

ZENETERÁPIA

(Zajos orvosság)

Milibák Dóra

Miskolci Egyetem, Bartók Béla Zeneművészeti Intézet

Klasszikus-oboa szak, II. évfolyam

Kovácsné Dr. Nagy Emese, egyetemi docens

Dézsma Györgyné, zeneterapeuta

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
1. A zeneterápia	5
1.1 A zene hatása	5
1.2 A zeneterápia kialakulása, története	8
1.3. Zeneterápia, mint fogalom, jelentése, alkalmazása, módszerei	12
1.3.1 A zeneterápia hatása	13
1.3.2 A zeneterápia alkalmazása	15
1.3.3 Zene a terápiában	17
1.3.4 Terápiák, módszerek	18
1.3.5 Zenepszichoterápiás módszerek	20
1.4. Zenével nevelni	22
1.4.1 Szín-kópék zenekar	23
1.5 Zeneterápiás hangszerek	25
2. Saját tapasztalataim a zeneterápia hatásával és alkalmazásával kapcsolatban.....	27
2.1 Kutatómunka I.	27
2.1.1.Általános iskolások válaszainak kiértékelése.....	28
2.1.2 Középiskolások kérdőívének kiértékelése	35
2.2 Kutatómunka II.	41
Összegzés.....	48
Irodalomjegyzék	50
Mellékletek	52

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

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

BEVEZETÉS

Sokan mondták már korábban és máig is hallom a barátaimtól: „Dóri, neked pszichológusnak kellett volna menned!” Engem a zene mellett mindig is érdekelt a pszichológia, igaz, fiatalabb koromban még nem voltam azzal tisztában, hogy mi is pontosan ez a tudomány, csak szerettem kérdezgetni, meghallgatni, válaszolni, tanácsokat adni embereknek. Középiskolás éveimet is végig kísérte a lélek felfedezése, ilyen idősén már olvastam könyveket, nézelődtem, milyen ágai vannak, és mellette rengeteget figyeltem az embereket. Végül a zene mellett döntöttem, de az egyetem megkezdésekor sem hagyott az a gondolat nyugodni, hogy hogyan kapcsolhatnám össze a zenét a lélekkel. Egyszer rábukkantam egy újságcikkre, amiben ez állt, „zeneterápia”. Utánanéztem, cikkeket gyűjtöttem, az interneten terapeuták után kutattam. Sajnos rá kellett, hogy jöjjenek Magyarországon ez még igen fejletlen. Nagyon kevés képzésen vehetnek részt azok az emberek, akiket érdekel a téma, egyelőre két intézményben történt meg a Master képzés indítása, külföldön viszont zeneművészeti egyetemeken 4-5 éves egyetemes képzés folyik. Mind ezek mellett, itthon az elhelyezkedés zeneterapeutaként nagyon nehéz, nem ismerik ezt a „szakmát”, nem tartják fontosnak. Saját tapasztalatomból merítve, úgy gondolom, fontos lenne. Miért? Emlékszem, milyen voltam, mikor elkezdtem a zenélést, milyen kapukat nyitott meg előttem érzelmileg, és milyen lettem. Hiszem, hogy ez minden ember személyiségét pozitív irányba fejleszti. A zeneterápia beteg és egészséges embereknek is egyaránt hasznos. Mivel ennyire megszerettem ezt a témát, úgy gondoltam miért ne ismerném meg jobban? És ha megismerem, miért ne osztanám meg ezt az információt másokkal?

A miskolci zenepalotában meséltem egyik zenésztársamnak, hogy mi érdekel mostanság, és ez volt a reakció: „- Az meg minek neked?” Hajt a vágy bebizonyítani, a művész-zenészeknek is, hogy nem csak az a fajta zenélés létezik, amit mi, zenészek művelünk. A zeneterápia célja, az örömszenélés, az érzelmeknek az átadása és kinyilatkoztatása. Az ember, ha zenész és szívből zenél, megéli az érzelmeit. És aki nem tanult zenész? Már nem is érezheti ezt a fenséges erőt, ami ilyenkor eluralkodik a testünkön? Zeneterápián pontosan ezt élik át az emberek.

Dolgozatomban bemutatom a zene varázslatos, sokszor démoni hatását, majd a zeneterápiát veszem nagytitok alá. Definiálom magát a zeneterápia szót és leírom a mai tudományban az alkalmazását, épp hol tart. Kutatómunkám átlaggyerekekre és sérült

gyerekekre irányul. E célból vizsgálódásomat olyan intézményekben végeztem, ahol valamilyen „zenés” foglalkozást tartanak. Nyáron önkéntesként dolgoztam az Igazgyöngy Egyesület által szervezett napközi táborában, ahol módom volt különböző problémákkal küzdő gyerekek reakcióit figyelni, bekapcsolódni játékukba, segíteni nekik és egy kicsit kipróbálni magam. Ellátogattam Hejőkeresztúrra, a IV. Béla Körzeti Általános Iskola és Napközi Otthonos Óvodába, Egerbe, a Mlinkó István Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény és Diákotthonba, és a Szalaparti Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Szakiskola és Diákotthonba. Céлом, betekintést nyerni az intézményekben folyt zenei órákra és megismerni az ehhez szükséges módszereket, gyakorlatokat, feladatokat, eszközöket. Ezután a kérdőívem feldolgozása következik, amiben szeretnék választ kapni a zene jótékony hatásáról. Itt a Fazekas Utcai Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézményt, a Tarnavölgye Általános Iskola Kápolnai Tagiskoláját, Tarnabodon a Máltai Óvoda és Általános Iskolát, Miskolcon a Lévay József Református Gimnázium és Diákotthont, és Halásztelken a Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Gimnázium és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény diákjait kértem segítségül. Végezetül pedig összegzem és hangot adok ötletemnek, miszerint e terápiát mindenhol lehetne alkalmazni, nem csak speciális intézetekben, sérült embereken.

1. A ZENETERÁPIA

1.1 A ZENE HATÁSA

Mit értünk az alatt hogy hatás? A zene hatást fejt ki, érzelmeket, mozdulatokat, kapcsolatokat, véleményeket formál, egyfajta útmutatót ad az ember számára. Érzéseink a zenehallgatás közben bontakoznak ki, ez lehet jó vagy rossz is, de a pillanatnyi hangulatunktól is függhet.

Kérdés, hogy vajon a hangulatom irányítja a zenét, vagy a zene irányít engem, a hangulatomat? Ugye mindenkivel előfordult már, hogy rossz kedve volt, ezért lassú, szomorú, melodikus hangulatú zenét választott ki. Viszont ha jó kedvvel kelt fel, érezte, hogy kell egy pörgős zene, amivel elindítja és lendületbe hozza a napot. Tudjuk, érezzük, hogy a zenének ereje van. Zeneterapeuták, orvosok, pedagógusok, zenetanárok, művészek, modern világunkban a rádiók, zenecsatornák juttatják el hozzánk a zene bódító vagy épp pörgető hatását. Ezután mi dolgozzuk fel a hallottakat

és így jönnek felszínre a különböző érzések. Mi változik ilyenkor, mit kell figyelni? Minden apró, „láthatatlan” és „mozdulatlan” jelet. A testbeszédet, a mimikát, a hangunkat, a kommunikációnkat, a kapcsolatteremtést. Tehát a személyiségünkől függ a zeneválasztás, viszont a személyiségünkől eltérő zene is ugyanolyan mértékű, csak másfajta hatást vált ki belőlünk. Teljesen lényegtelen, hogyan választunk és milyen zenét, a legfontosabb, hogy élvezzük azt. Egy bizonyos, a zenehallgatás által nyert érzéseinket nem tudjuk figyelmen kívül hagyni, titkolni.

Egy régi kínai mese szerint létezik egy félelmetes dallam, a Cing-Kiao. Ez a pusztulás dallama, amit nem szabad játszani. Egyszer egy fejedelem fittyet hányva a legendára, megkérte muzsikusát, szólaltassa meg ezt a borzasztó melódiát. A zeneszó megidézte a pusztító démonokat, a fejedelem rövid idő után meghalt.

A régi történetek azonban nem csak ördögi, hanem vidám történeteket is elmesélnek. Az ókorban a zene, az istenek adománya volt, akik kedvük szerint felruházták ezzel a hatalommal a muzsikusokat. Leghíresebb történet a görög Orfeuszról szól, aki lantjátékával varázsolta el az alvilági urakat, hogy visszakapja elhunyt hitvesét, Euridikét. Homérosz hőse, Odüsszeusz is találkozott a csábító szirének gyönyörű énekével, ám kicselezte őket.

„A zene hatalmában való hit nemcsak a mondákat, hanem az antik tudományt és a társadalmat is áthatotta.”¹ Damon tanítása szerint, aki Periklész zenemestere volt, a „lélek” olyan mozgásokból áll, amit a zene befolyásol és irányítani is tud.

Platón is megerősítette a zene fontosságát, *Az állam* című könyvében. A 3. könyvben találhatunk egy párbeszédet Szókratész és Glaukón között, amelyben a szöveg, a hangnem és a ritmus szerepéről beszélgetnek. A szövegről megállapítják, hogy semmiben sem különbözik a ”nem énekelt szövegtől”, a hangnem viszont fontos szerepet kap. Úgy tartják a görög filozófusok, hogy a sirató hangnemei a mixolíd és szintonolíd. A puhányság, az italozás (ernyedteké) az ión és líd, és hátra maradt a dór (komoly, méltóságteljes hangnem) és a fríg. Ezeket életerős harcos katonák szimbolizálják és mértékletes bölcs emberek. Platón a hangszerek és a hangnemek között is talált kapcsolatot, húrosokhoz párosította a dór skálát, a fuvolához pedig a fríg skálát.

¹ Lindenbergerné Kardos Erzsébet: Zeneterápia szgy. 10. oldal

Beszéljünk a ritmusról! „Mintha homályosan emlékeznék, amikor valamely ritmust harcinak nevezett, továbbá összetettnék, daktilusnak és hősinek, nem tudom, valahogy elrendezte őket, emelkedést és ereszkedést egyenlővé téve; hosszúval és röviddel zárta, és az egyiket jambusnak nevezte, a másikat trocheusnak, hosszút és rövidet illesztve össze. Némelyiknél gáncsolta vagy magasztalta a versláb tempóját, nem kevésbé magukat a ritmusokat vagy együtt mind a kettőt; szóval mindezt most nem mondhatom el.”²

Platón és társai váltig állították, hogy a zene és a matematika között szoros kapcsolat áll, Platón úgy gondolta, a filozófusoknak tanulniuk kell csillagászatot, geometriát, matematikát és zenét. Itt ő nem a hangszeres játéokra gondolt, hanem a harmóniák tudományos megmagyarázására. Viszont nem állhatom meg, hogy meg ne jegyezzem, ha egy darabot megpróbálunk beskatulyázni, matematikailag elemezni és irányítani, odáig jutunk, mint amikor egy verset szeretnénk megmagyarázni a verstan szabályai alapján.

A tarantizmus mellett táncjárványok is keletkeztek Európában. A XII. század második felében a nép szerint furcsa idegenek, átutazók jelentek meg a városokba, akik bűvös fuvolájukkal magukhoz csábították az embereket. Németországban, Hamelben megjelent egy utazó, aki előállt az akkori uralkodók elé, azzal a szándékkal, hogy képes megszabadítani az apró várost a patkányoktól. Megszólaltatta varázslatos sípját, és a patkányok a Wesler folyóba rohantak. Úgy szól a monda, hogy az idegent nem fizették ki, megbabonázta hangszerével az összes gyermeket és maga után csalta, a Koppel-hegység szakadékába.

Vagy had említsem Dumouriez francia tábornok jelszavát, aki a napiparancsában azt írta, hogy a katonákra serkentő hatást kell gyakorolni, és ezt a Marseillaise-el tette minden áldott nap.

Tény, hogy a különböző zene formációknak, mint például a tánczenék és az indulóknak tömeghatásuk van. Vajon miért? Az emberi életműködésben szerepet játszó idegrendszeri folyamatoknak is ritmusuk van. És ez a vegetatív rendszer erősen reagál a kívülről jövő ritmusra, zenére. Ha mi is ritmikus mozgást végzünk, például egyenletesen hintázunk, táncolunk, ugrálunk, gyakran szokatlan érzéseket tapasztalunk

² Platón: Az állam (fordította: Jánosy István)

hasi tájékon. Kellemes zene hatására a bőrünk reagál, gondoljunk a borzongásra, vibrációra, „lúdbőrre”. Ezek mind a vegetatív idegrendszer reakciói.³

A zene, pontosabban a ritmus irányítja az emberi elmét. Gondoljunk a twist örületre, a rock and roll-ra, a hippikorszakra. Rengeteg ember csak úgy odavetődött egy-egy koncertre, azt sem tudta, mit hall, mi az, mégis hatása alá került. Megőrültek, tomboltak. Miért? A polgárpukkasztó szövegek, a motorikus ritmus, a tömeg jelenléte, az őrzítően hangos zene, a színek kavalkádja miatt? Mindért egyszerre. És a legfontosabb, hogy ez mind élőben történt, történjen. A zene hatására az ember egyéb tudatmódosítók nélkül is egy más, transzcendentális, földöntúli állapotba kerülhet. Ez az oka annak, hogy kialakultak bizonyos zenekövető csoportok az emberek között. Vannak diszkósok, rockerek, hippik... Minden fiatal kötődik egy társasághoz, amelynek lélektani okai vannak, vagyis reagálás az egyén jelenlegi helyzetére. Ezek olyan magatartási reakciók, mint például tiltakozás, lázadás, felnőttektől való elzárkózás.⁴

Vagy gondoljunk a ma egyre divatosabbá vált elektronikus zenére. Ez lehet a tinédzserek XXI. századi segélykérése. A minimál zene egyszerű és lényegre törő. Nincs sok információ, nincs magyarázat csak percekig ugyanazt a monoton lüktetést halljuk, tele fúziós effektusokkal. Szöveg általában nincs. Az agyunk felveszi a dübörgő ritmust, és adrenalint termel. Katartikus közeli állapotba kerülhetünk, pedig itt élő zenére sincs szükségünk, elég egy lemez, zenelejátszó eszköz, egy fülhallgató és más dimenzióba vándorol a tudatunk. Mivel ezek agressziót, dühöt, sötét gondolatokat válthatnak ki az emberekből, mindenképp kellene ellene tenni valamit! Legyen célunk visszahozni az élő zenét, a „komoly” zenét és a saját általunk megszólaltatott zenét, zenélést! Mi erre a legalkalmasabb eszköz, hatás, gyógymód? Azt gondolom, hogy a zeneterápia.

1.2 A ZENETERÁPIA KIALAKULÁSA, TÖRTÉNETE

A zene hatását, gyógyerejét már az egyiptomiak is tudták és érezték. Krisztus előtti II. évezredből találunk olyan papiruszi tekercseket, ahol részletezik a zene hatalmát, és külön kiemelik, és hangsúlyt fektetnek a termékenységet segítő funkciójára.

³ Lindenbergerné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

⁴ Gonda János: A zene populáris antológiája

Azután egy üres árkot kell átugranunk és a Bibliához érkezünk, ahol Sámuel I. könyvében megtalálhatjuk az első irodalmi ábrázolást.

"Saultól viszont eltávozott az Úr lelke, és rossz szellem kezdte gyötörni, amelyet az Úr küldött... Saul így felelt a szolgáknak: keressetek hát egy olyan embert, aki jól tud hárfát pengetni, és hozzátok hozzám! Ekkor megszólalt az egyik legény, és ezt mondta: én láttam a betlehemi Isai egyik fiát, aki tud hárfát pengetni, derék férfi, harcra termett, okos beszédű, daliás ember, és vele van az Úr... Dávid megérkezett Saulhoz, és megállt előtte. Ő pedig igen megszerette, és a fegyverhordozója lett... És valahányszor megszállta Sault Istennek az a rossz szelleme, fogta Dávid a hárfát, és pengette a kezével. Saul ilyenkor megkönnyebbült, jobban lett, és a rossz szellem eltávozott tőle."⁵

Ez az ószövetségi vers Kr. e. VIII-VII század környékéről származó szöveg, ahol Sámuel a rossz közérzete miatt – amit általában depresszióként fognak föl – felfogad egy hárfást, aki a játékaival megnyugtatja a feldúlt Sámsont.

20 évszázaddal később Arisztotelész úgy gondolta, hogy az emberi test, olyan, mint egy működő gép, és ha hiba történik, lelkünk egyensúlya felborul, a zenei arányokkal (hangköz, ritmus) befolyásolni tudjuk. Minden az affektusokon múlik, könnyebb betegségeknél harmonikus, lágy zenét kell hallgattatni a pácienssel, súlyosabbaknál pedig eksztatikus zenével fokozni kell, hogy katarzisz állapotba kerüljön, megtisztuljon és fellélegezzon ez által.

Az itáliai bölcsek mellett az ókori kínaiak is éltek a zene gyógyító hatásával, az akusztikus tudomány felismerésében fontos szerepet játszottak, illetve a hangszerek puha hangolásánál is. Indiában meg kell említenem az Ayurvédát, melyben a mantrák hangjai ismétlésével állapotváltozást idézünk elő.

