



**Marit Möistlik:** „Murdeeas noortel on sageli raske oma tundeid verbaalselt või emotsionaalselt väljendada. Muusika pakub teismelistele üht võimalust mitteverbaalseks eneseväljenduseks ning ühtlasi enda tundmaõppimiseks.”

# Teraapiline muusikatund üldhariduskooli 6. klassis

**M a r i t M ö i s t l i k**

Muusikaõpetaja, Champion School, Suurbritannia

**Millest tuleneb paradoks, et kuigi muusikal on noorte elus väga suur sotsiaalne ja meelelahutuslik osatähtsus, langeb alates 6. klassist järsult huvi muusika kui õppeaine vastu?**

Mõiste *teraapia* (kreeka keeles *terapeia*) tähendab meditsiinilist ravi, aga ka teenindust, lihtsalt kohalolekut. Muusikateraapia meetoditena kasutatakse peamiselt aktiivset musitseerimist nii individuaalselt (improvisatsioon) kui ka ansambelis (sh laulude loomist ja nende esitamist), muusika kuulamisel tekkinud kujutluste ja fantaaside joonistamist ning analüüsimist. 6. klassis on õpilased keskmiselt kaksteist aastat vanad ning jõudnud murdeikka. Õpilaste huligaanitsemine tundides ning õpetajate puuduvad võimalused peale verbaalse mõjutuse on viinud selleni, et uued koolid paigaldavad juba n-ö profülaktikaks videokaamerad igasse klassi ning ka koridoridesse.

## Muusika kui keel ja suhtlemisvahend

Muusika tungib sügavamale kui verbaalne kõne ning samas reageerib iga

inimene tänu autonoomsele närvisüsteemile muusikale tahtmatult ka juhul, kui muusika iseenesest kuulajale ei meeldi. Noortel on sageli raskusi verbaalse väljendamisega. Segastele tunnete ei osata nime anda, väljundiks on tihti agressioon. Ei teata, milline on tõeline *mina*. Tavaliselt nõutakse noorelt, et ta oskaks oma mõtteid, tundeid ja probleeme sõnastada. Lapsevanemate, pedagoogide või (kooli)psühholoogide küsimused „Miks sa nii tegid või käitusid?“, „Mida sa tunned?“, „Mis on su probleem?“ jäävad tihti sisulise vastusega just põhjusel, et teismelised ise ei tea vastust. Siin tuleb appi muusika: sa ei pea midagi ütleva, lihtsalt väljendad ennast. Tavakooli 45-minutine muusikatund ei võimalda kogu klassi õpilastel ennast ükshaaval väljendada, kuid on väga vajalik, et igas tunnis oleks mingi nn väljendus- või siis väljaelamisharjutus (mida võib teha kogu klassiga).

Kas õpetajal, kes soovib tunnis praktiseerida muusikateraapia elemente, peaksid olema mingid erilised teadmised ja oskused peale traditsioonilise ülikoolihariduse? Alice Pehk (vt Muusade kunst aitab elada. Tallinna Pedagoogikaülikool, 1996) on välja toonud neli tähtsamat kompetentsust: muusiku ettevalmistus (eri pillide mänguoskus, improviseerimisoskus, kooride ja orkestrite juhendamise oskus jms); võimalikult avar ülevaade muusikastiilidest ja muusikast; teadmised muusika psühhofüsioloogilisest toimest inimesele; empaatias võime. Kuid nendest kompetentsustest olulisem on tahe muuta muusikatund last toetavaks, aktiveerivaks, lõõgastavaks ehk siis isiksust tasakaalustavaks. Ja miks mitte kasutada muusikatundi kui ennetavat ja toetavat turvalist keskkonda, kus murdeeline saab kas või kord nädalas öelda muusika kaudu, mida ta mõtleb ja tunneb.

## Tegevmuusikaõpetajate küsitlus

Autor koostas ja viis 2007. aasta kevadel läbi küsitluse, et saada informatsiooni 6. klasside muusikatundidest ning tegevõpetajate kommentaare-ettepanekuid õpiku ja õppekava kohta, hinnangut oma tööle ning ülevaadet õppevahenditest, mis kõik on seotud muusikateraapia elementide rakendamisega. Küsitluses osales 20 naissoost kõrgharidusega 6. klassi muusikaõpetajat (gümnaasiumis, keskkoolis, põhikoolis) üle Eesti vanuses 23–57 (keskmine vanus 43 eluaastat). Tööstaaž muusikaõpetajana oli vastanutel kuni 33 aastat, keskmiselt 20. Veidi üle poolte küsitluteest moodustasid Tallinna õpetajad (11 vastanut), mis jagas valimi tinglikult kaheks: Tallinn ja ülejäänud Eesti. Statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud, seega käsitletakse analüüsis valimit tervikuna. Küsitlus toimus posti teel, välja saadetud 25 küsimustikust tagastati 20.

