

# VPLIVI GLASBE NA POČUTJE IN DELOVANJE OTROK

KLEMEN ZUPET

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija  
klemen.zupet@student.um.si

V tem poglavju so predstavljeni vplivi glasbe na počutje in delovanje otrok. Glasba je neločljiv del našega vsakdana in ima raznolike vplive, v zadnjem času pa se vse pogosteje uporablja tudi v medicini. Vendar vsako poslušanje glasbe ne pomeni samodejno terapije, zato smo predstavili nekaj ključnih odkritij, povezanih z glasbeno terapijo. Poleg tega smo se dotaknili posameznih tehnik in posebno pozornost namenili specifičnim primerom uporabe glasbene terapije.

DOI  
[https://doi.org/  
10.18690/um.pef.3.2025.61](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.61)

ISBN  
978-961-286-993-9

**Ključne besede:**  
otroci,  
duševno zdravje,  
motnje hranjenja,  
avtizem,  
glasbena terapija



Univerzitetna založba  
Univerze v Mariboru

**DOI**

[https://doi.org/  
10.18690/um.pef.3.2025.61](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.61)

**ISBN**

978-961-286-993-9

**Keywords:**

children,  
mental health,  
eating disorders,  
autism,  
music therapy

# EFFECTS OF MUSIC ON CHILDREN'S WELL-BEING AND FUNCTIONING

KLEMEN ZUPET

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia  
[klemen.zupet@student.um.si](mailto:klemen.zupet@student.um.si)

This chapter explores the impact of music on children's well-being and functioning. Music, a ubiquitous part of everyday life, exerts a wide range of effects. Recently, its use has expanded into the field of medicine, particularly through music therapy. While not all music listening qualifies as therapy, we have highlighted key findings related to therapeutic applications of music. Additionally, we delve into specific techniques and provide notable examples of how music therapy can be applied effectively.



University of Maribor Press

## **1 Uvod**

Glasba je od nekdaj povezana z dobrim počutjem in zdravljenjem, vendar je kot strokovna disciplina priznanje dobila šele v 20. stoletju. Glasbena terapija, ki združuje elemente psihologije, medicine in glasbene umetnosti, je postala učinkovito orodje za pomoč ljudem z različnimi potrebami. Uporablja se v duševnem zdravju, rehabilitaciji, onkologiji in drugih zdravstvenih kontekstih, kjer terapevti z glasbo dosegajo prilagojene cilje za izboljšanje fizičnega, čustvenega in socialnega zdravja.

Poglavje obravnava različne tehnike glasbene terapije, kot so klinična improvizacija, avtobiografija v pesmi in glasbeno vodena domišljija, ter njihove učinke pri obravnavi motenj hranjenja, avtizma in depresije. Poseben poudarek je namenjen uporabi glasbene terapije v šolskem okolju, kjer spodbuja inkluzijo in individualiziran pristop. Glasba tako izkazuje svoj terapevtski potencial kot orodje za izražanje, sproščanje in krepitev medsebojnih vezi.

## **2 Glasba kot terapevtsko sredstvo**

Glasba je bila povezana z dobrim počutjem in zdravljenjem že od pradavnine, vendar je kot strokovna disciplina priznanje dobila šele v 20. stoletju. Poklic glasbenega terapevta se je razvijal v skladu s psihološkim, družbenim in medicinskim razmišljanjem tistega časa. Glasbena terapija se je uporabljala pri rekreaciji duševno bolnih pacientov, medicinskih eksperimentih, rehabilitaciji otrok s posebnimi potrebami in izobraževanju. Različna področja, kot so psihologija glasbe, fiziologija, biokemija, sociologija in izobraževanje, so prispevala k razvoju glasbene terapije. Obstajajo različni modeli in pristopi, ki temeljijo na sodelovanju, improvizaciji, glasbenem medosebnem odnosu in individualnem delu. Kljub temu je težko opredeliti glasbeno terapijo in njene prakse, saj se delovanje glasbenega terapevta razlikuje glede na filozofijo, usposabljanje in potrebe strank (Rickson, 2010). Ta se uporablja kot terapevtska intervencija v širokem spektru zdravstvenih kontekstov, kot so duševno zdravje, rehabilitacija in onkologija. Usposobljen glasbeni terapevt uporablja edinstvene lastnosti glasbe, kot so melodija, ritem, tempo, dinamika in višina zvoka za doseg individualiziranih ciljev in obravnavo fizičnih, čustvenih, duševnih, socialnih in kognitivnih potreb pacientov. Terapevt usklajuje svoje glasbene dejanja s pacientom, kar omogoča sinhrono in regulirane izraze v gibanju in glasbi. Obstajajo različne vrste glasbene terapije, vključno z aktivnimi intervencijami, kjer pacient sodeluje pri izvajanju glasbe, in receptivnimi