A középkorban, a XI. században Ibn Butlan arab orvos szerint „a hangszerek és a húrok játéka segít az egészség megőrzésében és az elveszett egészség visszanyerésében. A hangok a rossz kedély számára ugyanazt jelentik, amit az orvosság a beteg test számára.”⁶

A XV. század híres spanyol boszorkánya, Celestina, fogfájás ellen azt a módszert alkalmazta, hogy a betegeknek kötelezővé tette egy ritmus képlet kopogtatását az asztalon, mindaddig, még a fájdalom el nem múlik.⁷

⁵ Biblia: Sámuel I. könyve 16. fejezet 14-23-ig

⁶ <http://www.lam.hu/folyoiratok/lam/0001/18.htm>

⁷ Lindenbergerné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

A XVIII. században, Ch. W. Hufeland nyugtató zenét hallgattatott Németország vidéki városaiban élő vitustánc megszállottjaival. Hufeland saját tapasztalata alapján jutott el idáig, súlyos betegsége után ingerlékeny lett, válaszként hárfa zenét hallgatott napokon keresztül, és nem maradt el a hatás, csillapodni kezdett nyugtalansága. Amerikában, 1789-ben a Columbian Magazinban jelent meg az első cikk a terápiáról, a lélekre gyakorolt erős hatásáról. A gondolat megfogalmazóját nem ismerjük, anonimként közölte le szerzőt az újság.⁸

Később, a XIX. században egyre több cikk jelent meg a zene erejéről, majd a XX. században fedezték fel újra, és azóta hatalmas fejlődésen ment keresztül. Az I. és II. világháború után hazatérő katonák gyógyításában igen nagy szerepet kapott, sokan megőrültek, vagy nem hallottak, Tomatis nevét említeném meg, aki kidolgozta új módszerét, melyet elsősorban a frontról hazajövő katonákon tesztelt. Európában a lélektan és a művészet kapcsolatban áll egymással, a művészeket érdekelte az analitikus gondolkodás, a terapeuták pedig nyitottak voltak a kreatív módszerek iránt és látták a lehetőséget a fantázia és a fejlődés között. Így alakult ki az analitikusan orientált zeneterápia. Itt már központban az improvizáció állt (művészet), és ezáltal a páciens belső élete fejlődött (pszichológia), de erről majd a következő fejezetemben írok bővebben. Angliában főleg fogyatékos emberekkel foglalkoztak és a háborúból hazatérő katonákkal. Brno városában például a városi zenekar az idegosztályon tartja meg a mai napig a főpróbáit. Genfben, 1917 környékén gyerekeknek ritmustanfolyamokat szerveztek. Párhuzamosan, Barcelonában 1918 és 1926 között Llongieras tartott tanfolyamot vak gyermekeknek és süket embereknek. Később, 1941-ben megalakult a National Foundation for Music Therapy. Közben, 1942-ben egy svéd orvos, Alex Pontvik megalapította elsőként a világon a Zeneterápiás Intézetet, Stockholmban. 1950-ben pedig a National Association for Music Therapy-t, amely napjainkban is aktív. Mind ezek mellett mások is aktívan tevékenykedtek, például Jost, Verdaux, Frances 1954-ben zeneterápiás kutatásokat folytattak, javaslatot tettek a nemzetközi együttműködésre. Majd Alvin 1958-ban megalapította a ma is működő Nagy-Britannia Zeneterápiás Társaságot, Anglia ennek köszönheti, hogy rövid időn belül megindult a szervezett zeneterapeuta-képzés, szakmai folyóirat kiadás.

⁸ Fekete Anna: Tanulmány I.

Alfred Scmölz 1959-ban indította el első képzést Bécsben, a Bécsi Zeneakadémián. Ebben az időben vezette be a zeneterápiát Christoph Schwabe a lipcsei Neurológiai és Pszichiátriai Klinikán, majd 1968-ban képzést is szervezett. 1971-ben alakult meg az American Association for Music Therapy nevű társaság. 1974-ben tartották Párizsban az I. Zeneterápiás Világkongresszust. Azóta a fejlődés felgyorsult, egyre több zeneterápiás szervezet alakul napjainkban is, képzéseket indítanak, és tényleges gyógymódként tekintenek a zeneterápiára.^{9 10}

Magyarországon jóval később indult be a zene terápiás célra történő felhasználása. A '70-es években kezdődtek el a zeneterápiás célú foglalkozások az egészségügyben. Pszichiáterek, pszichológusok, nővérek eleinte mit sem tudva egymás munkájáról és a szakma rejtelseiről, de érdeklődéssel, és a zene iránti szeretetből, tiszteletből elkezdtek alkalmazni a külföldön szerzett leginkább német, angol, amerikai, skandináv területeken szerzett tapasztalatokat. A '80-as évek hazánkban a „hírháló” meghozta hatását, az orvosok tapasztalatokat cseréltek, felfigyeltek egymás munkájára, igény mutatkozott a témával foglalkozó csoport kialakítására, ahol közösen tanulhatták a zene és a pszichológia rejtelseit és kapcsolatát. Először a már működő Pszichiátriai Társaság részeként folytattak kutatásokat, később viszont önállósultak, megalapították a Magyar Zeneterápiás Egyesületet. Célként tűzték ki, hogy megosszák másokkal tudásukat, bemutassák gyakorlatban is a zene alkalmazását és a legfontosabb, elérjék, hogy a zeneterápia létjogosultságot kapjon itthon is. Lassan kiépültek a nemzetközi kapcsolatok is, a '90-es évek legfőképp erről szóltak. Ezekben az években sikerült kijutni a Magyar Zeneterápiás Egyesületnek külföldre, és képviseltette magát a nemzetközi kurzusokon, képzéseken. Ez tette lehetővé, hogy itthon is érdeklődéssel fordultak a zeneterápia felé, külföldi szakembereket hívtak meg Magyarországra, akik kurzusokat, előadásokat tartottak. Ebben az időben, Németországban, Finnországban, Angliában, Dániában már egyetemen oktatták a zeneterapeutákat, sőt doktori fokozatot is lehetett szerezni belőle.

Fontos távlati cél, hogy a hazai képzés ne csak elkezdődjön, hanem olyan színvonalas oktatás jöjjön létre, ami az Európai Közösség országaiban is figyelemre méltó, egyenrangú azokkal. Három zeneterápiás centrum alakult ki, Budapesten, Debrecenben és Pécsen, amely intézmények Magyar Zeneterápiás Egyesület, Kelet-

⁹Lindenbergerné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

¹⁰ A zeneterápia alapjai (2007. Sasvári Attila előadása)

magyarországi Művészetterápiai Egyesület és az Albert Schweitzer Zeneterápiás Társaság néven működnek. Ez a három város jelentős zeneterápiás rendezvényeknek adott otthont.¹¹

A képzés tekintetében előrelépések történtek. 1992-ben indult be először hivatalos zeneterápiás képzés Magyarországon a Pécsi Orvostudományi Egyetem és a Zeneművészeti Főiskola pécsi tagozatán. Ezt a három éves posztgraduális képzést már alapos pszichológiai, pszichiátriai, neurológiai és zenei tárgyak elsajátítása követi eleinte külföldi, később már magyar zeneterapeuták előadásai alapján. 1995-ben megalakult az Önálló Magyar Zeneterápiás Egyesület, elnöke Urbánné Varga Katalin lett. Budapesten, az Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai karán, 2003 februárjában végre megindult az első posztgraduális képzés is.

A hivatalos képzés és ezek folyamatos fejlesztése ellenére a mai napig viták folynak a szakmabeliek és az analitikus zeneterapeuták között, hogy vajon a zeneterápiás módszer valóban pszichoterápiai módszernek minősül-e. A következő fejezetekben a különböző módszereken és fejezeteken keresztül megpróbálom bebizonyítani, hogy a zeneterápia hasznos dolog.

1.3 ZENETERÁPIA, MINT FOGALOM, JELENTÉSE, ALKALMAZÁSA, MÓDSZEREI

Moreno így vélekedik zeneterápiáról: „Az effajta „zenecsinálás” célja az, hogy ezekkel a hangszerekkel felnőtt érzelmeket fejezzünk ki egy gyermek spontaneitásával.”¹²

Célom e fejezetben megismertetni a zeneterápia fogalmát, lényegét, a test és a lélek reakcióit a terápia alkalmazása során, alfajait és bemutatni a legelterjedtebb módszereket, melyet előszeretettel használnak a terapeuták.

Mi is a zeneterápia? A zeneterápia tulajdonképpen egy gyűjtőfogalom, egy mára már elismert, és önálló tudományterület. A terápia, a hangok segítségével folytatott olyan tervezett eljárás, egy célorientált folyamat, ami a zenét eszköznnek tekinti, zenei elemeket használ (hang, ritmus, dallam, harmónia) és ez által alkalmazza a megelőzés,

¹¹ Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

¹² Moreno, Joseph J: Belső zenéd dallama 32. oldal

személyiség fejlesztés, önismeret, gyógyítás és rehabilitáció területén illetve elősegíti a kommunikációt, kapcsolatokat, érzelem megnyilvánulásokat, tanulást, mobilizációt.¹³ „Zeneterápiáról, mint gyógyító módszerről akkor beszélünk, amikor a zenét és a zene elemeit célirányos terápia keretein belül *eszközként* használjuk.”¹⁴ „Nem azonos a zenei neveléssel, a zenei ismeretterjesztéssel, a szórakozással, kikapcsolódással.”¹⁵

1.3.1 A ZENETERÁPIA HATÁSA

Mára már elismert emberek, kutatók, orvosok igazolták, hogy a zenének jelentős az élettani hatása. Befolyásolja a szervezet vegetatív működést, vérnyomást, légzést, (légzésnehezségek csökkentése, harmonizált légzésritmus, vérnyomás csökkenés) anyagcserét, (alváskészség javítása, energiafelhasználás mérséklése) érzékelés-észlelést, motorikát (izomtónus mérséklése, izomgörcsök oldása). Stresszoldóként is hat, relaxációs állapotot hoz létre (stresszhormon-termelés visszafogása), csökkentheti a fájdalomküszöböt. Egy példát szeretnék említeni. Manapság a fogorvosi rendelőkben bizonyították, hogy a páciensnek az injekció mellett „beadott zene adag” nagyban hozzájárul a sikerhez. A beteg nem fél, nem panaszkodik, tűrőképessége megemelkedik, figyelme elterelődik, a zenére koncentrálni, így a doktor is jóval könnyebben végezheti dolgát.

Karl Adamek kutatásai azt bizonyítják, hogy azok az emberek, akik zeneterápiás foglalkozásokon vesznek részt, szívesen énekelnek és kiegyensúlyozottabb életet élnek az átlagemberekhez képest.¹⁶

Az 1. és 2. ábrán látható, hogy a jobb agyféltekében található a zenei fejlesztés centruma, vagyis, ha zenét hallgatunk, zenélünk működésbe lép ez az agyfélteke. Még egy indok arra, hogy a zene jó, és segít. „A jobb félteke kommunikációja, nyelve a muzsika, amelynek a születéskor kapott adottságokra alapozó kifejlesztése éppolyan fontos (lenne), mint a verbális, illetve más – matematikai etc. – képességek (jó-rossz) kialakítása.”¹⁷

¹³ Fekete Anna: Tanulmány I.

¹⁴ Búzasi Miklós: Zeneterápia elmélet (Szakmai Protokoll)

¹⁵ Zeneterápia alapjai 2007. Pécs

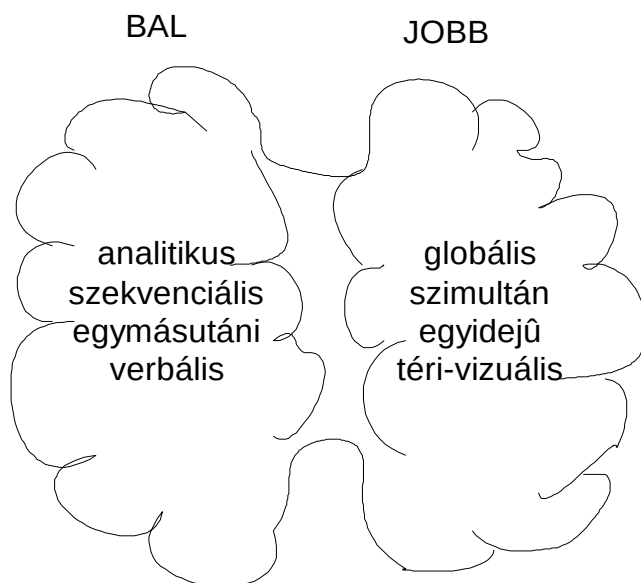
¹⁶ Hámosi József: Hang és lélek konferencia

¹⁷ Hámosi József: Hang és lélek konferencia

BAL AGYFÉLTEKE	JOBB AGYFÉLTEKE
beszédkészség, nyelvi központ: pl. beszédértés, beszédelemzés	zenei képességek nagy része: pl. hangszín, hangmagasság (benne abszolút hallás), harmóniák érzékelése, dallamok közötti differenciálás képessége
időérzékelés a muzikalitáshoz kapcsolódó ritmusérzék a bal félteke kizárólagos tulajdonsága!	térérzékelés, látás
a jobb kéz mozgatója (általában ügyesebb a ritmusjelzésnél, pontos, irányzott ütéseknel, függetlenül attól, hogy az illető jobb- vagy balkezes)	bal kéz mozgatója
logikus gondolkodás	absztrakt gondolkodás, kreativitás, új dolgokra való fogékonyság, zeneértés, éneklő vagy zenei kommunikáció megértése emóciók feldolgozása, érzékenység nonverbális hatásokra, a zene percepciója, élvezete asszociatív régió, dallammemorizálás, felidézés képessége

1. ábra

Az analitikus és a globális gondolkodásmód a két agyféltekéhez kapcsolódóan



2. ábra

Az eltérő gondolkodásmódok vázlata az agyféltekékhez kapcsolódóan¹⁸

¹⁸ Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny, 2010, Budapest, Géniuszt könyvek 13. oldal

„A jobb agyfélteke az információkat átfogóan, egyidejűleg kezeli. Ezért ide kapcsolódnak például a téri-vizuális képességek, a zene értése, a képzelet, a humor. Gyorsan hoz megoldásokat a jobb agyfélteke, mert automatikusan összerak a rendelkezésre álló részletekből egy megoldást – képet, ötletet, döntést, fogalmat.”¹⁹

A zene élettani hatásmechanizmusainak megismerése után a zeneterápia pszichés mechanizmusait mutatom be. A zene főként a szubjektív viselkedés módosításában vesz részt, például emóciókat generál, mobilizál, erősíti az Én-élményt, nyugtalanság csökken általa, stressz oldó jótékony hatása is ismeretes. Segíti a koncentráció képességet és a figyelem elterelésben is részt vesz, olykor redukálódhat a fájdalom érzet is. Zenehallgatás közben feltörő emlékek vesznek körül, ami nagyon hasznos egy terapeuta számára, hiszen sok lelki probléma okozója lehet egy elfojtott emlékkép. Mindezek mellett segíti az introvertált emberek kommunikációs készséget, a beilleszkedést. Viszont tudnunk kell, hogy a zene nem „lelki tabletta”, amelyet beveszek és elmúlik tőle a bajom, viszont a lelki problémákra gyakorolt pozitív hatása mára már bizonyított és elismert.²⁰

1.3.2 A ZENETERÁPIA ALKALMAZÁSA

A szakemberek a gyakorlatban a zenét eszközként használó csoportos és egyéni terápiákat is alkalmaznak lelkünk orvoslására. A terapeuta felméri a páciens állapotát, kommunikációs módját, együttműködését, majd az egyénhez igazítva módszert és zenét választ.

Az élményfeldolgozó, befogadó, vagyis *receptív* zeneterápia alkalmával az egyén vagy az egész csoport a zenét befogadó helyzetben éli át. A zenehallgatás által felgyülemlett érzések, gondolatok, élmények megbeszélése, lerajzolása, írása, megosztása a cél. A zene képes a tudatalattinkból az élményeket a felszínre hozni, katarzist generálni és elfogadtatni önmagunkat. A receptív technikák közé soroljuk a relexációs, imaginatív technikákat, a zene eszközeivel vezetett hipnózist. Ebben az összefüggésben a receptív fogalom arra utal, hogy az alany a zene előállításában nem vesz részt, a feldolgozásában viszont már aktív szereplő.

²⁰ Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy. 214. oldal

A cselekvő, *aktív* zeneterápia alatt a kezelés alatt állók hangot adó eszközökkel (üveg, kavics, minden, ami szól), hangszerekkel, Orff-instrumentumokkal (dobokat, csörgőket, csörgőket, triangulumot, xilofont, metalofont stb.) vagy saját testhanggal improvizálnak. Semmiféle zenei előképzettség nem szükséges ehhez, nem a zene minősége a fontos, hanem az értéke, a páciensnek a zenéhez való viszonya és a zenén keresztül jövő gondolata. A hangszerválasztásnak is szimbolikus jelentése van, amely jelentést dolgozatom későbbi fejezetében, a zeneterápiás hangszerek című fejezetben szeretnék bemutatni. Az aktív zeneterápiát nemcsak zenepszichoterápiás helyzeteknél használják, hanem klinikai eseteknél is. Például kómában lévő embereknél, átveszi a zeneterapeuta a hangszerével a szív ritmusát vagy egy mozgássérült, beszédképtelen páciens ezekkel az eszközökkel nyit a külvilág felé.²¹

Az aktív zeneterápia módszerei:

- zene improvizálás
- komponálás, dalírás
- zenés történetek írása
- zeneművek terápiás célú megszólaltatása
- zenei játékok
- éneklés²²

Integratív, *komplex* zeneterápia alkalmazásakor a zene által mozgósított élményeket egy másik művészeti ággal kiegészülve mutatjuk be, például improvizált mozgással, festéssel, rajzolással. A zenei bemutatás végén, a hatékonyság emelése céljából szóban is elmondjuk, elemezhetjük ezeket a benyomásokat. Ennek a módszernek a technikai repertoárja végtelen.^{23 24}

A *primer prevenció* megelőzés-t jelent, ahol a zenének a testi, lelki, szociális betegségek megelőzésben van jelentősége, a kreativitásfejlesztés, kommunikáció, konfliktuskezelés, személyiségfejlesztés, egészségnevelés és önismereti útmutató segítségével. *Szekunder prevenció* az egészség helyreállítása (gyógyítás, pszichoterápia, redukáció) a testi, lelki, szociális zavarok és rendellenességek ellen alkalmazott

²¹ Baker F. and Trampolin J.: Music therapy methods in neurorehabilitation, 2006.

²² Búzás Miklós: Zeneterápia elmélet (Szakmai Protokoll)

²³ Fekete Anna: Tanulmány I.

²⁴ Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

zeneterápiás módszer. *Tercier prevención* a rehabilitációt, korrekciót, utókezelést értjük, egy létrejött betegség előtti állapotra történő visszaállítást, az egészséges, vagy ahhoz közelítő szint elérését. Gyógypedagógia keretében: például látásvesztés után, a hang utáni tájékozódás tanítása, vagy mozgáskorlátozottak zenével és ritmussal való segítése.²⁵

1.3.3 ZENE A TERÁPIÁBAN

A zene, mint eszköz

Minden embernek, - függetlenül attól, hogy sérült vagy ép, művelt, tehetséges, zenei előképzettséggel rendelkezik – veleszületett képesség a zenére hajló fogékonyság. Azoknak az embereknek, akik nem tudnak kommunikálni, szavakkal kifejezni érzéseiket, a zeneterápia a megfelelő eszköz, ami által könnyebben megnyílnak. A zene, az ember szerves része, például a lüktetés, ritmus az ember szívverésében van jelen, a légzésben, a mozdulatban, a nevetés, sírás, kiáltás is egyfajta dallamosságra utal. Érzelmi reakcióinkat ki tudjuk fejezni zenei formulákkal is.

