

Naslov članka / Article:

Uporaba glasbe in petja za čustveno regulacijo ter krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Avtor/ Author:

Drago Švajger

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Glasba v šoli in vrtcu 1/2024, letnik 27

ISSN 1854-9721

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/glasba-v-soli-in-v-vrtcu/>

Uporaba glasbe in petja za čustveno regulacijo ter krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Drago Švajger

Uglašeni odnosi, center za psihoterapijo,
svetovanje in izobraževanje, Parmova ul. 14,
1000 Ljubljana

info@uglaseni-odnosi.si

Using Music and Song for Emotion Regulation and Mental Health Promotion in Children and Adolescents

Izvleček

Učitelji so lahko s sposobnostmi lastne čustvene regulacije učencem in učenkam pomembna in zanesljiva čustvena podpora. To, kako učitelj obvlada svoja čustva, misli, vedenje in komunikacijo, je pomemben zgled, po katerem se učenci in učenke učijo nadzirati svoj čustveni in miselni svet. S tem se učijo sprejemanja odgovornosti do zdravega odnosa s sabo in drugimi. Pri tem lahko učinkovito pomagajo strategije s pomočjo glasbe in petja, ki ju lahko uporabimo kot izjemno regulacijsko orodje za krepitev dobrega počutja učenk in učencev. Predstavljena je terapevtska oblika uporabe glasbe in petja za celosten pristop k umirjanju čustev, misli učenk in učencev, ki ga pri poučevanju lahko uporabljajo tudi učitelji glasbe.

Ključne besede: regulacija čustev, petje, glasba, učenci, učitelji.

Abstract

Teachers can provide students with solid and reliable emotional support by applying their own emotion regulation skills. How teachers manage their emotions, thoughts, behaviour, and communication is a meaningful model for students to learn how to control their emotional and mental world. In doing so, they learn to take responsibility for a healthy relationship with themselves and others. Music and singing practices can be employed as an effective regulating tool to improve student well-being. This study describes a therapeutic method of utilising music and singing to calm students' emotions, minds, and thoughts, which music teachers can also implement in their classrooms.

Keywords: emotion regulation, singing, music, students, teachers.

Splošno znano je, da glasba vpliva na naše razpoloženje, čustva in splošno počutje. Manj znana pa je uporaba glasbe in petja kot konkretnega orodja, s katerim lahko umirjamo naš živčni sistem. Gre za pomembne učinke, saj s tem vplivamo na globljo izkušnjo regulacije negativnih čustev in misli ter na spodbujanje pozitivnih čustev. Ta izkušnja je za učenke in učence ključna za zdrav psihični razvoj, saj ponotranjajo izkušnjo, da je nad negativnimi čustvi in mislimi mogoče imeti nadzor. Učenke in učenci nameč s tem razvijajo notranje občutke moči in zaupanja vase, kar je pomembna popotnica za odraščanje in odraslo obdobje.

Zaradi pomanjkanja izkušenj in orodij v otroštvu, kako lahko negativna čustva reguliramo, nas v odraslost spremlja strah pred negativnimi čustvi, ranljivostjo in intimnostjo. Posledično se zatekamo v obrambne mehanizme, kot so zanikanje, intelektualizacija,

pretiran humor in altruizem, kompenzacija, potlačitev, projekcija, sublimacija in racionalizacija. Zavestno in nezavedno uporabimo vse, da se nam le ne bi bilo treba soočati z negativnimi čustvi in mislimi. Ta strah in skrb pa izvirata ravno iz naših otroških izkušenj, odnosov in vzgoje, s katerimi nismo prejeli dovolj izkušenj, kako se lahko soočimo s stresom, negativnimi doživljanji v sebi ter neprijetnimi mislimi.

Uporaba petja in glasbe aktivira možganske strukture, ki so odgovorne za občutek ugodja in čustveno-miselnega procesiranja.

Glasba, petje in delovanje otroških možganov

Ključne ugotovitve kliničnih raziskav so pokazale, da imata glasba in petje pozitiven učinek na čustva in misli otrok in mladostnikov, zato prednosti uporabe glasbe in petja tudi v terapevtske namene vse bolj raziskujejo. Znanstvene raziskave so namreč pokazale, da uporaba petja in glasbe aktivira možganske strukture (ventralna medialna prefrontalna skorja, amigdala, hipokampus), ki so odgovorne za občutek ugodja in čustveno-mi-

