

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS INSTITUTAS

GIEDRĖ TAUTKUTĖ

Muzikos nuolatinių studijų programos
IV kurso studentė

**IMPROVIZACINĖS MUZIKOS TERAPIJOS TAIKymo
GALIMYBĖS MUZIKOS PAMOKOSE**

BAKALAURO DARBAS

Darbo vadovė
prof. dr. Diana Strakšienė

Šiauliai, 2020

TURINYS

ĮVADAS.....	6
1. TEORINIAI MUZIKOS TERAPIJOS ASPEKTAI	9
1.1. Muzikos terapijos samprata	9
1.2. Muzikos terapijos formos	10
1.2.1. Ugdomoji muzikos terapija	11
1.2.2. Improvizacinė muzikos terapija	12
1.3. Improvizacinės muzikos terapijos metodai.....	13
1.3.1. Muzikos atlikimas muzikos terapijoje	14
1.3.2. Dainų kūryba muzikos terapijoje	16
1.3.3. Muzikos klausymasis ir judėjimas	17
1.3.4. Muzikiniai terapiniai žaidimai	19
1.3.5. Psichodraminė muzikinė improvizacija	21
2. IMPROVIZACINĖ MUZIKOS TERAPIJOS SAMPRATA MUZIKINIO UGDYMO SISTEMŲ KONTEKSTE	23
2.1. Improvizacinės muzikos terapijos aspektai pasaulio muzikinio ugdymo sistemose	23
2.1.1. E. Ž. Dalkrozo muzikinio ugdymo sistema	23
2.1.2. Z. Kodajaus muzikinio ugdymo sistema	25
2.1.3. K. Orfo muzikinio ugdymo sistema	26
2.1.4. E. Gordono muzikinio ugdymo sistema	28
2.1.5. S. Suzuki muzikinio ugdymo sistema	30
2.2. Improvizacinė muzikos terapija Lietuvos muzikinio ugdymo turinyje	31
3. MENINIS PROJEKTAS – „KETURI METŲ LAIKAI“	33
3.1. Meninio projekto aprašymas, darbo grafikas.....	33
3.2. Meninio projekto repertuaro analizė.....	34
IŠVADOS	44
LITERATŪRA	45

Parengto baigiamojo bakalauro / magistro darbo savarankiškumo patvirtinimas

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis bakalauro / magistro darbas Improvizacijai...
(tema)
muzikos terapijos taikymo galimybės muzikai pamokose yra:

1. Atliktas savarankiškai ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje.
3. Nėra medžiagos iš kitų autorių darbų, jeigu jie nėra nurodyti darbe.
4. Pateiktas visas panaudotos literatūros sąrašas.

Siedrė Tautkaitė

Vardas, pavardė

Stas

Parašas

Tautkutė G. Improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybės muzikos pamokose; bakalauro darbas / vadovė prof. dr. D. Strakšienė; Šiaulių universitetas, Edukologijos institutas. – Šiauliai, 2020.

SANTRAUKA

Darbe aptariamas improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybės muzikos pamokose. Bakalauro darbo tikslas – atskleisti improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybes muzikinio ugdymo procese. Darbo tikslui pasiekti iškelti uždaviniai: atskleisti muzikos terapijos sampratą, aptarti improvizacinės muzikos terapijos taikymo būdus, išanalizuoti muzikinio ugdymo sistemų ir terapijos sąsajų taikymo galimybes muzikinio ugdymo procese, parengti meninį projektą „Keturi metų laikai“. Tyrimo objektas yra improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybės muzikos pamokose.

Išanalizavus mokslinę literatūrą gautos išvados: improvizacinė muzikos terapija – tai muzikos mokytojo ir mokinio (individo ar grupės) bendradarbiavimas, naudojant spontaniškai neparengtą muzikavimą, kai muzikos elementai tampa forma ir ekspresija (išraiška), sukurta atlikimo metu, ir kai procesas bei produktas individui suteikia naujų išgyvenimų ir potyrių, bei sukuria vaiko tarpusavio ryšius su sveikatingumu ir gyvenimo kokybės optimizavimu.

Improvizacinės muzikos terapijos metodų taikymas ugdymo procese atlieka vaiko įgalinimo funkciją: leidžia naujoviškai siekti išsikeltų tikslų efektyvumo, vaikai skatinami vertinti iškilusias problemas, atrasti naujų sprendimo būdų, išreikšti emocijas, realizuoti, atrasti save, ugdyti savo muzikinius gebėjimus.

Vaikai dažnai patiria emocinius ir elgesio sutrikimus. Siekiant stiprinti sveikatą, užkirsti kelią vaikams turintiems fizinių, psichologinių ir/ar socialinių problemų, reikia atsižvelgti į žinomiausias ugdymo sistemas, išryškinti improvizacinei muzikos terapijai artimas idėjas, jas plėtoti ir tobulinti improvizacinės muzikos terapijos bei ugdymo programose.

Atlikus meninį projektą „Keturi metų laikai“, buvo atskleistas ir parodytas autorės kūrybiškumas, meniškumas ir muzikiniai gebėjimai, atliekant savo kūrybos kūrinius bei spontaniškus improvizavimus. Galima teigti, kad tiek kūrinių kūryba, tiek improvizacinio meno atlikimas skirtas ne tik kaip sveikatinimo priemonė psichologiniams, emociniams, pažinimo ir komunikacijos poreikiams tenkinti, bet ir ugdomas asmenybės kūrybiškumas, gebėjimai kurti melodijas, akompanimentą, ritmą, ugdomas gebėjimas rašyti natomis, girdėti darnią kūrinių harmoniją.

Tautkutė G. Possibilities of Applying Improvisational Music Therapy in Music Lessons; bachelor thesis / supervisor prof. dr. D. Strakšienė; Šiauliai University, Institute of Educational Sciences. – Šiauliai, 2020.

SUMMARY

The work discusses the possibilities of applying improvisational music therapy in music lessons. The purpose of undergraduate work is to reveal the possibilities of applying improvisational music therapy in the process of musical education. The objectives set to achieve the objective of the work: to reveal the concept of music therapy, to discuss the methods of application of improvising music therapy, to analyze the possibilities of applying the interfaces of musical education systems and therapies in the process of musical education, to prepare an artistic project „Four seasons“. The subject of the study is the possibilities of applying improvisational music therapy to music lessons.

The conclusions of the analysis of the scientific literature: improvised music therapy is a collaboration between a music teacher and a pupil (individual or group) using spontaneously unprepared music, when elements of music become a form and expression created during the performance, and when the process and product provide the individual with new experiences and creates a relationship between the child and wellness and quality of life optimization.

The use of improvised music therapy techniques in the educational process performs the function of empowerment of the child: allows to achieve innovatively the effectiveness of the goals set, children are encouraged to assess the problems that have arisen, to discover new solutions, to Express emotions, to realize, to discover themselves, to develop their abilities.

Children often experience emotional and behavioral disorders. In order to strengthen health, prevent children with physical, psychological and/or social problems, the most well-known educational systems should be taken into account, ideas close to improvisational music therapy should be highlighted, developed and improved in improvisational music therapy and curriculum programmes.

The artistic project „Four Seasons“ revealed and demonstrated the author's creativity, artistry and musical abilities, performing her creations and spontaneous improvisations. It can be argued that both the creation of works and the performance of improvised art are intended not only as a means of health to meet the psychological, emotional, cognitive and communication needs, but also to develop personality creativity, the ability to create tunes, accompaniment, rhythm, the development of the ability to write notes, to hear the harmonious harmony of the work.

IVADAS

Tyrimo problema. Vaikai dažnai patiria emocinius ir elgesio sutrikimus. J. M. Kauffmanas (2001) šioms problemoms priskiria aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, agresyvų ir antisocialų elgesį, priklausomybes, nerimo ir depresijos, raidos, socialinio bendravimo sutrikimus. Daugiausiai pasitaikančios problemos yra nerimas, stresas, baimė, liūdna nuotaika, vidiniai išgyvenimai. Todėl, šioms problemoms išspręsti pasitelkiama improvizacinė muzikos terapija ir jos taikymas tiek sveikatinimo, tiek ugdymo tikslais.

Tyrimo aktualumas. Ugdymo tikslas – brandi asmenybė, terapijos – sveika asmenybė. Z. Rinkevičius ir R. Rinkevičienė (2007) pažymi, jog tobuliausiai žmogaus asmenybė pasireiškia dvasingumu, o menas atspindi žmogaus dvasinę esmę.

Muzikinis ugdymas – asmenybę kuriantis žmonių bendradarbiavimas, sąveikaujant su meno bei kitomis kultūros vertybėmis. Tai mokymas, lavinimas, auklėjimas, švietimas, formavimas. Humanistinius idealus propaguojančių meno edukologų požiūriu, meninio ugdymo branduolį sudaro gėrio ir grožio suvokimas bei dvasingumo ugdymas (Piličiauskas, 1998; Rinkevičius, Rinkevičienė, 2007; Navickienė 2001); sureikšminamas ugdytojo ir ugdytinio emocinis, dvasinis bendradarbiavimas. Humanistinis požiūris, iškeliantis pedagoginės aplinkos ir pedagoginių santykių humanizavimą bei individualizavimą ir asmenybės dvasingumo ugdymą, įpareigoja praplėsti meninio (muzikinio) ugdymo sampratą ir ieškoti papildomų metodų, ugdymo nuostatas susiejant su sveikatinimu. Muzikinė veikla ir ugdymas tokiu atveju gali būti suvokiamas kaip žmogaus fizinio, dvasinio ir socialinio pasaulio kūrimas, pozityviai jį vertinant, padedant jam atrasti ir pritaikyti savo estetinę raišką – gebėjimą dalyvauti meninėje veikloje. Tai suteikia drąsos išbandyti savo galimybes kitoje vietoje ir/ar kitose veiklose, su kitais asmenimis. Šiame fone muzikinis ugdymas suvokiamas kaip išgyvenamasis mokymasis ir tuo ypač artimas improvizacinei muzikos terapijai.

Improvizacinė muzikos terapija šiandienos kultūroje – tai muzikos mokytojo ir mokinio (individo ar grupės) bendradarbiavimas, naudojant spontaniškai neparengtą muzikavimą, kai muzikos elementai tampa forma ir ekspresija (išraiška), sukurta atlikimo metu, ir kai procesas bei produktas individui suteikia naujų išgyvenimų ir potyrių, bei sukuria vaiko tarpusavio ryšius su sveikatingumu ir gyvenimo kokybės optimizavimu.

Dalyvavimas improvizacinės muzikos terapijos procese suteikia žmonėms įvairių galimybių išreikšti save, suvokti save, pažinti kitą, komunikuoti, bendradarbiauti, kurti ir patirti savirealizacijos džiaugsmą. Tai ne visuomet pasiseka taikant tradicines intervencijas, ugdymo

metodus. Improvizacinė muzikos terapija naudojant meno formas ir kūrybiškumo procesą tikslingos intervencijos metu, medicinos, socialinėje ar ugdymo srityje puoselėja sveikatą, skatina bendravimą ir saviraišką. Gerinant fizinį, emocinį, kognityvinį ir socialinį funkcionalumą, siekiama didinti kliento pasitikėjimą savimi ir skatinti jo adaptaciją visuomenėje.

Apie muzikos terapiją ir jos taikymą muzikos pamokose galime rasti daktarės V. Aleksienės (2005) darbuose. Ji veda muzikos terapijos seminarus, dirba su asmenybės augimo bei muzikos terapijos grupėmis Lietuvoje ir užsienyje; publikuoja mokslinius bei mokslo populiarinimo straipsnius; vadovauja muzikos sveikatai ir muzikos terapijos projektams bei tyrimams. Apie taikymo galimybes specialiųjų poreikių turinčių vaikų ugdymui ir terapijai rašė S. Zvicevičienė (2009) ir J. Žebrauskaitė-Taločkienė (2005). Jos užsiima individualiais bei grupiniais muzikos terapijos užsiėmimais su specialiųjų poreikių, raidos sutrikimų turinčiais vaikais.

Improvizacinė muzikos terapija gali būti skiriama dėl emocinių ar elgesio problemų, vystymosi ar komunikacijos sutrikimų, fizinės ar intelekto negalios, socialinės atskirties, mokymosi sunkumų ar įvairių biopsichosocialinių sveikatos problemų. Terapija taikoma ne tik sveikatos įstaigose, bet ir įvairiose ugdymo bei socialines paslaugas teikiančiose institucijose: specialiojo ugdymo mokyklose, bendrojo lavinimo mokyklose, dienos centruose, globos namuose, psichosocialinės reabilitacijos ir panašiose įstaigose.

Teoriškai ugdymas muzika – tai procesas, orientuotas į meninių įgūdžių vystymą, tobulinimą. Ugdytojas dažniausiai akcentuoja įgūdžių pasiekimus – atlikimo rezultatus. Todėl mokytojas moko, nurodo, pataiso vardan geresnio ugdymo rezultato. Ir nors šiuolaikinė humanistinės pedagogikos srovė pabrėžia asmenybės ugdymo proceso svarbą, tačiau ugdytinių ir pedagogo tikslai visada yra siejami su meninės estetikos kultūriniais standartais, meniniu rezultatu.

Improvizacinėje muzikos terapijoje muzikiniai gebėjimai, įgūdžiai nėra tikslas. Taip pat nėra reikalaujama išankstinio pasiruošimo ar ypatingų tam tikrai meno sričiai būdingų duomenų (muzikalumo, lankstumo ir pan.). Menas – įrankis, padedantis siekti terapinių, sveikatingumo tikslų, bet ne meninių – estetinių rezultatų. Todėl muzikos terapeutui svarbus sveikatinimo procesas – pedagogui svarbus rezultatas.

Muzikiniame ugdyme siekiama muzikinės estetinės raiškos, kokybės, o improvizacinėje muzikos terapijoje – savijautos, sveikatos kokybės. Muzikos ugdymo procese akcentuojami muzikiniai įgūdžiai, o improvizacinėje muzikos terapijoje – sveika gyvensena, bei socialiniai įgūdžiai, (įgūdžiai susiję su gyvenimo kokybe bendruomenėje, visuomenėje) jų lavinimas (Aleksienė, Zvicevičienė, 2009).

Muzikinis ugdymas yra orientuotas į meno vertybių bei kultūros pažinimą ir kultivavimą bei sklaidą, o improvizacinė muzikos terapija – į sveikatingumą, t.y. gyvenimo kokybės gerėjimą. Tačiau praktiškai, realybėje galima teigti, kad situacija nėra „juoda – balta“. Tai „persiklojanti“ sritis (ugdančioji muzikos terapija) tarp ugdymo srityje dirbančio muzikos terapeuto veiklos ir muzikos pedagogo veiklos, kryptingai integruojant korekcinės terapijos uždavinius ir metodus į savo darbo programą, pedagogai juos gali pritaikyti vaikams muzikos pamokose ir/ar popamokinėse veiklose.

Tyrimo objektas – improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybės muzikos pamokose.

Tyrimo tikslas – atskleisti improvizacinės muzikos terapijos taikymo galimybes muzikinio ugdymo procese.