A zene alkotóelemeinek szerepe a terápiában:

A ritmus a pszichés és motoros szerveződés alapja, segíti a személy alkalmazkodó és kapcsolatteremtő képességét. Közösségformáló ereje van és feszültség levezetőként is használatos.

A dallam és dinamika tükrözi a lelkiállapotot és a személyiség Én-erejét.

A zeneszerkezete és zenei formája biztonságos keretet ad, tele szabadsággal, rugalmassággal. Van eleje, közepe, vége, ami segíti az alkalmazkodó képességet, türelmességre tanít. A nyelvhez hasonlóan komoly grammatikával rendelkezik, így elősegíti a nyelvfejlődést is.

A hangszerek szerepe a terápiában:

- Motiváló hatásúak
- Gazdag ingerkörnyezetet teremtenek
- Rezgéseket közvetítenek
- Felkeltik és fenntartják a figyelmet, segítik a megosztott figyelmet

²⁵ Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

²⁵ Búzás Miklós: Zeneterápia elmélet (Szakmai protokoll)

- Elősegíthetik: - a testséma tudatosulását
 - a szem-kéz koordinációt
 - a motoros szerveződést és a motoros koordinációt
 - a finom motorikát
 - a szenzoros integrációt²⁶

1.3.4 TERÁPIÁK, MÓDSZEREK

A következőkben a zeneterápiák fajtáit szeretném bemutatni. *Vokális pszichoterápiában* az énekhangot állítjuk a középpontban, bizonyított tény, hogy az éneklés által felszabadulunk, érzelmi világunk gazdagodik, javul a közérzetünk. Nem is gondolnánk, hogy ez nem csak az idegrendszerre hat, hanem például a tüdőre is. Az éneklés által elsajátítunk egy megfelelő légzési technikát, ami segít az asztmás és a dadogós betegeken is.²⁷

Music medicine a zenének a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszerre gyakorolt hatását használja ki. Például egyre több kórházakban alkalmazzák műtétek előtti stressz oldás gyanánt, fájdalomcsillapítás, érzéstelenítés, figyelem elterelése céljából a zenehallgatást. A páciens kiválaszthatja kedvenc zenéjét és fejhallgatón keresztül hallgatja. Megnyugszik a beteg, vérnyomása csökken, stabilizálódik.

Vibroakusztikus terápia egy újszerű kezelési mód, melynek lényege a hang hallható tartományon belüli hullámainak alkalmazása. A különböző akusztikus vibrációk hatással vannak a test és az idegrendszer pontjaira, amik pontosan bemérhetőek. Ennél a módszernél elektromos műszerekkel létrehozott frekvenciákkal dolgoznak a terapeuták, mint például a *Tomatis módszernél*.^{28 29} „A tréninget egy speciális berendezéssel az „elektromos füllel” végezzük, mely egyszerre több irányból és több formában stimulálja a központi idegrendszert egy speciális fejhallgatón, illetve a testre (általában gerincre) tett 'vibrátoron' keresztül.”³⁰ Lényege ennek a módszernek, hogy a gyermeket vagy a felnőttet visszaröpítik a terapeuták a csecsemőkorukig és újra megtanítják nekik azt a hangot, amivel addig problémájuk volt.

Másik fontos akusztikus terápia, amit megemlítek a *hangterápia*. A frekvenciákat itt különböző hangszerekkel generálják, hangtálakkal. Pszichés feszültség oldó szerepe,

²⁶Búzás Miklós: Zeneterápia elmélet (Szakmai protokoll)

²⁷<http://www.consultationmagazin.hu/index.php?menu=cikk&id=258>

²⁸Fekete Anna: Tanulmány I.

²⁹<http://www.vitaminsziget.com/ecikk.php?id=3636>

³⁰<http://www.trening-fejlesztes.hu/trening.html>

hangulat módosítása, energia átadása a kulcsszó a terápiában. Részt vesz a belső lelkünk egyensúly helyreállításában és az érzelmi stabilitásban.³¹

Euritmia, más néven „helyes ritmus”. Rudolf Steiner nevéhez fűződik. „... az euritmia is beszéd: ez a beszéd azonban olyan ősi nyelven és kifejezési formákkal történik, amelyek a személyes fejlődésben előtte és alatta vannak a szóbeli közlésnek: az emberiség léttörténetében pedig egykor döntő kapcsolat kifejező: üzenetközlő szerepet játszottak. ... Az euritmia, a beszéd szavait látható mozgássá fordítja át, a mozgásbeszéd elemeivel dolgozik, miközben egyszersmind képes arra, hogy a mozgásokból költészetet, művészetet alkosson.”³² Fontos a mozgáshangzás, a ritmus, a hangszín, a tempó, a tartam, a hang ereje, alapelemei a hangok. Bármilyen nemzeti kultúrához tartozunk, az érzelm megnyilvánulásaink egyformák, a szavunk zenéjének önmagában is van értéke. Például, meglepődésre az „Á” hanggal reagálunk. Hatás mértékétől függ, csodálkozásnál „Ó” hangot, félelem megnyilvánulásakor pedig „U” hangot képezünk. Nyitott kapcsolatteremtésnél automatikusan az „O” hangot társítjuk, ez szimbolikusan az átkarolás mozdulatát jelképezi. Hogyha határozott véleményem van és ezt meg akarom osztani másokkal, kiegyenesedem, feszes, egyenes háttal emelem fel a kezemet a magasba, jelezvén, „szót kérek”. Ennek a gesztusnak a hangja az „I”. Az introvertált, zárkózott ember euritmizált mozgásképe az „E” betű. Itt is meg kell említenem a testbeszédet, karok keresztezik egymást, védekező mechanizmus áll elő. Ezek a magánhangzók az ösztönös reakcióból születnek, és lelkünk őszinte állapotáról közöl híreket. Mássalhangzóink a környezet „mozgását” jelképezi. A víz hullámozását látjuk, halljuk a „V” betűben, a villámlás jelképe a „Z”. Szél zúgásakor az „S”, „Sz” hangot imitáljuk, a „D”, „B”, „K” hangok pedig a tárgyak súlyát, esését emelik ki, úgynevezett „lökő hangoknak” hívjuk ezeket. A Waldorf-pedagógiában használatos ez a módszer, céljuk a pedagógusoknak, minden gyermek eljusson legalább az éneklésig.

Oszteofónia, más néven „csonthangzás”. Feltalálója Francois Louche, aki úgy gondolta, hogy az ember nem csak a dobhártyáján keresztül érzékeli a külvilágból jövő hangot, hanem az egész teste képes felfogni a hangok rezonanciáját. Tulajdonképpen ez a hang a magzati létre való akusztikus visszaemlékezés. Az oszteofóniában a memóriát tudatosítják, ezáltal életünk korábbi szakaszaiban szerzett traumák felidézésére lehetünk képesek. Sokszor tapasztalhatták terapeuták, hogy bizonyos dolgokat a páciensek nem

³¹ <http://www.rezgesterapia.hu/news.html>

³² Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy. 52. oldal

akarják tudomásul venni, nem hallják. Ez azért van, mert befolyásolja a magzati élet, gyermekkor és a fiatalkorban szerzett tapasztalat a hallásunkat, ugyanis ezekben az időkben szerzett hangélmények kihatnak egész életünkre. A módszer segíti a fájdalmas emlékek előbukkanását, ilyenkor a terapeuta célja, hogy a páciens feldolgozza ezeket az élményeket.³³

Az *Orff módszer* egy progresszív terápia, melynek lényege a ritmus és a rögtönzés fejlesztése. Kodályhoz hasonlóan, Orff is azt tartja a legfontosabbnak, hogy minél fiatalabb korban el kell kezdeni a zenei képzést. Ehhez kezdetben nem kell a kotta... elég a tapasztalat, az éneklés, az örömszene, a hangszer megismerése, azon való improvizálás. Nem egy kész mű megtanulásával, „ledarálásával” kell kezdenünk tanítani a kicsiket, egyszerűen fel kell fedezni maguktól a hangszert, érezniük, tudniuk kell, hogy mik a sajátosságai, mit tud kihozni belőlük. ebben az értelemben főként ütős hangszerekre gondolok. Az Orff módszer fejleszti a koncentrációt, a kreativitást, alkotókészséget. A zenélés mellett a hangszerkészítés is fontos eleme a módszernek. Például az Orff intézetben külön kialakított műhely működik, ahol saját készítésű zeneszerszámokat lehet gyártani. Alapanyagként az olyan természetes anyagok dominálnak, mint például a fenyőléc, mogyoró és fűzfavessző, spárga, papír vagy az üveg. Kétúton fel lehet használni háztartási hulladékokat is.³⁴

1.3.5 ZENEPSZICHOTERÁPIÁS MÓDSZEREK

Az Egyesült Államokban és Európában ismert öt legelterjedtebb módszert.

Guided Imagery and Music (GIM) - The Bonny Model

A GIM pszichoterápia, a tudat zeneközpontú vizsgálata. A zene ebben az eljárásban projekciós felület a kliens tudatalatti tartalmai kivételére. Ezek zenei vagy verbális átdolgozására is lehetőség van.

Analitikusan orientált zeneterápia – Priestley modell (AOM)

Ebben a módszerben a szabad improvizáció áll a középpontban. A kliens által improvizált zene, mint kreatív eszköz arra szolgál, hogy a kliens belső élete, dinamikája kifejeződjön, ezzel segítve a növekedést, integrációt és a nagyobb önismeretet.

Kreatív zeneterápia – Nordoff-Robbins modell

³³ Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zt. Szgy.

³⁴ In Parlando 1996/2

Ez a módszer a humanisztikus pszichoterápia által meghatározott keretekkel dolgozik, célja a kliensben meglévő fejlődési lehetőségek kibontakoztatásának segítése. A terapeuta zenei atmoszférát teremt a kliens(ek) köré azért, hogy meghatározott zenei eszközökkel (mint különböző kultúrkörben létrejött zenei elemek, különböző hangközök, hangsorok, stb...) hangulatokat és érzéseket keltsen a kliensben, ezzel segítve a benne lévő kreatív potenciál megnyilvánulását.

Szabad improvizációs terápia - Alvin modell

A terápiában az improvizált zene, mint az egyénre jellemző sajátos és egyedi alkotás áll. A kliens megtalálhatja magát az általa teremtett zenében. A módszer különlegessége az empátikus improvizáció: a terapeuta és a kliens egyenlők a kapcsolatban, ugyanazon a szinten osztják meg zenei önkifejezésüket, hatnak egymásra.

Behavior Zeneterápia

A módszer a zenét a viselkedés megváltoztatására használja. Ennek érdekében a zene itt pozitív vagy negatív megerősítésként szerepel. A módszer leginkább az Egyesült Államokban terjedt el.³⁵

³⁵ Búzás Miklós: Zeneterápia Metodika

1.4. ZENÉVEL NEVELNI

*„Az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, féltékenységből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíció javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelemre szoktat. Egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét” – írja Kodály.*³⁶

Következő fejezetben bemutatok néhány ismert zene pedagógiai alkalmazást, ugyanis fontosnak tartom, hogy szétválasszuk, és megbizonyosodjunk arról, hogy mit nevezünk terápiának és nevelésnek. A kettő nem ugyanaz, a zenei nevelés a gyermek személyiségének a kialakulásában, fejlődésében vesz részt, segíti a beilleszkedést a társadalomba, viszont a terápia a már kialakult torz személyiség alakításában, módosításában munkálkodik.

Kodály módszer

„Kodály egy párizsi konferencián arra a kérdésre, hogy mikor kell a gyermek zenei nevelését elkezdni, így válaszolt: A gyermek születése előtt 9 hónappal.”³⁷

Kodály így fogalmazta meg a zenei nevelés célját: „Cél: magyar zenekultúra. Eszközök: zenei írás-olvasás általánossá tétele az iskolán keresztül.” Konceptiója a zenei anyanyelvvel, azaz a népdal elsajátításával indít. Úgy véli, hogy már óvodában elkezdődhet a vokális tanítás, későbbiekben nem feltétel a hangszeres tudás, az éneklés által közelebb juthat a gyermek a zenéhez, máris megindul a fejlődés. Sokan Kodály módszernek ezt ismerik: hallásfejlesztés, írás, kottázás, szolmizálás. Nos, a zenészek nevelésénél tényleg elengedhetetlen, de a zenei nevelés nem csak erről szól. A gyerekek személyiségfejlesztése a cél, az éneklésen, népdalokon keresztül. Az írás-diktálás-, és a zenei olvasás fontos alkotó eleme a tanításnak, minden órán gyakorolni kell. Kodály szerint a magyar zeneoktatás alapelvei a következők: mindenkinek elérhető legyen a zene, kortól függetlenül, a zenetanítás egyfajta nevelés is egyben, fontos a jó tanárképzés, nemzetközi kapcsolatok kiépítése is.³⁸

Ullrich-módszer

A német Heinrich Ullrich is úgy gondolta, mint Kodály, „A zene mindenkié”. Álma és célja volt, hogy fogyatékos gyerekek is játszhasanak zenekarban. Kidolgozott egy speciális színes kottarendszert és hozzá tartozó hangszercsaládot. (lásd 4. melléklet)

³⁶ http://www.nepzene.hu/?teljes_cikk=152071286392802&tipus=nepzene

³⁷ Kokas Klára: Képesség fejlesztés zenei neveléssel 20. oldal

³⁸ Szőnyi Erzsébet: Kodály Zoltán nevelési eszméi

Meggyőződéssel vallotta, hogy ezeknek az embereknek is meg kell adni a lehetőséget és nem szabad kizárni őket az örömművészetből. Bebizonyította oktatási útmutatójával, hogy az értelmileg akadályozott emberek is tudnak dallam hangszereken játszani, sőt mi több az együtt zenélésre is képesek. Egy kódolt kottarendszerre volt szüksége, amit a gyerekek is meg tudnak fejteni. Ehhez hívta segítségül a színek világát. A kottában nem kellett ismerni a színek neveit, csupán azonosítani, a hangokhoz. Az Ulwila-hangszercsalád fűvós, pengetős és ütős hangszerekből állnak, kiegészítve a rajtuk található színes pöttyökkel.

Suzuki módszer

Suzuki, japán hegedűművész nevéhez kapcsolódik a Suzuki módszer. Úgy gondolta, hogy ha képesek a gyerekek megtanulni az anyanyelvüket, ugyanazokkal a módszerekkel a zenei képesség is előhívható, fejleszthető bennük. Fontosnak tartja, hogy korán kezdjék a nevelés alkalmazását, a felnőttek már születésüktől kezdve zenét hallgattassanak a gyermekkel, 3 éves kortól pedig magán oktatásban részesüljenek. A módszer fontos eleme a zenehallgatás, az utánpótlás és a sokszori ismétlés, ismételtetés. Ennek a módszernek különlegessége, hogy a szülő is részt vesz a zeneórán, figyel, jegyzetel, hogy otthon is tudjon segíteni gyermekének. Fontos a sikerélmény, épp ezért a tanítás folyamata lassú, kis lépésekben haladnak, személyre szabott oktatás folyik, amely folyamatban a folyamatos bátorítás elengedhetetlen. Kutatásának fontos eredménye, hogy „anyanyelvi megközelítésként” is értelmezhetjük a zenetanulást. Suzuki még egy fontos elvre hívja fel a figyelmet: a zenei nevelés célja nem tehetséges zenészek nevelése.^{39 40}

1.4.1 SZÍN-KÓPÉK ZENEKAR

Dolgozatomban szeretném bemutatni és megismertetni másokkal is a méltán híres Szín-Kópék gyermek zenekarát. Felkerestem Egerben, Kissné Gerlei Mariann tanárnőt, aki szívélyesen fogadott és örömmel segített a dolgozatom e fejezetének az elkészítésében. Élményekről, tapasztalatokról mesélt nekem, hogyan is működik a zenekar és milyen nagy munka kell ahhoz, hogy egy sérült gyermekekből színvonalas csapatot kovácsoljanak össze. Tudjuk, a zenei nevelés is roppant fontos, a

³⁹ <http://suzukiassociation.org/teachers/twinkler/>

⁴⁰ <http://think.transindex.ro/?p=6492>

zeneterápiával ellentétben itt az emberek megmutatják az órán készült, gyakorolt produkciójukat. Azok a gyerekek, akik valamilyen mentális, szociális problémával küszködnek, kevés sikerélménnyel rendelkeznek, és ezek a gyógypedagógusok, akik a Szalaparti Módszertani Intézményben tanítanak, pontosan a gyerekek álmait váltják valóra. Hidvégi Márta, aki a Heves megyei ÉFOÉSZ titkára, pszichológus, és gyógypedagógus is egyben, kérte fel az iskolát a zenekar megalapítására. Ő is úgy gondolta, szüksége van a gyerekeknek a zenére, és látta a zene hatalmának a felszabadító erejét. Igaza volt, a zene csodát tett a gyerekekkel.

1995-ben alakult meg a zenekar. Kissné Gerlei Mariann, gyógypedagógus, énekzene tanár, és magyar szakos tanárként dolgozik az Intézményben. A csapat felkérése előtt is szorgosan tevékenykedett már az iskola zenei életében, énekkart vezényelt, akikkel szintén nagy sikereket értek el. A zenekar másik megalapítója, Forgács Iván, aki felügyelőként dolgozik az iskolában. Fontos szerepet játszott ő is a zenekar fejlesztésében saját kreatív ötleteivel. Harmadik tagjuk Lukács Ágota, gyógypedagógus, aki szintén sokáig segítette a két zenei vezető munkáját.