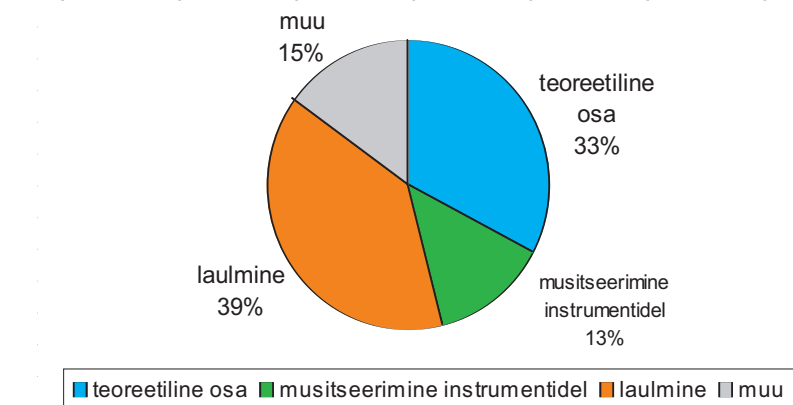
## Muusikatund

Peaaegu 2/3 vastanutest hindas muusikatunni tähtsust õpilaste seas vähem tähtsaks võrreldes teiste tundidega. Muusikatunni alahindamise põhjus võib vastanute kommentaaride järgi olla ühelt poolt fakt, et muusikaõpetus ei ole eksamiaine (ehkki just 6. klassis toimus 2.05.2007 tasemetöö) ning viide õpilaste arvamusele, et „heliloojat minust ei saa” (siin ja edaspidi on jutumärkides ära toodud tsitaadid ankeetküsitlusest) ning „neil ei lähe seda elus mitte kunagi vaja (eriti, mis puudutab noodiõpetust)”. Samas polegi muusikatunni eesmärk kedagi heliloojaks teha. Märjiti lapsevanemate ning kahjuks ka kooli juhtkonna alahindavat suhtumist ainesse.

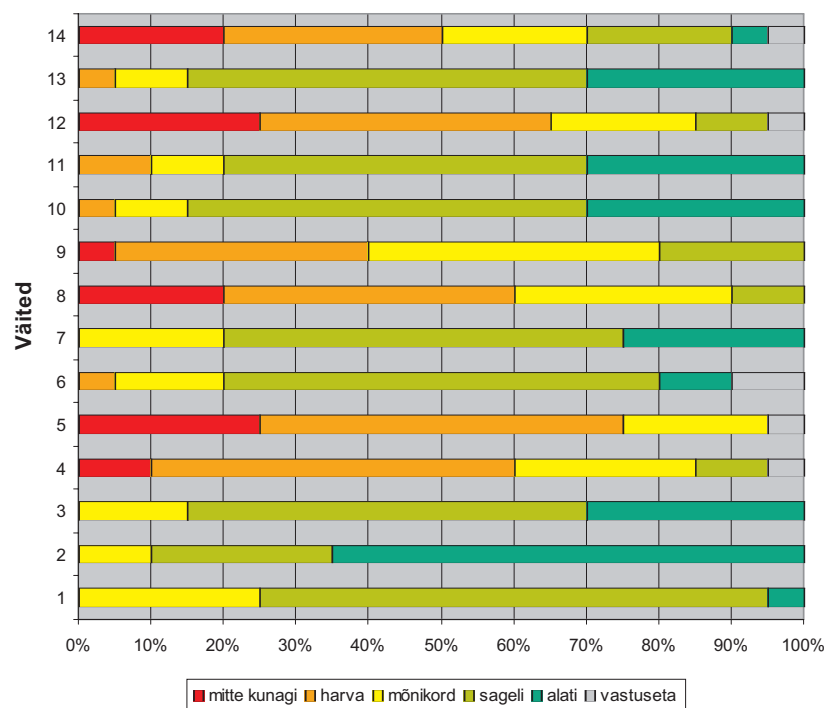
Hoiak, et õpilaste arvates ei lähe neil seda (muusikat üldiselt, muusikaõpetust, noodikirja) elus kunagi vaja, toob suurepäraselt välja muusika teraapilise külje vähese tähtsustamise tunnis. Muusikatunni üks eesmärk peaks ehk olema just muusika ning helide maailma tutvustamine õpilastele, et neil oleks teadmisi, oskusi ja kogemusi, kuidas muusika võib neid teraapiliselt aidata.