Tyrimo uždaviniai:

- 1) atskleisti muzikos terapijos sampratą;
- 2) aptarti improvizacinės muzikos terapijos taikymo būdus;
- 3) išanalizuoti muzikinio ugdymo sistemų ir terapijos sąsajų taikymo galimybes muzikinio ugdymo procese;
- 4) parengti meninį projektą „Keturi metų laikai“.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė.

Darbo struktūra: Bakalauro darbą sudaro įvadas, 3 dalys, 7 skyriai, 12 poskyrių, išvados, literatūros sąrašas. Darbe pateikta 1 lentelė ir 9 paveikslai.

1. TEORINIAI MUZIKOS TERAPIJOS ASPEKTAI

1.1. Muzikos terapijos samprata

Tradiciškai sąvoka terapija suprantama kaip gydymas, gydantis poveikis. Tačiau pirminė žodžio *therapeia* (graik.) prasmė – tarnauti, padėti, rūpintis ir gydyti. Šiandienos kultūroje terapija vėl atgauna platų veikimo lauką. Tai jau pasaulyje pripažintos psichoterapija, fizioterapija, ergoterapija bei populiarėjančios naujos sveikatinimo alternatyvos, tokios kaip menų terapijos, tarp kurių – ir muzikos terapija.

B. Stige (2002) teigia, jog muzikos terapija šiandienos kultūroje trumpai apibrėžiama kaip muzikos terapeuto ir kliento (individo ar grupės) bendradarbiavimas naudojant muziką, muzikavimą bei susikuriančius tarpusavio ryšius kliento sveikatingumo ir gyvenimo kokybės optimizavimui.

Daugelyje muzikos terapijos vadovėlių yra cituojamas K. Bruscia'o muzikos terapijos apibrėžimas: „Muzikos terapija – tai sistemingas, tikslingai organizuojamas procesas, kurio metu muzikos terapeutas, kaip pokyčio priemonę naudojantis muzikos poveikį bei užsimezgsius tarpasmeninius santykius, padeda klientui palaikyti ar atgauti fizinį ar dvasinį sveikatingumą“. Pasaulio muzikos terapijos federacija (World Federation of Music Therapy) pateikia dar platesnį muzikos terapijos paslaugos apibrėžimą: Muzikos terapija yra kvalifikuoto muzikos terapeuto darbo su klientu (klientų grupe) procesas, kurio metu muzika ir/arba muzikos elementai (garso, ritmo, melodijos, harmonijos) naudojami palengvinti ir sustiprinti komunikacijos, tarpusavio santykių, mokymosi, saviraiškos, judėjimo ar organizavimo tikslus siekiant patenkinti fizinius, emocinius, psichinius, socialinius, pažintinius poreikius. Taikant muzikos terapiją prevencijos, reabilitacijos ar gydymo programose, siekiama išplėtoti sveikatos potencialą ir/arba atkurti individo funkcijas taip, kad jis galėtų siekti geresnės asmeninės ir/arba tarpasmeninės integracijos ir gyvenimo kokybės (WFMT, 1996).

Norvegų muzikos terapijos profesorius E. Ruud (1998) muzikos terapiją apibrėžia kaip unikalų mokslo, medicinos ir žmogiškumo derinį, kur dialogai, apmąstymai bei tarpusavio ryšys pasiekiami per muzikinį bendravimą.

Taigi pagrindinis muzikos terapijos tikslas – užmegzti kontaktą su klientu, kuo plačiau jį įtraukti į muzikinę veiklą, vystyti komunikaciją (neverbalinę ir verbalinę), padėti atsiskleisti ir tobulėti pasirenkant konstruktyvų gyvenimo problemų sprendimą.

1.2. Muzikos terapijos formos

Tradicinės muzikos terapijos užsiėmimų formos – tai individuali ir grupinė muzikos terapija. Individualiu kliento – terapeuto bendradarbiavimu siekiama pozityvaus sveikatos pokyčio konfidencialioje, saugioje, priimančioje aplinkoje.

Individuali terapija yra tinkama darbo forma tokiais atvejais, kai klientas:

- turi poreikių, reikalaujančių didesnio saugumo, konfidencialumo;
- nori užmegzti artimus tarpasmeninius santykius su terapeutu;
- dar neturi įgūdžių grupinei veiklai;
- savo elgesiu trukdo grupės darbui;
- dėl sveikatos būklės riboja grupinės veiklos galimybes;
- yra pernelyg agresyvus ar pasyvus.

Grupinė terapija rekomenduojama tuomet, kai:

- tolesniam kliento vystymuisi nebūtinas artimas tarpasmeninis bendravimas su terapeutu;
- klientas geba koncentruoti dėmesį, klausytis, palaikyti kontaktą, pasitikėti ir pasireikšti grupės veikloje;
- siekiama praplėsti komunikavimo patirtį, suvokti tarpasmenę, daugiaasmenę sąveiką, grupės veiklos taisykles;
- klientas – vaikas ar paauglys – nepasitiki suaugusiais, todėl tikėdamasis bendraamžių paskatinimo, siekia praplėsti socialinę ir kitokį patyrimą;
- darbas bendraamžių grupėje numatomas kaip tam tikro elgesio modeliavimas;
- klientui svarbi galimybė patirti grupės paramą, jaustis grupės nariu, išgyventi bendrumo džiaugsmą;
- kliento formuluojamas tikslas – pažinti grupės dinamiką, mokytis spręsti konfliktus (Aleksienė, 2010).

Muzikos terapijos grupės sudaromos panašiai kaip psichoterapijoje. Tradicinis narių skaičius – iki dvylikos žmonių. Narystė muzikos terapijos grupėje remiasi tam tikromis taisyklėmis, normomis. Svarbu kiekvienai grupei susikurti savo normas, taisykles ir jų laikytis. Pavyzdžiui: grupės normos – punctualumas, dalyvavimas, „namų darbų“ atlikimas, nevertinanti nuostata, konfidencialumas. Taisyklių kūrimas kartu su grupe padeda grupei kooperuoti, išreikšti savo ir pažinti kitų lūkesčius, motyvuoja įsitraukti, disciplinuoja.

Individualaus ar grupinio proceso trukmė priklauso tiek nuo kliento poreikių, tiek nuo finansinių galimybių, tiek ir nuo muzikos terapijos paslaugą teikiančios institucijos vidinės tvarkos. Įprasta individualios muzikos terapijos seanso trukmė vaikams nuo 30 iki 45 min. Vaikų grupių – iki 60 min.

Muzikos terapijos veiklai vykdyti labai svarbi užsiėmimo forma. Muzikavimo seansas – tai ypatinga, speciali veikla, atliekama tam tikra ritualo forma. Ritualas – sąmoningas kartojimas ir įprasminimas suteikiant veiksams struktūruotą nekasdienišką – estetišką formą. Dalyvauti rituale – tai ne tik jausti, bet ir veikti – išreikšti, suteikti prasmę. Estetine garsine forma išreiškiant kankinančias emocijas, nuo jų atsipalaiduojama, o išlaisvinant psichologinę įtampą, atsipalaiduojama nuo išgyvenimų. Ir net įprasminant muzikoje skausmą, jo lieka mažiau. Šių tikslų siekiama muzikos terapija (Aleksienė, 2010).

1.2.1. Ugdomoji muzikos terapija

Pasaulio šalyse, kur muzikos terapija pripažinta kaip profesija ir universitetinė disciplina, paslaugos integruojamos labai įvairiose sveikatos, ugdymo, socialinio darbo institucijose. Muzikos terapija yra neįtikėtinai įvairiapusė. Šiuo metu, sprendžiant žmonių sveikatos problemas, taikomi įvairūs muzikos terapijos būdai, priklausantys nuo teorinio ir praktinio pasirengimo teikti šias paslaugas. Praktikos sferos klasifikuojamos atsižvelgiant į tai, kokiai sveikatos problemai skiriamas pagrindinis dėmesys ir kas kelia susirūpinimą klientui, terapeutui ar sveikatinimo įstaigai. Remiantis pagrindiniais kriterijais, keliami kliento terapijos, už kliento sveikatą atsakingos institucijos, muzikos terapeuto, kliento ir terapeuto tarpusavio sąveikos tikslai (Aleksienė, 2010).

K. Bruscia (1998) knygoje “Apibrėžiant muzikos terapiją” (Defining Music Therapy) išskiria dideles muzikos terapijos sritis.

Ugdomoji muzikos terapija, taikoma ugdymo kontekste, siejama su asmens potencialių galimybių ir poreikių (individualios ugdymo programos kontekste) realizavimu bei sutrikimų korekcija, specialiųjų poreikių, socialinės atskirties asmenų ugdymo(si) bei socialinės integracijos proceso optimizavimu.

Ugdomosios muzikos terapijos paslauga aktuali pagal ankstyvosios intervencijos programas dirbant su vaikais, turinčiais raidos sutrikimų; naudinga visiems specialiųjų poreikių, mokymosi,

negalių, komunikacijos ar elgesio sutrikimų turintiems vaikams bei suaugusiems (vaikams autistams, hiperaktyviems, turintiems intelekto, fizinę negalią), taip pat asmenims, kurie dėl traumų ar ligų praranda gebėjimus bei įgūdžius. Muzikos terapija nėra pakaitalas muzikos pamokoms, nors muzikos terapijos proceso metu klientai dažnai įsigys tam tikrų muzikinių įgūdžių: garso aukščio pajautimą, ritmo kontrolę, formos supratimą, gebėjimą žaisti, manipuliuoti garsais ir taip toliau – gal net išmoks groti instrumentu. Šitie įgūdžiai, sudarydami svarbią terapijos programos dalį, bus šalutiniai pirminių sveikatos tikslų palydovai. (Bruscia, 1998).

1.2.2. Improvizacinė muzikos terapija

Improvizacija – (lot. Improvisus – nenumatytas, netikėtas). Tai kūryba be išankstinio pasirengimo; kartu ir kuriama ir atliekama. Būdinga profesionaliojo meno šakoms – poezijai, muzikai, teatrui, choreografijai.

Muzikos terapijoje improvizacija yra labai reikšminga. Žmogus kviečiamas pasirinkti instrumentą ir laisvai groti, improvizuoti. Daugeliu atvejų – tai pagrindinis terapeuto diagnostikos įrankis, padedantis „užčiuopti“ problemas, poreikius ir resursus. O asmenims, turintiems kalbos ar kitų komunikacijos problemų, muzikinė improvizacija gali būti tiltas į bendravimą, socialumą. Tokiame muzikavime nėra nieko teisingo ar neteisingo, bet yra didelė tikimybė, jog vyksta pokyčiai, nes žadinamas žmogaus muzikalumas – jo gyvybingumas. Tai neabejotinai paveikia sveikimo ir asmenybės vystymosi procesus (Nordoff, Robbins, 1977).

Muzikinė improvizacija organizuojama taip, kad padėtų komunikuoti: išreikšti jausmus, mokytis bendrauti, slopinti baimes ir nerimą, koreguotų elgesį ar skatintų iniciatyvumą, atpalaiduotų, leistų užsimiršti. Dalyvavimas muzikos terapijos procese suteikia klientams įvairių galimybių išreikšti save, suvokti save, pažinti kitą, bendradarbiauti, kurti ir patirti malonumą, savirealizacijos džiaugsmą, kas ne visuomet pasiseka taikant tradicines verbalines terapijos intervencijas. Improvizacija ypač efektyvi komunikacijos problemų turintiems žmonėms (Aleksienė, 2010).

Muzikos terapijos improvizacija kaip metodas suteikia saugią kūrybinę erdvę žmogui be žodžių išreikšti mintis ir jausmus. Tam nebūtinai reikalingas muzikinis pasirengimas ar muzikiniai gabumai. Improvizacija kaip metodas padeda sukurti trišalį kliento (individo ar grupės), muzikos ir terapeuto ryšį. Kai žodžiai nepadeda ar negalimi, kai emocijas yra per sunku ar neįmanoma išreikšti žodžiais,

susitikimas išreiškiant save garsais gali užpildyti tuštumą. Kai pasitikėjimas ir bendravimas su kitais yra sugriautas dėl atstūmimo, nesirūpinimo ar prievartos, improvizacija užtikrina galimybę atkurti emociškai tiesioginio ir prasmingo kontakto patyrimą. Kai žmogaus mokymosi gebėjimai yra riboti, muzikos terapijos improvizacija gali būti „sėkmės mokykla“ išbandant įvairius muzikos garsus, tembrus, priemones, elgesio ir bendravimo būdus, auginant savivertę ir pasitenkinimą gyvenimu (Aleksienė, 2011).

Taigi, muzikinė improvizacija tinka vaikams, kurie nepasitiki savimi, yra uždari, nedrąsus kalbėti apie savo problemas, jausmus ir emocijas, turi komunikacijos problemų. Improvizacija suteikia saugią kūrybinę aplinką, kurioje vaikas gali kurti ir patirti malonumą, džiaugsmą, padeda komunikuoti: išreikšti jausmus, bendrauti, slopinti nerimą ir/ar baimes.

1.3. Improvizacinės muzikos terapijos metodai

Su muzika susijusi veikla gali būti labai įvairi. Ypač paminėtini keturi pagrindiniai veiklos metodai: muzikos klausymas, atlikimas, komponavimas, improvizacija. Jie gali būti praturtinti įvairiais variantiniais „priedais“ (diskusijom, piešimu, fantazavimu, vaidyba, judėjimu, dirigavimu, muzikiniais žaidimais).

Vis svarbesniu ir vis dažniau muzikos terapijoje naudojamu metodu tampa improvizacija. Muzikinė improvizacija – tai daugiau ar mažiau neparengtas muzikavimas, (spontaniškas muzikavimas čia ir dabar) kai muzikos elementai tampa forma ir ekspresija (išraiška), sukurta atlikimo metu, ir kai procesas bei produktas individui suteikia naujų išgyvenimų ir potyrių (Žebrauskaitė-Taločkienė, 2005).

Anot B. Stige's (1999), šis metodas gali padėti muzikos terapijai įgauti savo identitetą. Tai muzikinė veikla, savo esme leidžianti žaisti įvairiais variantais, galinti geriausiai padėti klientui komunikuoti, išlaisvinti jo spontaniškumą, kūrybiškumą, skatinanti išreikšti save, sukurti tarpusavio santykius (Žebrauskaitė-Taločkienė, 2005).

Muzikinės interakcinės improvizacijos metodas, kurios ištakos yra klinikinė improvizacija, muzikos terapijoje pradėjo naudoti P. Nordoffas (1977) ir C. Robbinsas (1977). Klinikinės improvizacijos tikslas – emocinio tarpusavio (muzikos terapeuto ir kliento) ryšio, kliento emocinės išraiškos, kūrybiškumo formavimas, įgimto muzikalumo atskleidimas, kas padeda asmenybės raidai (Aleksienė, 2005).

Vokalinėje interakcinėje improvizacijoje buvo naudojamos įvairios vaikiškos dainos, paprastos melodijos be tekstų, su skiemenimis, balsėmis, reikšmės neturinčiais žodžiais, ritminės formulės (skanduotės), ritminis, intonacinis kalbėjimas.

Muzikos terapijoje taikoma ir aktyvi muzikos terapija, kurioje integruojami įvairūs improvizacinės muzikos terapijos metodai.