Kissné Gerlei Mariann tanárnővel beszélgettem, akit először a név jelentéséről faggattam. A Szín-Kópék név több jelentésű. Egy zenei ritmust, a szinkópát takarja magában, a Kópék név pedig a huncut, boldog kölyökseregére utal. A szín szó is fontos szerepet kap, egy speciális színes kottával tanítják a gyerekeknek a lejátszandó hangokat. A korosztály igen tág, 6 éves kortól körülbelül 15 éves korig találhatunk benne gyerekeket, a tagok létszáma körülbelül 40 fő. A zenekart tanulásban akadályozottak és középsúlyosan értelmi fogyatékos tanulók alkotják. Kezdetben Mariann tanárnő az Ulwila, az Orff módszert és saját tapasztalatait használta föl a gyerekek betanításában. Rájött, hogy a megfelelő tanítási módszer náluk a bemutatás, majd az utánzás lett. A zenekar csupán hetente kétszer próbált együtt, ami igen kevés idő ahhoz, hogy színvonalas, összeszokott produkciót hozzanak létre. Így kaptak minden kis alkalmon, szabad percen, és gyakoroltak a gyerekekkel közösen. Rengeteg fellépésük volt a gyerekeknek, akár évi 15 alkalommal is álltak közönség előtt. Itthon egész Magyarországot bejárták, külföldön Lengyelországba is eljutottak, több Nemzetközi Kulturális Fesztiválon vettek részt. Meg kell említenem 2002-ben Heves megyéért kitüntető elismerésben részesültek, 2003-ban I. helyezést értek el a Miénk a tér kulturális szemlén és részt vettek a Magyar Televízió Segítőtárs műsorában is. Számos

felvétel készült róluk, végül egy stúdióban cd-t is készítettek a gyerekek csodálatos munkájáról. Repertoárjuk Örömda, Carl Orff Ritmusgyakorlata, Vangelis 1492, amerikai, skót és magyar népdalok. Pontosan tudom milyen nehéz összeszoknia egy zenekarnak, az egységet megtalálni és profi módon együtt zenélni. Tanárnő jóvoltából meghallgathattam egy-két produkciót felvételtől, hihetetlen volt, mennyire együtt mozogtak, koncentráltak és örömmel zenéltek ezek a gyerekek. Suha Ferenc, egyik volt tanítványa nem csak a zenéléssel, hanem a zeneszerzéssel is próbálkozott. Felvétel készült róla, amibe szintén bele tudtam hallgatni. Miközben láttam a fiút énekelni és szintetizátorozni, egyszerűen elfelejtettem, hogy beteg. Ugyanolyan boldog, egészséges diáknak tűnt a zene által, mint minden más gyermek. Mellékletként csatolom az egyik saját dalának a szövegét. (lásd 6. melléklet)

Nem csak a zenekar ért el sikereket, hanem a zenei vezetők is. Mariann tanárnő és Forgács Iván, 1996-ban Kraxner Alajos Díjat kaptak mindketten, a fogyatékos gyermekeket nevelő szülőktől. És mindezek mellett nap, mint nap kapják a gyerekektől a szeretetet, a hálát és a köszönetet. Ezért is érdemes a zenekart tovább építeni és fejleszteni. Mellékletként csatolok képeket a zeneteremről és az ott látható hangszerekről. (lásd 7. melléklet)

A zenekar célja persze nemcsak a szereplés, hanem a gyerekek fejlesztése. A hallás, a ritmus, a koncentráció, figyelem képesség kialakítása és megnyújtása is ugyanolyan fontos. Természetesen itt is akadtak tehetséges gyerekek, akik az egyszerű ritmusgyakorlatokon, tapsolásokon, dobolásokon kívül hangszereken is sikeresen és nagy lelkesedéssel meg tanultak zenélni. Lehetőséget biztosítottak nekik, hogy gitár, furulya, szájharmonika, szintetizátor, tangóharmonika hangszereken tanuljanak. A diákok élvezik a próbákat, sikereket érnek el, a zene mosolyt csal az arcukra. Boldogok. Kell ennél több?

1.5 ZENETERÁPIÁS HANGSZEREK

A zeneterápiában minden hangot adó eszközt hangszernek nevezünk. Lényegtelen, hogy ütni kell, fűjni, simogatni, rúgni..., egy biztos, szól! A terápiában olyan hangszereket adnak a kicsik-nagyok kezében, amihez nem kell semmiféle zenei előképzettség. Mint korábban már említettem, az aktív terápia lényege a közös zenélés, improvizálás. Ehhez rengeteg segédeszköz áll a rendelkezésünkre. Ugyanúgy, mint egy

dallamnak is van mondanivalója, be tudjuk határolni, lágy, kemény, nőis, férfias, így a hangszereket is lehet csoportosítani. Például ütős hangszerek abszolút domináns, férfias, vezető jellegre utalnak. Ezek adják az alapritmust, nélkülük nincs, mi összetartaná a zenét. Hangja és megszólaltatási módja miatt is, katarzis elérés-feszültség levezetőként használatos. Sokszor figyelhetjük, hogy a legmozgékonyabbak választják ezeket, akik tele vannak felesleges energiákkal. Csörgős hangszerek, más néven „alibi” hangszereknek hívjuk őket, könnyű megszólaltatni, gyermeki énkre utalnak. Harmadik típusba sorolhatjuk a dallam hangszereket, ezek az emberi hang lágyságát és az ember természetességét próbálják rekonstruálni, nőies hangszerek. Általában halk, zárkózott lányok választják. Fúvós és húros hangszerek hiányoznak a terapeuta palettájáról, mivel ezeknek a megszólaltatása tudást igényel, fúvósoknál pedig pluszban a higiénia is dominál, hiszen senki nem veszi be szívesen a szájába a másik után a fúvókát.⁴¹

Vannak ősi hangszerek is, amiket alkalmaznak a terápia során. Ilyen például a tanpura, koto, tabla, gong, didgeridoo. Ezekkel a hangszerekkel a személyes énk megismerése és a transzperszonális dimenziók feltárása a cél.

Az Ulwila hangszerek közé tartoznak a sípok, a különböző típusú és hangzású metallofonok, tubafonok, csóhangsorok, xilofonok, harangjátékok, citera, az egyhúros gitár, a kéthúros nagybőgő, ezek szoprán-, alt- és basszus hangfekvésben.⁴² (lásd 5. melléklet)

Carl Orff által alkalmazott hangszerek az Orff-instrumentáriumok az afrikai dzembe, harangjátéknak is nevezett metallofonok, fából készült xilofonok, ütődob, kongá, bongó, csörgődobok, fadobok, triangulum, műanyag és textilütők, guiró.⁴³

⁴¹ Czékus Jób Hálózatépítő stratégiák a spontán zenei improvizációban című előadása, 2012. Eger

⁴² <http://www.downlapitvany.hu/kiadvanyok/ulwilainf.html>

⁴³ Lindenbergné Kardos Erzsébet Zt. Szgy.

2. SAJÁT TAPASZTALATAIM A ZENETERÁPIA HATÁSÁVAL ÉS ALKALMAZÁSÁVAL KAPCSOLATBAN

2.1 KUTATÓMUNKA I.

Kutatásom alanyai általános iskolás és gimnáziumi tanulók voltak. A vizsgálat 5 iskolát érintett. Az iskolásokat két csoportra osztottam, értelemszerűen általános iskolásokra és középiskolásokra. Bár korban közel álltak egymáshoz a vizsgálatban résztvevő gyerekek, mégis úgy gondolom, hogy vízválasztó hátrahagyni az általános iskola ajtaját, és belépni egy olyan helyre, ahol ismét meg kell találniuk önmagukat, saját egyéniségüket, új céljaikat...

Kutatásom első egységében választ szeretnék kapni arra a kérdésre, hogy a diákok hogyan viszonyulnak az iskolai énekórához. Ezen belül választ szeretnék kapni arra, hogy a gyerekek szeretnek-e, énekórára járni? Kíváncsi vagyok arra is, hogy egy tanulónak mi az elvárása az énekórával kapcsolatban, és vajon mi az indoka. Általános iskolások között felmérem városi, falusi és mély szegénységben lévő gyerekek véleményét. Összehasonlítom, hogy a középiskolások véleménye hogyan változott meg az általános iskolai és a gimnáziumi évek alatt tapasztalt ének oktatásról. Keresem, hogy van-e különbség a kisvárosi és a megyeközponti (halásztelki és a miskolci) gyerekeknek az énekóráról alkotott véleménye között.

Vizsgálatomhoz kérdőívet használtam. (lásd 1. 2. melléklet) Felmérésem második részében a zenehallgatás kultuszáról, énekelési szokásairól szeretnék képet kapni, különös tekintettel arra, hogy mit hallgat egy mai tinédzser. Itt szeretném a zenei hatást mélyebben elemezni, arra keresve a választ, hogy a 21. századi zene milyen mértékben van jelen egy 14-17 éves fiatal életében. Kíváncsi vagyok arra, hogy mi a véleménye magáról a zenéről, szerinte mennyire „zeneközpontú” a mai világ.

Végezetül célom volt választ kapni arra a kérdésre és közelebb jutni a megoldáshoz, vajon a zene befolyásolja a hangulatunkat, vagy a hangulatunk hatására választunk zenét. A kérdés nehéz. Talán nem is egyértelmű választ vártam. Viszont szerettem volna betekinteni a diákok zenei világába, összehasonlítani az énekórát a közép és az általános iskolában, a hátrányos és a nem hátrányos helyzetű gyerekek tekintetében. Bemutatni, hogy az énekóra, a zeneóra, a zenés foglalkozás, zeneterápia, bárhogy hívjuk, hasznos és játékos hatással van a tanulóira.

Először vizsgáljuk meg a kérdést: befolyásolja-e a hangulatomat a zene? Rávágom szemrebbenés nélkül, hogy igen: egy lágy, melankolikus dal megnyugtat, felold, viszont egy játékos könnyed zene, vagy egy sötét, mély tónusú, panaszos dallam is más irányba viheti a kedvemet. El kell mondanom, hogy ha fordítva teszem fel a kérdést, vagyis az aktuális lelki állapotomtól függ-e a zeneválasztás, arra is igent mondok. Ha rossz kedvem van, szomorú zenét hallgatok, jó kedvemben, pedig elő jönnek a számomra nosztalgikus „slágerek”. Érdekelt, hogy ez a „kettősség” nálam van-e csak így, vagy tényleg nem lehet pontosan behatározni, melyik zene a „hatásosabb”.

Az iskolák, ahol a kérdőíves felméréseimet végeztem, Miskolcon a Fazekas Utcai Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Kápolnán a Tarnavölgye Általános Iskola Kápolnai Tagiskolája, Tarnabodon a Máltai Óvoda és Általános Iskola. A kérdőíves felmérést 8. osztályos tanulók körében végeztem. Miskolcon a Lévay József Református Gimnázium és Diákotthonban, és Halásztelken a Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Gimnázium és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben 10. osztályos diákok véleményére voltam kíváncsi. (lásd 3. melléklet) Minden iskolában szívesen fogadtak, segítőkészek voltak a tanárok és többségében a diákok is.

2.1.1 ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK VÁLASZAINAK KIÉRTÉKELÉSE

Eredmény, bizonyítás, vélemény, észrevételek

Először szeretném összehasonlítani a három iskola énekórai tapasztalatait. A válaszok az alábbi kérdések tekintetében kerülnek összehasonlításra:

- Milyen mértékű az énekóra- és az éneklés szeretete?
- Melyik iskolában szeretik jobban ezt a tantárgyat, és ennek mi lehet az oka?
- Mennyire tér el az énekzenét emeltebb óraszámú tanuló városi diákok véleménye az átlagos óraszámú tanuló vidéki tanulókétól. Kerestem arra is a választ, hogy a mély szegénységből jövő cigánygyerekek válasza mennyiben tér el a többi tanulóétól.

Első kérdésem, ami így szólt: **„Mit érzel, amikor meghallod ezt a szót, hogy „zene”?”**- meglepettette a gyerekek nagy részét, láttam arcukon, tétováztak, hogy mit válaszoljanak. A kérdés megválaszolásához segítségre volt szükségük, illetve biztatást kaptak arra, hogy folytassák a többi kérdés megválaszolását és később térjenek vissza a megválaszolásához. Az összesítésnél egyértelműen kiderült, hogy megértte ezzel a nehéz kérdéssel nyitni, mivel átgondolt válaszokat kaptam mind a három iskolától. A Fazekas

iskola diákjai – talán mert zenetagozatos intézmény – választékosabb, igényesebb, bővítettebb mondatokban válaszoltak. Kápolnán többségében szintén igényes válaszokat kaptam, de a miskolci iskolával összehasonlítva egyszerűbbek, lényegre törőbbek voltak. Mondhatnám, hogy gyerekek a „józan paraszti eszükre” támaszkodva írták be véleményüket. Tarnabodon már kicsit több időbe tellett a vélemények összegzése, de a lényeg náluk is könnyen értelmezhető volt.

Bár az értékelés során a külalakot, helyesírást nem vettem figyelembe, nyilván nem ez volt a kutatás célja, de sajnos annak ellenére, hogy nyolcadik osztályosok voltak a válaszadók, olykor „érdekes”, sokszor fonetikus leírt szavak sorozatával találtam szembe magam. Sok diák belebonyolódott egy-egy mondatba. A mondat megkezdése után három-négy szóval később már teljesen más gondolatot vezetett, vessző, kötőszó nélkül. Voltak olyanok diákok is, akik nem vették komolyan a válaszadást, és a kifejtős kérdésekre egy-két szót „odadobtak”. Szerencsére ez elenyésző volt, így a kérdőív értékelését nem befolyásolta hátrányosan.

A „**zene**” szó mindenkinél boldogságot, valami jót jelentett, viszont a tarnabodi gyerekek közül már arra is utaltak egy-egy gondolat erejéig, hogy a zene lehangoló is lehet. Egy-két gyerek rossz emlékekhez is kötötte a zenét. Figyelemre méltó, hogy a ritmust és a tánc fontosságát is megemlítették. A cigánygyerekek népzenejében elengedhetetlen, és pozitívan értékelendő, hogy észrevették és meg is tudták fogalmazni, hogy a zene nem csak a dalolásáról, hangszeres játékról szól, hanem a táncról, mozgásról is.

A második kérdéstől kezdve az énekóráról fejtették ki véleményüket a tanulók. **„Szeretsz énekórára járni?”** Az énekóra általában kedvelt tantárgy a gyerekek körében. Könnyű, nem kell rá sokat tanulni, szórakoztató, a kicsik még élvezik is az éneklést. A Miskolcon tanuló gyerekek szeretnek a legjobban énekórára járni a kérdőívem alapján, majd a tarnabodi tanulók, és ezután következnek a kápolnai diákok. Ez mutatja, hogy, az énekórák magasabb száma befolyásolja a zene, az ének szeretetét. A miskolci gyerekek tényleg szeretnek iskolájukba járni és élvezik az énekórát. Meglepetésként hatott, hogy egy hátrányos helyzetű, ráadásul magatartás zavaros gyerekeket magas arányban nevelő osztály került a pozitív válaszokat adó második helyre. Mire következtethetünk ebből? A válaszok alapján a tanár szeretetét jelenti főleg az énekóra kedveltsége. Ebben a csoportban írták legtöbbször, és említették legtöbbször, hogy a tanár

miatt (is) szeretnek énekóra-ra járni. A pedagógus, aki nagy odaadással készül minden órára, kivívta ennek a gyerekcsoportnak a tiszteletét. Ez ma nagy teljesítmény egy pedagógusnak. A válaszokat nagy valószínűséggel az is befolyásolta, hogy a többségben hátrányos helyzetű, roma gyerekekből álló osztály tanára szintén a roma kisebbséghez tartozik. Lehet, hogy ez a megoldás? Lehet, hogy cigánygyerekeket cigány tanároknak kellene tanítaniuk, és lehet, nem lenne ennyi konfliktus tanár-diák között?

”Minden órán énekeltek?”- kérdeztem tőlük. Miskolc egyértelmű igennel reagált. Kápolnaiak átlagban énekelnek minden órán, legalábbis a gyerekek szerint gyakran. Ez nagyon jó dolog, legalább a közös éneklés meglegyen. A tarnabodi gyerekek véleménye megoszlott, de itt is átlagot számítva elmondhatjuk, hogy ők is gyakran énekelnek az órán.

Fontosnak tartom a komolyzene megismerését, a zenét nem tanuló gyerekekkel is, ezért tettem bele a kérdőívembe is ezt a kérdést. **„Szoktatok komoly zenét hallgatni?”** A válasz a miskolciaknál és a tarnabodiaknál egyértelmű volt, ritkán hallgatnak komoly zenét. Kápolnán nem kaptam egyértelmű válaszokat, illetve a gyerekek véleménye eltérő volt. Kérdésként merült fel, hogy tisztában vannak-e a gyerekek azzal, hogy ha hallgatnak énekórán zenét, azt milyen műfajba lehet besorolni? Lehetséges, hogy a válaszolók minden órán elhangzott zenét komolyzenének vél? Gondoljunk ballagási, ünnepségi, akár népzenei dalokra is! Valószínűsíthető, hogy a gyerekek kevés komolyzenét hallgatnak énekórán, ami nem feltétlen a tanár hibája, feltehetőleg nincs rá igény. Előttünk álló feladat annak kitalálása, hogy hogyan vigyük közelebb a komolyzenét a gyerekekhez Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a tarnabodi gyerekek 100%-a írt kedvenc komolyzenei művet az ötös kérdésemhez. A kérdésre adott válaszok magas arányát valószínűleg az befolyásolta, hogy a mérést megelőző órán hallgatták a Diótörőt, feltehetőleg azért tudta beírni mindenki a válaszába. Itt a bizonyíték, hogy hatott rájuk a zene, mert megjegyezték. Vagy csak ezt ismerik? Lehet, hogy nem is tájékozódottak a zenei irodalom terén? Lehet, hogy lenne a komolyzenére igény? Nehéz megválaszolni. Kápolnaiak „igen” választ nagyobb számban írtak, mint a miskolciak. De mint itt kiderült, egy tanuló ismert egy Vivaldi művet és a többiek is beírták azt válaszként. Lehet, hogy tényleg szeretik Vivaldit? Ez a kérdőívezési hiba nem teszi lehetővé ennek a kérdésnek a kiértékelését.

