

1. Kirjelda omal valikul ühte efektiivset ja ühte ebaefektiivset ego kaitsemehhanismi ning selgita, milles seisneb nende efektiivsus/ebaefektiivsus. Kirjelda ja analüüsi enda ego valdavate kaitsemehhanismide koos näitega selle ilmnemisest teatud situatsioonis.

Kokku 34 p:

Efektiivne: kirjeldus ja selgitus 8

Ebaefektiivne: kirjeldus ja selgitus 8

Enda kaitse kirjeldus ja analüüs 18

Psühhotraumade ja pikalevinud emotsionaalse stressi korral langeb tavaliselt inimese enesehinnang. Madal enesehinnang võib tuua endaga kaasa inimese tundlikkuse kasvu ümbritseva suhtes, ja samuti lõhe tekkimist iseenda ja ümbritseva vahel. Ego kaitseteta häviks inimese positiivne enesehinnang kiiresti. Ego kaitsemehhanismid aitavad psühhotraumat ja konfliktseid olukordi ületada. Need vähendavad traumeeriva faktori tähtsust, tõstavad enesehinnangu ja vähendavad ebaedukate tegevuste hinda. Tänu ego kaitsetele saab inimene säilitada ego stabiilsust, mis on eluliselt vajalik.

Efektiivne ego kaitse:

1. Altruism - kaaslastele pühendumine või nende vajaduste rahuldamine emotsionaalse konflikti vähendamise eesmärgil. Näiteks hakkab inimene stressi vähendamiseks abistama teisi. See aitab tal tunnetada oma ego tugevust. Pluss on see, et ta aitab teisi ja see annab head tunnet, tugevdab inimese enesehinnangu. Minus on see, et siis on vähem tähelepanu iseenda peale ja oma vajaduste peale. Mõnel momendil inimene võib läbi põleda.

Ebaefektiivne ego kaitse:

2. Eitamine - inimene ei tunnista emotsionaalset konflikti tekitavaid reaalseid fakte ja subjektiivseid kogemusi. Näiteks halba uudist: "Ei, see ei saa võimalik olla!" Nõnda ei teki emotsionaalset reageeringut ja ego ebastabiilsust. Aga kui probleemi eitakse, siis probleemi ei aksepteeri ja ei hakka sellega tegelema, kuni jõutakse järeldusele, et probleem ikkagi on olemas.

Ja nt juhul kui me aga eitame oma ebaedu tööl, ei võimalda selline käitumine meil oma vigu parandada ja võib viia töökoha kaotuseni. See on ebaefektiivne.

Aga kui vähihaige eitab oma rasket haigust, aitab selline suhtumine tal säilitada positiivset meeleolu ja soodustab seega immuunsüsteemi tegevust.

Seega ütleks, et ego kaitset ei ole õige hinnata arvestamata olukorda, kus seda kasutatakse.

Isiklik näide:

Efektiivne ego kaitse: huumor - emotsionaalset konflikti tekitanud stressori ja olukorra üle naljatlemine. Inimene naljatleb alati temale oluliste sündmuste korral, et kaitsta oma ego.

Koomilisuse tajumine stressi tekitavas olukorras tõstab enesehinnangut ja vähendab psüühilist ebastabiilsust.

Näiteks, kui tuleb mõni pingeline olukord tööl (vanem spetsialist on halvas tujus või palju vihaseid kliente helistab) siis hakkame koleegidega nalja tegema selle olukorda üle ja naljakaid lugusid välja mõtlema ja naerame, see võtab pingeid maha.