Aktyviosios muzikos terapijos užsiėmimai svarbūs vaikams, kuriems reikia struktūros, ugdant konkrečius motorikos, kalbos, komunikacijos, elgesio įgūdžius; stiprinant pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, plėtojant savo vaidmenis. Aktyviosios muzikos terapijos metodai taip pat tinka tiems, kuriems reikia suprasti kitų mintis ir jausmus ir prie jų prisitaikyti, kartu išlaikant savo identitetą, ir taip patiems, kuriems reikia išmokti dirbti su kitais, siekiant bendrų tikslų.

Populiariausi aktyviosios muzikos terapijos metodai:

- laisvas muzikos improvizavimas;
- teminis muzikos improvizavimas;
- instrumentinis arba vokalinis muzikos atlikimas;
- dainų kūrimas;
- muzikiniai žaidimai (Aleksienė, 2010).

Aktyviosios muzikos terapijos užsiėmimai dažnai išplėtojami integruojant ir kitas menines raiškos formas – dramos, šokio, dailės, poetikos. Populiarūs metodai:

- muzikinė psichodrama;
- judėjimas pagal muziką;
- piešimas/tapymas pagal muziką.

Integruojami dailės, šokio, dramos, poetikos, žaidimo terapijos elementai išplėtojami tiek receptyviosios, tiek aktyviosios muzikos terapijos metuose. Tai vadinamieji integratyvūs muzikos terapijos metodai. Ugdomojoje muzikos terapijoje ypač aktualūs ir svarbūs yra muzikiniai terapiniai žaidimai.

Taigi, dėmesio centre – kliento improvizacija (vieno, su muzikos terapeutu ar grupėje), jo spontaniškumas, intuicija, užsimezgęs bei plėtojamas tarpusavio ryšys, komunikacija. Norint sukurti terapiškai naudingą improvizaciją, tikslinga naudoti tam tikras improvizacijos technikas ir metodus. Kaip tik jos padeda įgyvendinti svarbius tiek kliento muzikavimo, tiek tarpusavio sąveikos pokyčius.

1.3.1. Muzikos atlikimas muzikos terapijoje

Muzikos atlikimas muzikos terapijoje daugiausia pasireiškia improvizaciniu vokaliniu muzikos atlikimu (dainavimu) ir improvizaciniu instrumentiniu muzikos atlikimu.

Pagrindiniai terapiniai muzikos atlikimo tikslai:

- ugdyti sensomotorinius įgūdžius;
- skatinti adaptyviąją elgseną;
- gerinti dėmesio sutelkimą ir orientaciją realybėje;
- ugdyti atminties įgūdžius;
- stiprinti identitetą;
- skatinti kitų suvokimą;
- ugdyti minčių ir jausmų aiškinimo ir perteikimo įgūdžius;
- gerinti bendravimo ir grupinius įgūdžius;
- išmokti konkretaus vaidmens elgsenos įvairiomis tarpasmeninėmis situacijomis (Aleksienė, 2011).

Vokalinis muzikos atlikimas (dainavimas) – integrali muzikos terapijos dalis. Muzikos terapijoje dainavimas kaip intervencija naudojamas siekiant pagerinti klientų fizinę, emocinę būseną; kalbos, atminties, mąstymo funkcijas; bendravimą, socialinę intergraciją ir apskritai gyvenimo kokybę (Paurytė, 2007; Aleksienė, 2011).

- Tyrimai rodo, kad dainavimas pakelia nuotaiką, o derinamas su kitomis intervencijos priemonėmis mažina depresiją. A. Clair (2000) rašo, kad intervencija dainavimu pradedama po trumpo žodinio pristatymo, po kurio pritariant instrumentu, dainuojami trumpi žinomos dainos motyvai. Terapeutas, prisiderindamas prie kliento dainavimo, gali keisti muzikinį kontekstą, balso aukštumą, garsą, ritmą, tembrą ir tempą. Kliento vokalinis atsakas leidžia pasiekti jo sveikatai du reikšmingus rezultatus: neverbalinės emocijų raiškos ir fizinės stimuliacijos. Abu šie rezultatai sukelia laikiną atsipalaidavimą nuo negatyvių simptomų ir pastiprina terapinio gydymo poveikį.
- Dainavimas grupėse suteikia galimybę bendrauti ir būti su kitais žmonėmis, jausti palaikymą ir pilnatvę. Muzikos terapijos požiūriu dainavimas turi įtakos žmonių gyvenimo kokybei – teikia galimybę išvengti vienatvės, atskyrimo, užmegzti santykius su daugeliu žmonių, kuriuos sieja bendri interesai ar panašios problemos (Clair, 2000).
- Dainoje sujungiama muzika ir kalba. Dainavimas labai veiksmingas metodas atkuriant kalbą ir kalbėjimą, aktyvinant sutrikusios raidos žmonių kalbos vystymąsi ar koreguojant kalbos sutrikimus – artikuliaciją, mikčiojimą (Clair, 2000).

Taigi, improvizacinis dainavimas – veiksminga priemonė įtraukti žmones į bendrą veiklą. Visai nesvarbu ar individų vokaliniai gebėjimai yra menki, dainuojama aktyviai ar pasyviai klausoma. Ši veikla gerina sveikatą, padeda išlaikyti simptomų kontrolę teikdami fiziologinę,

psichologinę ir socialinę naudą, ar tiesiog suteikia galimybę sustiprinti žmogaus ryšį su kitu žmogumi (Aleksienė, 2011).

Improvizacinis instrumentinis muzikos atlikimas. Dalyvauti šioje muzikinėje veikloje yra būtini tam tikri socialiniai gebėjimai ir įgūdžiai: klausymosi gebėjimas, eiliškumo suvokimas, gebėjimas imituoti, sąmoningas veiksmas ar elgesys. Muzikos terapija, siekiama, kad muzikuojančios grupės nariai aktyviai įsitrauktų, bendradarbiautų, mokytųsi išklausti kitą, suvokti savo ir kitų vaidmenis, prisiderinti, dirbti kartu.

Grojimas instrumentais poromis ir grupėje gali padėti stiprinti dėmesį, pastabumą, atsakymo reakcijas; gali ugdyti empatijos ir bendradarbiavimo gebėjimus; suteikti galimybių išbandyti įvairius elgesio modelius bendraujant, partneriavimo ar vadovavimo stilius.

Vaikams, kurie turi muzikinę patirtį, geba groti instrumentu, muzikos terapijoje siūloma atnaujinti savo ryšį su muzika grojant kitais muzikos instrumentais ir siekiant malonaus atsipalaidavimo, nevertinimo, spontaniškumo, žaidybiškumo. O tiems, kuriems muzikavimas yra naujas potyris – suteikti drąsos ir džiaugsmo kurti, ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais, savigarbą (Aleksienė, 2011).

Grojimo muzikos terapijos instrumentais techniką rekomenduotina naudoti siekiant ugdyti saviraišką, kūrybiškumą ir juos plėtoti. Instrumentinis muzikavimas pradedamas įvairiais ritminiais ar melodiniais instrumentais pritariant žinomoms dainoms, dramatizuojant pasakas arba akompanuojant ritmikais. Šioje veikloje vaikai išbando instrumentų grojimo būdą, tembrą, išraiškos galimybes, įgyja pradinių grojimo įgūdžių ir tokiu būdu pasirengia atlikti nesudėtingas instrumentines partijas instrumentinėse pjesėse.

Taigi, improvizaciniu instrumentiniu muzikos atlikimu siekiama aktyviai įtraukti grupės narius į bendrą veiklą. Skatinti ugdyti bendradarbiavimo gebėjimus, mokytųsi išklausti vienas kitą, prisiderinti, dirbti kartu. Ugdyti pasitikėjimą savimi ir kitais, būti kūrybiška asmenybe.

1.3.2. Dainų kūryba muzikos terapijoje

Muzikos terapijoje dainų kūryba ar improvizacija apibrėžiama kaip „žodžių, muzikos kūrimo ir/ar įrašymo procesas, atliekamas terapinių santykių kontekste. Skirtas psichologiniams, emociniams, pažinimo ir komunikacijos poreikiams tenkinti” (Backer, Wigram, 2005, p. 247). Tai yra vienas iš aktyviosios muzikos terapijos metodų, bet reikia pažymėti, kad yra daugybė šio metodo taikymo variantų bei įvairiausių technikų. K. Bruscia (1998) skiria penkis pagrindinius dainų kūrimo/improvizavimo variantus:

- dainos rašymas: klientas sukuria originalią dainą ar jos dalį (žodžius, melodiją, akompanimentą) su terapeuto kintama technine pagalba. Į šį procesą įeina galutinio produkto užrašymas ir įrašymas;
- dainos parodijos: klientas pakeičia dainos žodžius, frazes, ar visą tekstą, išlaikydamas melodiją ir standartinį akompanimentą;
- instrumentinė dainos kompozicija: klientas su terapeuto pagalba sukuria originalų instrumentinį akompanimentą ar jo dalį (melodiją, ritmą, akompanimentą);
- natų rašymas: klientas sukuria natų sistemą ir jos pagalba užrašo sukurto kūrinio natas;
- muzikiniai koliažai: klientas pasirenka ir įrašė eiliškumo tvarka išdėsto garsus, dainas, muziką ir jų fragmentus. Toks įrašas padeda analizuoti autobiografines ir terapines problemas.

Dainų rašymas ar improvizavimas apima labai įvairius terapijos tikslus, susijusius su labai skirtingais sveikatos poreikiais ir lūkesčiais. Muzikos terapeutai šį metodą naudoja ir kaip pragmatinių įgūdžių tobulinimo ar skausmo valdymo priemonę, ir kaip veiksmingą jausmų išliejimo būdą. Dainų kūrimas, improvizavimas padeda išreikšti mintis, emocijas ir jausmus, dėl to kuriamų dainų temos yra dažnai susijusios su klientų emociniu išgyvenimu ir svarstoma problema, patirtimi ir konfliktais, su kuriais jie susidūrė arba tikisi susidurti terapijoje (Wigram, 2005, p. 249).

E. Balčytis (1986) teigia, kad kūrybiškumas apima visas mokymo proceso grandis. Dažniausiai pasireiškia kaip improvizavimas lavinant intonacinę, ritminę klausą, elementariai muzikuojant ir kuriant. E. Balčytis (1986) mano, kad pačios muzikos ar dainų kūrimas eilinėse muzikos pamokose yra neefektyvus vienos savaitinės pamokos sąlygomis. Tačiau šis procesas visapusiškai skatintinas popamokinėje būrelių veikloje, sustiprinto muzikinio ugdymo sąlygomis arba muzikos terapijos užsiėmimuose.

Taigi, dainų kūryba ir improvizavimas ne tik kaip sveikatinimo priemonė skirta psichologiniams, emociniams, pažinimo ir komunikacijos poreikiams tenkinti, bet ir ugdomas asmenybės kūrybiškumas, gebėjimai kurti žodžius, melodijas, akompanimentą, ritmą, ugdomas gebėjimas rašyti natomis, girdėti bendrą kūrinio harmoniją.

1.3.3. Muzikos klausymasis ir judėjimas

Muzikos klausymasis ir judėjimas – taikomas siekiant stimuliuoti, intensyvinti judesį, išplėsti atliekamo judesio diapazoną, motyvuoti atlikti fizinius pratimus, palaikyti ir stiprinti stambiosios bei smulkiosios motorikos funkcijas. Muzikos ir judesio integracija yra labai organiška. Judėjimas pagal muziką – tai nebūtinai šokis. Muzikinio ugdymo kontekste ši veikla vadinama

ritmika arba improvizacija. V. Krakauskaitė (1995) teigia, kad įvairūs judesiai kaip plojimas, trepsėjimas, beldimas, barškinimas, jų kaitaliojimas, kelių judesių kartu gretinimas pratina vaikus jausti save, lavina koordinaciją. Visa tai teigiamai veikia kūno vystymąsi ir ypač – ritmo pojūtį. Šio pobūdžio žaidimai išreiškiant vis sudėtingesnius ritmus, gretinant vis daugiau skirtingų judesių, turėtų būti kiekvienoje muzikos pamokoje net ir aukštesnėse klasėse. Muzikos terapijoje improvizaciniu judėjimu siekiama paspartinti ir pagilinti kūno bei judesio suvokimą ir/ar lavinti ir plėtoti kitus bendruosius motorikos, pažinimo, bendravimo ar emocinius gebėjimus.

Šiais laikais niekas neabejoja, kad muzika žmogui daro didelį poveikį. Muzikos instrumentų skleidžiami garsai ne tik maloniai (arba nemaloniai) virpina sielą, bet ir veikia visą organizmą, kūną bei protą. D. Campbell (2005) – vienas nuodugniausiai muzikos poveikį sveikatai, kūrybingumui, emocinei gerovei ištyręs muzikantas. D. Campbell knygoje „Mocarto muzikos poveikis“ (Mozart Effect, 2005) teigiama, kad Mocarto muzika ne tik gerina atmintį bei mokymosi procesą, skatina kūrybingumą, didina darbo našumą, organizmo ištvermingumą, ramina, malšina skausmą, bet ir gydo daugybę negalavimų. Mocarto efekto terminas pažymi muzikos poveikį sveikatai, mokymuisi bei gerai savijautai. Muzika, anot autoriaus, gali būti naudojama stresui, depresijai ar nerimui sumažinti, skatina atsipalaiduoti, pagerina miegą, taip pat gražina išekvotas jėgas, pagerina atmintį, suvokimą. Novatoriškas ir eksperimentinis muzikos panaudojimas gali pagerinti klausos sutrikimus, silpnina protinio atsilikimo simptomus, dėmesio nepakankamumą, autizmą, kitus psichinius bei fizinius negalavimus.

Muzika taip pat padeda lavinti intelektą, susikaupti, sudaro galimybę labiau koncentruoti dėmesį. Ankstyvajame amžiuje muzikos klausymasis padeda susiformuoti ryšiams tarp neuronų, kurie padeda vystyti kalbą, atminčiai ir erdviniam mąstymui. Taip pat žinoma, kad stimuliuojantys lingvistiniai ritmai, šokiai, judesiai ir žaidimai vaikystėje padeda suvienyti emocijas, protą ir kūną (<https://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/mocarto-efektas-pries-kuno-ir-dvasios-ligas.d?id=8062440>).

Į muzikos klausymą taip pat integruojama ir dailės (meno) terapija. Meno terapija – tai meno forma kiekvienam, net žmonėms, turintiems fizinę ar psichikos negalią. Mintys ir jausmai, metaforos, simboliai dažnai lengviau išreiškiami konkrečiu ir apčiuopiamu darbu (menu) negu žodžiais. Kadangi meno terapijoje naudojami ir neverbaliniai procesai, tai ypač tinka tiems, kuriems sunku išreikšti save žodžiais ar kuriems yra kognityvinių pažeidimų. Meno terapija gali būti taikoma nerimui slopinti, įtampai sumažinti (Andriulienė, Grigaliūnienė, Žemaitienė, 2001).

Žmonės, ypač vaikai, kuriems per sunku, skaudu ar net baisu išreikšti žodžiais vienišumą, izoliaciją, praradimus, baimes, gali atskleisti tai per muzikos klausymą piešdami savo improvizacijas.

