

AD-ARTS

Μουσικοθεραπεία για ΑΝΑ



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η Μουσικοθεραπεία;

Η μουσικοθεραπεία ορίζεται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Μουσικοθεραπείας (WFMT) ως «η χρήση της μουσικής και των στοιχείων της ως παρέμβαση σε ιατρικά, εκπαιδευτικά και καθημερινά περιβάλλοντα με άτομα, ομάδες, οικογένειες ή κοινότητες, που επιδιώκουν να βελτιστοποιήσουν την ποιότητα ζωής τους και να βελτιώσουν τη σωματική, κοινωνική, επικοινωνιακή, συναισθηματική, διανοητική και πνευματική υγεία και ευεξία τους (WFMT, 2011).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η Μουσικοθεραπεία;

Η μουσικοθεραπεία είναι η κλινική και τεκμηριωμένη χρήση μουσικών παρεμβάσεων για την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων σε μια θεραπευτική σχέση από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία που έχει ολοκληρώσει ένα εγκεκριμένο πρόγραμμα μουσικοθεραπείας.



Αφού αξιολογήσει τα δυνατά σημεία και τις ανάγκες κάθε ατόμου, ο εξειδικευμένος μουσικοθεραπευτής παρέχει την υποδεικνυόμενη θεραπεία, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας, του τραγουδιού, της μετάβασης και / ή της ακρόασης της μουσικής.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η Μουσικοθεραπεία;

Μέσω της μουσικής συμμετοχής στο θεραπευτικό πλαίσιο, οι ικανότητες των ατόμων ενισχύονται και μεταφέρονται σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Η μουσικοθεραπεία παρέχει επίσης τρόπους επικοινωνίας που μπορούν να βοηθήσουν όσους δυσκολεύονται να εκφραστούν με λόγια.

Η έρευνα στη μουσικοθεραπεία υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά της σε πολλούς τομείς όπως:

- ❑ Συνολική σωματική αποκατάσταση και διευκόλυνση της κίνησης,
- ❑ Αύξηση των κινήτρων των ανθρώπων να ασχοληθούν με τη θεραπεία τους,
- ❑ Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στα άτομα και τις οικογένειές τους,
- ❑ Παροχή διεξόδου για έκφραση συναισθημάτων



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριοι στόχοι της Μουσικοθεραπείας

Ο στόχος της μουσικοθεραπείας είναι η επίτευξη των στόχων που ικανοποιούν τις ανάγκες του ασθενούς. Ανάλογα με τις περιοχές όπου υπάρχει έκπτωση λειτουργικότητας του ασθενή, η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας, των κοινωνικών δεξιοτήτων, των συναισθημάτων και του συντονισμού. Στοχεύει στην προώθηση της αυτο-έκφρασης και της ανάπτυξης στον ασθενή.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριοι στόχοι της Μουσικοθεραπείας

Το πώς μεγαλώνει κάθε άτομο από τη μουσική ποικίλλει. Η μουσική έχει τη δύναμη να διεγείρει τον εγκέφαλο με τρόπο που καμία άλλη θεραπεία δε μπορεί. Όταν ένας θεραπευτής εργάζεται με έναν ασθενή που πάσχει από φυσική κατάσταση, ο ήχος και ο ρυθμός μπορούν πραγματικά να τους βοηθήσουν να ολοκληρώσουν μια κίνηση στο σωστό χρόνο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριοι στόχοι της Μουσικοθεραπείας

Το επίκεντρο της θεραπείας είναι να βοηθήσει τα άτομα με έναν αισθητικό τρόπο. Όταν ο ασθενής μπορεί να σημειώσει πρόοδο με σωματική κίνηση ή όταν αρχίσει να βιώνει περισσότερα κίνητρα, τότε η θεραπεία αποδεικνύεται αποτελεσματική.