Või olime elukaaslasega korteri otsingul, ning üks maakler vastas meie kirjale, et olemas korter, aga selle ei saa praegu vaadata, sest seal käib remont. Küsisin, et kas saaks äkki korraks käia, siis saaksime aru, kas see sobib meile või mitte. Sellele maakler vastas, et ei saa käia, sest see segaks väga. Olin stressis, sest vanast kohast oli vaja kolida, naabrid all olid väga lärmakad ja ülbed. Siis läksime üht teist korterit vaatama, ja selle lähedal käisid mingid ehitustööd, majad pooleli tehtud, ainult seinad ja tühjad aknad ja sees pole veel midagi. Siis hakkasin nalja tegema, et ilmselt see korter mis too maakler pakkus üürile, sellepärast seal ei saanud käia, sest see selles olukorras segaks väga. Tol hetkel oli väga naljakas. Arvan, et olin stressis, ja oli vaja kiirelt uut ja head elamist leida, see tähendas palju ja oli suur pinge. See huumor aitas selle olukorda valutult ja positiivselt ületada, hoida tasakaalu.

2. Selgita vastuulekande olemust ja tähtsust muusikateraapia kontekstis. Kirjelda ja analüüsi ühte enda vastuulekande kogemust muusikaterapeudina sinu poolt läbi viidud teraapiaprotsessis. Analüüsis kirjelda muuhulgas, kuidas selle kogemuse läbi saadud teavet teraapia huvides rakendasid.

Kokku 33 p:

Vastuulekande olemus ja tähtsus 10

Enda kogemuse kirjeldus ja analüüs 23

Vastuulekanne on need tunded ja emotsioonid mis terapeudil on kliendi suhtes, nad võivad olla nii teadvustatud kui ka teadvustamata. Vastuulekanne on väga informatiivne. Tähtis, et terapeut teadvustab oma tundeid kliendi suhtes, see annab võimaluse mitte neid teraapia protsessi sisse segada. Samuti vastuulekanne aitab aru saada olulisi suhteid kliendi elus, hinnata protsessi ja otsustada kuidas teraapia protsessi edasi viia ja kuidas sekkuda. Vastuulekanne aitab samuti terapeudile rohkem endast ja oma tunnetest õppida. Vastuulekanne on tähtis muusikateraapia kontekstis, sest see aitab mõista olulisi suhteid, olulisi asju kliendi elus, kliendi tundeid. Kui terapeudil endal oli kunagi elus sarnane olukord, kui kliendil, ja kui see kutsub välja segaseid tundeid terapeudil (terapeut ei näita seda) ja kui terapeut teadvustab mis see on, see võib samuti aidata aru saada mis kliendil praegu vaja on, mis sekkumist ja kuidas edasi tegutseda, mis küsimusi esitada, ja mis moodi nt improviseerida.

Isiklik näide:

Algkursuse praktikas viisin läbi 10 seanssi 8-aastase tüdrukuga, kelle vanemad lahutasid, aga mõne aja elasid veel koos, ja pidevalt riidlesid tüdruku silmade ees. Korteris oli pidevalt kisa. Samuti tüdruk oli vihane ema peale, sest emal oli vähe aega tema jaoks, ning vahel ema ka karjus tüdruku peale. Kui hakkasime seanssi läbi viima, ja tema tundeid tulid ülesse tegevuste ajal, siis kuidagi minu lapsepõlve atmosfäär tuli silmade ette: ema on vihane minu peale, mingi väikese asja pärast, karjub, samuti tema pojad - minu kasuvennad tulevad pidevalt ema juurde, et raha küsida alkohooli jaoks, ja nemad siis karjuvad teineteise peale. Too hetk, kui tüdruk rääkis olukorrast peres, ma ei teadvustanud oma emotsioone ja tundeid kohe, see võttis natukene aega. Siis ma olin sisemiselt ärritunud, et tüdruk ei tahtnud too hetk tunnistada, et nendel peres on probleeme (hiljem sain aru, et ma ise lapsepõlves ei tahtnud tunnistada, et meil peres on probleeme, sest tahtsin et meil kõik oleks korras, nagu minu sõpradel). Aga kui sain aru, et minu seisund ja sisemised emotsioonid on seotud olukorraga mis mul lapsepõlves oli, ja mis on selle tüdruku olukorraga kuidagi sarnane (nii mulle tundus), siis mul oli lihtsam edasi teraapias minna. Mina sain aru, et need on minu tunded ja need on tema tunded. Me võime olla erinevad inimesed, aga nagu mina too hetk mõtlesin, igal oleval sellises olukorras inimesel on vaja kaastunnet ja toetust. Siis ma toetasin tüdrukut oma empaatilise olekuga ja mänguga, kui me improviseerisime. Andsin talle võimaluse välja rääkida ja välja mängida, sest tal oli seda vaja minu arvamusel, andsin talle ruumi. Esialgselt oli paus, aga tasapisi hakkas mängima pillil oma pereliikmeid ja oma tunnet. Arglikult esialgselt, aga siis juba julgemalt. Ma arvan, et tema jaoks oli väga tähtis, et mina täiskasvanu olen siis, tema kõrval ja toetan teda tema tunnete välja elamisel. Et ta saab minuga oma pinget jagada ja minult abi saada oma tunnete leevendamiseks. (Mulle tundub, et tal oli nii viha isa vastu, kui ka ambivalentseid tundeid ema vastu). See tegelikult oli imeline, kuidas ma sain aru tema emotsioonidest, see mis tema jutust, piltidest, mängust tuli, ja see mis mina tundsin lapsepõlves sarnases