Meno terapija yra veiksmingas metodas, lengvai įterpiamas į bendrą gydymo programą. Kartais nedidelis kūrybinis darbas gali būti „raktas“ nuo kliento sąmonės, vidinio pasaulio durų. Kaip sakė Matyas Trixler (1996): „Darbas kalba už pacientą ir parodo jo vidų ir būseną“. Kūryba ir improvizacija leidžia patirti daug teigiamų išpūdžių. Piešimas, tapymas ar lipdymas klausant muzikos skatina derinti spalvas, komponuoti linijas, kurti formas. Išraiška mene stimuliuoja fantaziją, kūrybiškumą, improvizaciją, spontanišką sąmoninę vaizduotę. Fantazija padeda supančią aplinką pamatyti visiškai kitaip. Specialios užduotys suteikia galimybę „paskrajoti“ fantazijai, pvz., „sukurti pasaulį“, „nutapyti muziką“, lieti spalvas. Tai leidžia pajusti laisvę, skatina asmenybės saviraišką, stiprina pasitikėjimą savimi.

Taigi, muzikos klausyme įtraukiant meno terapiją ir joje kuriant ar improvizuojant galima švelniai, saugiai priartėti prie kliento problemų, nesėkmių ar kliūčių savirealizacijai (Andriulienė, Grigaliūnienė, Žemaitienė, 2001).

1.3.4. Muzikiniai terapiniai žaidimai

Pastaruoju metu, aptariant vaikų elgesio mokykloje problemas, dažnai keliamas klausimas, kaip pozityviai sąlygoti hiperaktyvių vaikų ugdymosi bei socializacijos procesą. Hiperaktyvumo sutrikimą tyrinėję autoriai (Lažinskienė, 1999; Lesinskienė, 2001; Ramanauskienė, 2001) išskyrė pirminius ir antrinius sutrikimo simptomus bei pabrėžė, jog pirminiai sutrikimo simptomai – nedėmesingumas, impulsyvumas, padidintas judrumas, savireguliacijos sutrikimai, sukelia antrinius sutrikimo simptomus – elgesio, mokymosi, santykių su bendraamžiais bei emocines problemas. Šie simptomai ypač negatyviai veikia vaiko socializaciją.

Hiperaktyvių vaikų patiriami sunkumai mokykloje sąlyginai skirstomi į mokymosi ir bendravimo sunkumus (Dobson, 1999). Nors intelektiniai hiperaktyvių vaikų gebėjimai dažnai būna pakankami, bet sutrikusi savireguliacija trukdo jiems produktyviai dirbti ir pasiekti geresnių mokymosi rezultatų. Dažnai pamokų metu vaikams sunku išsėdėti vietoje ir susikaupti, jie užsimiršta ir, paklausti, dažnai negali pasakyti, apie ką buvo kalbama arba kalba ne laiku ir elgiasi netinkamai. Dėl elgesio ir bendravimo pakitimų šie mokiniai dažniausiai yra nepopuliarūs tarp bendraamžių. Tarpasmeniniai santykiai su suaugusiais taip pat įtempti, konfliktiški (R. Giedrienė, 1995).

D. Dvarionas (1999), T. Ramanauskienė (2001), V. Indrašienė (2004), S. Gradaitė (2005) aptarė improvizacinę žaidybines korekcijas kaip vieną iš galimų hiperaktyvių vaikų elgesio modeliavimo būdų. Pasak D. Dvariono (1999, p.13), žaidimas – geriausiai tinkanti aplinka vaiko sutrikusiai elgsenai koreguoti. Vaikai labai noriai įsijungia į žaidimus. Žaidimas yra natūrali, iš prigimties būdinga vaikui ir jam saugi, maloni veikla ir tobulėjimo arena. Žaidžiant, mokymosi procesas yra kūrybiškas, o emocijos – pozityvios, todėl labiau susikaupama, mažiau pavargstama ir žinios lengviau įsimenamos. Bendradarbiavimas žaidime yra bendras kūrybinis darbas – emociškai įtraukiantis ir motyvuojantis vaikus (taip pat ir vaikus, turinčius hiperaktyvumo sutrikimą) tinkamai elgtis, mokytis socialinių įgūdžių. Viena svarbiausių grupinio žaidimo sąlygų yra žaidimo (elgesio) taisyklės – drausmė. Vadinasi, žaidimas gali būti efektyvi priemonė motyvuoti tinkamą hiperaktyvaus vaiko elgesį, ugdyti drausmingumą.

V. Aleksienė (2005), D. Campbell (2005) aptaria muzikos poveikio galimybes sutrikusiai elgsenai koreguoti ir akcentuoja, jog muzikos pulsacija, melodiniai vingiai ar šuoliai bei ritmo, tempo, dinamikos, dermės ar harmonijos kaita įgalina sutelkti ir ilgiau išlaikyti dėmesį, skatina prisiderinti ir padeda kontroliuoti savo judrumą, impulsyvumą. Pirma, muzika hiperaktyviam vaikui nesąmoningai padeda prisitaikyti prie aplinkos. Antra, muzika (kūrinys ar epizodas) pati savaime turi vidinę tvarką – struktūrą. Kadangi muzika – tai laike sukomponuoti ritmų bei garsų deriniai, būti ir veikti muzikiniame kontekste – tai yra būti ir veikti (sąmoningai ar nesąmoningai) sutvarkytame kontekste.

Dalyvavimas improvizaciniame grupiniame žaidime įgalina hiperaktyvų vaiką laikytis taisyklių, tačiau į žaidimą integruota muzika sustiprintų korekcinio žaidimo poveikio galimybes.

Muzikinė improvizacinė grupinė veikla – tai tam tikras bendravimas ir bendradarbiavimas, padedantis kurti ir stiprinti socialinius ryšius ir veikti pagal bendras visai grupei muzikines struktūros diktuojamas taisykles. Pasak V. Aleksienės (2005), muzika padeda sukomponuoti žaidimo veiklą ir sukuria prasmingą ir emociškai išraiškingą formą veiksams – elgesiui (pvz., muzikinės frazės ilgumas padeda suvokti reikiamą judesio amplitudę, muzikos dinamika – judesio intensyvumą, o tempas – judesio greitį. Garsų aukštis nurodo ir padeda įsiminti judesio kryptį). Todėl muzika gali padėti organizuoti hiperaktyvaus vaiko dėmesį, mintis, judėjimą, veiksmus. O muzikinis žaidimas, integruojantis įvairias muzikines veiksenas, ugdytojui gali suteikti galimybę pajungti muzikos meno galią elgesio korekcijai (Aleksienė, Tamulevičūtė, 2007).

Apibendrinant galima teigti, kad muzikiniai improvizaciniai žaidimai geriausia tinkanti veikla vaikams. Naudojant įvairius muzikos terapijos metodus. Į veiklą integruojant improvizacinius muzikinius žaidimus, vaidinimus vaikai labiau susikoncentruoja, daugiau įsimena

informacijos, nepavargsta. Taip pat grupinis žaidimas padeda vaikams labiau bendrauti vieni su kitais, kurti ir stiprinti socialinius ryšius.

1.3.5. Psichodraminė muzikinė improvizacija

Muzika yra tobuliausia emocijų kalba, perteikianti subtiliausius emocijos atspalvius. Emocijoms išreikšti naudojamos įvairios muzikos priemonės, pavyzdžiui, liūdesiui ir introspektyvioms emocijoms išreikšti: lėtas tempas, minkšti, tolydūs garsai, minoras. Mažorinės tonacijos, ryškus tempas, trumpesnės frazės, didesnis garsumas – pozityvesniems ir dinaminiam jausmam išreikšti. Psichodramos elementai muzikos terapijoje padeda iškelti problemas ir jausmus išgyventi giliau, įvairiapusiškiau, jausmus ir savo elgesį suprasti geriau, nes jausmai yra išreiškiami suteikiant jiems konkretų pavidalą – vaidmenį.

Muzikinės psichodramos šerdis – muzikinė improvizacija, dažniausiai grupinė. Grupės paskirtis – bet kuriuo momentu kurti improvizacinę muziką ir taip iliustruoti plačią emocijų įvairovę. Dažniausiai muzikinėje psichodramoje naudojama laisva improvizacija be jokių modalinių, tonalinių ar kitų formalių muzikinių apribojimų (Moreno, 1999).

Improvizacinis ansamblis turėtų būti ne didesnis kaip 6–8 žmonės. Šioje veikloje labai svarbi garso spalva, todėl svarbūs turimi instrumentai. Daugiausiai naudojami derinamieji ir nederinamieji perkusiniai instrumentai: metalofonai, gongai, barškučiai, būgnai, tamburina, atskiri eilėgarsį sudarantys toniniai pučiamieji. Gyva improvizacinė muzika yra esminė, siekiant emocinio lankstumo. Improvizacinis ansamblis neapsiriboja instrumentiniais garsais, bet naudoja ir vokalius – dainavimą ir bet koki kitą garsą balsu. Pakeltas balsas gali paryškinti pyktį, chaosą, verksmą, dejonę – sustiprinti instrumento liūdno garso išgavimą (Moreno, 1999).

Visos grojamos improvizacijos yra įrašomos. Įrašytos improvizacijos išklausomos ir bendrai grupėje aptariamos. Kiekvienas narys skatinamas apibrėžti jausmus, kuriuos patyrė klausydamasis improvizacijų. Svarbu grupės dalyvius išmokyti pasisakant laikytis nevertinimo, geranoriškumo taisyklės, kalbėti tik savo asmeniu – be priekaištų ar kaltinimų, pamokymų kitam. Pasisakius grupės nariams, kiekvienas improvizavęs individas kviečiamas papasakoti savo istoriją ir išreikšti savo jausmus. Ne visi žmonės grupėje jaučiasi vienodai saugūs būti atviri. Žmogus pats pajaus, kada bus pasirengęs atsiskleisti, o psichologinis pasiruošimas paskatins gilesnei savižvalgai. Galutinis improvizacijų tikslas – atpažinti žmonių sveikatos poreikius, labiausiai juos kankinančius klausimus ir su jais dirbti. Pavyzdžiui, dar kartą improvizuoti tą pačią situaciją, kitaip ją suvokiant, improvizuoti kito asmens jausmus – įsijausti į kitą toje istorijoje (Moreno, 1999).

Psichodraminėje improvizacijoje integruojamos dailės arba poetikos technikos:

- muzikinis koliažas – muzikos klausymosi ar improvizacijos metu patiriamų jausmų perkėlimas į kitą meninę raišką – paveikslo kūrimas iš spalvoto popieriaus, medžiagos skiautelių, spalvotų iškarpų ar fotonuotraukų. Muzikos stimuliuoti piešiniai gali suteikti papildomos neverbalinės informacijos apie vaiko išgyvenimus.
- muzikinis haiku – haiku technika spontaniškai parašyto eilėraščio muzikinis įgarsinimas, sintezuojant pasirinkto gamtos objekto ir „vidinio aš“ projekcijas. Muzikinė poetinių metaforų improvizacija padeda siekiant geriau suvokti ir valdyti savo jausmus.
- paveikslas – muzikos improvizavimas matant tam tikrus vaizdus paveiksle. Kiekvienas žmogus paveiksle mato skirtingus dalykus, skirtingai vertina spalvas, todėl improvizuojant pagal paveikslo vaizdus galima pasiekti giliausius jausmus, emocijas (Moreno, 1999).

Menų terapijų ir/ar žaidimų elementų pritaikymas muzikos terapijoje yra neišsemiamas.

Integraciniai muzikos terapijos metodai padeda sužadinti ir visapusiškai išplėtoti kūrybiškumą, ugdyti savivokos, mąstymo, sisteminimo, sintezės gebėjimus.

2. IMPROVIZACINĖS MUZIKOS TERAPIJOS SAMPRATA MUZIKINIO UGDYMO SISTEMŲ KONTEKSTE

2.1. Improvizacinės muzikos terapijos aspektai pasaulio muzikinio ugdymo sistemose

Muzikos terapijos metodų ar jų elementų naudojimas bendrojo lavinimo mokyklose turi remtis esama muzikinio ugdymo metodologine baze, praturtinant ją inovatyviais metodais, paskatinant mokytojus kitaip modeliuoti ugdymo tikslus ir pačią veiklą; tai padėtų mokiniams ugdytis socialines kompetencijas, plėstų emocinį jų intelektą.

Muzikos mokymui Lietuvos mokyklose pagrindą padėjo žymiausi pasaulio muzikinio ugdymo sistemų Z. Kodaly (1971), K. Orffo (1975), S. Suzuki (1974), E. Ž. Dalkrozo (1930) idėjos, kurios buvo pritaikytos mūsų šalies muzikos pedagogų V. Krakauskaitės (1995), E. Balčyčio (1986), A. Piličiausko (1998), E. Veličkos (1995), R. Girdzijauskienės (2004), L. Navickienės (2001) ir kt. metodiniuose darbuose. Remiantis pasaulyje pripažintomis sistemomis kuriami muzikos vadovėliai, moksliniai darbai, rašomos monografijos. Šių idėjų pritaikymas analizuotas ir mokslininkų, pirmųjų muzikos terapijos metodų taikytojų V. Aleksienės (2010), A. Vilkelienės (2003), J. Šinkūnienės (2001) ir kt. darbuose, skirtuose ypatingųjų poreikių mokinių bendrųjų gebėjimų ugdymui optimizuoti. Pedagogų ir terapeutų idėjos ir taikomi metodai glaudžiai susiję jų taikymo pobūdžiu, tačiau kiekvienu atveju keliami skirtingi tikslai bei skirtingai vystomas ir interpretuojamas procesas, vertinami rezultatai. Muzikos pedagogai ugdymo procese daugiausia dėmesio skiria muzikinės kultūros pažinimui ir mokinių meninei raiškai vertinti. O terapiniu požiūriu muzikavimo procesas vertinamas kaip komunikacijos procesas, padedantis peržengti tam tikrus vaiko raidos slenksčius, ugdyti(is) kompetencijas, formuoti(is) asmenybei.

2.1.1. E. Ž. Dalkrozo muzikinio ugdymo sistema

Muzikos mokytojams yra gerai žinoma šveicarų kompozitoriaus, muzikos pedagogo Emilio Žako Dalkrozo muzikinio ugdymo sistema (1930), kurioje ypatingas dėmesys skiriamas ritminiam lavinimui. E. Ž. Dalkrozas siūlė vaiką ugdyti pasitelkus ritmą, plastinį kūno judesį. Ritmą jis suvokė kaip visa organizuojantį tarpusavyje susietą pradą, apimantį tiek kosmoso struktūras, tiek žmogaus organizmo veiklą – kvėpavimo, pulso, kraujotakos, kūno judesių, kt. ritmų kompleksą (Vilkelienė, 2005, p. 30). E. Ž. Dalkrozo (1930) muzikinio ugdymo koncepcijoje ritmas yra suvokiamas ne kaip atskiras muzikos elementas, bet susietai su muzikos kūrinio struktūra, forma, išraiškos pobūdžiu bei susijęs su emocine žmogaus ir muzikos sąveika. Ritmika šioje sistemoje yra muzikalumo ir

kūrybiškumo ugdymo pagrindas, bazinis muzikos suvokimo ugdymo etapas, autoriaus pavadintas euritmija.