intervencijami, kjer pacient posluša glasbo. Oba pristopa uporabljata edinstvene lastnosti glasbe za doseg ciljev terapevtskega procesa, kot so osebni stik, komunikacija, izražanje čustev in učenje. Za izvajanje glasbene terapije je potreben usposobljen glasbeni terapevt, ki ima znanje iz psihologije, medicine in glasbe (de Witte idr., 2022). Prav tako je treba razviti odnos med terapevtom in klientom v profesionalnem okolju, ki omogoča sproščeno sodelovanje (Gold idr., 2011).

## 2.1 Uporaba glasbe kot terapije v šolskem okolju

V šolskem okolju na področju Evrope se spodbuja inkluzivni vzgojno-izobraževalni proces, ki omogoča vključenost kar se da velikega odstotka populacije v osnovne šole z rednim programom. Za to pa je potrebna velika predanost učiteljev, saj morajo prilagoditi potek poučevanja ter uporabiti raznolike pristope in metode. Zahteva se veliko domiselnosti, znanja in nenehnega izpopolnjevanja. Ena izmed opcij bi lahko bila glasbena terapija, za katero pa morajo biti osebe ustrezno izurjene in izobražene (Rickson, 2012).

## 2.2 Tehnike glasbene terapije

Metode, uporabljene v okviru glasbene terapije, se vedno prilagajajo klientom in njihovim potrebam, na voljo pa so naslednje:

- Klinična improvizacija: gre za improvizirano igranje na glasbila, ki omogoča izražanje notranjega stanja osebe s pomočjo tempa, glasnosti, barve zvoka, izbranega glasbila in kompozicije. Omogoča lažje izražanje in povezovanje oziroma gradnjo zaupanja med terapevtom in klientom.
- Avtobiografija v pesmi: klient pod vodstvom terapevta izbira pesmi, ki so ali bile pomembne v njegovem življenju, saj so prisostvovale njegovim ali njenim dosežkom oziroma ključnim trenutkom, ali pa njegovo/njeno življenje zelo dobro opisuje. Tako skupaj gradita neko drugačno perspektivo pregleda dosežkov in skupaj dvigujeta posameznikovo samozavest. Je tudi način, s pomočjo katerega se lahko predstavijo bližnjim in jim približajo svojo pot na nekakšen drugačen način.
- Razprava o pesmih: vključuje raziskovanje besedil pesmi in glasbenih elementov, kot so tempo, harmonija in uporabljena glasbila. Omogoča manj

širine kot improvizacija. Od terapevta pa zahteva sposobnost analiziranja, pozorni morajo biti na simboliko in ves čas kazati veliko mero empatije.

- Pisanje pesmi: zajema pisanje besedil in spremljavo, snemanje in večkratno izvajanje. S pomočjo te tehnike se krepijo samozavest, sposobnost odločanja in fluentnost izražanja. Začne se lahko s preprosto nalogo zapolnjevanja vrzeli v besedilu, iz katerega so izpuščene nekatere besede ali besedne zveze. Gre za odkrivanje identitete posameznika, mora pa imeti terapevt v tem primeru zelo veliko znanja o različnih glasbenih zvrsteh.
- Z glasbo vodeni imaginacija in relaksacija: tukaj gre predvsem za sproščanje in preusmerjanje pozornosti skozi raztezanje, dihalne vzorce ali vodeno vizualizacijo. Glasba je lahko igrana ali predvajana, mora pa seveda biti pravilno izbrana, v skladu s potrebami terapije.
- Bonny metoda: zahteva največ terapevtskega znanja, gre za dostopanje do klientovih podzavestnih misli in nagnjenj. Potrebno je res varno okolje in veliko zaupanja (Pasiali idr., 2020).

### **2.3 Glasbena terapija in motnje hranjenja**

Motnje hranjenja izhajajo iz preteklih travmatičnih izkušenj. Vsak primer je nekoliko drugačen in zahteva prilagojeno obravnavo. S pomočjo glasbene terapije lahko te osebe odkrijejo vzrok za motnje hranjenja, povode ali sprožilce, alternativne načine spoprijemanja s težavami, drugačno dojetje sedanjosti in izražanje čustev ter možnosti za osebnostno rast. Pasiali idr. (2020) navajajo, da so te motnje pogosto povezane z drugimi duševnimi motnjami, kot so motnje razpoloženja, anksioznost ali osebnostne motnje. Obravnava je odvisna od resnosti simptomov. Glasbena terapija omogoča osebam z motnjami hranjenja boljše razumevanje težav in odkrivanje vzrokov.