selnega procesiranja (Koelsch, 2009). Kot ugotavljajo Dingle, Hodges in Kunde (2016) ter Sloboda in Juslin (2010), glasba sproži spremembo v doživljanju in čustvovanju ter spremembo negativnih misli v pozitivne, kar doseže učinek regulacije ter umiritve živčnega sistema. Možnost ubesedenja, prebuditev in umiritev senzacij pomeni moč in zmožnost, da lahko z glasbo dosegamo osnovno regulacijo čustev, kar je ključnega pomena, ko želimo elemente petja in glasbe uporabiti za dobro počutje otrok oziroma mladostnikov. Raziskave s tem potrjujejo, da se otrokom in mladostnikom ob tej izkušnji izoblikujejo dobra samopodoba, samozavest in zaupanje vase. To pa pripomore k ohranjanju in oblikovanju zdravega odnosa do sebe in drugih.

Glasba kot učinkovita izkušnja varnosti, zaupanja in kot moč samoregulacije otrok oziroma mladostnikov

Gyurak, Gross in Etkin (2011) ugotavljajo, da sta petje in glasba, ki ju izkusijo otroci in mladostniki ob odrasli osebi, dostopna in učinkovita strategija za čustveno regulacijo – za oblikovanje oziroma preoblikovanje čustvenega odziva. To je pomembna popotnica za odraščanje, saj učenke in učenci s temi orodji in v odnosu z učiteljem prejemajo sporočila, ki jim koristijo na naslednje načine:

- Razvija se nabor orodij in strategij za samoregulacijo.
- Krepitev zaupanja v svojo kakovost.
- Učenci spoznavajo, da v stiski niso sami in da smejo biti ranljivi.

Pri tem gre za proces, v katerem učenke in učenci spoznavajo, da imajo prostor za vsa čustva. Zato ranljivosti in negativnih čustev ne doživljajo kot znak šibkosti in sramu. Posledično razvijajo manj obrambnih mehanizmov in spoznavajo, da obstajajo načini, na katere se lahko umirijo in dosežejo boljše počutje. V stiski bodo zmogli delovati iz notranjega občutka zaupanja in moči, se samoregulirati ali poiskati pomoč pri učitelju ter odrasli osebi. K tej izkušnji pa ne pripomoreta le petje in glasba, ki sta sicer odlično orodje samoregulacije. Zelo

pomemben doprinos k učinku prinaša namreč sam pristop ali odnos, ki ga ima učitelj z učencem ali učenko.

S pevsko-glasbenimi orodji se odpira prostor čustvom, mislim, ki jih doživlja učenka ali učenec. S tem ko učitelj zmore slišati, daje varen prostor in dovoljenje, da sme učenka oziroma učenec čutiti, kar čuti. To je pomembna izkušnja, saj daje izkušnjo sprejetosti in varnosti. Vsa orodja petja in glasbe, ki jih učitelj ponudi učenki ali učencu, služijo kot orodje same regulacije misli, čustev in telesnega doživljanja. Gre torej za celostni pristop in izkušnjo, ki ne temelji zgolj na tehnični uporabi petja ali glasbe, ampak ima celo terapevtski učinek, kadar zadeva čustveno, miselno doživljanje in vključuje odnosno komponento med učiteljem in učenko oziroma učencem. Zgolj tehnična uporaba glasbe in petja še nima terapevtskega učinka, saj ne obravnava čustvene, miselnega doživljanja in ne vključuje odnosne komponente med učiteljem in učenko oziroma učencem.

Uporaba petja in glasbe v učno-terapevtski praksi

Petje in glasbo lahko uporabljamo na različne načine, najbolj učinkovit pa je celostni pristop. Pri tem ne gre zgolj za izvajanje, poslušanje ali prepevanje, ampak tudi za globlji regulativni namen. Glasba sama po sebi, kljub rednemu ukvarjanju z njo (poslušanje, dejavno učenje instrumenta ali petja), še ne prinaša globljega regulativnega učinka.

Poglejmo primer preprostega in učinkovitega pristopa, ki obravnava štiri glavne elemente, in sicer:

1. Ubeseđenje in obravnavanje trenutnega (fizičnega in čustvenega) počutja učenke oziroma učenca

Pomembno je, da učenki oziroma učencu ponudimo varen prostor, da ubesedi, kar doživlja. Pri tem ni treba ocenjevati, presojati tega, kar učenka oziroma učenec pove. Potrebno je le, da jo/ga slišimo ali odzrcalimo, kar pove. Primer: »Slišim, da te je strah, da te skrbi in imaš včasih občutek, da te nihče ne mara. Verjamem, da si ob tem žalostna/žalosten in ti ni prijetno.«

2. Izvajanje dihalnih in upevalnih vaj

Pri tem elementu lahko učenko oziroma učenca vprašamo, kako trenutno počutje vpliva na njeno/njegovo telo. Pomembno je, da preverimo in postavimo naslednja vprašanja, ki so lahko pomembna usmeritev za pogovor:

1. Je kateri del telesa zaradi počutja napet, nesproščen?
2. Kako je z dihanjem? Je dihanje plitvo, nesproščeno?
3. Kje med dihanjem se čuti nesproščenost, napetost?
4. Kako doživljaš svoj glas, čutiš morda cmok v grlu in je glas nesproščen?