Šioje koncepcijoje keliamas ugdymo uždavinys – puoselėti kiekvieno vaiko unikalias savybes ir ugdyti emocijų turtingą ir kūrybišką asmenybę. Autoriaus rekomenduojamas mokymas grindžiamas aktyviu muzikavimu, improvizacija, nes tik taip atliekama muzika gyvai ir nepakartojamai kinta, neužslopindama natūralios motorinės ir emocinės reakcijų tėkmės; spontaniškai atliekamos muzikos inspiruoti emociniai išgyvenimai turi įtakos judesio, veiksmo plastikai (Aleksienė, 2005).

E. Ž. Dalkrozo (1930) muzikinio ugdymo sistema, susiformavusi XX a. pab., tebėra reikšminga ir XXI amžiuje. Muzikos pedagogai kūrybiškai taiko šiuos muzikinio ugdymo sistemos komponentus:

- euritmiją – ugdant vaikų gebėjimą suvokti ir išreikšti muziką (melodijos ritmo, dinamikos, harmonijos, formos ir stiliaus supratimą);
- solfedžio – lavinant muzikinę klausą, balsą, intonaciją, frazuotę ir vidinį girdėjimą – gebėjimą įsivaizduoti muziką mintyse (Jareckaitė, Rimkutė – Jankuvienė, 2011);
- improvizacija – individo raiškai. Improvizuoti perkusiniaisiais instrumentais arba balsu. Improvizuojama bet koku stiliumi: džiaz, roko, šiuolaikinės, klasikinės ar kt. muzikos stiliais. Svarbiausia muziką atrasti pačiam sau – tai labiau muzikinis atradimas nei imitacija.

Analizuojant muzikinio ugdymo ir muzikos terapijos ryšį, E. Ž. Dalkrozo koncepcija taip pat aktuali. Pirma, remiasi emocijomis. Žinoma, kad emocinė vaiko sritis labiausiai paslanki ugdymui; emocinis sužadinimas turi tiesioginę įtaką motyvacijos sistemai; ugdytojo jautrumas empatija vaiko būsenai padeda sukurti psichologiškai saugų tarpusavio ryšį.

Tai tampa ugdymo pradžios tašku. Muzikos terapijoje emocinis ugdytojo ir ugdytinio ryšys yra pirminė terapijos proceso sąlyga. Antra, E. Ž. Dalkrozo (1930) muzikinio ugdymo sistemai yra būdingas individualumo integravimas, kuriam padeda improvizacija – unikalumą teigiantis ir plėtojantis muzikavimas. Improvizacija muzikos terapijoje yra pagrindinis sveikatos problemų atpažinimo, sutrikimų korekcijos, terapijos proceso vertinimo metodų. Trečia, ritmas suvokiamas kaip emocinio – muzikinio vystymosi pagrindas. Terapijoje ritmo pajautimas ir organizavimas yra viena iš svarbiausių uždavinių siekiant kūno, proto ir dvasios darnos. Ketvirta, E. Ž. Dalkrozas kviečia mėgautis muzika, euritmijos metodas suteikia muzikavimui hedonistinį pobūdį – tai ypač aktualu muzikos terapijos kontekste (Aleksienė, 2005).

Taigi, E. Ž. Dalkrozas savo koncepcijoje iškelia pagrindinį ugdymo uždavinį – puoselėti kiekvieno vaiko unikalias savybes ir ugdyti emocijų turtingą ir kūrybišką asmenybę. Autorius rekomenduoja mokyti vaikus aktyvaus muzikavimo ir improvizacijos ne tik muzikos pamokose, bet ir improvizacinės muzikos terapijos kontekste.

2.1.2. Z. Kodajaus muzikinio ugdymo sistema

Šiuo metu bendrojo lavinimo mokyklos muzikos pamokose ir neformaliojo ugdymo užsiėmimuose vis dar neabejotinai reikšmingiausia mokinių yra vokalinė veikla. Tai lemia tautos muzikavimo tradicijos, dainavimo veiklos organizavimo paprastumas ir prieinamumas. Lietuvos muzikos pedagogai dainavimo reikšmę muzikinio ugdymo procese grindžia Zoltano Kodajaus – vengrų kompozitoriaus, pedagogo, etnomuzikologo ir visuomenės veikėjo sukurtos muzikinio ugdymo sistemos idėjomis.

Z. Kodajaus muzikinio ugdymo sistemos (1971) pagrindas – chorinis dainavimas, sutelkiantis bendram išgyvenimui, žmonių bendrumo jausmui. Jis tvirtino, kad muzikos šaknys – dainavimas, nes žmogaus balsas tobuliausias, visiems prieinamas instrumentas. Vienas iš svarbiausių Z. Kodajaus sistemos principų: kiekvieno – suaugusiojo ar vaiko saviraiškos priemone turi tapti dainavimas – liaudies daina. Anot jo, kaip ir kalba dainavimas yra natūrali vaiko veikla, balsas – natūralus muzikos instrumentas, o chorinis dainavimas, suburiantis drauge muzikuoti, yra demokratiškiausia visuotinio bendravimo su muzikos forma. Todėl muzikinį ugdymą jis siūlo pradėti nuo dainavimo.

Visuotinis muzikinis raštingumas – pagrindinis Z. Kodajaus (1971) muzikinio ugdymo sistemos tikslas. Daug dėmesio jo sistemoje skiriama muzikiniam raštui ugdyti: taikoma reliatyvioji solfedžiavimo sistema, padedanti vystyti toninių funkcijų jausmą, tobulinti mokinių solfedžiavimo gebėjimus. Z. Kodajus (1971) metode įtvirtintas natų verčių žymėjimas specialiais skiemenimis, reiškiančias jų trukmes. Naudojami rankų ženklai kaip vaizdinė priemonė dainuojant pratimus, dainas. Aukštesnėse klasėse yra mokoma(si) derinių ir alteruotų gamų, įtraukiama teorija ir harmonija.

Pedagoginė Z. Kodajaus (1971) muzikinio ugdymo sistema, siekianti ugdyti ne muzikų elitą, bet kiekvienam vaikui padaryti muziką artimesnę, sutampa su principiniais improvizaciniais muzikos terapijos teiginiais, jog kiekvienas yra muzikalus, kad muzika turi poveikį žmogaus kūnui, protui, dvasiai ir yra reikalinga visiems. Improvizacinei muzikos terapijai Z. Kodajus (1971) koncepcija reikšminga dėl vokalo, dainavimo sureikšminimo. Daina / dainavimas neįgaliesiems ar sergantiems žmonėms yra labai tinkama veikla, daugumai (išskyrus retus atvejus) yra lengviau

improvizuojant dainuoti nei groti muzikos instrumentais. Improvizacinio dainavimo svarba yra labai svarbi žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei: padeda gerinti žmogaus fiziologinę ir psichologinę būklę, lavinti kalbą, stiprinti žmonių bendravimą, jų savijautą grupėje, daina kaip saviraiškos forma, padeda kuriant ar atkuriant žmogaus savivertę.

Z. Kodajaus (1971) muzikinį ugdymą ir improvizacinę muzikos terapiją sieja grupinio muzikavimo (chorinio dainavimo) kaip socialinio sąveikavimo reiškinio suvokimas ir vertinimas. Svarbu, kad improvizacinis dainavimas gali būti pritaikomas darbui su didelėmis žmonių grupėmis. Šiuo atveju mokyklai ar mokinių klasei – siekiant susitelkimo arba bendruomenės tradicijų / ritualų kūrimo. Tokiu tikslu sukurta ar pritaikyta daina padeda ir mokytojams, ir įvairių gebėjimų ir poreikių turintiems mokiniams pasijusti svarbiais, reikšmingais mokykloje / klasės bendruomenės nariais. Integruojant ugdymo ir sveikatinimo siekius, transformuojasi muzikavimo uždaviniai – šalia muzikos rašto mokymo svarbus tampa socialinis kontaktas, kalbėjimo procesų lavinimas, atskirų vaikų integravimas į grupę. Mokytojas turi rasti tinkamą medžiagą ir ją tikslingai pritaikyti mokinių ugdymosi poreikiams tenkinti.

Apibendrinant galima teigti, kad Z. Kodajaus koncepcija reikšminga improvizacinei muzikos terapijai. Per dainavimą kiekvienas mokinys turi galimybę įgyti muzikinį raštingumą, pažinti ir mylėti didžiąją pasaulio muziką. Tai yra visuminė, dainavimu pagrįsta programa, kuri apima siekį išmokyti muzikuoti ir transformuoti tai į mokymąsi skaityti, rašyti, improvizuoti ir kurti.

2.1.3. K. Orfo muzikinio ugdymo sistema

Žymus austrų kompozitorius ir pedagogas Karlas Orfas (1975), remdamasis šveicarų muzikos pedagogo E.Ž. Dalkrozo (1930) teorija, sukūrė savąją sistemą, kuria akcentuoja judesio, muzikos ir kalbos vienovės reikšmę. Šios sistemos pagrindas – ritminis instrumentinis muzikavimas. Ja remiasi daugelio Europos šalių muzikinis ugdymas.

K. Orfo koncepcijai turėjo įtakos J. Pestalocio (1989) bei čekų pedagogo J. A. Komenskio (2001) įrodžiusio, kad vaiko muzikinis ugdymas turi remtis visų pirma ritmo pajautimu, patirtimi. Įvairiems K. Orfo eksperimentams palanki tapo Dorotės Giunter (Dorothee Gunther) Miunchene įkurta Gimnastikos, muzikos ir šokio mokykla. K. Orfas sudarė garsų rinkinį „Schulwerk“ (Orff, 1975).

Europos teatro ir šokio sampratą K. Orfas (1975) savo „Schulwerk“e pritaiko kaip empirišką muzikos mokymą žaidžiant. Jis teigia, kad muzika neatsiejama nuo vaikystės įgytų judesių ir kalbos įgūdžių. Kalbos ritmais ir rečitavimais, dainomis, spontaniškais ir tikslingais

judesiais vaikai atranda ir išreiškia muzikos turinį. Ritmas – tik pradžia, o galutinis K. Orfo tikslas – plėtoti kūrybišką muzikavimą, kai gebama improvizuoti.

Nelavinti ir natūralūs vaikų judesiai – reikšmingas K. Orfo (1975) muzikinio lavinimo komponentas. Mokytojo ar mokinių atliekama muzika skatina žaidimų veiksmus: šokinėjimą, šuoliavimą, sukimąsi ir bėgimą. Dėmesys kreipiamas į vaikų judesių formos ir ritmo savitumus. Judesys siejamas su muzika, muzika su judesiu, siekiant, kad jie natūraliai susilietų (Kievišas, Jakštonienė, Bagdonienė, 2001).

Ruošiantis groti K. Orfo instrumentais, svarbu išmokyti tų kūno judesių ir gestų, kurie daromi grojant. Šis sustruktūrintas judesių tipas ugdo motorinius atlikimo įgūdžius. K. Orfo muzikos instrumentai yra labai tinkami grupinėms improvizacijoms organizuoti. Skirtingas muzikos instrumentų tembras, galimybė jį pasirinkti sudaro sąlygas mokiniams pamokos metu išreikšti emocines būsenas. Mokytojas gali įvairiai organizuoti improvizacijas, derinti su klausoma muzika, judesiu, dainavimu. Grupinės improvizacijos gali padėti vaikams ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, kuriuos vėliau galima pritaikyti kitoje kūrybinėje ar mokomojoje veikloje (Jareckaitė, Rimkutė-Jankuvienė, 2011).

Tačiau K. Orfo (1975) sistemos šalininkai pripažįsta, kad svarbiausias veiksnys perteikiant muziką yra klausas. Mokiniai skatinami analizuoti aplinkos garsų spektrą ir jų muzikinį potencialą. Muzikinio akompanavimo taip pat išmokstama stebint: mokinyi klausosi tol, kol įsidėmi garsus. Pasak K. Orfo, muzikos mokomasi daugiausiai pasitelkiant klausos įgūdžius. Šis metodas skatina vaikus atsispindėti muzikos erdvėje judesiais, garsus – savo balsais. Mokiniai raginami ekspresyviai judėti kokioje nors erdvėje. Kalbos ritmai diktuoja muzikinius akcentus, o pastarieji lemia instrumentinį pritarimą – dažnai garsų neužrašant natomis, o spontaniškai improvizuojant. Tokie erdvės ir garso atsispindėjimai atveria kelią prasmingai muzikinei improvizacijai (Kievišas, Jakštonienė, Bagdonienė, 2001).

K. Orfo (1975) „Schulwerk“o principų besilaikantis mokytojas iš esmės formuoja muzikos kūrimo modelį. Jo mokymo šaltinis yra vaikų gimtosios kultūros muzika, paties mokytojo gebėjimas improvizuoti ir žinios apie sukurtą muziką. Mokiniai gali stebėti, o paskui – imituoti judesį, vokalinį kūrinį, ritminį motyvą ar instrumentinį pasažą.

K. Orfo (1975) pagrindinis pedagoginis principas – kūryba kaip žmogaus ugdymo tikslas ir būdas. Jo muzikinio ugdymo sistemoje žodis „išmokyti“ reiškia ne tik suteikti žinių, bet ir išmokyti kūrybingai jomis operuoti. Kiekvienas sužinos tik tai, ką pats pabandys padaryti. Žvelgiant į vaikų kūrybą, nors ir pačią primityviausią, vaikų atradimai, kad ir kokie maži, paties vaiko mintis, kad ir kokia naivi, – štai kas sudaro džiaugsmo atmosferą, formuoja asmenybę, ugdo žmogiškumą,

stimuliuoja gebėjimų ugdymą. Tokia yra viena iš „Schulwerk“o“ idėjų (Kievišas, Jakštonienė, Bagdonienė, 2001).

K. Orfo (1975) muzikos mokymo metodas – vienas populiariausių Vakarų Europoje. Lietuvoje K. Orfo idėjas labiausiai populiariai V. Krakauskaitė bei jos pasekėjai. Taip pat ši ugdymo sistema gali būti pritaikoma ir improvizacinėje muzikos terapijoje.

Analizuojant K. Orfo muzikinio ugdymo sistemą, galime rasti bendrą improvizacinės muzikos terapijos ir ugdymo sistemos tikslą. Tiek improvizacinė muzikos terapija, tiek K. Orfo muzikinio ugdymo sistema siekia judėjimu paspartinti ir pagilinti kūno bei judesio suvokimą ir/ar lavinti ir plėtoti kitus bendruosius motorikos, klausos, improvizavimo, kūrybos, pažinimo, bendravimo ar emocinius gebėjimus.

2.1.4. E. Gordono muzikinio ugdymo sistema

Amerikiečių pedagogas ir psichologas E. Gordonas (1999) sukūrė muzikos mokymosi teoriją, kurioje kalbos mokymosi eigą pritaikė muzikos mokymuisi. Muzikos mokymosi teorijos tikslas – remiantis muzikinių gabumų tyrimų duomenimis tobulinti kompetentingų muzikos mokytojų darbą, skatinti tėvus jau nuo vaiko gimimo sudaryti palankesnes sąlygas puoselėti jo muzikalumą.

E. Gordono (1999) teigimu, nė vienas vaikas negimsta be intelekto, tad nė vienas vaikas negimsta be mažiausių muzikinių gabumų. Muzikiniai gabumai yra prigimtys ir auklėjimo rezultatas: šie abu veiksniai lemia individo muzikinius gabumus. Nors paveldimumo vaidmuo yra visiškai neaiškus.

