ujutro je sljedeća:

Arrow: Hot, hot, hot

Baha Men: Best years of our lives

BTO: You ain't seen nothing yet

Chic: Good times

Chubby Checker: Let's twist again

Danny and the Juniors: At the hop

Eddie Cochran: C'mon everybody

Eddie Murphy: I'm a believer

Fenua: Tiki dance

James Brown: I feel good

Jerry Lee Lewis: Great balls of fire

Little Eva: Locomotion

Manfred Mann: Do wah diddy diddy

Marry J. Blige: Be happy

Michael Buffer: Let's get ready to rumble

Reel 2 Reel: I like to move it

Ritchie Valens: La bamba

The Esquires: Get on up

The Pointer Sisters: Neutron dance

The Proclaimers: I'm on my way

Van Halen: Jump (Jackson, 2009., str. 83).

Prema Jackson glazba s motivirajućim tekstom, za motivaciju, stimulaciju i djelotvornost je sljedeća:

Baha Men: Best years of our lives

B52's : Love sack

Eddie Cochran: C'mon everybody

Foo fighters: Best of you

Heather Small: Proud

Jan Garrett and J.D. Martin: Wonderful world

Journey: Don't stop believing

Louis Armstrong: What a wonderful world

Melissa Gordon Rhine: Listen to the sounds of your soul

Nathen Aswell: Do that thing

Queen: I want to break free

Sounds of Blackness: You can make it if you try

Success Loeser: Just believe

The Proclaimers: I'm on my way (Jackson, 2009., str. 96 – 97).

9. ZAKLJUČAK

Glazba nas prati u svakodnevnom životu. Poznati Mozart efekt izučavali su brojni stručnjaci koji su pretpostavili da izloženost ovoj vrsti glazbe aktivira i jača um pojedinca. Različite su teorije potaknule razvoj različitih terapija glazbom. Glazboterapija prvenstveno je namijenjena djeci s teškoćama. Ne možemo reći da glazba kao takva liječi međutim ima neko specifično djelovanje kod emocionalnog prilagođavanja, opuštajuća je te može poticati kreativnost i aktivnost kod djece. Glazba svojom stimulacijom navodi na pozitivan odgovor. Djeca ne moraju imati glazbeno predznanje i glazbene sposobnosti da bi im glazba koristila. Ona se pažljivo bira prije svakog početka terapije glazbom kako bi pozitivno utjecala na djetetov rast. Možemo reći da glazba obogaćuje emocionalni život djeteta, razvija i potiče njegovu maštu, razvija osjetila, mišljenja, pamćenje i govor, opušta i stvara smirenost, te olakšava primanje i razumijevanje obavijesti.

10. LITERATURA

1. Breitenfeld, D. i Majsen Vrbanić, V. (2011). *Muzikoterapija pomozimo si glazbom*. Zagreb: Music Play
2. Bunt, L. i Stige, B. (2014). *Music therapy : an art beyond words*. London and New York: Routledge
3. Campbell, D. (2005) *Mozart efekt: primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha*. Čakovec: Dvostruka duga
4. Greenspan, I. S., Wieder, S. i Simons, R. (2003). *Dijete s posebnim potrebama: poticanje intelektualnog i emocionalnog razvoja*. Donji Vukojevac: Ostvarenje d.o.o.
5. Harnoncourt, N. (2005). *Glazba kao govor zvuka*. Zagreb: Algoritam
6. Jackson, N. (2009). *Mala knjiga glazbe za učionicu*, Ostvarenje d.o.o.
7. Motte – Haber, H. (1999). *Psihologija glazbe*. Jastrebarsko: Naklada Slap
8. Slunjski, E. (2013). *Kako djetetu pomoći da... (p)ostane kreativno i da se izražava jezikom umjetnosti*. Zagreb: Element d.o.o.
9. Suzuki, S. (2002). *Odgoj s ljubavlju: glazbom do neslućenih sposobnosti*. Zagreb: AEROBA d.o.o.
10. Svalina, V. (2009). *Glazboterapija i djeca s posebnim potrebama*. Tonovi. 53, 144-153
11. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: (multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji)* Zagreb: Veble commerce
12. Šmit, M. B. (2001). *Glazbom do govora*. Zagreb: Naklada Haid

Izvori s interneta:

1. Blažević, M. (2015). *Terapija zvukom*. Preuzeto 27. 8. 2020. s <https://www.zensound.co.uk/terapija-zvukom/>
2. Granić, M. (bez dat.), *Muzikoterapija: metode, ciljevi, primjena*. Preuzeto 5. 8. 2020. s <https://www.krenizdravo.hr/zdravlje/muzikoterapija-metode-ciljevi-i-primjena>
3. Integrative health center, consulting and training (2020.) *Tomatis*. Preuzeto 1. 9. 2020. s <http://www.ihc.hr/tomatis-k2>
4. Jandrić, S. (2017). *Tomatis*. Preuzeto 29. 8. 2020. s <https://rios.hr/tomatis/>
5. Nikolić, L. (2017). *Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta*. Preuzeto 31. 7. 2020. s file:///C:/Users/komp/Desktop/6.%20semestar%20-%20kolegiji/zavr%C5%A1ni/139_158_nikolic_Pages_from_Napredak_2018_1_2_8.pdf
6. Phonos (2014). *Zvukoterapija*. Preuzeto 27. 8. 2020. s <http://www.phonos.hr/zvukoterapija.html>
7. The Tomatis Method (bez dat.) *Tomatis*. Preuzeto 1. 9. 2020. s <https://www.tomatis.com/en>
8. Trendy (2013). *Learning through the ear*. Preuzeto 29. 8. 2020. s http://www.ihc.hr/storage/upload/web_kategorije/istrazivanjeupoljskoj_82046.pdf

IZJAVA

kojom ja, Jana Mošmondor, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, odsjek u Čakovcu, kao autorica završnog rada s naslovom: Primjena glazbe i glazbena kreativnost djece s teškoćama:

1. Izjavljujem da sam završni rad izradila samostalno te sam koristila literaturu koja je navedena na kraju rada.
2. Dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj rad u javno dostupnom institucijskom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te u javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, sukladno odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju; NN 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).

Ovom izjavom, kao autorica dajem odobrenje i da se moj rad, bez naknade, trajno javno objavi i besplatno učini dostupnim studentima i djelatnicima ustanove.

Studentica: Jana Mošmondor