Te informacije so pomembne, saj bomo omenjene napete dele telesa sproščali in učinek splošnega dobrega počutja dosegli z vajami, ki sledijo.

Predlagamo izvajanje naslednjih vaj, pri katerih je nujno, da jih delamo skupaj z učenko oziroma učencem:

Dihalne vaje: učenko oziroma učenca povabimo in usmerjamo k preponskemu dihanju. Pri tem je pomembno, da sprostita dele telesa, ki so napeti, predvsem prsni koš in ramena. Nato položita dlani na trebuh in opazujeta gibanje trebuha ter sproščenost preostalega telesa. Pri tem lahko dlani položita na zgornji in spodnji del prsnega koša ter reber in opazujeta dihanje. Dodamo lahko različne dihalne vaje, za katere presodimo, da so najprimernejše. Pri tem smo lahko ustvarjalni.

Upevalne vaje: pri upevalnih vajah je pomembno izbrati takšne, ki jih učenka oziroma učenec zmore izvesti:

- Vaje, s katerimi se začuti moč v preponi.
- Ponavljajoče se različne melodično-ritmične vaje.
- Vaje za pokončno pevsko držo.
- Vaje, s katerimi dosežemo sproščenost čeljusti, jezika in ustnic.

Gre za celostni pristop in izkušnjo, ki ne temelji zgolj na tehnični uporabi petja ali glasbe, ampak ima celo terapevtski učinek, kadar zadeva čustveno, miselno doživljanje in vključuje odnosno komponento med učiteljem in učenko oziroma učencem.

3. Izbira, poslušanje in petje treh različnih regulativnih pesmi

Učenko oziroma učenca povabimo, da izbere vsaj tri pesmi, ki imajo vsaj kakšen odlomek v besedilu ali melodiji, ki ji/mu pomeni občutek varnosti, prijetnosti ter v njej/njem prebudi prijetna občutja.

Izbrane pesmi skupaj z učenko oziroma učencem zbrano poslušamo vsaj dvakrat, nato pa jo/ga povabimo v pogovor, pri katerem z našo pomočjo odgovori na naslednja vprašanja:

1. Kakšni so naslovi pesmi in kaj ti ti naslovi pomenijo?
2. Kaj ti pride na misel, ko slišiš melodijo pesmi, in kaj ti pomeni besedilo te pesmi?
3. Kako se ob teh pesmih počutiš?
4. Kateri del posamezne pesmi ti je najpomembnejši in zakaj?

Pogovor je treba prilagoditi starostni stopnji učenke oziroma učenca. Pri tem je pomembno poudariti, da ni pravih ali napačnih odgovorov, saj ti izhajajo iz učenkinih/učenčevih občutij.

Pogovor je treba prilagoditi starostni stopnji učenke oziroma učenca. Pri tem je pomembno poudariti, da ni pravih ali napačnih odgovorov, saj ti izhajajo iz učenkinih/učenčevih občutij. Tako učenko oziroma učenca opogumimo, da zavestno občuti doživljajski in regulacijski pomen besedila in melodije – da zavestno spremlja svoje doživljanje ter spozna, kako jo/ga čustveno in miselno umiri ter opolnomoči. Šele s tem korakom postavimo temelj za prepevanje pesmi.

Lahko zapojemo vse tri pesmi ali pa izberemo le eno. Pri tem je ključno, da se prepustimo ustvarjalnemu navdihu in lahko pojemo pesmi tudi na povsem poljuben način. Treba je ohranjati sproščenost učenke oziroma učenca, občutek svobode, da se lahko izraža na način, kakor sam/a čuti in doživlja besedilo ter melodijo. Tako krepimo lasten izraz in pogum za ustvarjanje.