Vaikui gimus, be daugelio kitų asmenybės savybių, atsiskleidžia ir muzikiniai gabumai. Jie nesikeičia tol, kol vaikas nepatenka į tinkamą muzikinę aplinką. Tik sukūrus tinkamą muzikinę aplinką, tie gabumai ima atsiskleisti, plėtotis, kol pasiekia prigimtų gabumų lygį. Kuo anksčiau vaikas patenka į turtingą muzikinę aplinką, tuo greičiau jo muzikiniai gabumai pradeda tobulėti. Vaikui augant, aplinkos poveikis mažėja. Iki devynerių metų vaiko muzikiniai gabumai yra prigimtys ir aplinkos veiksnių rezultatas. Juos E. Gordonas (1999) pavadino lavinamaisiais muzikiniais gabumais. Po devynerių metų aplinka daro mažesnę įtaką vaiko muzikiniams gabumams, todėl pastaruosius mokslininkas pavadino stabiliais. Muzikiniai gabumai stabilizuojasi, o muzikiniai pasiekimai gali kisti, tačiau jie visada priklausys nuo vaiko muzikinių gabumų. Pastebėjęs, kad vaiko muzikinio lavinimo potencialas yra lanksti ir gali kisti nuo gimimo iki devynerių metų, E. Gordonas pabrėžia, kad šiuo amžiaus tarpsniu vaiko muzikinių gabumų lavinimas priklauso nuo jo muzikinės aplinkos namuose, t. y. kiek ir kokios muzikos vaikas girdėjo,

ar tėvai dainavo jam arba vienas kitam, ar namuose buvo muzikuojama. Juk ir kalbinis vaiko ugdymas priklauso nuo to, ar namuose buvo šnekama, ar tėvai bendravo su vaiku. Jei vaikas per pirmuosius gyvenimo metus nebus girdėjęs visos savo gimtosios kalbos įvairovės, tai jo kalbinis žodynas bus labai menkas.

E. Gordono (1999) teigimu, pagrindinis ir svarbiausias gebėjimas, padedantis suvokti muziką yra audijavimas. Jis muzikoje atitinka mąstymo ir kalbos santykį. Audijuoti išmokstama taip pat, kaip ir kalbėti gimtąja kalba.

Audijacija apibūdinama kaip gebėjimas mintyse girdėti ir suprasti muziką net tada, kai nėra realaus muzikos garso. Audijuoti negalima išmokti greitai. Šis gebėjimas yra nuosekliai lavinamas ir jį lavinti reikėtų pradėti kuo anksčiau. Vos gimę vaikai mokosi mąstyti, taigi kartu gali pradėti audijuoti.

Audijavimas kartais painiojamas su vidiniu girdėjimu, gebėjimu pakartoti ir prisiminti. Vaikai, nesuprasdami muzikos, gali mechaniškai ją imituoti, lygiai taip, kaip nesuprantama kalba gali deklamuoti eilėraštį. Nors audijavimas ir imitavimas yra skirtingi procesai, tačiau jie abu labai svarbūs vaiko muzikiniam lavinimui. Gebėjimas imituoti muziką yra būtina audijavimo prielaida. Imitavimas taip pat svarbus audijuojant, kaip ir atpažinimas imituojant. Vaikas gali atpažinti dainą, bet nesugebėti jos pakartoti ir audijuoti. Tačiau galėdamas audijuoti, jis neabejotinai gebės ir atpažinti.

E. Gordono (1999) aprašomas ir taikomas muzikinio audijavimo principas yra priimtinas improvizacinėje muzikos terapijoje, kai siekiama skatinti vaiką atkartoti, imituoti, t. y. kaupti muzikinių intonacijų bagažą bei jų pagalba plėtoti komunikacinius ir socialinius gebėjimus. Metodas pritaikomas muzikos pamokose visiems kartu dainuojant, žaidžiant vokalius žaidimus. Jų metu galima derinti grupinį ir individualų muzikavimą bei skatinti vaikus improvizuoti balsu leidžiant jiems patirti kūrybos džiaugsmą. E. Gordono (1999) nuomone, muzikos ir kalbos mokymosi būdai yra panašūs, todėl šio metodo taikymas turėtų būti naudingas ne tik vaikų muzikiniams, improvizaciniams gebėjimams, bet ir kalbos funkcijoms ugdyti.

Mechaniškas muzikos įsiminimas labai skiriasi nuo audiacinio. Kai vaikai bando prisiminti muziką, jie galvoja apie tolimesnę natą, nesvarbu, ar jaučia tą muziką, ar ne. Muzikos įsiminimas audijuojant apima skambėsiančių darinių supratimą, nes toniniai dariniai siejami su dermės pojūčiu, o ritminiai – su metro. Kitaip tariant, būtinas išankstinis muzikos suvokimas, arba muzikos pojūtis, kuris apima ir muzikinę atmintį (http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/146505.html).

Išanalizavus E. Gordono aprašomą ir taikomą muzikinio audijavimo principą, galima teigti, kad jis yra priimtinas improvizacinei muzikos terapijai. Kai siekiama skatinti vaiką atkartoti,

imituoti, t.y. kaupti muzikinių intonacijų bagažą bei jų pagalba plėtoti komunikacinius ir socialinius gebėjimus. Metodas pritaikomas, muzikos pamokose visiems kartu dainuojant, žaidžiant vokalinius žaidimus, improvizuojant balsu.

2.1.5. S. Suzuki muzikinio ugdymo sistema

Garsus japonų pedagogas Shinichi Suzuki (1974) yra vienas iš pedagogų, mokslininkų, propaguojančių ankstyvąjį muzikinį ugdymą. Pagrindinis jo muzikinio ugdymo tikslas – suteikti muzikavimo džiaugsmą visiems to norintiems vaikams ir išugdyti juos harmoningomis, gyvenimą ir kitus žmones mylinčiomis asmenybėmis.

Galima pažymėti ir tam tikrus S. Suzuki (1974) siūlomo metodo privalumus. Be abejo, pirmasis iš jų tas, kad mokymasis prasideda labai anksti. Taip pat svarbu, kad pirmiausia lavinamas dėmesio sukaupimas, koncentracija, gebėjimas save kontroliuoti, kas vėliau pravers ne vien mokantis muzikos.

Lavinama atmintis, skatinant atkartoti girdimus kūrinius ir mokytojo teikiamus pavyzdžius. Lavinama smulkioji motorika ir judesių koordinacija. Lavėja ir vaiko imlumas kartoti pateiktą pavyzdį. Ne paskutinėje vietoje ir bendražmogiškųjų savybių tobulėjimas: vaikas skatinamas visur įžvelgti grožį. Šeimos nariams dalyvaujant pamokose tarp jų užsimezga glaudesni ryšiai, pagrįsti ne vien tarpusavio meile, bet ir bendru darbu, bendrais tikslais. Taigi, tam tikru aspektu užtikrinamas ir harmoningesnis šeimyninis gyvenimas. Dėl vyraujančios pakilios nuotaikos pamokose vaikai niekad nebijo jų lankyti, tad iš mokomojo proceso eliminuojama įtampa ir baimė. Nuolat palaikomas ir giriamas net už menkiausius pasiekimus ir dedamas pastangas, vaikas išmoksta gerbti save, jausti savo vertę, auga harmoningu ir laimingu žmogumi.

Ypatingas dėmesys skiriamas vaiko saviraiškos ir savirealizacijos poreikio stiprinimui. Pasitikėjimas savimi ir kūrybiškumas yra aukščiausia vaiko savirealizacijos pakopa. Todėl S. Suzukio (1974) sistemoje vaikai nuolat skatinami viešai demonstruoti savo pasiekimus, improvizuoti, kuo daugiau koncertuoti. Kolektyvinis improvizacinis muzikavimas koncertų metu bei mokantis groti grupėse spartina vaiko socializacijos procesą, stiprina asmeninės atsakomybės jausmą.

S. Suzukio (1974) muzikinio ugdymo sistema yra vienas ryškiausių humanistinės pedagogikos pavyzdžių. Ji orientuota į laisvą vaiko ugdymąsi, atsižvelgiant į jo individualius muzikinius gabumus ir poreikius. Tačiau S. Suzukio sistema neapsiriboja vien tik vaiko muzikiniu

ugdymu. Čia siekiama brandinti savarankišką, veiklią ir harmoningą asmenybę, kuri galėtų nevaržomai save realizuoti ne tik per muzikavimą, bet ir per kitą kūrybinę veiklą.

(http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/146500.html).

Taigi, S. Suzukio muzikinio ugdymo sistema kaip ir muzikos terapijos procesas neapsiriboja vien tik muzikiniu ugdymu, o siekiama bendro tikslo - suteikti vaikams įvairių galimybių išreikšti save, suvokti save, pažinti kitą, bendradarbiauti, kurti ir patirti malonumą, savirealizacijos džiaugsmą.

Apibendrinant antrąją dalį galima teigti, kad muzikos terapijos metodų ar jų elementų integravimas bendrojo lavinimo mokyklos muzikinio ugdymo procese gali būti pakankamai eklektiškas, tačiau visada išlaiko komunikacinį muzikinės raiškos tikslą, praturtina muzikinio ugdymo procesą naujais, mokinių motyvaciją ir socialinį bendravimą skatinančiais muzikos terapijos metodais ar jų elementais.

2.2. Improvizacinė muzikos terapija Lietuvos muzikinio ugdymo turinyje

Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje vaikų neformaliojo meninio ugdymo tikslai aktualina kompetencijų ugdymą kaip priemonę formuoti asmenį, gebantį tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius. Koncepcijoje keliami neformaliojo vaikų švietimo uždaviniai atskleidžia platesnių ugdymo nuostatų, įgūdžių ir gebėjimų spektrą: saviraiškos poreikio tenkinimas, pilietiškumo, tautiškumo ugdymas, demokratiškas požiūris į pasaulėžiūros, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę. Pažymimas gebėjimas kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje. Atskirai koncepcijoje skiriama dėmesio asmens socialinės integracijos problemoms spręsti: mažiau galimybių turinčių (esančių iš kultūriškai, geografiškai, socialiai ir ekonomiškai nepalankios aplinkos), ypatingų poreikių (turinčių specialiųjų poreikių, negabių bei itin gabių ir talentingų) vaikų, iškritusių iš švietimo sistemos, integravimas į visuomeninį gyvenimą, socialinių problemų sprendimas. Neformaliojo vaikų švietimu siekiama ugdyti vaikų, paauglių, jaunuolių asmeninę, edukacinę, socialinę kompetencijas ir tikimasi, jog ugdytiniai jas sugebės taikyti savo asmeniniame, visuomeniniame, profesiniame gyvenime.

Bendrojo lavinimo mokyklų atnaujinto ugdymo turinio programose meninis ugdymas glaudžiai siejamas su ugdymu menu, t. y. su plačiai suprantama įtaka emocinei, dvasinei, intelektinei, fizinei mokinių brandai. Meninė mokinių kūryba ir meno suvokimas atspindi dvasinį jų pasaulį – tai, ką patyrė, suprato, išaiškino, ką mano esant vertinga arba nevertinga kaip žmonės ir kaip piliečiai. Tiek mokinių meninės kūrybos gebėjimai, tiek ja perteikiamas ugdymo(si) turinys

laikomi lygiai svarbūs. Tik tada galima tikėtis, kad meninio ugdymo rezultatai pasirodys ne vien kūriniais, bet ir mokinių elgesiu, bendravimu, kasdieniu gyvenimu. Šiuo požiūriu pačių mokinių meninė raiška yra reikšmingiausia veikla. Ji – savitas veidrodis, į kurį žvelgdami mokiniai gali pažinti save, savo vidaus pasaulį ir jį keisti.

Pažymima, kad meninio ugdymo dalykų bendrųjų programų turinys taip pat padeda ugdyti bedrąsias mokinių kompetencijas: mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, socialinę, iniciatyvumo ir kūrybingumo, asmeninę, reikalingas sėkmingai veikti įvairiose gyvenimo ir darbo srityse.

Improvizacinės muzikos terapijos metodų taikymas bendrojo lavinimo mokykloje nagrinėtinas keliais aspektais:

1. kaip savarankiška neformaliojo ugdymo veikla, kurios metu naudojant improvizacinės muzikos terapijos metodus siekiama ugdyti vaiko asmeninę, socialinę, komunikacinę kompetencijas;
2. epizodiniai improvizacinės muzikos terapijos metodų integravimo į muzikinio ugdymo procesą, tradicinių ugdymo formų – pamokų ar neformaliojo ugdymo užsiėmimų būdai (pvz., choro, instrumentinio ansamblio ar pan.), siekiant padėti vaikams sėkmingiau mokytis, greičiau patirtį sėkmę, geriau jaustis pamokose.

Muzikos mokymo programose aktualu sustiprinti sveikos asmenybės ugdymo turinį, tad mokytojams svarbu apgalvoti ugdymo muzikos pamokų ar neformaliojo muzikinio ugdymo užsiėmimų strategijas. Pasinaudodami improvizacinės muzikos terapijos idėjomis mokytojai gali spręsti nemažai problemų, su kuriomis susiduria klasėje. Į sveikatą orientuotų uždavinių iškėlimas bei netradicinis įprastų metodų pritaikymas gali padėti spręsti klasės valdymo ir veiklos organizavimo problemas, labiau motyvuoti mokinius įsitraukti į veiklą, padėti suburti klasę ar meninę kolektyvą bendriems tikslams, integruoti į veiklą specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius ar šiaip nedrąsesnius, uždaresnius vaikus, paskatinant juos aktyviau reikštis, kartu žaisti, labiau pažinti vieni kitus ir mokytis bendradarbiauti. Šiuo atveju išskirtinis yra mokytojo vaidmuo parenkant mokiniams aktualią ir patrauklią mokymo(si) medžiagą, modeliuojant emociškai saugią, motyvuojančią ugdymo(si) aplinką.

3. MENINIS PROJEKTAS – „KETURI METŲ LAIKAI“

3.1. Meninio projekto aprašymas, darbo grafikas

Bakalauro darbą sudaro dvi dalys – teorinė dalis ir meninis projektas. Meninį projektą organizuoti paskatino noras parodyti savo kūrybiškumą, meniškumą bei muzikinius gebėjimus. Darbo autorė turi patirties tiek kūrinių kūryboje, tiek improvizacinio meno atlikime, todėl pasirinko tokią darbo temą tam, kad daugiau žmonių sužinotų apie improvizacinę muzikos terapiją, jos naudą žmogaus ugdymui ir sveikatinimui, bei improvizacinės muzikos terapijos atlikimą „Haiku” technikomis ir visa tai parodyti meninio projekto metu.

Meninis projektas „Keturi metų laikai” – vyko 2020 metų birželio 3 dieną, Šiaulių universitete. Koncerto metu skambėjo keturios improvizacijos, kurios buvo atliekamos pagal improvizacinės muzikos terapijos „Haiku” techniką ir kūriniai – „Rudens preliudas”, „Paukščių šokis”.

Darbo autorė, Šiaulių universiteto studentų pagalba, atlikdama improvizacijas perteikė įvairius išgyvenimus, emocijas, nuotaikas, bei įvairius atlikimo būdus. Meninio projekto kiekvienas improvizacinis kūrinys atspindi vieną iš keturių metų laikų, kuris buvo apjungtas muzikinio „Haiku” technika. Meninio projekto kūriniai parašyti pačios darbo autorės. Koncerto metu visos improvizacijos ir kūriniai buvo atliekami gyvai. Atlikėjai: Šiaulių universiteto, Edukologijos instituto muzikos studijų programos IV kurso studentai, Giedrė Tautkutė (kanklės), Tadas Lapinskis (birbynė), Rolandas Sereika (smuikas), dėstytojas doc. Gediminas Dapkevičius (Fortepijonas).