A hatodik kérdésemnél, mely így szólt: - **„Érdekesnek találod az órákat?”** - ismét a tarnabodiaknál kaptam egyértelmű pozitív választ, miszerint érdekesnek tartják az órákat, és a válaszokban szintén megjelent a tanár szeretete. Szinte rajonganak énektanárukért, személyisége, egyéni tulajdonságai, gyermekszeretete miatt. A miskolci gyerekek szintén szeretnek énekórára járni és a többségüket nem csak az éneklés, hanem az elmélet, a zenetörténet is megfogja őket. Kápolnán a kedveltség tekintetében kétféle választ kaptam. A tanulók fele érdekesnek tartja, fele nem. Meg kell említenem, hogy kamaszodó gyerekekről van szó, akik most kezdik „bontogatni szárnyaikat”, és kezd „cikivé” válni, ha valaki lelkesen énekel, vagy figyel órán, házit csinál, készül a napokra.

A következő lépés az éneklési szokásaik és kedvenc zenéik összegyűjtése volt. **„Szeretsz énekelni?”** – tettem fel a kérdést. Miskolcon és Tarnabodon szeretnek énekelni a gyerekek, attól függetlenül, hogy milyen hangjuk van, viszont Kápolnán ezekhez az eredményekhez képest megdöbbentő eredményt kaptam. A gyerekek többsége gátlásos, úgy gondolják nincs jó hangjuk, meg sem próbálnak énekelni, vagy egyáltalán nem is szeretnek. Feltételezhetően ebben a korban a fiúk többsége mutál, nem tudja kezelni a hangját, szégyelli, inkább elrejti és védőmechanizmusként támadja az énekórát és az éneklést is. A többi gyerek, a lányok többsége, bátran énekelnek, akár a fürdőszobában, otthon a kertben, az utcán vagy az órákon. Tudják, érzik, hogy a zene, az ének felszabadítja az érzéseket. A tarnabodiaknak a megfogalmazása ezzel kapcsolatban nagyon tetszett. Sok gyerek írta azt a választ, hogy a zene „lazít”. Magamról tudom, milyen nehéz megnyílni, és az éneklés ennek a legegyszerűbb, közvetlen formája. Biztatni kellene a gyerekeket az éneklésre. Nem kell egyedül kiállni, elég csoportban. Sok diák a rossz élmény miatt hagyja abba ezt a fajta érzélem kinyilatkoztatást. Kinevették, csúfolták, negatív önkritikával rendelkezett és ezért zárkózott el az énekléstől.

A másik érdekes dolog, amit észrevettem a kérdőív kapcsán, az a zeneválasztás volt. **„Az énekórán kívül milyen zenét szeretsz hallgatni?”** – kérdeztem tőlük. Modern világban élünk, az internet mindenre választ ad, mindent megkeres, megmutat nekünk, legyen az a Föld másik pontján. Így van ez a zenével is. Bár Magyarországra az aktuális sláger napokkal később érkezik, de miután felkerült a magyar portálokra, bárki megtekintheti, élvezheti. Ezt ugyanúgy meg lehet figyelni városon, falun is. Városba

hamarabb jut el az információ, mint vidékre. Miskolci gyerekek közül sokan az elektronikus műfajt kedvelik. Észrevehető, hogy vidéken is kedvelt ez a fajta zene, de szerencsére jóval visszafogottabb módon. A tarnabodi gyerekekhez is eljut, de úgy vettem észre, hogy ők elzárva, saját kis világukban élnek. Ma már nem divatos diszkót hallgatni, legalábbis annak hívni. Inkább azt húzzák rá, hogy pop, electro, trance, house zene. Tarnabodon a legtöbb gyerek viszont diszkót jelölt be, és mulatós, cigány zenét. Le vannak maradva a modern kortól? Ezek mellett az is megfigyelhető, hogy egyéb kategóriát nem jelöltek be a gyerekek. Itt is feltehető a kérdés, hogy ez a miatt van, mert nem ismerik az új műfajokat, vagy ők tényleg a „régebbi”, egyszerűbb, mindenki által ismert zene ágakat kedvelik. A kérdés fontos, mivel a városokban megjelent a dubstepp, az r’n’b, pop, és legnagyobb meglepetésemre a keresztény pop, vagy keresztény rock zene. Későbbi kutatásomban Miskolcon egy gimnáziumban is jártam, ahol a műfaj kevésbé ismert, tehát nem a város hatása. Véleményem szerint maguk a gyerekek sincsenek tisztában, hogy a dalszöveg miről szól, kellemes, dallamos zenének ítélik, és emiatt érdeklődnek e műfaj iránt. Vagy netalántán ez az új vallási irányzat, mely kibontakozóban van még az egész világon? Így akarják becsalogatni az embereket a templomokba? Modern zenével? Nem tartom ezt sem elképzelhetetlennek, ugyanis ma már egyre kevesebb ember hisz valamiben, főleg valamiféle isteni mítoszban.

A kérdőív legfontosabb kérdése/kérdéscsoportja, hogyan hat a zene ránk, emberekre? Több kérdésre meglepő, nem várt eredményt írtak a gyerekek. Arra a kérdésre, hogy *megnyugtató-e számukra a zenehallgatás*, a következő választ kaptam. Mind három iskola azonos választ adott, főleg a „mindig” és a „gyakran” megjelöléssel. Ezek a válaszok pozitívan értékelendők, beismerik a diákok, hogy nyugtató hatása van a muzsikának. Gondoljunk csak bele! Mi is sokszor a zenébe menekülünk, ha ki akarunk kapcsolni vagy egy problémát el akarunk kerülni. Valami olyasmihez szeretném hasonlítani, hogy tömeg van a villamoson, alig van álló hely, mindenki hozzáér a másik táskájához, vállához, látjuk mit tanul reggel a kislány, vagy, hogy az öreg néni mit vásárolt be a piacon, halljuk, hogy valaki a párjával beszél telefonon, vagy épp kifújja az orrát. Mindezek mellett azt is észrevesszük, hogy az emberek többségének a fülében lóg valami zenét lejátszó szerkentyű, telefon, mp3, mp4 lejátszó, walkmann, discmann, valamiféle hordozható műszaki cikk. Nos, mindenki így tiltakozik a másik ellen, nem akarnak látni, hallani, érintkezni senkivel sem. Ezért hallgatnak/hallgatunk zenét.

Elterelődik a figyelmünk, a zene által belépünk a saját magunknak kialakított kis világába és ettől megnyugszunk.

A tizenötödik kérdés - „**Mit éreznél, ha a zene eltűnne az életedből?**” - válaszai bizonyítja, hogy életünk fontos meghatározója a zene. Nem véletlen, hogy a gyerekek úgy nyilatkoztak a zene eltűnéséről, hogy életük üres, szürke, komor, unalmas lenne... Milyen szépen meg tudták itt is fogalmazni, hogy szürke.

A következő kérdésekre, hogy mennyire figyelik a zenének a szövegét, a hangulatát, (hisz ők általában szöveges zenét hallgatnak) mennyire tudják a saját képzeletükre formálni egy dalt, kötődnek-e érzelmileg egy-egy zenéhez, és ha igen, miért, a következő válaszokat kaptam. „**Van olyan zene, amely egy konkrét személyhez köt?**” , „**Van, olyan zene, amely egy érzéshez köt?**”, „**Találkoztál már olyan dallal, amiről úgy érzed, hogy rólad szól?**” . Kápolnán a gyerekek nem akartak beszélni erről, legtöbb gyerek nemmel válaszolt. Az „igennel” válaszolók magyarázták válaszukat. Miskolciak bővebb választ adtak, ők általában szám címeket, előadókat, együtteseket írtak. Ismét a tarnabodiak hozták azt a várt eredményt, amire titkon számítottam és gondoltam is. Az osztály nagy része a zenét egy érzéshez, vagy emberhez köti. Legtöbben a szerelmet írták példának. Ugyan mit is választhatna egy ilyen idős, kamaszodó ifjú?

A huszadik kérdésnél - „**Van olyan dal, amely elszomorít?**” - tértem rá konkrétan mottóm megválaszolására, „a zene befolyásolja a hangulatomat, vagy a hangulatom által választom ki a zenét?” Furcsa mód a gyerekek egyöntetűen azt állítják, hogy egy dal csak ritkán befolyásolja a hangulatukat. Vajon nem merik bevallani, hogy egy szép, melankolikus, megható számtól a hangulatuk is megváltozik, esetleg szomorúak lesznek? Arra a kérdésre viszont, hogy **fel tudja e vidítani őket egy dal**, az esetek többségében a válasz a „mindig” vagy a „gyakran” volt. Ezekből a válaszokból már egyértelműen bizonyítható, hogy a zene hat a tudatunkra, hangulatunkra. Arra a kérdésre, hogy befolyásolja-e az életüket a zene, a miskolciak igennel válaszoltak, a tarnabodiaknak is több mint a fele így vélekedett. A kápolnaiaknak viszont már csak épp, hogy a fele gondolta, hogy részt vesz az életében a zene. Miskolci diákok közül, főleg azok, akik hangszeresek, énekesek, van valamiféle affinitásuk, kedvük a zenéhez, nyilván ők már most érzik, mennyire fontos számukra a muzsika.

Következő kérdésem – **„Befolyásolja az életedet a zene?”** - kizárólag a hangulat iránt érdeklődött. Itt már több diák karikázta be az „igen” szót, tehát a válaszok alapján tisztában vannak a zene erejével. Viszont, bár csak 2,5%-kal, de a miskolci gyerekek úgy gondolják az életükre jobban hat a zene, mint a hangulatukra. Ez a válasz talán azt tükrözi, hogy köztük már elhivatottabb diák is akad a zene felé.

A következő négy kérdés is elgondolkodtató eredményeket mutat. - **„Ha rossz kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen?”** - kérdésre én automatikusan rávágnam, hogy lassú, szomorú, melankolikus, lágy dalt. A diákok a kérdésre eltérő válaszokat adtak. Miskolcon a diákok fele ilyenkor el akarja terelni a figyelmét a rosszkedvről, és ezt a pörgős zeneválasztással teszi. Kápolnán fele-fele arányban hallgatnak lassú zenét és egyéb más zenét, Tarnabodon pedig egyenlő arányban választanak szomorú és vidám zenét is a mélabús hangulatukhoz. Vajon ez nem egy álarc a gyerekek részéről, amikor ilyen zenét keresnek lejátszó eszközükön?

A következő kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy ha jó kedvük van, mit hallgatnak. Itt túlnyomórészt a kedvenc és a pörgős kategória versenyzett egymással.

A huszonhatodik kérdésnél – **„Ha rossz kedved van, és meghallod a rádióban a kedvenc dalodat, felvidít?”**- ismét arról bizonyosodtam meg, hogy a zene hat a megvizsgált diákokra, hangulatukat befolyásolja. A gyerekek úgy gondolják, a zene segít örömet szerezni maguknak, hiszen ha számukra ismert, „kedvenc” zenét hallanak, boldogabbak lesznek tőle.

Az utolsó előtti kérdésnél – **„Ha jó kedved van, és meghallasz a rádióban egy szomorú dalt, lelomboz?”** - viszont egyértelműen kiderült, hogy a városi és a vidéki iskolásokat szinte egyáltalán nem befolyásolja a szomorú zene, ha jó a kedvük. Ilyenkor úgy látszik, ezt semmi sem ronthatja el. Egyedül a tarnabodi diákok fele írta, hogy igen, a zene képes megváltoztatni a pillanatnyi érzelmi állapotukat. Megint rejtőzködést véltem ezekben a kérdésekben felfedezni. Vagy a gyerekek annyira okosak, manipulálják magukat, hogy véletlenül se engedjék szabadjára a rossz érzéseiket, gondolataikat...

Összességében nehéz megfejtetni a zenének a gyerekekre gyakorolt hatását, egy azonban bizonyos, hogy hat rájuk. Azt is gondolom azonban, hogy a mértéke az egyéntől függ. Függ attól, hogy mennyire képes és mennyire mer elmerülni a zenében, és mindezt mennyire meri kimutatni, felvállalni. A gyerekek mind ügyesek voltak,

értékelhető, értékes válaszokat kaptam, és úgy érzem kicsit közelebb jutottam ahhoz, hogy rájöjjenek, a zene hasznos dolog, és valóban segít önmagunk megismerésében.

2.1.2 KÖZÉPISKOLÁSOK KÉRDŐÍVÉNEK KIÉRTÉKELÉSE

Kutatásom I. második felében két gimnáziumot hasonlítottam össze. Miskolcon a Lévy József Református Gimnázium és Diákotthonban, és Halásztelken a Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Gimnázium és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben jártam. Itt is – éppen úgy, mint az általános iskoláknál – három kérdésre irányítottam rá a figyelmem. Először az énekóra közkedveltségét szerettem volna kideríteni, illetve arra kerestem a választ, hogy a tanulók általános iskolai élményei különböznek-e a jelenlegi középiskolás énekórai élményektől. Második pontban a diákok zene/ének szeretetét vizsgáltam. Végezetül rákérdeztem a zene befolyásoltságára, és általa a diákok hangulatára is. Kutatásomhoz azért választottam a halásztelki iskolát, mert ebben az iskolában magas, körülbelül 30% a valamilyen tanulásbeli vagy lelki problémával küzdő és segítségre szoruló tanulók aránya. Az iskola jól felszerelt, EU-s szabályoknak megfelelően kialakított, rendelkezik saját pszichológussal, logopédussal, gyógypedagógussal és zeneterapeutával is. Ez utóbbi lehetővé teszi, hogy az énekórákat zeneterapeuta tartsa.

A zeneterapeuta által tartott énekórák kivételes lehetőséget adnak a fiatalok fejlesztésére. Mindannyian tudjuk, hogy nehéz lekötni a mai tinédzsereket, főleg a középiskolásokat, nem kedvelik az iskolát, főleg az olyan tantárgyakat – és ide sorolom az ének-zene órákat is –, ahol szükség van az aktív részvételükre. Ez az óra főleg az aktív jelenlétről szól. A tanárnő órája más, eltért a hagyományos énekórától. Elmesélte, hogy rögtön az első találkozáskor arra kérte a diákokat, hogy akit nem érdekel az énekóra, annak nem kell aktívan részt vennie az órában. Tőlük csak a csendet várja el. Ez a választási lehetőséggel viszont pont azt a hatást érte el a tanárnő, hogy minden száj mozgott, mikor arra kérte őket, énekeljenek. Így történt azon az órán is, amin én is részt vettem, mindenki énekelte az „Érik a szőlő” kezdetű népdalt. Tehát azt a „taktikát” választotta, hogy nem kötelezte a gyerekeket semmire, és ezzel pontosan elérte, hogy énekeljenek. Igaza van.

A fenti kutatásban az énekóráról szerzett információ azért fontos, mert segítségével összehasonlíthatóvá vált a diákok jelenlegi véleménye a korábban

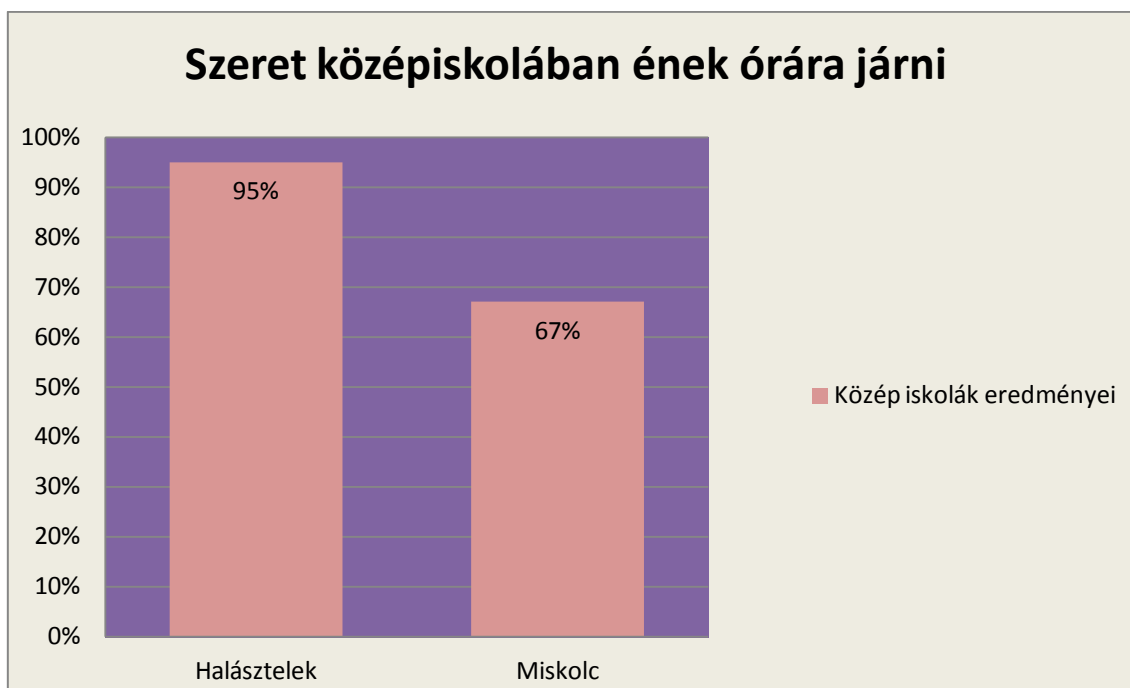
szerzetekével. Nem titkolt szándékom annak bebizonyítása, hogy a halásztelki gyerekek oktatása jó, példaértékű és követendő.

Középiskolások véleményeinek, gondolataiknak az összehasonlítása

- Középiskolás gyerekeknél első lépésben megvizsgáltam, hogy van-e változás az általános iskolai véleményük és a középiskolai tapasztalatuk között, befolyásolta-e őket a tanár, az iskolaváltás?
- Második pontban szerettem volna kideríteni az ének és a zene szeretetét, valamint azt, hogyan hat rájuk a zene.
- Harmadik pontomban interjún keresztül megkérdeztem és kielemeztem egy nem zeneterapeuta által tanított gimnáziumi tanuló és egy zeneterapeuta által tanított diák véleményét és kapcsolatát a zenével, énekórával.