Joonisel 1 on toodud tunni osade keskmine protsentuaalne jaotus.

Vastuseid eraldi analüüsid saab välja tuua järgmist:



Joonis 1. Tunni ülesehitus (keskmiselt).



Joonis 2. Väited muusikatunni kohta.

- teoreetilise osa miinimummaht oli 20% ja maksimum 70% muusikatunni ülesehitusest;
- musitseerimise osakaal nullist kuni 40%-ni;
- laulmine hõlmas minimaalselt 20% ja maksimaalselt 50% tunni mahust;
- muu tegevuse osakaal jäi nulli ja 33% piiridesse.

Nagu joonisel 1 näha, on tunni ülesehituse kõige suurem ehituskivi – laulmine – teoreetilise osaga omavahelises tasakaalus (vastavalt 39% ja 33%), nagu muu tegevus on võrdne mänguga instrumentidel (15% ja 13%).

6. klassi muusikatunni keskmist õhkkonda iseloomustavad järgmised väited (vt joonis 2).

1. Muusikatunnis tehtu haarab õpilased kergesti kaasa.
2. Õpilased laulavad tunnis meelsasti.
3. Lapsed tulevad tundi hea meelega.
4. Õpilased hilinevad tundi.
5. Õpilased puuduvad muusikatundidest.
6. Tunnis toimub aktiivne musitseerimine.
7. Muusikatund annab lastele võimaluse oma emotsioone väljendada.
8. Õpilased tegelevad tunnis kõrvaliste asjadega.



**Campion School'i 6. klassi lapsed mängimas ksülofone ja kellamänge.**

9. Õpilased ei soovi esineda (näidata oma muusikalisi oskusi) klassis.

10. Klassis valitseb tolerantne suhtumine kaaslaste esinemistesse.

11. Õpitud teoreetilised teadmised leiavad väljundi praktilises musitseerimises.

12. Õpilased ignoreerivad õpetaja antud ülesandeid ja korraldusi.

13. Muusikatund võimaldab efektiivset noore isiksuse arengut toetavat tööd.

14. Muusikatundide maht võimaldab mitmekülgset muusikalist tegevust.

## Õpikud

Küsimus „Milliseid võimalusi muusikaterapia elementide kasutamiseks annab 6. klassi õpik ja ainekava?” tõi välja paljud kitsaskohad 6. klassi ainekavas seoses muusikaterapia elementide kasutamisega. 15% vastanuist leidis, et kuigi teraapia elemente saaks näiteks muusika kuulamisel hõlpsasti rakendada, ei anna õpik ega ainekava selleks konkreetseid juhiseid või praktilisi harjutusi. See peaks pälvima uute muusikaõpetuse õpikute-töövihikute autorite tähelepanu.

Kõik uuringus osalenud õpetajad kasutavad haridusministeeriumi kinnitatud õpikut „Muusikaõpetus 6. klassile” (A.

Sepp ja H.-M. Järv), vaid üks vastanuist mainis lisaks ka „Muusikaõpetust 5. klassile” (E. Karp) ning H. Kangro õpikut 5.–6. klassile, sest „meeldib väga E. Karbi 5. klassi õpik. 6. klassi omad on süsteemivabad ja jäävad veidi lahjaks. Kuna meil on 5. klassis 1 tund nädalas, siis rahvamuusika ja „naabrite” muusika jäävad 6. klassi”.

Õpiku temaatika ning struktuuri seost murdeega ei osatud eriti välja tuua, kuid mitmest kommentaarist tuli välja probleem lauluvaramuga, kus on liigselt „titekaid” laule, mida 6. klassi lapsed enam laulda ei soovi, samuti liig keerulisi laule nii altereeritud astmete, rütmiki kui ka seade poolest. Veel tunnistasid vastanud probleemi laulude helistikega, mis pole eakohased, kuid „alati võib ju transponeerida”. Võib küll, kuid üllatav on, et õpikut koostades pole sellele tähelepanu pööratud. 2005. aastal ilmunud õpikus on lauluvara siiski uuendatud (vt A. Sepp, H.-M. Järv (2005). „Muusikaõpetus 6. klassile”. Tallinn: AS BIT). Kommentaaridest ilmnes ka rahulolematust õpiku huvitavuse ning loogilisusega – lisaks lauludele peaks tekstki vastama eale: olema infoküllasem, et murdeaalised seda tõsiselt võtaksid.