Meninio projekto – koncerto „Keturi metų laikai” programa:

1. Improvizacija (ruduo).
2. „Rudens preliudas”.
3. Improvizacija (žiema).
4. Improvizacija (pavasaris).
5. „Paukščių šokis”.
6. Improvizacija (vasara).

Meninio projekto – koncerto „Keturi metų laikai” pasiruošimo darbo grafikas

Laikas	Atlikti darbai
2020 m. sausis	Svarstoma meninio projekto idėja.
2020 m. vasaris	Kuriami kūriniai.
2020 m. kovas	Repeticijos su Šiaulių universiteto studentais.
2020 m. balandis	Surandama vieta renginiui. Išnuomojama garso aparatūra. Užsakomos fotografo, filmuotojo ir garso operatoriaus paslaugos. Nustatoma renginio data ir laikas.
2020 m. balandis – gegužė	Repeticijos su Šiaulių universiteto studentais. Ruošiami skelbimai ir kvietimai.
2020 m. birželis	Birželio 2 dieną – generalinė repeticija
2020 m. birželis	Birželio 3 dieną 18 h. – meninis projektas „Keturi metų laikai”.

3.2. Meninio projekto repertuaro analizė

Muzikinė improvizacija, dažniausiai grupinė. Grupės paskirtis – bet kuriuo momentu kurti improvizacinę muziką ir taip iliustruoti plačią emocijų įvairovę. Dažniausiai muzikoje naudojama laisva improvizacija be jokių modalinių, tonalinių ar kitų formalių muzikinių apribojimų.

Meniniame projekte visos muzikinės improvizacijos buvo atliekamos pagal muzikinę „Haiku“ techniką.

Muzikinis haiku – haiku technika spontaniškai parašyto eilėraščio muzikinis įgarsinimas, sintezuojant pasirinkto gamtos objekto ir „vidinio aš” projekcijas. Muzikinė poetinių metaforų improvizacija padeda siekiant geriau suvokti ir valdyti savo jausmus.

Haiku – taip pat yra unikali Japonijos poezijos forma, prozinės poezijos stilius. Haiku kilo XVI a. iš kito žanro – tankos. Tanka (kitaip uta) – japonų lyrikos žanras, nerimuotas penkieilis, kurį sudaro taip išsidėstę skiemenys eilutėse: 5, 7, 5, 7, 7. Pirmosios tankos eilutės ir yra haiku. Haiku primena dvasinę filosofiją, taosistų simbolizmą, rytų mistikų ir dzen budistų mokymą. Tai pasireiškia simbolių gausa, poetiniu piešiniu. Būdinga paprasta kalba, peržengianti įprastas

reikšmes. Eilėse vyrauja linijinis tikslus mąstymas apie gamtos maloningumą bei žmogaus pasyvią egzistenciją. Tai spalvų, jausmų, gamtos, filosofijos mišinys, keliantis kontrastiškumo įspūdį. Yra keletas estetinių haiku principų: amžinoji kosminė vienatvė, jugen – pagarbus žvilgsnis į neišsakomą daiktų esmę, vabi – grožio paprastumo pajautimas. Tačiau vėlyvojoje haiku kūryboje motyvai neretai naudojami kiti, ypač vakarietiškuose haiku dažni vidinio išgyvenimo, sužmoginimo aspektai.

Improvizacija (Ruduo)

Haiku:

Ant sausos šakos

Sustingo varnas.

Rudens pavakarė.

Ruduo – tai metas, kai keičiasi ir pamažu aprimsta gamta. Rudeniški peizažai žavi geltonuojančiais ir raudonuojančiais medžių lapais, vėsa, lietumi ir įstabiausių formų voratinkliais. Kaip ir gamta, taip ir žmonės rudenį tampa ramesni. Vasaros pramogas iškeičia į pasivaikščiojimus auksiniuose parkuose. Visa gamta tarsi persmelkta ypatingo rudens aromato, sumišusio su rudens gėrybėmis, egzotiškais prieskoniais ir atmosferos pokyčiais.

Ši improvizacija buvo atliekama C - dur tonacijoje. Nors ši tonacija mažorinė, tačiau atspindėjo šalto, sustingusio rudens vakaro eskizą. Improvizacijoje originaliai ir meniškai naudojami visi žinomi muzikinės kalbos elementai – melodija, ritmas, metras, tempas, dinamika, tembras, dermė, harmonija. Melodija dažnai pasikartojanti, vyrauja bendras ritmo, metro ir harmonijos pajautimas, dinaminiai kontrastai. Improvizuojant pagal šį „Haiku“ atlikėjai muzikaliai papildė vienas kitą, atlikdami įvairius ritminius darinius, muzikaliai papildė atlikdami dinamiškus pokyčius, jausdami ir girdėdami bendrą harmoniją, laiku ir vietoje atskleidė savo improvizacinius sugebėjimus, todėl improvizacija tapo labai spalvinga, vyravo įdomi ir savita harmonija.

Improvizacija (Žiema)

Haiku:

Sniegas, į kurį dviese

Žiūrėjom, ir šiemet

Tikriausiai toks pat...

Žiema – vienas gražiausių metų laikų. Kai gamta pasipuošia didinga balta spalva. Apšerkšniję medžiai, užšalę upeliai, balti laukai ir pievos. Tačiau šiam laikotarpiui taip pat būdingas šaltis ir tamsa. Laikas, kai niekas neauga ir neduoda savo vaisių. Žemė tarsi užmigusi, užsidariusi. Gal todėl ir žmonės tampa užsitarę savo mintyse? Šis Haiku kaip tik yra apie dviejų žmonių išsiskyrimą, kurie kažkada žiūrėjo į tą patį sniegą ir buvo kartu. Šioje improvizacijoje norima pavaizduoti, kad po dviejų žmonių išsiskyrimo niekas aplink nepasikeitė „sniegas tikriausiai toks pat...” liko tik tam tikri prisiminimai praleisti su brangiu ir mylimu žmogumi.

Šiai emocijai ir vaizdai išreikšti improvizacija buvo atliekama A – dur tonacijoje. Tonacija mažorinė, ja norima išreikšti ne išsiskyrimo skausmą, o šiltus ir gražius prisiminimus, tyrą brangaus žmogaus ilgesį. Improvizacija pradedama nuo fortepijono garsų, po kurių įstoja kanklės, o vėliau ir kiti instrumentai. Melodija labai šviesi ir skaidri. Tempas – moderato (vidutiniškas). Improvizacijoje vyrauja kelios kadencinės vietos, atliekamos *f* dinamika. Improvizacijos pabaigoje norint išgauti kitokį tembrą, kanklės groja per stygas šalia keitiklių. Toks tembras įneša daugiau spalvų į bendrą visumą.

Improvizacija (Pavasaris)

Haiku:

Gegutė kukuoja...

Toli toli nuvilnija

Giesmė virš vandens.

Pavasaris – ypatingas metų laikas. Jo metu atgimsta gamta, sugrįžta šiluma, žaluma ir gyvybė. Šis metų laikas siejamas su meilės, jaunystės, grožio, džiaugsmo įvaizdžiais. Nenuostabu, kad bundantis gamtos grožis žavi kūrėjus ir pavasaris tampa neišsemiamu kūrybos šaltiniu.

Improvizacija skambėjo D – dur tonacijoje. Mažorinė tonacija atspindi šviesą, šilumą taip suteikiant jausmą apie pavasario atėjimą. Improvizacija pradedama *pp* dinamika, smuikas pradeda groti *pizzicato* (styginio instrumento garso išgavimo būdas gnaibant stygas pirštais), išgaunant išskirtinį tembrą kanklės groja *flažoletų* technika (flažoletas tai obertonas, išskirtas iš skambančios stygos tembro sudėties. Jis gaunamas, lengvai pirštu priliečiant stygą dalinių virpesių mazguose). *Pizzicato* ir *flažoletai* atliekami tercijos, kvartos intervalais, imituojant gegutės kukavimą. Vėliau improvizacijoje išsivysto melodinė linija, kuri vaizduoja „giesmę virš vandens”. Pabaigoje vėl imituojamas gegutės kukavimas pradedant dinamika nuo *f* > *pp*. Tokia dinamika vaizduoja kaip gegutės kukavimas „toli toli nuvilnija”.

Improvizacija (Vasara)

Haiku:

Neapsakomas grožis!
Ant jaunų žaliųjų lapų
Srūva saulės šviesa.

Vasara – tai toks metų laikas, kuris suteikia daug įvairiausių ir šilčiausių vasaros eskizų. Gamtos grožis, ankstūs rytai, saulės spinduliai besiskverbiantys pro jaunus žalius lapus, šilti vasaros lietūs, ilgi vakarai, pilni įspūdžių prisiminimai.

Ši improvizacija skambėjo C – dur tonacijoje. Pradžioje improvizacija skamba gana paslaptingai. Improvizacija pradedama kanklių tonikos akordo *arpeggio* (muzikinė technika, kai akordo natos grojamos paeiliui tam tikra seka, viena paskui kitą) grojimu.

Improvizuojant išsivysto kelios melodinės linijos, kanklės išnaudoja visas savo galimybes, grodamos visose keturiose oktavose nuo žemiausios iki aukščiausios natos, vyrauja savita harmonija, *glissando*, *arpeggio* grojimas, įvairūs sinkopuoti ritminiai dariniai, išsivysto gana greitas tempas (*allegro*), atsiranda daugiau šešioliktinių natų, kurios vaizduoja energiją, gamtos gyvybingumą. Visa improvizacija tampa labai spalvinga, mįslinga ir paslaptingai užburiančia.

Kūrinys „Paukščių šokis“

Kūrinys „Paukščių šokis“ parašytas autorės 2012 metais, muzikos mokyklos laikais. Su šiuo kūriniumi autorė dalyvavo nacionaliniame muzikos kūrinų konkurse „Mano nata“ ir buvo apdovanota laureato diplomu. Konkursui kuriamo kūrinio tikslas buvo – įgauti naujos patirties, noras pasidalinti savo kūryba, kad ji būtų tinkamai įvertinta ir autorė galėtų dar labiau tobulėti kūrybiname procese.

Kūrinys siejamas su pavasario metų laiku, kadangi pavasaris toks metas, kai į namus sugrįžta migruojantys paukščiai. Šio kūrinio pagrindinė idėja pavaizduoti atgimstančią gamtą, garsais vaizduoti paukščių giesmes, jų ritualinius šokius, patelių viliojimus, susižavėjimus bei laisvus ir nepriklausomus pasiskraidymus. Šis kūrinys parašytas kanklėms ir fortepijonui.

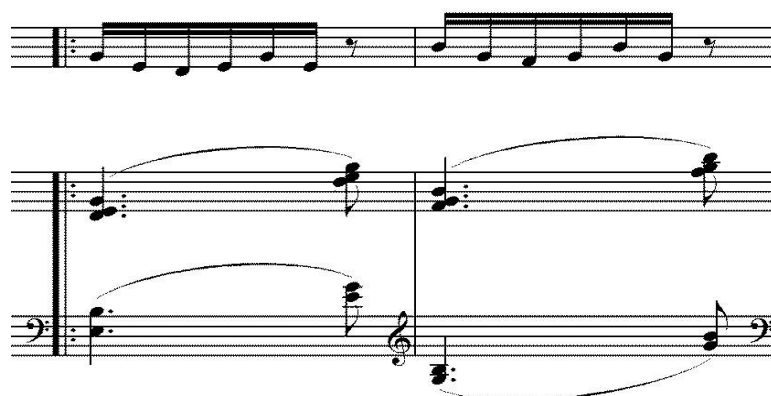
Tonacija – D-dur, metras – 2/4, tempas – moderato.

Kūrinys prasideda trumpa fortepijono įžanga. Po dviejų taktų įstoja kanklės, kurios atlieka pagrindinę šio kūrinio temą. Viso kūrinio metu vyrauja *staccato* štrichas, grojama trumpais, nutrūkstamais, nesujungtais garsais, trumpos aštuntinės pauzės vaizduoja energingą šokį, paukščių straksėjimą, pasišokėjimą.



1 pav. Fortepijono įžanga

Vidurinėje kūrinio dalyje kanklėmis atliekamos šešioliktinės natos, kurios vaizduoja paukščių burbuliavimą. O fortepijono akompanimente iššokančios aštuntinės, sekundos intervalų natos imituoja paukščių šūkavimus šokio metu.



2 pav. Kanklių solo šešioliktinėmis natomis

Po vidurinės dalies paukščių mėgdžiojimo, pakeičiama tonacija iš D-dur į C-dur. Tempas, ritmas, štrichai išlieka tie patys. Tonacijos pasikeitimas vaizduoja kitokius savotiškus, neįprastus paukščių šokio judesius, stengiamasi parodyti ryškias paukščių plunksnas.



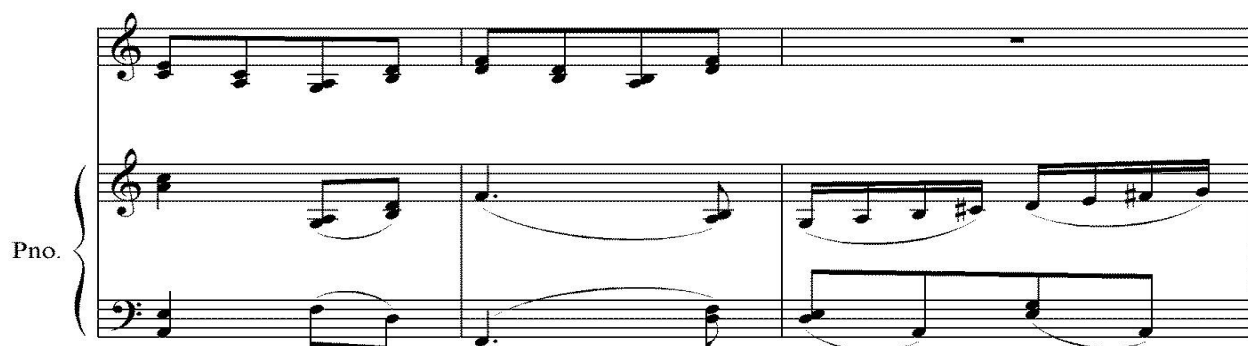
3 pav. Tonacijos pasikeitimas

Pasikeitus tonacijai, kanklių atliekama melodija natografiškai nesikeičia. Fortepijono akompanimentas truputį pasikeičia kitomis natomis, bet štrichai, pauzės ir pagrindinė idėja išlieka ta pati – atskleisti ir vaizduoti sugrįžusių paukščių ritualinius šokius, jų atliekamus keistus judesius, pauzės tarp pasiūkėjimų vaizduoja trumpam sustingusius paukščius įvairiausiose pozose.



4 pav. Kanklių solo

Kūriniui einant į pabaigą, tonacija pasikeičia iš C-dur į D-dur. Fortepijono akompanimente paaukštinami I ir IV (C-dur) gamos laipsniai, kurie pereina į pirminę kūrinio tonaciją.