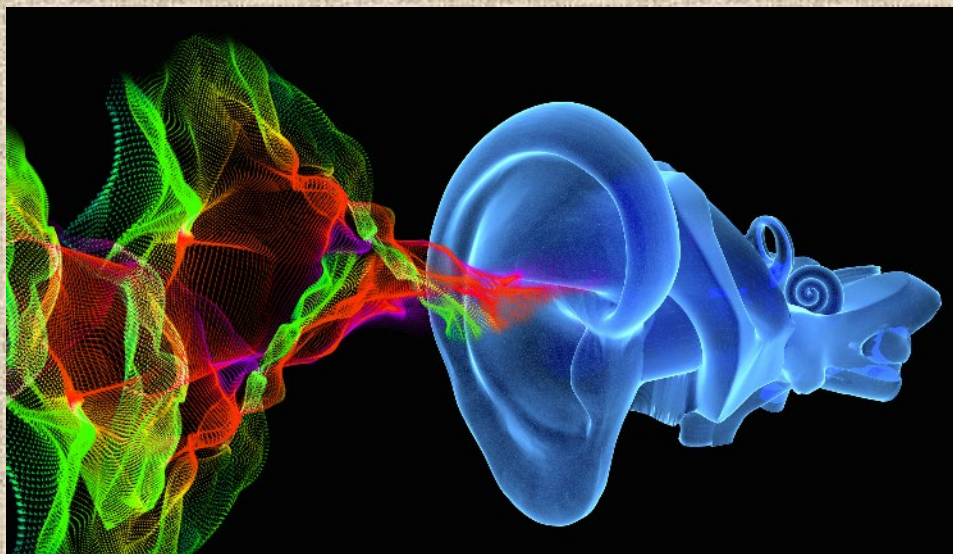


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριοι στόχοι της Μουσικοθεραπείας

Η μουσική είναι ισχυρή στην εξερεύνηση εξατομικευμένων συναισθημάτων, επειδή είναι ένας ουδέτερος τρόπος για την προώθηση της ευημερίας χωρίς επιθετική προσέγγιση.

(American Music Therapy Association)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επιπτώσεις της Μουσικοθεραπείας στα γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας είναι κοινά προβλήματα που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα σημαντικής δυσφορίας και κακή ποιότητα ζωής σε ασθενείς με άνοια και στους φροντιστές τους. Είναι σημαντικό ότι σχεδόν οι μισοί από αυτούς τους ασθενείς έχουν τουλάχιστον τέσσερα από τα ακόλουθα νευροψυχιατρικά συμπτώματα: απάθεια, κατάθλιψη, ευφορία, ευερεθιστότητα, διέγερση και άγχος, ψευδαισθήσεις και απαγορεύσεις. Επομένως, τα συμπεριφορικά και ψυχολογικά συμπτώματα της άνοιας είναι σχετικά και σημαντικοί κλινικοί στόχοι για παρέμβαση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επιπτώσεις της Μουσικοθεραπείας στα γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Επειδή η συμμετοχή στη μουσική και η ανταπόκριση δεν εξαρτάται από την ικανότητα ομιλίας, η μουσικοθεραπεία είναι μια ιδιαίτερα αποτελεσματική κλινική παρέμβαση για άτομα που δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν προφορικά. Για άτομα που πάσχουν από άνοια μπορούν, μέσω της δυναμικά φύσης της μουσικής, να συνδεθούν ξανά με αναμνήσεις και να τις μοιραστούν με άλλους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επιπτώσεις της Μουσικοθεραπείας στα γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει:

- Προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως ο κύκλος επικοινωνίας, η επαφή με τα μάτια
- Ενθαρρύνει την αίσθηση του εαυτού μέσω αυτοσχεδιασμένης μουσικής
- Δίνει σε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας την ευκαιρία να θυμηθεί τη χρήση τραγουδιού και ομιλίας
- Χαλαρώνει
- Ενθαρρύνει την έκφραση έντονων συναισθημάτων όπως θυμός, απογοήτευση, θλίψη
- Ενισχύει τις εξερευνητικές και δημιουργικές ικανότητες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Μουσικοθεραπείας για ΑΝΑ:

Οι μουσικοθεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν δύο διαφορετικούς τρόπους:

Ενεργό και δεκτικό:

Ενεργό, όταν οι χρήστες συμμετέχουν παίζοντας όργανα ή τραγουδούν.