Kuigi 35% vastanutest nõustus õpiku instrumentaalse ja vokaalse töö tasakaaluga, selgus, et tunnis on esikohal siiski laulmine.

Küsimus „Kas õpik soodustab õpilaste omaloomingut?” tõi välja enamiku vastajate rahulolematuse. Kuna õpikus on omaloomingut ärgitavaid ülesandeid minimaalselt, pole ka tundides aega ega kohta omaloominguks. Tunni ülesehitust vaadates paigutub laste omalooming keskmiselt 15%-ga „muu tegevuse” alla, kuid vastanute „muu tegevuse” kirjeldustes omaloomingut eraldi ära ei märgitud. Ometi näeb muusika ainekava ette loovuse ja iseseisva muusikalise mõtlemise arendamist improvisatsiooni kaudu.

Lõimumise küsimuses ilmnes kaks seisukohta:

- õpetaja peab ise siduma õpitavaid teemasid teiste ainetega koolis – sel juhul toodi välja võimalus siduda teiste maade muusikat geograafia, kultuuri ja ajalooaga;

- õpik peab siduma käsitletavaid teemasid teiste õppeainetega – õpikult oodati teadlikku tähelepanu lõimumisele näiteks harjutuste või taustainformatsiooni kaudu.

## Muusikaõpetaja

Muusikateraapia elemente kasutasid oma tundides teadlikult pea pooled vastanute, muusika psühholoogilisest toimest oli teadlik koguni 3/4 uuringu osalenutest. Millest on tingitud 30% vahe teoreetilise teadmise ning selle rakendamise vahel?

Tunnis teadlikult kasutatavate muusikateraapia elementide all mõeldi järgmist: rahustav muusika mingi tegevuse ajal; muusika kuulamine (+ vestlus loo põhjal, mis tunded tekkisid); muusika järgi joonistamine, liikumine, tunnete väljendamine, jutu kirjutamine; muusika kuulamine koos tantsu või joonistamisega; lõdvestus, meditatsioon, energeetilised harjutused; improvisatsioon hääle või pilliga; muusikalised kujutlusmatkad; loovtööd; lõõgastamine ja eneseväljendamine muusika kaasabil; teraapiat pakkuvad heliteosed, mida tunnis kuulata; vaikuse kuulamine; loodusliku muusika kuulamine – tuul, vesi, äike...

Muusikaõpetuse tulemuslikkust (esinemiste ja olümpiaadide põhjal) hindas rohkem või vähem oluliseks 55% vastanute. Esinemised nii koolisestel kui välistel üritustel ja konkurssidel olid õpetajate arvates valdavalt nende enda töö hindamise kriteerium. Muusikaõpetajad töid oma tugevamate omadustena välja loovuse ja loomingu, tolerantsuse, heatahtlikkuse, kannatlikkuse ning objektiivse suhtumise õpilastes. Muusikateraapia elementide rakendamise kaudu võivad need omadused kanduda üle ka õpilastele.

Instrumentide puuduse tõttu koolis puudub lastel harjumus neidki väheseid pille mängida. Enamik õpetajaid saab instrumentide hulga ja valiku tõttu musitseerimisse kaasata vaid osa õpilasi. Kui lisada ruumikitsikus, mitteheli-kindel klassiruum ning õpik, mis ei toeta instrumentaalset tööd ega laste omaloomingut, tähendabki elav musitseerimine põhiliselt laulmist.

## Kokkuvõtteks

Peaaegu kaks kolmandikku vastanutest hindas muusikatunni tähtsust õpilaste seas *vähem tähtsaks* võrreldes teiste tundidega. Paradoksaalsel kombel leidis 65%, et õpilased võtavad muusikatundi pigem kui meelelahutust, ajaviidet ning teiste tundide pingete väljaelamise kohta. Ühest küljest olid sellised kom-

mentaariid *heureka*-avastus – isegi kui ainekava ei sätesta või õpetajad ei teadvusta muusika teraapilist, lõõgastavat ja pingeid mahalaadivat omadust, teevad õpilased seda alateadlikult ise. Samas on muusikaõpetajal kohustus „õpetada muusikalisi teadmisi ja oskusi“, kuigi õpilased tahaksid pigem laulda. Mida oleks õigem sel juhul teha? Minna õpiku ning teemadega edasi või lasta muusika psühholoogilisel toimel noori lõõgastada, rahustada, tasakaalustada? Ka kommentaarides pidasid õpetajad oluliseks laulurõõmu pakkumist tunnis. Instrumentaalmuusika vähesus on seotud pillide nappusega koolides. Õpilastel puudub juba algklassidest alates pillimängu harjumus, „mistõttu hakatakse pille kohe lõhkuma“.