Első kérdésben, a zenéről faggattam őket: „Mit érzel, amikor meghallod ezt a szót, hogy „zene”?” Már a kérdőívem elemzésekor észrevettem, hogy a gyerekek nem tudtak egyértelműen válaszolni a kérdésre. A kérdőíveken több üresen hagyott kérdéssel találkoztam a gimnazisták körében végzett kutatásban, mint az általános iskolásoknál. Minél kisebbek a gyerekek, annál őszintébbek és spontánabbak a megnyilvánulásaik, de feltételezésem szerint az is közrejátszik, hogy a gyerekeket a pubertás kor okozta hangulatingadozásuk, személyiségük keresése, felnőtté válásuk folyamata sokkal jobban leköti, mint, hogy a körülöttük lévő világra is odafigyeljenek. Talán ezekkel a feltevésekkel próbálom azt magyarázni, hogy nem értették meg a kérdőív fontosságát. A pontos munka annak ellenére elmaradt, hogy tudták, hogy kutatás részét képezik a válaszok. Merem remélni, hogy ennek ellenére következtetéseim megállják a helyüket. A halásztelki gyerekek egyszerű válaszokat írtak az első kérdésre, a miskolci diákok pedig elbohóckodták a válaszadást a zene szó magyarázatára.

Második kérdéstől kezdve próbáltam összehasonlítani és megfigyelni vajon változott-e a véleményük az évek során az énekóráról, és ha igen, mi befolyásolta őket? ***„Szeretnél általános iskolában énekórára járni?”*** – tettem fel a kérdést először, majd később: ***„Szeretsz énekórára járni a középiskolában?”*** - Halásztelken a gyerekek csupán 55%-a szeretett általános iskolában énekórára járni, viszont középiskolai órára már a csapat 95%-a válaszolt igennel.



Azt hiszem, jól látszik a különbség a két iskola között. Miskolcon a gyerekek 84%-a *igennel* szavazott általános iskolai élményeikre, most viszont csak 67%-a szereti a középiskolai oktatást ének tantárgyból, vagyis az ő esetükben az ellenkezőjét tapasztalhattuk. Igazából erre a válaszra számítottam. Erre az a magyarázat, hogy a gyerekek, mint már korábban említettem, szívesebben nyílnak meg kisebb korukban, nem félnek a környezet reakcióitól, viszont ahogy belépnek a kamaszkorban, úgy érzik, minden szem rájuk szegeződik és ettől kezdve vége a szabad, következményektől nem tartó gyermekkorának, kezdődik a felnőtt élet. Egyértelmű az is, hogy a halásztelki gyerekek nagy része a tanár miatt szereti az énekórát. Sokan érdekesnek, modernnek tartják a tanárnő tanítását, le tudja kötni a figyelmüket, ami egy kamasznál ritka manapság.

Következő, amit megvizsgáltam a tizenegyedik kérdés volt: „Érdekesnek találod az órákat?” – Halásztelken a diákok 75%-a tartja szórakoztatónak, érdekesnek az órát, Miskolcon viszont jóval kevesebben, 59%-uk jár szívesen énekórára. Itt is felvetődik a kérdés, miért nem lehet egyértelműen lekötni a mai tinédzsereket az énekórán? A tanárnőt arról kérdeztem, hogy mit csinál, hogy a gyerekek figyeljenek rá? A válasz egyértelműen az volt, hogy semmit sem tesz kötelezővé. Szerinte, ha a gyerekeket kényszeríti a zene művelésére, szeretetére nem fognak engedelmeskedni, viszont, ha felajánlja, elfogadják. Mint kiderült Halásztelken is írnak dolgozatot, sőt minden órán vázlatot készítenek. A tanterv által előírt elméleti anyagot is leadja, viszont minden

órába belecsempészik valami újdonságot, apró meglepetést. Rengeteget kutat, böngészi az internetet, figyeli a gyerekeket. Kutatásomtól azt remélte, hogy információt kap a gyerekek zenei ízléséről, azokból ihletet tud meríteni munkájához. Úgy gondolja, hogy meg kell találni a megfelelő egyensúlyt az igényes, művelt, komolyzene mellett a gyerekek által kedvelt zenével. Egyes napokon karaoke órákat is tart, amivel eléri, hogy bátran kiálljanak a gyerekek, szégyenkezés, nevetés nélkül énekelhet együtt és szólóban is az osztály.

A tizenharmadik kérdésem a kérdőívemben: „Szeretsz énekelni?” A következő válasz meglepetést hozott: a miskolci gyerekek 77,5%-a szeret énekelni, még a halásztelkiek közül csak 65%. Felmerül a kérdés, miért? Feltételezésem szerint Halásztelken jóval több a valamiféle segítségre szoruló sérült gyerek, nehezebb kitárni a lelküket egy átlagos gimnazista gyerekéhez képest. Valószínű ezért kaptam itt kevesebb igen választ ezektől a tanulóktól.

Szintén szeretnék itt is kitérni a zeneválasztásra, ami a kérdőívem tizenhetedik kérdése volt: „Az énekórán kívül milyen zenét szeretsz hallgatni?” – Halásztelken is az *egyéb* kategória kapta a legtöbb szavazatot, 64%-ot, és Miskolcon is, 45%-ot. Tudjuk, hogy ma több száz zenestílus létezik, minden műfaj szerteágazik, több ágra oszlik, és szinte minden együtttest, műfajukat tekintve más csoportba sorolhatunk. Az elektronikus zenétől a musical zenéig minden zene szeretete megtalálható ezeknél a gyerekeknél. A válaszok sokfélesége, a gyerekeknek a különböző stílusok kedveltsége közötti bizonytalansága, egyértelmű választás hiánya is ezt jelzi. Sokan több fajta zene mellett döntenek, vagy nem tudnak dönteni, vagy sok féle zenét meghallgatnak. Ez jó, hiszen sokrétű ízlésre utal, de mint feltételezhető, ez nem egyenlő a jó ízléssel.

Tizennyolcadik kérdés a diákokhoz: „Megnyugtató számokra a zenehallgatás?” A halásztelki gyerekek 60%-át, a miskolciak 64%-át ellazítja a zene. Ez az arány biztató, hiszen a zene ezekre a gyerekekre pozitívan hat, úgy gondolják, hogy megfelelő zenével az ember ki tud kapcsolni.

Húszadik kérdésben a zene hiányának a fontosságát ébresztettem fel bennük: „Mit éreznél, ha a zene eltűnne az életedből?” Mindkét iskolában a gyerekek úgy gondolják, hogy a zene fontos az életükben és negatív hatásként élnék meg, ha megszűnne számukra a muzsika. Ebből is az állapítom meg, hogy a zene egyfajta igényt elégít ki, lételemként működik.

„Van olyan zene, amely egy konkrét személyhez köt?” , **„Van, olyan zene, amely egy érzéshez köt?”** , **„Találkoztál már olyan dallal, amiről úgy érzed, hogy rólad szól?”** – kérdés csoport elemzését is fontosnak tartom. Vajon a gyerekek mennyire értették meg és írták le érzéseiket? Nos, érdekes eredmény, a miskolci gyerekek adták az *igen* választ nagyobb arányban. Példa, magyarázat hiányában azonban tartózkodom a komolyabb következtetések levonásától. A halásztelkiek közül kevesebben nyíltak meg, de ők – a miskolciakkal ellentétben – magyarázták is válaszaikat. A válaszokból egyértelmű, hogy sok tanulónál a lágy, egyszerű dallamok kerültek előtérbe. Ezekben a dalokban általában egy lány énekelt a szerelemről, gitárral a kezében... Legtöbbször ezekhez a dalokhoz kapcsoltak érzéseket a diákok. Ez talán arra utal, hogy a gyerekek álmodoznak és a zene által valóra váltják azokat a titkon remélt vágyakat, amit egyelőre a való életben nem teljesülnek be. Említésre érdemes, hogy az utolsó kérdésre – **„Találkoztál már olyan dallal, amiről úgy érzed, hogy rólad szól?”** – a miskolciak jóval nagyobb arányban válaszoltak *igennel*, mint a halásztelkiek. Feltételezéseim szerint a halásztelki gyerekek jóval zárkózottabbak, a lelki sérüléseik, tanulási problémáik miatt, és kevésbé engedik még át magukat a zenének. Gondoljunk csak bele, ha ez tényleg igaz, akkor a tanárnő énekórai foglalkozása egyenesen felér a csodával, hisz ezek a gyerekek képesek a fejlődésre, még ha lassan is.

A huszonötödik kérdésem: „Van olyan dal, amely elszomorít?” A kérdésre eltérő válaszokat kaptam. A halásztelkieket jobban megérinti a mélabús zene, de általánosságban ritkán hat rájuk depresszíven. Véleményem szerint ez egyfajta védőmechanizmus a kamaszoknál. **„Fel tud vidítani egy dal?”** – itt is egyforma véleményeket kaptam a két iskolától, vagyis, hat rájuk a zene: inkább pozitív irányba befolyásolja őket, mint negatívba. Vajon ez a zene jótékony hatása? Igen. Csak a szépet halljuk meg? Nem hinném. Egyszerűen, ha kedvünk tartja, képesek vagyunk kizárni elménkből a negatív hatásokat. A zeneterapeuta felkínál a kliensnek különböző zenéket, zenei játékokat, amelyekben majd ő eldönti, hogy mennyire vesz részt, mennyire engedi közel magához.

A huszonhetedik és a huszonnyolcadik kérdésnél is egyforma véleménnyel rendelkezett a két vizsgálandó osztály, **„Befolyásolja az életedet a zene?”**, **„Befolyásolja a hangulatodat a zene?”** A válaszokból kiderül, hogy az életüket is, de még többen gondolják úgy, hogy a hangulatukra is hatást gyakorol a zene. Ha

összevetjük mind az öt iskolát, akkor a Fazekas iskolai tanulók gondolják úgy, hogy az életük nem csak elengedhetetlen része a zene, hanem alkotó, építő eleme is.

„Ha rossz kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen?”- kérdeztem meg tőlük. Halásztelki gyerekek 42%-ka választotta a *lassú zenét*, Miskolcon is 42%-uk karikázta be ezt a választ. A többiek főleg *vidám* zenét írtak. Az arány körülbelül fele-fele. A diákok egyik része túl akar jutni ilyenkor a rossz perióduson, a másik fele viszont átadja érzéseit a zenének is.

Utolsó kérdésként itt ezt a kérdést szeretném megvizsgálni közelebbről: **„Ha jó kedved van, és meghallasz a rádióban egy szomorú dalt, lelomboz?”** A válaszban az általános iskoláknál kapott eredmény született, a zene nem hat a jó kedvükre. Bár meg kell állapítanom, hogy a kettő iskola közül a halásztelki gyerekek írták nagyobb arányban a *mindig* szót.

Sajnos kutatásom második felében a következtetést nagyban befolyásolta, hogy a válaszok száma eltért a vártaktól, nem volt teljes. Ennek egyik oka az lehet, hogy a diákok nem vették minden esetben komolyan a válaszadást és alaposabb átgondolás nélkül adtak válaszokat, húztak alá valamit. Talán minél hamarabb szerettek volna megszabadulni a kérdésektől. Ebből viszont arra következtetek, hogy a mai fiataloknak, főleg a városi kamaszoknak szükségük lenne egy olyan dologra, módszerre, ami segítségével képesek megnyílni, képesek értékelni a jót, a szépet. Észrevettem a fiataloknál, az előbukkanó védőmechanizmust, poénkodás formában. Másik feltételezésem pedig, hogy sok gyerek nem vette komolyan a kérdésekre a válaszadást, amiből arra következtetek, hogy nem értették meg, nem merték leírni érzéseiket, vagy egyszerűen nem volt véleményük róla és ezt szégyelltek, így inkább a kérdést hibáztatták, mint önmagukat. A mai tinédzserekre jellemző az „én soha nem lehetek hibás” válasz. Ez viszont abból eredhet, hogy nincsenek megelégedve önmagukkal, nem találják a saját útjukat.

A kapott válaszok alapján azonban sikerült bebizonyítanom, hogy az a fajta énekóra „rendszer”, amit Halásztelken próbálnak bevezetni, általánossá tenni, hatékony lehet a zeneoktatásban. Bizonyossá vált, hogy ebben az iskolában, ahol hozzáértő zeneterapeuta foglalkozik a gyerekekkel, középiskolás koruk és kamaszkori problémájuk ellenére szeretnek énekórára járni. Úgy hiszem, ez követendő példa lehet.

2.2 KUTATÓMUNKA II.

Kutatómunkám II. felében óvodás és alsó tagozatos gyerekeket figyeltem és segítettem nekik emlékezetesebbé tenni a nyarat *négy* napon keresztül. A gyerekek hiper, figyelem, magatartászavarral, beilleszkedési és tanulási problémával, autisztikus, autista spektrum zavarral, pervazív fejlődési zavarral küszködtek. Szakmai vezetőm segítségével, aki nem csak a dolgozatom szakmai részében adott rengeteg hasznos tanácsot, hanem ő általa betekintést nyerhettem egy kis csoportba, ahol minden nap foglalkoztunk a gyerekekkel, zenei és zeneterápiás módszerekkel kiegészítve. Vizsgáltam a gyerekeket, hogyan hat rájuk a zene, tudunk-e négy nap alatt fejlődést elérni, „csodát tenni”. Fontosnak tartom bemutatni, mint saját élményként, én hogyan éltem meg és mit tapasztaltam a napok és a foglalkozások során.

Ez az összefoglaló, a tábor utáni napokban készült el, tehát a friss élményeimet és akkori benyomásaimat tartalmazzák. Lehet, hogy a dolgozat szerkesztettebb formát, gondolatsort kíván, mégsem tartom fontosnak átírni, mert az akkori gondolataimat hitelesebbek tartom annál, mint ha most újból szerkeszteném, bár már kicsit több szakmai tudással és nagyobb rálátással.

NAPLÓ

TÁBOR (2012. Július 2-5. Eger)

I. nap

Úgy mentünk oda, hogy nem tudtuk, hányan lesznek, és milyen gyerekekre számíthatunk, ki-ki milyen képességű, hány éves, hol tart, hogyan lehet, mivel és mennyi időre lekötni a figyelmüket. Ennek ellenére annál nagyobb lelkesedéssel érkezünk meg. Mikor beértünk, zsibongó tömeg várt ránk, noha 10 fős volt a kis csapat. Akkor még tartott a mozgásterápia foglalkozás, így oda is betekintést nyertünk pár perc erejéig. Fit ball labdák, különböző gumijátékokkal, szőnyegek segítségével tanultak a gyerekek, illetve utánozták és gyakorolták az egyszerűnek tűnő, ám fárasztó gyakorlatokat. Miután vége lett a terápiának, pihenésképpen tízórai következett. Mindenki fogott egy műanyag széket, bevitték egyesével a konyhába, leültek és a jól megérdemelt vajás kenyérüket kérték. A késői reggeli után mi következünk. Közben kiürítettük a szobát, kör alakban párnákat helyeztünk el a földre, oda vártuk a kis gézengúzokat. Gyors kézmosás, és utána meg is érkeztek, ám beletelt néhány percben,

mire összeszedtük és körbe ültettük őket. Voltak aktív és inaktív gyerekek, de úgy érzem mindenki talált magának a hét folyamán olyan feladatot, amiben részt vett és élvezte is. Egyszerű, ám koncentrációt igénylő feladattal kezdtünk. Elmondta az első ember a nevét, majd az egész csapat megismételte, utána a második gyerkőc is bemutatkozott és a csapatnak már mind a két nevet el kellett ismételni, ez addig ment, még a kör be nem zárult és vissza nem jutottunk az első ember nevéhez. Az első 4-5 névvel még nem volt probléma, visszamondták, viszonylag gyorsan (ők ugye előnyben voltak, mert rajtunk kívül már ismerték egymást), a végére viszont elfáradtak, szinte minden gyerek csak a saját nevét mondta be, elmaradt a közös névsorolás. Volt egy Dominik nevű kisfiú, akit megfigyeltem, ő nagyon gyorsan, érthetően és sorba tudta mondani a körülötte lévő gyerekek nevét. Az első játék után, szintén a nevekkal játszadoztunk még egy kicsit, mindenki bemutatkozott egyesével és ehhez egy „mozgást” tulajdonított. Ági néni, a vezető megölelte magát, és mi is elismételtük utána a nevét és a mozdulatot is. A gyerekek látva Ági nénit, ők is az érintését választották elsődleges mozdulatnak, volt, aki a vállát, lábát, kezét érintette össze, vagy valamelyik testrészéhez nyúlt. Már akkor feltűnt, hogy a mellettem lévő, és első nap az egyetlen kislány, Jázmin, nagyon zárkózott. Ő nem volt hajlandó mozdulatot kitalálni, és automatikusan ökölbe szorította a kezét (zárkózottság). Így az ő nevéhez ezt a kéztartást ismételtettük meg a többi gyermekkel. Következő feladatként Ági néni 3 papírt tett a földre, mindegyiken volt egy ábra, különböző színűek voltak és mindegyik valamilyen jelentéssel bírt. Piros háromszög jelentette, hogy a földre kell csapni, sárga karika a térdre csapást, a kék négyzet pedig a tapsolást jelképezte. Jázmin pillanatok alatt megjegyezte a jelentéseket és gyorsan tudta követni az utasításokat. Ági hol egyikre, hol másira mutatott, és a gyerekek a hozzátartozó mozdulatot kellett bemutatniuk, minél gyorsabban. Először ugye Ági, később viszont minden gyerek rámutathatott valamilyen papírra, kipróbálhatta a vezető szerepet, a másik oldalt is. Jázmin itt sem volt hajlandó rámutatni a jelekre, nem vállalta, hiába próbálkoztunk. Később én következtem és próbáltam szerencsét. Jázmin segítségét kértem a választásban, mondtam neki, hogy súgja meg a fülembe, melyikre mutassak. Az eredmény sikeres volt. Úgy láttam ezek után kicsit oldottabbá vált. Majd Ági behozott egy dobót, amit mindenki megszólaltathatott, persze a fiúk élvezték nagyon, mindenki túl akarta dobolni a másikat, erőszakosan, gyorsan ütöttek. Ezután következtem én. Beszaladtam a másik

szobában, közben Ági mesélt a gyerekeknek, hogy egy különleges hangszert fognak hallani és figyeljék meg. Még Ági beszélt, én már elkezdtem fújni csak a nádat a másik szobában, hogy felhívjam magamra a figyelmet. Miután elcsöndesedtek, megfújtam a hangszert és percekig csak improvizáltam, a gyerekek pedig kendők segítségével mozogtak, táncoltak rá. Miután láttam, hogy elég, letettem a hangszert és elkezdtem mesélni nekik róla. Gondoltam kitaláljuk a nevét közösen, így kérdezgettem, hogy van e esetleg ötletük, hogy hívják ezt a különös fúvóst. A furulyánál megragadtunk, így próbáltam őket ösztönözni, hogy sorolják fel, milyen hangszereket ismernek. A dobót, hegedűt, furulyát ismerték. Ezután a nádra koncentráltam, vajon mire hasonlít a hangja? Megtaláltuk a megoldást: madárra. Folyamatosan beszélni kellett, illetve beszéltetni őket, hogy figyeljenek és koncentráljanak rám, ami elég nagy feladat volt számomra, de úgy hiszem egy kis ideig sikerült lekötni a figyelmüket. A legvégén egy „levezető” rajzolás következett. Mindenki kapott egy lapot, sok színes ceruzát és a feladat, rajzolják le az élményeiket az „órával” kapcsolatban. Volt, aki nagyon szépen rajzolt, például Jázmin, erős színeket és színesen rajzolt és Gergő is jól tudott bánni a ceruzákkal, viszont a legtöbbjük annak ellenére, hogy óvoda végét járták ki, vagy már iskolások, csak krikszkrakszokat tudtak festeni a papírra.