Δεκτικό, όταν οι χρήστες δεν παίζουν ή τραγουδούν τραγούδια, αλλά ακούν μουσική που παίζεται για αυτούς ζωντανά ή από την ηχογράφηση, που επίσης είναι ενεργός τρόπος.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Μουσικοθεραπείας για ΑΝΑ:

Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια σειρά δομημένων ή μη δομημένων τρόπων, είτε μεμονωμένα είτε σε μια ομάδα, όπως:

- Ακούγοντας μια ζωντανή παράσταση
- Παίζοντας όργανα ή τραγούδι
- Ακούγοντας αγαπημένα κομμάτια ηχογραφημένης μουσικής



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οφέλη της Μουσικοθεραπείας για ΑΝΑ

Η μουσική έχει πρόσβαση σε διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου από τη γλώσσα, επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επικοινωνία ή την αλληλεπίδραση με κάποιον που έχει διαγνωστεί με άνοια, ακόμα κι αν δε μιλά πλέον ή δεν ανταποκρίνεται στα λόγια άλλων ανθρώπων.

Η αναπαραγωγή χαλαρωτικής μουσικής σε ένα άτομο μπορεί να εμπνεύσει μια συναισθηματική αντίδραση σε αυτά. Η αναπαραγωγή μουσικής που σήμαινε κάτι για αυτούς, όπως ένα αγαπημένο τραγούδι, ένα κομμάτι μουσικής από το γάμο τους ή μια μελωδία που τραγουδούσαν στα παιδιά τους, μπορεί να αξιοποιήσει δυνατές αναμνήσεις και συναισθήματα.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οφέλη της Μουσικοθεραπείας για ΑΝΑ

- ☐ Η μουσική μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να αλλάξει η διάθεση κάποιου, ειδικά κατά τη διάρκεια της προσωπικής φροντίδας. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο που έχει διαγνωστεί με άνοια αντιστέκεται στις προσπάθειές σας να το βοηθήσετε να ντυθεί παίζοντας χαλαρωτική μουσική ή ένα αγαπημένο τραγούδι, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση κάθε ταλαιπωρίας
- ☐ Η μουσική βοηθά τους ανθρώπους με άνοια να εκφράσουν συναισθήματα και ιδέες
- ☐ Η μουσική μπορεί να βοηθήσει το άτομο να συνδεθεί με άλλους γύρω του
- ☐ Μπορεί να ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και να προάγει τη δραστηριότητα σε ομάδες
- ☐ Μπορεί να μειώσει την κοινωνική απομόνωση
- ☐ Μπορεί να διευκολύνει τη σωματική άσκηση, το χορό ή την κίνηση



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οφέλη της Μουσικοθεραπείας για τους φροντιστές

Οι **φροντιστές** αντιμετωπίζουν αυξημένο άγχος για τη φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου. Μελέτες δείχνουν ότι η ακρόαση **μουσικής** μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα έκκρισης της μελατονίνης, μιας ορμόνης που σχετίζεται με τη ρύθμιση της διάθεσης, χαμηλότερης επιθετικότητας, μειωμένης κατάθλιψης και αυξημένου ύπνου.