See ongi põhjus, miks „keskendutakse rohkem teooriale ja muusikale mingi vastava teema raames, mitte aga selle muusika teraapilistele eesmärkidele“. Samuti on „mõnikord tunnis liiga suur hulk lapsi (37)“; „nad on murdealised ja enamjaolt väga rahutud – neil on raske rahuneda, kaasa mõelda ja arutada“.

Autori arvates on tegevõpetajate välja toodud teraapiiline tegevus (muusika järgi joonistamine, liikumine, tunnete väljendamine, jutu kirjutamine; muusika kuulamine koos tantsu või joonistamisega; improvisatsioon hääle või pilliga; loovtööd jmt) mingis vormis esindatud igas muusikatunnis juba ainuüksi muusika psühholoogilise toime tõttu. Põhjus, miks siiski peaaegu pool õpetajatest väidab end teraapilisi elemente mitte kasutatavat, võib peituda pigem selle teadvustamata jätmises.

Uuringu osalenute soov oli vähendada ainekavas teoreetilist osa, et oleks aega arendada loovust, panna rohkem rõhku emotsionaalsusele ning improvisatsioonile, ka pilliõpetusele ning pillimängu põhitõdede õpetamisele, samuti muutustele laulurepertuaaris.

Õpikut puudutav oligi eelkõige seotud lauludega: lihtsam repertuaar, suurem valik, tänapäevsus, noortepärasus. Toodi välja mängude, laulusaadete ning teooriat praktikasse rakendavate ülesannete vähesus. Mis tantsimisse puutub, siis sarnaneb olukord instrumentaalmuusika õpetamise kitsaskohtadega: õpikus pole tantse, klassis pole ruumi, kuid ometi on ainekavas lausa kirjas, et „liikumistegevuse põhirõhk

asetatakse ringmängudele ja tantsude tantsimisele“.

## Kuidas edasi?

Muusikatund ei saa olla ainult protsess või vastupidi, üksnes tulemusele orienteeritud. Õpilase arengu seisukohalt tuleb oluliseks pidada tasakaalu nende kahe vahel. Ka ei saa olla ega peagi olema üldhariduskooli muusikatund muusikateraapia tund. Kuid kui üks õppe eesmärk on laste toomine muusikamaailma, nende positiivne mõjutamine ja arendamine muusika kaudu, tunde maailma rikastamine, aktiivse ja emotsionaalse vastuvõtuvõime ning esinemisoscuse kujundamine; sh tõrjutute julgustamine, passiivsete laste ergutamine koostegutsemiseks, kiirelt erutuvate laste rahustamine jms, oleks väärt vaadata mööda muusikateraapia elementide kasutamise vajalikkusest ja tõhususest muusikatunnis.

Muusika pakub võimaluse olla koos, kuulata, tunda, tajuda, visualiseerida, õppida, uurida, areneda, arutada – esile võiks tõsta muusika teraapilist omadust väljendada sõnades väljendamatu ning selle kaudu õppida iseennast järjest paremini tundma.

Kuna teraapilisi momente sisaldavad loovtööd võtavad aega ja ainekava on piisavalt mahukas, ei jõua õpetaja seda n-ö lisatööd teha. Kerkib küsimus, mis on muusikatunni eesmärk, kas õppekavas oleva programmi täimine või muusika reaalne tundmaõppimine.

Lõppkokkuvõttes on ainekavast, õpikutest ja pedagoogilisest ettevalmistusest siiski olulisem õpetaja tahe muuta muusikatund õpilast toetavaks, aktiivseerivaks, lõõgastavaks, isiksust tasakaalustavaks; pakkuda muusikatunnis ennetavat ja toetavat turvalist keskkonda, kus murdealine saab kord nädalas muusika kaudu öelda, mida ta mõtleb ja tunneb. Praegu nõuab see õpetajalt veel palju lisatööd ja -aega.