5 pav. Tonacijos pasikeitimo alteracija

Kūrinio pabaigoje visas ritualinis šokis aprimsta, tempas sulėtinamas (ritenuto), o paskutinis platus tonikos akordas, pavaizduoja didingą, iškilmingą paukščio paveikslą.



6 pav. Kanklių ir fortepijono partija

Kūrinys „Rudens preliudas“

„Rudens preliudas“ – tai nedidelės apimties instrumentinė pjesė, paremta vientisu motyvu. Šis kūrinys sukurtas koncertinėms kanklėms, todėl jo pagrindinė idėja – pavaizduoti rudens eskizą grojant šviesiu kanklių skambesiu.

Pagrindinė kūrinio tonacija F-dur, šviesi, rami, svajinga ir ilgesinga. Melodija taip pat nesudėtinga ir lengvai įsiminama. Metras 3/4. Tempas – moderato.

Kūrinys atliekamas tradiciniu pirštiniu skambinimo būdu. Koncertinėms kanklėms, pirštinis kankliavimas yra vienas dažniausiai naudojamų atlikimo būdų. Pirštinis kankliavimas turi nemažai panašumų su arfos technika, todėl taip atskleidžiama unikaliausia lietuviško instrumento – kanklių – spalva bei tembras.

Preludą pradedamas *mp* dinamika. Viso kūrinio metu vyrauja rišlus einančių garsų jungimas, muzikos garsų atlikimas – *legato*. Akordai atliekami akordinio *arpeggio* atlikimu. Tai natų užgavimas nuo žemiausios iki aukščiausios paeiliui greitu tempu. Šiuo akordiniu *arpeggio* atlikimu norima pavaizduoti spalvingus rudens peizažus.

Nuo 4-to takto įsivyroja keli minoriniai akordai, kurie sukelia ilgesingą jausmą, kurį vėliau pakeičia skambūs ir šviesūs C-dur trigarsis.

Nuo 8-tojo takto preludas įgauna minorinį skambesį, atliekama *mf* dinamika.



7 pav. Kanklių solo

Kūrinio pagrindinė kulminacija tampa veržlus ir skambūs 3-io takto B-dur tonacijos, apvertimo akordas, po kurio lėtinamas tempas (*ritenuto*) ir dalis baigiama d-moll minorinio trigarsio apvertimu. Taip pavaizduojamas rudens išdidumas, kuris palaipsniui nuslūgsta.



8 pav. Kanklių solo

Po kūrinio sulėtinimo (*ritenuto*), *a tempo* – grįžtama prie ankstesnio muzikos tempo – *moderato*. Atliekama pagrindinė melodija, tik šį kartą oktava aukščiau. Tai vaizduoja rudeniškus, spalvingus, krentančius medžių lapus. 5-tame takte norima pavaizduoti, kaip lapai krenta, todėl nuo II-sios oktavos fa natos melodija palaipsniui eina žemyn, kol pasiekama pradinė I-oji oktava.

Kūrinio pabaigoje vyrauja mažoras, šviesūs ir skaidrūs akordai. Pabaigoje lėtinamas tempas – *ritenuto*. Priešpaskutinis g-moll apvertimas priduoja kitokio muzikinio atspalvio, kuris išsiriša į C-dur sekstakordą ir F-dur toniką. Šie akordai skamba plačiai, svajingai bei vaizduoja rudens didingumą.



9 pav. Kanklių solo

Muzikos kūryba ar improvizavimas tiek pat įvairus, kaip ir žmonių dvasinis gyvenimas. Įvairūs psichiniai veiksniai, kaip fantazijos, jausmai, mintys, ne visada muzikos kūryboje pasireiškia vienodai, bet pagal kūrėjo psichinę konstituciją gali vyrauti įvairūs veiksniai. Pagal vienų ar kitų psichinių veiksnių vyravimą muzikos kūrinius (ir kūrėjus) galima suskirstyti į šiuos pagrindinius tipus: sensorinis, motorinis, emocionalinis ir imaginatyvinis.

Sensorinio tipo muzikos grožio ir turinio centras glūdi pačiuose garsuose, tonų spalvingume, galingume ir kituose tonų savitumuose. Čia melodijos nepasižymi gilumu, bet užtat gali būti labai išpuoštos fioritūromis.

Motorinio tipo muzika savo ritmingumu, akcentuotų dalių simetringumu stipriai veikia žmogaus motorinius centrus, per juos sukeldama gyvumo, žadindama valią ir net skatindama ritmingiems kūno judesiams. Motorinio tipo muzikos išpildyme svarbu tinkamas, ne per lėtas tempas, ryškūs akcentai.

Išpildant emocionalinio tipo kūrinį, kurio turinį sudaro jausmai atlikėjas turi įsigilinti į kūrinio reiškiamus jausmus, pats savyje juos sužadindamas ir gilindamas. Būtinai paties atlikėjo emocionalinio gyvenimo pakankamas gilumas ir turtingumas. Svarbiausios priemonės emocionalinei išraiškai yra dinaminiai niuansai, tempo modifikavimai taip pat spalvų niuansai.

Imaginatyvinio tipo muzika išreiškiama natūralistiniais realiojo gyvenimo reiškinių imitavimais, norima asociacijomis sukelti klausytojui reiškinių vaizdus, siekiama muzikos priemonėmis sukelti konkrečias nuotaikas ar jausmus. Turinį išplėtoti tenka atlikėjų fantazijai, derinantis su muzika. Jei muzika vaizduoja įvykį, tai atlikėjui svarbu jį žinoti.

Taigi, parengus ir atlikus meninį projektą, galima teigti, kad ne tik buvo atskleisti autorės ir kitų atlikėjų kūrybiškumas, improvizacinio muzikavimo komunikacijos įgūdžiai ar atlikimas, bet ir atskleisti muzikos kūrinių ir improvizacijų įvairūs psichiniai veiksniai, kurie įtakoja klausytojus ugdyti savo sensomotorinius, motorikos įgūdžius, ugdyti minčių ir jausmų aiškinimo ir perteikimo įgūdžius, skatina atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, bei padeda lavinti intelektą, susikaupti ir labiau koncentruoti dėmesį.

IŠVADOS

1. Improvizacinė muzikos terapija – tai muzikos mokytojo ir mokinio (individo ar grupės) bendradarbiavimas, naudojant spontaniškai neparengtą muzikavimą, kai muzikos elementai tampa forma ir ekspresija (išraiška), sukurta atlikimo metu, ir kai procesas bei produktas individui suteikia naujų išgyvenimų ir potyrių, bei sukuria vaiko tarpusavio ryšius su sveikatingumu ir gyvenimo kokybės optimizavimu.
2. Improvizacinės muzikos terapijos metodų taikymas ugdymo procese atlieka vaiko įgalinimo funkciją: leidžia naujoviškai siekti išsikeltų tikslų efektyvumo, vaikai skatinami vertinti iškilusias problemas, atrasti naujų sprendimo būdų, išreikšti emocijas, realizuoti, atrasti save, ugdyti savo muzikinius gebėjimus.
3. Vaikai dažnai patiria emocinius ir elgesio sutrikimus. Siekiant stiprinti sveikatą, užkirsti kelią vaikams turintiems fizinių, psichologinių ir/ar socialinių problemų, reikia atsižvelgti į žinomiausias ugdymo sistemas, išryškinti improvizacinei muzikos terapijai artimas idėjas, jas plėtoti ir tobulinti improvizacinės muzikos terapijos bei ugdymo programose.
4. Atlikus meninį projektą „Keturi metų laikai“ buvo atskleistas ir parodytas autorės kūrybiškumas, meniškumas ir muzikiniai gebėjimai, atliekant savo kūrybos kūrinius bei spontaniškus improvizavimus. Galima teigti, kad tiek kūrinių kūryba, tiek improvizacinio meno atlikimas skirtas ne tik kaip sveikatinimo priemonė psichologiniams, emociniams, pažinimo ir komunikacijos poreikiams tenkinti, bet ir ugdomas asmenybės kūrybiškumas, gebėjimai kurti melodijas, akompanimentą, ritmą, ugdomas gebėjimas rašyti natomis, girdėti darnią kūrinio harmoniją.

LITERATŪRA

1. Aleksienė V. (2005). Sutrikusio intelekto vaikų muzikinis bendrųjų gebėjimų ugdymas// Neįgaliųjų meninis ugdymas: Metodikos ir terapijos aspektai/ sudarė A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta.
2. Aleksienė V. (2010). Muzikos terapijos taikymas socialiniame darbe. 1d. Teorija. Vilnius.
3. Aleksienė V. (2011). Muzikos terapijos taikymas socialiniame darbe. 2 dalis. Metodai. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
4. Aleksienė V., Tamulevičiūtė D. (2007). Socialinis ugdymas / Muzikiniai žaidimai hiperaktyvių vaikų pozityviam elgesio modeliavimui, 107psl. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
5. Aleksienė V., Zvicevičienė S. (2009). Lietuvių etnochoreografija autistiškiems vaikams: ugdymo ir terapijos aspektai: mokslo studija. Vilnius.
6. Andriulienė A., Grigaliūnienė V., Žemaitienė I. (2001). Meno terapija – kelias į ramybę ir saviraišką // Psichologija „gydymo menas“ nr. 5, 68psl.
7. Balčytis, E. (1986). Muzikos mokymo IV–VIII klasėje pagrindai. Kaunas: Šviesa.
8. Backer F., Wigram T. (2005). Songwriting Methods, Techniques and Clinical Applications for Music Therapy Clinicians, Educators and Students. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
9. Bruscia K. (1998). Defining Music Therapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
10. Campbell D. (2005). Mozarto muzikos poveikis: sužadinantis muzikos galią kūnui gydyti, protui stiprinti ir kūrybinei dvasiai išlaisvinti / Kaunas.
11. Clair, A. (2000). The importance of singing with elderly patients. London.
12. Dalcroze E. (1930). J. Eurhythmics, Art and Education. London.
13. Dobson J. (1999). Užsispyręs vaikas. Kaunas.
14. Dvarionas D. (1999). Vaikų elgsenos koregavimas žaidimo terapija: socialiniai mokslai, 07S/ Džiugas Dvarionas; Vilnius.
15. Giedrienė R. (1995). Kodėl nemielia mokykla? / Regina Giedrienė, Ona Monkevičienė, Vilnius.
16. Girdzijauskienė, R. (2004). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas muzikine veikla. Monografija. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
17. Gordono E. muzikinio ugdymo koncepcija. [žiūrėta 2019-12-20] Prieiga per internetą: http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/146505.html
18. Gordonas, E., Cameronas. (1999) Vaiko muzikalumo puoselėjimas. Vilnius.

19. Gradaitė, S. (2005). Hiperaktyvus vaikas. Vilniaus psichoterapijos ir psichoanalizės centras, skelbta 2005 m. spalio 11d. [žiūrėta 2018-12-10] Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/gyvenimas/seima/hiperaktyvus-vaikas.d?id=7680872>
20. Haiku [žiūrėta 2020-03-07] Prieiga per internetą: <https://lt.wikipedia.org/wiki/Haiku>
21. Indrašienė, V. (2004) Socialinio ugdymo technologijos, Vilnius.
22. Jareckaitė, S., Rimkutė-Jankuvienė S. (2011). Šiuolaikinio muzikinio ugdymo sistemos. Klaipėda.
23. Kievišas J., Jakštonienė Z., Bagdonienė A. (2001). Muzikos specialisto ugdymas. Šiauliai.
24. Kodaly, Z. (1971) Folk Music of Hungary. New York: Praeger.
25. Komenskis, J. A. Motinos mokykla. Klaipėda, 2001.
26. Krakauskaitė, V. (1995). Muzikos mokymas I klasėje. Kaunas.
27. Lažinskienė, J. (1999). Judrūs vaikai. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas. Vilnius.
28. Lesinskiene, S. (2001). Ligos ir hospitalizacijos įtaka vaiko emocinei raidai. Vilnius.
29. Mocarto efektas – prieš kūno ir dvasios ligas. [žiūrėta 2018-12-14] Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/mocarto-efektas-pries-kuno-ir-dvasios-ligas.d?id=8062440>
30. Moreno J. J. (1999). Acting Your Inner Music: Music Therapy and Psychodrama. MMB Music.
31. Navickienė L. (2001) Emocinio imitavimo metodas. Vilnius.
32. Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija. ŠŠM 2012m. kovo 29d. įsakymo Nr. V-554 redakcija.
33. Nordoff P., Robbins C. (1977). Creative Music Therapy. New York: Harper and Row.
34. Orff C. (1975). Schulwerk: Musik fur Kinder. Mainz.
35. Paurytė A. (2007). Geriatrinė muzikos terapija socialiniame darbe (magistro darbas). Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
36. Pestalocio J. (1989). Pedagoginiai raštai. Kaunas. Leidykla – šviesa.
37. Piličiauskas A. (1998) Muzikos pažinimas. Vilnius: LAMUC.
38. Ramanauskienė T. (2001) Hiperaktyvus vaikas: rekomendacijos tėvams ir mokytojams. VŠĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras.
39. Rinkevičius Z., Rinkevičienė R. (2007) Žmogaus ugdymas muzika. Klaipėda, S. Jokužio leidykla – spaustuvė.
40. Ruud E. (1998). Music Therapy: Improvisation, Communication and Culture. – Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
41. Suzuki S. (1974). Children Can Develop Their Ability to the Biggest Standard: The Suzuki concept. San Francisco.

42. Stige B. (2002). Culture-Centered Music Therapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
43. Stige B. (1999) Musiske barn. Sandane.
44. Šinkūnienė, J. R. (2001). Celebrinio paralyžiaus ištiktų vaikų neverbalinės komunikacijos ugdymas integruojant muzikos terapijos metodus. Specialusis ugdymas: mokslo darbai.
45. Šiuolaikinės ankstyvojo muzikinio ugdymo teorijos. S. Suzukio muzikinio ugdymo koncepcija. [žiūrėta 2019-12-20] Prieiga per internetą:
http://projektas-muzika.lmta.lt/media/rasa_jautakyte/146500.html
46. Trixler, M. (1996). Art, music, and therapy.
47. Vilkelienė A. (2003). Ypatingųjų vaikų integruotas muzikinis ugdymas. Vilnius: Kronta.
48. Vilkelienė A. (2005). Ugdytinis – muzikos instrumentas (Dalcroze'o euritmijos erdvėje). Meninis neįgaliųjų ugdymas. Metodikos ir terapijos aspektai. Vilnius: Kronta.
49. World Federation of Music Therapy. [žiūrėta 2018-11-12] Prieiga per internetą:
http://www.wfmt.info/WFMT/FAQ_Music_Therapy.html
50. Žebrauskaitė-Taločkienė J. (2005) Muzikos terapija: žiupsnelis norvegų patirties. Iš: Meninis neįgaliųjų ugdymas. Ats. Red. A. Piličiauskas. Vilnius: Kronta, p.189-200.
51. Žebrauskaitė-Taločkienė J., Garunkštienė R., Buinauskienė J., Ulozienė I., Vezbergienė N., Pilypienė I., Markūnienė E. (2011). Socialinis ugdymas / Muzikos terapija neišnešiotų naujagimių raidai stimuliuoti ir sutrikimų prevencijai., 60psl. Vilnius.