



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ} ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Μουσικοθεραπεία. Πώς μπορεί να βοηθήσει*;

Τ. 129 10-03-2017

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής ήταν γνωστές σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς. Έπρεπε όμως να φτάσει ο 20ος αιώνας για να συστηματοποιηθεί η επιστήμη της μουσικοθεραπείας και να αποτελέσει αναγνωρισμένο επάγγελμα υγείας. Σημαντικό ρόλο στα πρώτα βήματα του επαγγέλματος είχε η επιστροφή πολλών βετεράνων πολεμιστών από τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο οι οποίοι νοσηλεύτηκαν σε νοσοκομεία. Πολλοί μουσικοί διορίστηκαν σε αυτά τα νοσοκομεία για να προσφέρουν ανακουφιστική φροντίδα. Παρόλο που πρόσφεραν πολλά περισσότερα από ανακούφιση, γιατροί και επιστήμονες ήταν ακόμη δύσπιστοι ως προς την επίδραση της μουσικής στη συμπεριφορά και σε άλλους τομείς της υγείας και ζητούσαν περεταίρω μελέτη της επίδρασης της μουσικής. Έτσι, μετά το μέσο του 20ου αι. δημιουργούνται τα πρώτα προγράμματα σπουδών Μουσικοθεραπείας σε Αγγλία και Αμερική και οι πρώτες επιστημονικές οργανώσεις του επαγγέλματος. Έκτοτε πολλά ευρωπαϊκά και διεθνή πανεπιστήμια προσφέρουν πτυχίο ή μεταπτυχιακό στη μουσικοθεραπεία. Επιπλέον τα περισσότερα ευρωπαϊκά νοσοκομεία και μονάδες ψυχικής υγείας εργοδοτούν μόνιμα μουσικοθεραπευτές για τους ασθενείς τους.

Τι είναι η μουσικοθεραπεία;

Η μουσικοθεραπεία είναι σήμερα ένα διεθνώς αναγνωρισμένο επάγγελμα υγείας, το οποίο εφαρμόζεται από ειδικά καταρτισμένο μουσικοθεραπευτή, με σπουδές σε αναγνωρισμένο επαγγελματικό πρόγραμμα.

Μέσα από τη δημιουργία και την έκφραση, στόχος είναι η μουσική να γίνει το μέσο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ του παιδιού και του θεραπευτή, και το εργαλείο για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων. Οι στόχοι της μουσικοθεραπείας διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Έτσι, είναι μια θεραπεία καθαρά προσωπική και εξατομικευμένη για κάθε περίπτωση. Η μουσικοθεραπεία στοχεύει στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων και την αποκατάσταση λειτουργιών του παιδιού, έτσι ώστε αυτό να πετύχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής μέσω της πρόληψης, της αποκατάστασης ή και της θεραπείας.

Πώς και πού γίνεται η μουσικοθεραπεία;

Οι θεραπείες γίνονται σε κατάλληλα οργανωμένο χώρο, συνήθως μια φορά τη βδομάδα και έχουν διάρκεια από 30-50 λεπτά. Μπορούν να γίνουν σε ατομικό, ομαδικό ή οικογενειακό επίπεδο, ανάλογα με την περίπτωση.

Η μουσική και οι ήχοι δημιουργούνται αυθόρμητα εκείνη τη στιγμή από το παιδί και το θεραπευτή. Ο θεραπευτής εστιάζει στη δημιουργία μιας αλληλεπίδρασης και μιας σχέσης με το παιδί, μέσω της μουσικής και των ήχων που δημιουργούν και μοιράζονται μαζί. Η αλληλεπίδραση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τη μουσική του παιδιού και του θεραπευτή, φωνητικούς ήχους, κινήσεις, λέξεις ή και εκφράσεις προσώπου.