olukorras. Ma ei kandnud oma tundeid tema peale, see aru saam, et need on seotud minu olukorraga, siin praegu on tema olukord, aitas teraapiaprotsessis kaasa, kui ma tegin otsusi, kuidas olla seansil - toetav, rahulik, empaatiline.

3. Esmane hindamine kommunikatsioonihäirega lapsele muusikaterapias: Nimeta olulised etapid mille alusel hindamist teostaksid ning lisa igale etapile lühipõhjendus.

Kokku 33 p:
Etapid 15
Põhjendused 18

Hindamine ja esmane hindamine teraapias on vajalik selleks, et paremini aru saada kliendi vajadustest ja püstitada teraapia eesmärgid, samuti aru saada mis suunas töötada ja mis fookusega. Esmane hindamine aitab aru saada, mis tasemel klient on praegu ja milleks ta on võimeline praegu: tema teadlikkuse enesest, teistest, ajast, ruumist, tema kuulamise oskusi, koostöö oskusi ja kui iseseisev ta on, kui keskendunud ta on, kuidas ta saab ennast väljendada, reageerida, tema suhtlemisoskusi.

Edasi kirjutan, kuidas võiks olla struktureeritud esmase hindamise seanss kommunikatsioonihäirega lapsele.

1. Avamine ja vaba improvisatsioon

Ruumis on erinevaid pille. Laps tuleb ruumi ja tal on aega ja võimalust pille uurida ja proovida. Terapeut sel ajal improviseerib empaatiliselt klaveril. Terapeut oma mänguga toetab kliendi tegevusi ruumis, peegeldab kliendi tegevusi ja seisundit. Siin võib mitte ainult mängu klaveril kasutada, aga ka laulda kaasa nt neid tegevused mis klient teeb. (nt "Eeva hoiab trummi"). See aitab esmast kontakti luua, olla kaasas kliendiga (et ta tunneks, et oled kaasas), toetada klienti, mis võib julgustada tema edasisteks tegevusteks ja samuti luua turvalist atmosfääri. Samal ajal terapeut vaatab ja jälgib, mis laps teeb. Kas ta valib kohe mõne pilli, kas on üldse huvi pillide vastu, mis ja kuidas ta pillidega teeb, kui ta ei ole huvitatud pillidest, mis ta siis teeb ruumis, ja kuidas reageerib terapeudi mängule või laulmisele. Kliendil on võimalus julgeda ja samuti mõned otsused teha - kas valida pill ja mis pill, mis sellega teha; kui pilli mitte valida, siis mis teha ja kuidas aega kasutada mis on selles ruumis pillidega ja mängiva terapeudiga antud. Mis suhe tal terapeudiga tekkib, kas luuakse silmside, mis on kliendi mitte-verbaalne keel, mis tema nägu väljendab. Terapeut peegeldab kliendile klaveril seda mis ta näeb (kliendi emotsioon) - siin saab vaadata reaktsiooni, kui valmis klient on reageerima, kui vastvõtlik ta on.