4. Evalvacija in pogovor o tem, kaj učenka oziroma učenec čuti sedaj: po upevanju, poslušanju in petju

Tudi ob tem pogovoru je treba zagotoviti varen prostor, v katerem učenka oziroma učenec lahko spregovori o tem, kaj čuti, doživlja. Pri tem so nam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

1. Kaj se zgodi sedaj, ko sva pesem poslušala, pela in govorila o besedilu? Se prebudi kakšen poseben občutek, postaneš bolj razpoložen/a, sproščen/a, optimistična/optimističen?
2. Kaj bi sedaj ta optimistični del tebe svetoval tvojemu žalostnemu delu? Kako bi ga umiril, potolažil, morda s kakšnim stavkom, besedo, morda bi mu ponudil le dovoljenje, da obstaja, in ta del objel?
3. Kaj iz te današnje vaje bi vzela/a s sabo domov in bi ti pomenilo varnost, upanje in optimizem? Kaj od tega ti daje podporo in v tebi vzbuja nekaj prijetnega?
4. Ko boš naslednjič čutil/a negativna čustva, katere besede bi želel/a slišati in katere besede, kateri stavek bi ti lahko pomagal?

Delo z glasbo in petjem je lahko koristno, saj podpira interakcijo med učiteljem in učenko oziroma učencem, spodbuja samoizražanje, čustveno-telesno razbremenitev. Tako lahko omogočamo čustveno procesiranje na način, ki prinaša krepitev notranjega občutka zaupanja vase, varnosti in moči.

Čustvena regulacija z glasbo je pomembna veščina, ki jo kot otroci odnesemo v odraslo obdobje

Ciljno usmerjene intervencije z opisanimi elementi lahko učenki oziroma učencu omogočajo proces, v katerem izkuša pomembna sporočila. Učitelj nameč ponudi varen prostor in odnos, v katerem se učenka oziroma učenec počuti sprejeto. Preko varnega odnosa in prostora omogoča pot iskanja smisla, osebnih potreb, odkrivanja življenjskih ciljev. Za učenko oziroma učenca je to pomemben proces, saj prinaša pot okrevanja

od čustvene stiske in razbremenitve. Avtorji McCaffrey idr. (2018) navajajo pet ključnih prednosti pri uporabi glasbenih in pevskih elementov, ki jih odrasli uporabi za čustveno regulacijo in ki omogočajo to čustveno okrevanje pri otroku:

1. Povezanost (otrok oziroma mladostnik se z odraslim poveže v zaupanju in se ustvari varna povezanost).
2. Vzbudi se občutek upanja in optimizma glede sebe ter prihodnosti.
3. Krepita se samozavedanje in občutek lastne vrednosti.
4. Okrepijo se notranji viri moči in zapanja vase.

Sklep

Čustvena regulacija je veščina, ki se je v največji meri učimo med odraščanjem. Več veščin, orodij in izkušenj regulacij kot izkusimo, bolj se v nas krepita

občutka varnosti in zaupanja ter bolje zmoremo poskrbeti zase tudi v odraslosti. S tem spoznavamo dragoceno sporočilo, da ne moremo vedno nadzorovati vsega zunaj nas, lahko pa nadzorujemo, reguliramo in umirjamo sebe, ne glede na zunanje okoliščine. Eno izmed pomembnih, dostopnih in predvsem čudovitih orodij za naše notranje umirjanje, regulacijo in krepitev dobrega razpoloženja so glasba, petje in druge glasbene dejavnosti. Kar nam omogoča tako kakovostno in dobro počutje, vzdržujemo, kar imamo radi, zato z interakcijo takih dejavnosti močno krepimo neomajno ljubezen do glasbe in glasbenih dejavnosti.

Več veščin, orodij in izkušenj regulacij kot izkusimo, bolj se v nas **krepita občutka varnosti in zaupanja** ter bolje zmoremo poskrbeti zase tudi v odraslosti.

Viri in literatura

- Dingle, A. G., Hodges, J. in Kunde, A. (2016). Tuned in Emotion Regulation Program Using Music Listening: Effectiveness for Adolescents in Educational Settings. *Frontiers in Psychology*, št. 8, str. 38–42.
- Gyurak, A., Gross, J. in Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognitive Emotion*, št. 5, str. 12–14.
- Koelsch S. (2009). A neuroscientific perspective on music therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, št. 1, str. 374–384.
- McCaffrey, T., Carr, C., Hans P. in Solli Cherry, H. (2018). Music Therapy and Recovery in Mental Health: Seeking a Way Forward. *Voices: A World forum for Music Therapy*.
- Sloboda, J. A. in Juslin, P. (2010). Handbook of Music and Emotion. Music Perception: *An Interdisciplinary Journal*, št. 3, str. 319–321.