II. nap

Szundikálás kellős közepére érkeztünk meg, így zenés mozgolódással kezdtük a délutáni napot, hogy felébredjenek. Zenére tornáztattuk a gyerekeket, sajnos Jázmin nem lehetett rávenni a közös ugra-bugrára. Dominik is jóval ingerlékenyebb volt aznap, zavarta a zene, túl hangosnak vélte és nem igazán akart kommunikálni senkivel sem. Valószínű ez a délután tikkasztó meleg is befolyásolta a hangulatukat, nehéz volt őket lekötni ilyen forróságban. Körbeültünk, tapsoltunk egy mondóka ritmusára, majd, hogy nehezsük a gyakorlatot, állva tapsoltunk, dobogtunk és közbe szavaltunk. Ez már nehezebben ment mindenkinek, hiszen egyszerre több mindenre is kellett fókuszálni. Jázmin itt is többnyire inaktív volt, bár ülve kitűnően megcsinálta a feladatokat, felállni nem akart, így én is leültem mellé, és végig ülve tapsoltunk. Ezután Ági zenével próbálkozott, az” A part alatt...” kezdetű népdalt énekeltük, és énekelte velünk minden csöppség. Először csak énekeltünk, másodszorra már figyeltük az állathangokat is a dalban, majd harmadjára eljátszottuk a kis dalt, ügyelve a szövegre és az állathangok utánzására is. Macskanyávogás tetszett nekik a legjobban, azt tökéletesen utánozták és a

többi állathangban és fedeztünk fel némi „macskás” hangokat. Jázmin végig ült, de énekelte a dalt. Egy idő után láttuk, nehezebb volt lekötni őket, Szabi még mindig fetrengett, a délután alvásból próbált felébredni, több-kevesebb sikerrel. Dominik izgatott és kicsit ingerlékeny is volt. A mese elmesélésénél ő mesélt a legtöbbet, néha „okos tojásnak” tűnve, néha, pedig mint egy óvoda, annak ellenére, hogy ő már iskolába járt. Viszont aktív volt, válaszolt minden kérdésre, hol jól, hol kevésbé jól. Ezután jöttem egy másik hangszerrel, szoprán furulyával. Próbáltam az improvizációmát és ezáltal a gyerekeket is befolyásolni, hol hosszú kitartott hangokat fújtam, hol pergős ritmusvariációkat játszottam. Ezután egyszerű tá-titi-tá kombinációját forgatva fújtam nekik a furulyán, amit vissza kellett tapsolniuk. Párat mutattam be, hamar elfáradtak. Utána a tegnap bevált piros háromszög, sárga karika és kék négyzet következett, elővettük, ki emlékszik rá? Őszintén, nekem is meg kellett erőltetnem magam, hogy visszaemlékezzek melyik színhez melyik mozdulat tartozott, de voltak olyan gyerekek, például Jázmin is, aki gondolkozás nélkül emlékezett a jelek jelentésére. A mozgás helyett később hangokat próbáltunk társítani hozzá, ám ez kevésbé ment neki, így gyorsan tovább léptünk a következő játékra. Ági elmutogatta a lufi felfújásának a mozzanatait, és miután kitalálták a lufit, behozta őket és mindenki választhatott magának egy színes ballont. Miután megkapták a lurkók, elszabadult a zűrzavar, mindenki ugrált, nevetett, dobálták, kergették, ütötték a saját lufijukat, felhőtlen szórakozás vette kezdetét. Pár percig hagytuk őket játszani, Szabit is sikerült bevonnom a játékba, addig szinte a földön fekvé szemlélte az aznapi eseményeket. Ezután egy mozgásfejlesztő gyakorlatot próbáltunk játszani zenére. Egy hatalmas lepedőre helyeztük az összes lufit, mindenki fogott egy-egy lepedő csücsköt és megpróbáltuk óvatosan, lassan felemelni, és a cél a lassú hullámvázás imitálása volt. Persze a rosszcsontok nem hagyták, vad hullámvázásba kezdtek és másodperceken belül az összes lufi a földön hevert. Egyszer-kétszer még megpróbáltuk felemelni közösen, de mindig valaki annyira elkezdte rázni a lepedőt, és addig-addig ráázták még az utolsó lufi le nem repült. Mókás játék volt nekik. Ezután élménybeszámoló következett, rajz formájában. Főleg az utolsó játék a tenger maradt meg a gyerkőcökben, és azt próbálták lerajzolni. Valaki szépen rajzolt nagyon, viszont sokan a kriksszkrakszos rajzokat tudták csak megvalósítani. Ebből a napból is rengeteget tanultam, legfőképpen azt, hogy minden nap egy új nap, mindent újra kell kezdeni, és ha szerencsénk van, talán a tegnap

parányi részére emlékeznek és sok-sok nap után egyre több lesz az emlék és a tegnapok, könnyebb lesz tanítani, fejleszteni vagy nálunk a táborban „nyitogatni” a gyerekeket.

III. nap

Ezen a napon úgy érkeztünk, mint első nap. 10 óra körül, épp tízóraiztak. Miután befejezték, egy kis bemelegítéssel kezdtünk, Ági Ghymest rakott be, próbáltunk mindenkit bevonni a körbe, néptáncoltunk egy kicsit, egyet balra- egyet jobbra, körbe, tapssal kiegészítve. A láb használata még ment, de a tapssal kombinálva már néha-néha gondot okozott, nem tudták eldönteni, melyikre koncentráljanak. Utána párokban álltunk, és ugyanezeket a mozdulatokat kellett gyakorolni a zenére. Én Dominikot választottam, egész jól vette az instrukciókat, bár általánosságban sietett, de ügyesen táncolt. A kis táncóra után ismét mozgás következett. Elénekeltek a „Széles a Duna, keskeny a partja” kezdetű népdalt. Miután mindenki megtanulta nagyjából, Ági leterített a földre egy hosszú ugráló kötelet (ami a folyót jelképezte) és akinek volt kedve átugorhatta a dalocska végén, a tapsjelzés után. Persze itt is volt, aki nem bírta kivárni, hogy végig énekeljük a dalt, kimondjuk a nevét és tapsoljunk, illetve voltak olyanok is, akik egyedül nem mertek ugrani. Felállítottunk mindenkit a jelképes folyó mögé és Ági nénit figyelve követtük az utasításait. Hopp szóra lépni kellett, hopp-ra pedig ugrani. Egy Gergő nevű fiúcska mellé álltam és fogtam meg a kezét, aki nem nagyon akart az elején ugrani, viszont a végére ügyesen belejött. Általában oviban tanított népdalokat hallgattunk, tanultunk, például a „Tekeredik a kígyó” és a „Bújj, bújj zöldág” kezdetű körtáncal próbálkoztunk, sikerrel, élvezték a gyerekek. Ezután én vittem zenét, meghallgattuk, kicsit foglalkoztunk vele. Először Szalóki Ági Mit beszél a tengelice? című rövid gyereknótáját mutattam meg nekik és megkértem őket, figyeljék meg milyen állatról énekel és ez az állat milyen hangot ad ki. Többször is lejátszottam, és mikor kértem őket, hogy koncentráljanak, egyből kitalálták, hogy egy madárról szól a dalocska és azt mondja, hogy:”tyaftyaftyaf”. Majd még egy rövid dalocskát, mondókát lejátszottam nekik, és itt is a cél a figyelem volt. Gyűjtsék össze a 2 versszakos mondókában a neveket, amiket hallottak. Sajnos nem voltunk jó minőségű hangfalakkal ellátva és túl közel ültünk a laptophoz, így belátom szinte lehetetlen volt kihallani a neveket, de sok hasznos szót elkaptak, amivel már tudtunk dolgozni, így arra kértem őket, hogy bármilyen tárgyat hallanak, mondják és ebből következtettünk az illető foglalkozására. Szerintem élvezték ezt a kis játékos zenés feladatot, szinte mindenki

mondott valamit, és ami a lényeg, igaz ültek, de annak ellenére is ritmusosan mozogtak a zenére - szóval élvezték a népzene-t, elértem a célomat. Láttam rajtuk, hogy elfáradtak, így Ágival megint rajzlapokat osztottunk és megkértük rajzolják le az aznapi élményüket. Sok gyerkőcnek a madár maradt meg vagy a folyó és a híd, illetve ma sem maradtak el az „avantgárd” remekművek. Mégis azt mondom, hogy hihetetlen, hogy mit látnak bele ezekbe a rajzokba. Érdekes volt őket hallgatni.

IV. nap

Eljött az utolsó nap, reggel érkeztünk, 8 óra körül, bevallom az elején kótyagos voltam egy kicsit, ám ők frissebbek, így aznap tudtunk velük a legtöbbet dolgozni. Gyerekdalokkal kezdtünk ma is „Egy kis malac..”, „Kiskacsa fürdik”..próbáltuk énekelni, az állathangokat utánozni, ma a rőfögés ment a legjobban a gyerekeknek. Ezután Ági elővette a diktafonját és első feladatként mindenki belemondta a nevét és az életkorát. Mikor visszahallgattuk, jól szórakoztak a gyerekek a saját hangjukat hallván. Másodjára énekeltek a kis szerkezetre, majd állathangokat mutattak be. Voltak bátrabbak, akik magabiztosan énekeltek és tele voltak ötletekkel, viszont olyanok is akadtak, akik szégyenlősebbek, és nehezen akartak énekelni. Láttuk, hogy sokat ültek, ismét meg kell mozgatni őket. Felállítottuk a kis csapatot és zenére tapsoltattuk őket. Jázmin ismételten ült és játszott, mit sem törődve a többiekkel, így leültem mellé és elkezdtem tapsolni és odatartottam a kezemet, aztán egyszer megtört a jég és visszacsapott ő is. Így két „lónyihogás” és barikád építés közben sikerült egy-egy gyakorlatot is megcsináltatni vele, természetesen ülve. Látszott, hogy élvezte a tapsolást, viszont amint vége lett a gyakorlatnak, bezárkózott, letette a kezét és a póni lova után nyúlt. Miután ennek is vége lett, körbeültettük őket, minden felnőttel együtt, akik egész héten szorgoskodtak, hogy a kis manók jól érezzék magukat. Kaptunk Ágitól egy-egy hangszert. Én egy dallam hangszert kaptam, a kalimbát. Többiek: sámándob, cuzumi, cserépdob, shekere közül választottak. Először egyesével szólaltattuk meg, majd később együtt is improvizáltunk egy kicsit a gyerekeknek. Persze első kérdésük/kérésük az volt, hogy mikor próbálhatják ki ők. A fiúknak a dobfélék tetszett inkább, a 2 lánynak pedig inkább a dallamhangszerek, a kalimba, csörgő... Mind a gyerekek és mind a felnőttek is élvezték ezt a produkciót. Ezután utolsóelőtti játékunkhoz érkeztünk. Ismét hoztam nekik egy kis zenét, de most komolyzenével próbálkoztam. Ismert dallam csendült fel a lejátszóból, Csajkovszkij varázslatos

világából, a Hattyúk tavából hoztam egy kis ízelítőt. Mindenkinek nagyon tetszett. Lassú tétellel kezdtem, jelképként egy kendőt adtunk a kezükbe, a finom, lágy, hullámozó vonalak megjelenítéséhez. A zenére mozgatták, mozgattuk ezeket a segédeszközöket, amik az érzelmek kifejezésében adtak segítséget nekünk. Minden gyermek a kék kendő hullámozását figyelte és próbálta még magasabbra emelni és nagyobb, lassabb hullámokat utánozni velük. Következő tételként egy gyorsat raktam be, szintén a Hattyúk tavából, és miután meggyőződtem arról, hogy tetszik nekik, lufit adtunk a kezükbe és a pörgős zenére és persze a lufi láttán, ismételten elszabadultak az indulatok. A féktelen öröm, jókedv, pajkosság vette át a helyet a kis szívükbe. Lezáró programként pedig megint rajztudományukat mutathatták meg nekünk, végül nagyon szép színes rajzok keletkeztek. A zene valahogy kihozta belőlük azt, amiben élnek, amit általában rajzolnak, azokat a megszokott dolgokat, jelzéseket láttuk, őszintén visszatekinteni a rajzukon, amit a pár nap alatt megismertünk belőlük.

Mellékletként csatolok a táborról fotókat, melyeket én készítettem, illetve egy másik önkéntes lány segítségét kértem az elkészítésükhöz (lásd 8. melléklet). Láthatjuk, hogy sikerült valamiféle fejlődést elindítani a gyerekeknél, és ami még ennél is fontosabb, élvezték az órákat. Ezért gondolom úgy, hogy minden gyermeknek szüksége lenne zeneterápiára, attól függetlenül, hogy vannak-e mentális problémái vagy sem.

ÖSSZEGZÉS

Munkámat egy rövid, a témára ráhangoló dolgozatnak szántam, amelyben próbáltam ismertetni a zeneterápia történetét, kialakulását, sokszor nehéz úttörését, fejlődését egészen napjainkig. Alapvető fogalmakról, terápiákról, módszerekről írtam. Céloom az volt, hogy közelebb hozzam a zenészekhez a terápia lehetőségét, bebizonyítsam, hogy a zene nem csak hallgatóként vált ki belőlünk érzéseket, hanem „hobbi” művelőként is komoly, pozitív, gyógyító hatást érhetünk el. A zene a kommunikáció legelső érzelmi megnyilvánulása. A zene világnyelv, az egyetlen olyan összekötő nyelv, amit minden nemzet ismer és megért. A zene által egyfajta érzelmi állapotot generálunk magunknak és a terapeuta segít nekünk, hogy megtaláljuk önmagunkat.

Kutatómunkám során arra a következtetésre jutottam, hogy minden iskolának szükség lenne zeneterapeutára. Tisztában vagyok vele, hogy ez egyelőre csak álom, hisz még pszichológusokat sem tudnak az iskolák alkalmazni, pedig saját tapasztalatom alapján erre is lenne igény. Miért gondolom, hogy az iskolában szükség van zeneterapeutára, csoportos terápiára? Erre leginkább a naplójegyzeteim adják meg a választ. A feljegyzéseimben leírtak meghatározó élményként hatottak rám, a személyes tapasztalat erejével. Megdöbbentő volt látni a kis lurkókat, hogy élvezik a szabad muzsikát. Az ottani zenélés nem zaj volt. Egy kívülálló embernek csapkodásnak, kiabálásnak, zagyvaságnak tűnhetett, de mi, zeneértők tudtuk, hogy az egy igazi komplett kis zenekar volt a gyerekeknek, benne a vágyaikkal, örömeikkel, bánatukkal, talán az egész életükkel.

Ma a gyerekek, a fiatalok egyre nehezebben nyílnak meg, kevésbé mutatják ki érzéseiket, a zene segítségével viszont ez a fajta zárkózottság megszűnik. Számomra nem a terápia szón van a hangsúly, legalábbis nem abban az értelemben, hogy „gyógyítsunk beteg gyerekeket”. A cél a fiataloknak a zene iránt történő érzékenyítése, szívük és lelkük kitárása azzal a céllal, hogy ne féljenek ezt az érzést mások előtt is megmutatni. Az zeneterápiával azt minden bizonnyal elérnénk, hogy felszabadultabbak lennénk rohanó világunkban.

A dolgozat több dologra ráirányította a figyelmemet, különösen arra, hogy milyen keveset tudok erről a módszerről, milyen sokrétű misztikus tudományról van szó. Munkám során rájöttem arra is, hogy az elmélet ismerete kisebb jelentőségű a gyakorlat

mellett. Vallom, hogy minden ember úgy válhat jó szakemberré, ha önmaga is egyszer „páciens” lesz. Kutatásaimat folytatni szeretném. A dolgozat írása újabb kutatási kiindulópontokat adott, amelyhez mélyebb szakirodalmi ismeretekre és több saját élményre lesz szükségem.

Irodalomjegyzék

Biblia, Sámuel I. könyve 16. fejezet 14-23-ig

Gonda János: A populáris zene antológiája, Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest 1992

Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny, Géniusz könyvek, Budapest, 2010

Kokas Klára: Képesség fejlesztés zenei neveléssel, Zeneműkiadó, Budapest, 1972

Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zeneterápia szöveggyűjtemény, Kulcsa a muzsikához Kiadó Pécs, 2005

Moreno, Joseph J. :Belső zenéd dallama, L'Harmattan kiadó, 2007

Platón: Az állam (fordította: Jánosy István)

Szőnyi Erzsébet: Kodály Zoltán nevelési eszméi, Tankönyvkiadó Budapest, 1987

Szőnyi Erzsébet: Zenei nevelési irányzatok a XX. században, Tankönyvkiadó Budapest, 1988

Előadások

Sasvári Attila: A zeneterápia alapjai című előadása, 2007. Pécs

Búzasi Miklós: Zeneterápia elmélet (Szakmai Protokoll) 2005.

Hámori József Hang és lélek konferencia, Budapest, Magyar Zenei Tanács, 2002. 40-42. l.