2. Improvisatsioon kliendiga

Edasi saab kliendile pakkuda mängida koos, mängida improvisatsiooni. Terapeut saab jätkata klaveril ja klient sellel pillil, mis ta on ise välja valinud.

Siin saab proovida jagamise tehnikat, mis toetab kliendi mängu ja annab talle võimaluse tunda ennast stabiilselt ja turvaliselt, see annab ka julguse edasi areneda ja iseseisev olla.

Terapeut loob ruumi, võib ka väikesi pause teha (just terapeudi poolt), et klient saaks täita neid oma pillimänguga. Samuti võib modellerimist kasutada, mis julgustab kliendi oma musikaalseid ideid arendama. Selles olukorras saab hinnata, kas klient julgeb terapeudi toetusel oma väikest teost mängida või mitte, mis ta siis teeb, kui mitte. Kui ta teeb midagi muud, terapeut toetab teda empaatiliselt klaveril, annab peegeldust kliendi tegevustele.

Siin saab näha kui iseseisev klient on, kui teadlik ta on enesest ja teistest, pillist, kui kaugele on arenenud kontakt kliendi ja terapeudi vahel.

3. Suhtlemine

Edasi võib vaadata kuidas klient saab suhelda pillide kaudu terapeutiga, ehk kuidas tema suhtlemisuskustega on. Klient valib endale pilli, või kui tahab jätkab sama pilli peal. Terapeut on klaveril, või alternatiivina klient valib terapeudi jaoks pilli. (siis klient teeb ka otsuse, samuti see aitab kontakti arendamiseks).

Siin võib proovida dialoogi mängida: terapeut - klient (küsimus-vastus, muusikalsed laused, seisukohad, nõus-pole nõus). Siin saab näha kuidas klient reageerib, kuidas ta vastab, kuidas on tema tähelepanu teiste suhtes, kuidas ta arvestab teistega (kas nt ootab kui terapeut mängib oma korda, või kohe tahab mängida ise), kuidas tema suhe pilliga on.

4. Arutlemine

Peale improvisatsioonide lõpetamist, saab rääkida kliendiga, sõltuvalt ka sellest mis arusaamise tasemel tal on. Küsida kuidas tal läheb, kas talle meeldib või ei meeldi, mis talle meeldis, mis ei meeldinud. Kas tal on mingi lemmik muusika ka. See annab ülevaadet kui avatud klient on, kui valmis ta on jagama oma kogemusi ja emotsioone ning oma maitset.

5. Koostöö

Edasi saab hinnata kuidas klient on koostööks valmis ja kuidas ta on selles koostöös.

Siin võib olla mitu varianti:

- Saab nt klaveril koos mängida improvisatsiooni.
- Saab mängida pillidel, terapeut valib pilli kliendi jaoks, klient valib pilli terapeudi jaoks.
- Ühise laulu loomine

Siin saab pakkuda kliendile, et improvisatsiooni eesmärk on oma emotsioone ja muljeid avaldada tänasest seanssist. See võib näidata kui avatud klient emotsionaalselt on, kui avatud ta on jagama ja oma panust ühisesse teosesse panema. Kuidas ta mängib, kuidas pilli kasutab, kuidas tal kuulamisuskustega. Mis dünaamikaga teos tuleb.

6. Lõpuks klient ja terapeut jagavad verbaalselt oma muljeid ja emotsioone. Ning klient ütleb hüvasti pillidele ja ruumile.