Το παιδί χρειάζεται να έχει κάποια μουσική παιδεία;

ΟΧΙ. Το παιδί δεν χρειάζεται να έχει καμία μουσική παιδεία. Προσφέρονται μουσικά όργανα τα οποία είναι προσιτά και μπορεί εύκολα να παίξει το παιδί. Επίσης δεν χρησιμοποιείται κάποιο συγκεκριμένο είδος μουσικής κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας. Η μουσική αυτοσχεδιάζεται εκείνη τη στιγμή ανάλογα με τη διάθεση και την κατάσταση του παιδιού, και ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί.

Γιατί η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει;

Κάθε άνθρωπος ανταποκρίνεται στη μουσική. Γεννιόμαστε όλοι μας με αυτή την ικανότητα. Αρκεί μόνο να σκεφτείτε πόσο πολύ ανταποκρίνονται τα παιδιά στο ρυθμό και τη μουσική από τα πρώτα τους χρόνια. Οι έρευνες έδειξαν ότι αυτή η ικανότητα, να ανταποκρίνονται δηλαδή τα παιδιά στη μουσική, δεν επηρεάζεται από οποιαδήποτε δυσκολία, σύνδρομο ή διαταραχή.

Επίσης, η μουσική έχει άμεση επίδραση στη συμπεριφορά, την κίνηση και τη συναισθηματική κατάσταση. Έτσι λοιπόν, η μουσική επηρεάζει άμεσα τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα. Η μουσική μπορεί να εκφράσει αυτό που δεν μπορούν να πουν οι λέξεις, και έτσι αποτελεί μια ισχυρή γέφυρα με το συναισθηματικό κόσμο ενός παιδιού.

Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται και δουλεύει ιδιαίτερα με τον μη-λεκτικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, όπως είναι η βλεμματική επαφή, οι εκφράσεις του προσώπου, η στάση του σώματος, η απόσταση και ο τόνος της φωνής. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για παιδιά που έχουν δυσκολίες στον τρόπο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης και στο χτίσιμο σχέσεων με άλλα άτομα.

Ποια παιδιά και σε ποιους τομείς μπορεί να βοηθήσει η μουσικοθεραπεία;

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει παιδιά με:

- Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές (Αυτισμός, Asperger, Σύνδρομο Rett)
- Εγγενείς διαταραχές/σύνδρομα (Σύνδρομο Down, Σύνδρομο Εύθραστου Χ κ.α)
- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα
- Δυσκολίες/διαταραχές στην επικοινωνία
- Νευρολογικές παθήσεις (π.χ σύνδρομο, εγκεφαλική παράλυση)
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Νοητική υστέρηση
- Συναισθηματικές δυσκολίες
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Κινητικές δυσκολίες

Πιο συγκεκριμένα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη και βελτίωση των πιο κάτω:

- Ανάπτυξη των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη της ικανότητας για συγκέντρωση.
- Ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης και της αυτοέκφρασης.
- Ανάπτυξη λόγου και ομιλίας
- Ανάπτυξη της επίγνωσης του εαυτού και της αυτοπεποίθησης.
- Έκφραση και επεξεργασία διαφορετικών συναισθημάτων.
- Ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων όπως η ακρόαση, η εναλλαγή σειράς και η ικανότητα του παιδιού να μοιράζεται.
- Ανάπτυξη αδρής και λεπτής κινητικότητας.
- Ενδυνάμωση και ενίσχυση της χρήσης της φωνής και ανάπτυξης του λόγου.
- Διεύρυνση δεξιοτήτων του συντονισμού της κίνησης.
- Συναισθηματική στήριξη

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης και εξέλιξης του παιδιού, καθιστώντας το ικανό να ανταπεξέλθει όσο καλύτερα μπορεί στην καθημερινή του ζωή.



*Πηγή: « Μουσικοθεραπεία: Πώς μπορεί να βοηθήσει το παιδί μου;»

Της Αντωνίας Χατζηευτυχίου, Μουσικοθεραπευτή, στο site <http://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/musichtherapy> : πρ.24-12-2016

Αφιερώνεται στη συνάδερφο, μουσικό των σχολείων μας, κυρία Ταγκαλάκη Αντιγόνη. Κυριάκος Περβανάς Τ.Ε.