Czékus Jób: Hálózatépítő stratégiák a spontán zenei improvizációban című előadása 2012. Eger

Cikkek, tanulmányok

Baker F. and Trampin J. 2006. Music therapy methods in neurorehabilitation

Búzasi Miklós: Zeneterápia Metodika, 2005. Pécs

Fekete Anna: Integratív Pszichoterápia I. /Pszichoterápia, 18. évfolyam 1. szám 2009. február

Fekete Anna: Integratív Pszichoterápia II. /Pszichoterápia, 18. évfolyam 2. szám 2009. április

Urbánné Varga Katalin: A muzsikának oly nagy ereje vagyon / Parlando 1996/2

Zeneterápia alapjai 2007. Pécs

Internetes források:

<http://www.lam.hu/folyoiratok/lam/0001/18.htm>

<http://www.vitaminsziget.com/ecikk.php?id=3636>

<http://www.consultationmagazin.hu/index.php?menu=cikk&id=258>

<http://goldspirit.hu/a-zene-gyogyt>

<http://www.parlando.hu/Urbanne.htm>

http://pszichoblog.blogter.hu/345043/zeneterapia_-_mire_jo

http://www.talita.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=386:gyogyszeru-enk-a-zene&catid=39:testi&Itemid=64

http://www.beszed.hu/szabo_eva_a_Muveszetterapiak_es_a_szocialis_munka_lehetsegs_kapcsolata

<http://www.downalapitvany.hu/kiadvanyok/ulwilainf.html>

http://www.parafonia.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=36

<http://www.rezgesterapia.hu/rezges.html>

<http://suzukiassociation.org/teachers/twinkler/>

<http://www.tanit.hu/node/160#46>

http://www.nepzene.hu/?teljes_cikk=152071286392802&tipus=nepzene

<http://bura.hu/szakmai-informaciok/egyensuly/a-gyogytito-zene>

<http://think.transindex.ro/?p=6492>

Mellékletek

1. sz. melléklet

KÉRDŐÍV

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK SZÁMÁRA

1. Mit érzel, amikor meghallod ezt a szót, hogy „**zene**”?
.....
.....
2. Szeretsz énekóra-ra járni? (**igen, nem**)
Miért?
.....
3. Minden órán énekeltek? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
4. Szoktatok komoly zenét hallgatni? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
5. Van kedvenc darabod, amelyet órán hallgattok? (**igen, nem**)
Pl.....
6. Érdekesnek találod az órákat? (**igen, nem**)
Miért?
.....
7. Ha választhatnál, mit hallgatnál szívesen énekórán?(**komoly zenét, népzene-t, rockot, diszkót, egyéb.....**)
8. Szeretsz énekelni? (**igen, nem**)
Miért?
.....
9. Gyakran énekelsz? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
10. Szívesen énekelsz mások előtt, vagy csak magadban szoktál? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
11. Az énekórán kívül szeretsz zenét hallgatni? (**igen, nem**)
Miért?
.....
12. Az énekórán kívül milyen zenét szeretsz hallgatni?(**komoly zenét, népzene-t, rockot, diszkót, egyéb.....**)
13. Megnyugtató számodra a zenehallgatás? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)

14. A nap mely szakában van kedved zenét hallgatni?
15. Mit éreznél, ha a zene eltűnne az életedből?
.....
16. Vannak kedvenc zenéid?(**igen, nem**) Pl.
17. Van olyan zene, amely egy konkrét személyhez köt? (**igen, nem**) Pl.
18. Van, olyan zene, amely egy érzéshez köt? (**igen, nem**) Pl.
19. Találkoztál már olyan dallal, amiről úgy érzed, hogy rólad szól? (**igen, nem**) Pl.
20. Van olyan dal, amely elszomorít?(**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
21. Fel tud vidítani egy dal?(**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
22. Befolyásolja az életedet a zene? (**igen, nem**)
23. Befolyásolja a hangulatodat a zene? (**igen, nem**)
24. Ha rossz kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen? (**lassú, melankolikus/ gyors, vidám/ egyéb.....**)
25. Ha jó kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen?(**kedvenc zenédet / mindegy, csak pörgős legyen/ egyéb**)
26. Ha rossz kedved van, és meghallod a rádióban a kedvenc dalodat, felvidít?(**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
27. Ha jó kedved van, és meghallasz a rádióban egy szomorú dalt, lelomboz? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
28. Idegesít néha a zene? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)

2. sz. melléklet

KÉRDŐÍV
KÖZÉPISKOLÁS TANULÓK SZÁMÁRA

1. Mit érzel, amikor meghallod ezt a szót, hogy „**zene**”?
-
-
2. Szeretnél általános iskolában énekóra-ra járni? (**igen, nem**)
- Miért?
-
3. Minden órán énekeltetek? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
4. Szeretnél énekelni? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
5. Hallgattatok komoly zenét? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
6. Hallgattatok népzene-t? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
7. Szeretsz énekóra-ra járni a középiskolában? (**igen, nem**)
- Miért?
-
8. Minden órán énekeltek? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
9. Szoktatok komoly zenét hallgatni? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
10. Van kedvenc darabod, amelyet órán hallgattok? (**igen, nem**)
- Pl.
11. Érdekesnek találod az órákat? (**igen, nem**)
- Miért?
-
12. Ha választhatnál, mit hallgatnál szívesen énekórán? (**komoly zenét, népzene-t, rockot, diszkót, egyéb**
-
13. Szeretsz énekelni? (**igen, nem**)
- Miért?
-
14. Gyakran énekelsz? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
15. Szívesen énekelsz mások előtt? (**mindig, gyakran, ritkán, soha**)
16. Az énekórán kívül szeretsz zenét hallgatni? (**igen, nem**)
- Miért?

-
17. Az énekórán kívül milyen zenét szeretsz hallgatni? (*komoly zenét, népzene, rockot, diszkót, egyéb*
18. Megnyugtató számodra a zenehallgatás? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)
19. A nap mely szakában van kedved zenét hallgatni?
.....
20. Mit éreznél, ha a zene eltűnne az életedből?
-
21. Vannak kedvenc zenéid? (*igen, nem*) Pl.
22. Van olyan zene, amely egy konkrét személyhez köt? (*igen, nem*) Pl.
23. Van, olyan zene, amely egy érzéshez köt? (*igen, nem*) Pl.
24. Találkoztál már olyan dallal, amiről úgy érzed, hogy rólad szól? (*igen, nem*) Pl.
25. Van olyan dal, amely elszomorít? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)
26. Fel tud vidítani egy dal? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)
27. Befolyásolja az életedet a zene? (*igen, nem*)
28. Befolyásolja a hangulatodat a zene? (*igen, nem*)
29. Ha rossz kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen? (*lassú, melankolikus/ gyors, vidám/ egyéb*
30. Ha jó kedved van, milyen zenét hallgatsz szívesen? (*kedvenc zenédet / mindegy, csak pörgős legyen/ egyéb*.....)
31. Ha rossz kedved van, és meghallod a rádióban a kedvenc dalodat, felvidít? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)
32. Ha jó kedved van, és meghallasz a rádióban egy szomorú dalt, lelomboz? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)
33. Idegesít néha a zene? (*mindig, gyakran, ritkán, soha*)

3. sz. melléklet

KUTATÓMUNKA I.

Kutatás, kérdőív kiértékelése

ISKOLA	Tanulói létszám	Évfolyam	Mérésben résztvevők	HHR	HH	SNI	BTMN	H.J.
Miskolc, Fazekas	560	8	23	2	0	0	0	13
Kápolna	126	8	12	4	3	1	2	0
Tarnabod	127	8	14	13	13	0	5	0

1. táblázat

A vizsgált általános iskolák

ISKOLA	Tanulói létszám	Évfolyam	Mérésben résztvevők	HHR	HH	SNI	BTMN	H.J.
Miskolc, Lévy	680	10	30	0	3	3	3	7
Halásztelek	586	10	20	3	3	1	1	2

2. táblázat

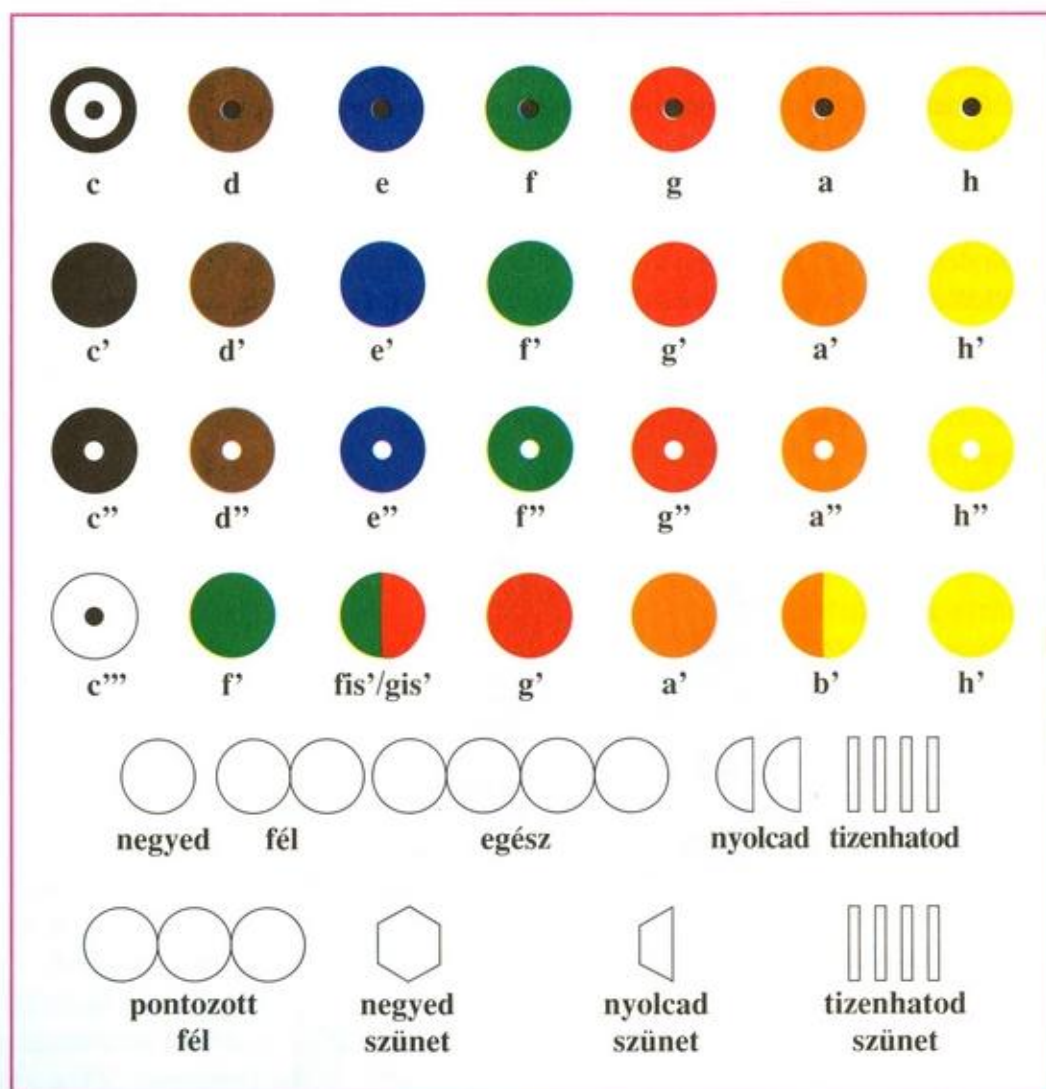
A vizsgált középiskolák

A táblázat felső sorában látható rövidítések magyarázata:

- HHR: hátrányos helyzetű roma tanulók
- HH: hátrányos helyzetű gyerekek.
- SNI sajátos nevelési igényűek
- BTMN: beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségekkel küzdő tanulók
- H. J.: hangszeren tanuló

4. sz. melléklet

Ulwila kotta



5. sz. melléklet

Zeneterápiás hangszerek



ULWILA akkordlant



ULWILA akkordcitera



ULWILA gitár



ULWILA nagybőgő



Suha Ferenc dalszövege

A boldogság a cél

Tudtam, hogy eljössz, tudtam, hogy eljövünk
Az út, amin járunk így ismeretlenül
Egyszer csak összeért és mosolyogva álltunk
Egymás előtt lett sok közös álmunk
Mit valóra válthatunk

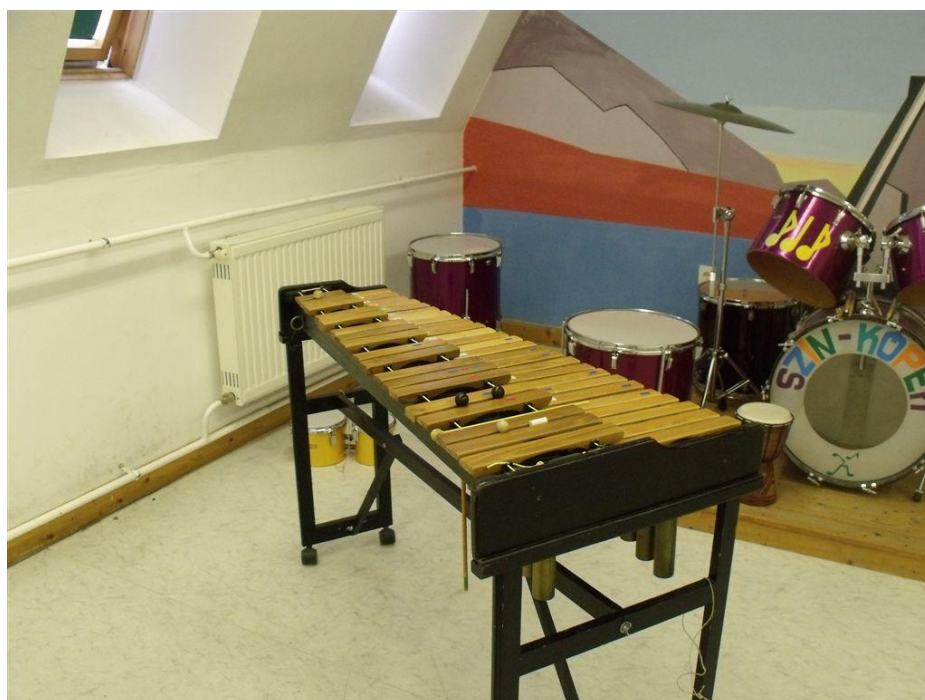
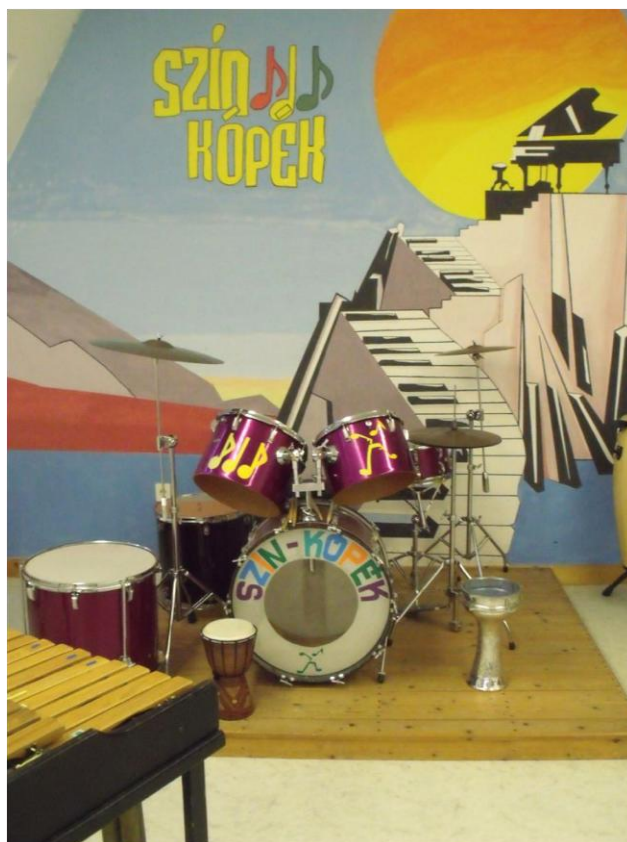
Refrén:

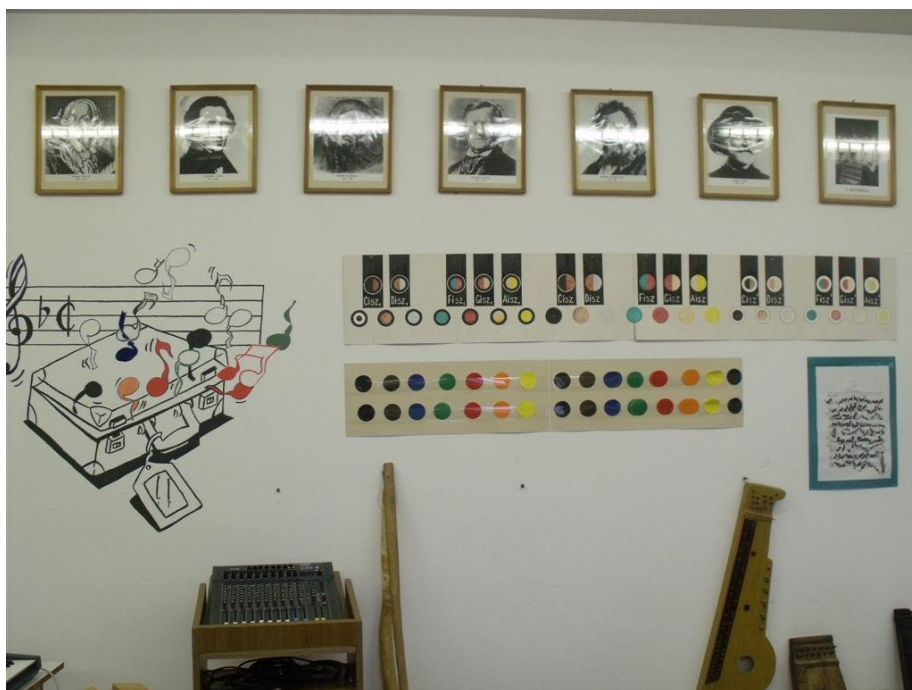
Szemedben a csillogás, szívünkben vágyak
Egybefont kézzel meglátod minden egyszerűbb
Mind a kettőnk álma beteljesült
Összeért most két út, hitünk van elég
Egymás segítve a boldogság a cél

Suha Ferenc

7. sz. melléklet

Szín-kópék zenekar





8. sz. melléklet

Tábor képekben