### **2.4 Glasbena terapija pri otrocih z motnjami avtističnega spektra**

Avtizem je vseživljenjska nevrorazvojna bolezen, za katero so značilni primanjkljaji v socialnem vedenju, komunikaciji in ponavljajočih se vzorcih. Zanimanje za glasbeno terapijo, ki velja za priročno in učinkovito, hkrati pa ugodno intervencijo pri motnjah avtističnega spektra, narašča (Zhang, 2023). Raziskave kažejo, da lahko glasbene intervencije vplivajo na funkcionalno povezanost možganov, družinsko kakovost življenja in socialno komunikacijo (Ruiz idr., 2023).

## 2.5 Glasbena terapija in depresija

Glasba dokazano vpliva na naše razpoloženje in doživljanje sveta okoli nas, zato je glasbena terapija zelo uspešna pri spopadanju s tesnobo in stresom, ki sta v današnjem svetu vse pogostejša pojava. Omogoča sprostitev in predelavo občutkov na drugačen, zdrav način (de Witte idr., 2020).

Glasbena terapija, ki jo delimo na aktivno (igranje glasbe, petje) in pasivno (poslušanje glasbe), je učinkovita metoda za zmanjševanje stresa pri otrocih. Pokazala je pozitiven učinek na znižanje izločanja kortizola in srčnega utripa, krvnega tlaka in anksioznosti pri otrocih. Glasbena terapija stimulira možganske predele, ki sproščajo endorfine – naravne analgetike, ki zmanjšujejo stres in bolečino. Gre pa pri obvladovanju stresa z glasbeno terapijo predvsem za izbiro umirjene in sproščujoče glasbe. Glasba tudi dokazano uravnava delovanje amigdale, kar zmanjšuje občutek strahu in skrbi (Hasanah in Haikal, 2022).

## 3 Zaključek

Glasbena terapija je edinstveno orodje, ki združuje umetnost in znanost za izboljšanje telesnega, čustvenega in socialnega zdravja. S prilagodljivimi tehnikami omogoča izražanje, sproščanje in osebno rast, kar jo naredi uporabno v različnih terapevtskih in vzgojno-izobraževalnih okoljih.

Sodobne raziskave potrjujejo njen pozitiven vpliv, zlasti na področju duševnega zdravja in nevroloških motenj, kar poudarja njen pomen v celostni obravnavi posameznikov. Glasbena terapija tako potrjuje svojo vrednost kot most med znanostjo in človeškim doživljanjem.

### Literatura

- de Witte, M., Pinho, A. D., Stams, G.J., Moonen, X., Bos, A.E. in van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16 (1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Gold, C., Erkkilä, J., Bonde, L. O., Trondalen, G., Maratos, A. in Crawford, M. J. (2011). Music therapy or music medicine? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 80(5), 304. <https://doi.org/10.1159/000323166>
- Hasanah, I. in Haikal, Z. (2022). The Effects of Music Therapy on Cortisol Levels as a Biomarker of Stress in Children. V A. Agrawal, R. Sutar in A. Jallapally (ur.), *Music in Health and Diseases*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.99734>

- Pasiali, V., Hassall, J., Park, H.A. in Quick, D. (2020). Music Therapy Programming for Persons With Eating Disorders. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 20(3).  
<https://doi.org/10.15845/voices.v20i3.2785>
- Rickson, D. J. (2010). *The Development of a Music Therapy School Consultation Protocol for Students with High or Very High Special Education Needs*. [Doktorska disertacija, Victoria University of Wellington, Te Herenga Waka—Victoria University of Wellington.  
<https://doi.org/10.26686/wgtn.16973947.v1>
- Rickson, D. J. (2012). Music therapy school consultation: A unique practice. *Nordic Journal of Music Therapy*, 21(3), 268–285. <https://doi.org/10.1080/08098131.2012.654474>
- Ruiz, M., Groessing, A., Guran, A., Koçan, A. U., Mikus, N., Nater, U. M., Kouwer, K., Posserud, M., Salomon-Gimmon, M., Todorova, B., Wagner, I. C., Gold, C., Silani, G. in Specht, K. (2023). Music for autism: a protocol for an international randomized crossover trial on music therapy for children with autism. *Frontiers in Psychiatry*, 14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1256771>
- Zhang, T. (2023). Review of Randomised Controlled Trials on the Effect of Music Therapy on Autism. V B. Sheridan in Q. Zhang (ur.), *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 2520–2524. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.5023>