Η χρήση μουσικής για την αντιμετώπιση αυτών των συνηθισμένων παραπόνων από τους φροντιστές, μπορεί να είναι μια ευχάριστη ανακούφιση στην ψυχική εξάντληση τους. Επίσης, μειώνει το στρες και το άγχος, χαλαρώνει τη μυϊκή ένταση και αλλάζει τη διάθεση. Όλα αυτά βοηθούν τους φροντιστές να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες / συγγενείς

Οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειαστούν κάποιες ειδικές τροποποιήσεις στις δραστηριότητες προκειμένου να τους βοηθήσουν να εκτελέσουν τις εργασίες. Ανάλογα με την αδυναμία τους, ο επαγγελματίας θα μπορούσε να συμμετέχει περισσότερο ή λιγότερο στις δραστηριότητες. Μερικές φορές οι συμμετέχοντες χρειάζονται υποστήριξη για να πάρουν αποφάσεις ή να επιλέξουν πράγματα.

Υποδείξεις και συμβουλές:

- ★ Μιλήστε αργά και καθαρά χρησιμοποιώντας μια ήρεμη και φιλική φωνή.
- ★ Χρησιμοποιείτε απλή γλώσσα. Οι άνθρωποι δεν είχαν τις ίδιες ευκαιρίες για εκπαίδευση, οπότε η χρήση σύνθετων προτάσεων ή λέξεων θα μπορούσε να είναι περίεργη και να τους μπερδέψει.
- ★ Αποφύγετε τις μεγάλες επεξηγήσεις. Οι συμμετέχοντες χρειάζονται εύκολες και άμεσες εξηγήσεις, προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την εργασία, οπότε κρατήστε τις συνοπτικές και απλές.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες / συγγενείς

Υποδείξεις και συμβουλές:

- ★ Βοηθήστε τους με παραδείγματα. Είναι πραγματικά χρήσιμο να επιδείξετε τη δραστηριότητα με εικόνες ή να την εκτελέσετε εκ των προτέρων.
- ★ Χρησιμοποιήστε χειρονομίες για να τους βοηθήσετε να καταλάβουν. Για παράδειγμα, αν πείτε, "Ας χορέψουμε" χρησιμοποιήστε μια κίνηση σώματος με την πρόσκλησή σας.
- ★ Διατηρήστε την επαφή με τα μάτια και μην ξεχάσετε να χαμογελάτε.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες / συγγενείς

Γιατί να χρησιμοποιείτε εικόνες, σχέδια ή εικόνες:

Κάθε άτομο με άνοια θα έχει δυσκολίες στην επικοινωνία και την κατανόηση.

Μπορεί να έχουν πρόβλημα να βρουν μια λέξη, να μην καταλαβαίνουν τι λέτε ή να χάσουν την ικανότητα ανάγνωσης και γραφής. Μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αλλά η χρήση εικόνων μπορεί να είναι πιο χρήσιμη και κατανοητή από τις συμβατικές εξηγήσεις, επομένως συνιστάται να υποστηρίζετε τις εξηγήσεις με εικόνες (εάν είναι διαθέσιμες)

Μεταβείτε στο ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

<https://webstockreview.net/pict/getfirst>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες / συγγενείς

Όταν επιλέγεται ένα θέμα για την εύρεση / διαλογή ενός τραγουδιού:

Ο επαγγελματίας λέει στους συμμετέχοντες λέξεις κλειδιά για να βρουν τραγούδια για το επιλεγμένο θέμα. Για παράδειγμα, εάν το θέμα αφορά εποχές, οι λέξεις κλειδιά θα μπορούσαν να είναι: κρύο, ζεστό, άνεμος, πολλά λουλούδια, χιόνι, βροχή κ.λπ.

Προτείνεται να βρείτε μερικά τραγούδια πάνω στο θέμα πριν το πείτε και αν είναι διαθέσιμα, υπάρχει πιθανότητα τα τραγούδια αυτά να τα γνωρίζουν.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αναμενόμενα αποτελέσματα της Μουσικοθεραπείας:

Μερικά από τα αναμενόμενα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας περιλαμβάνουν:

- Ανάπτυξη ενισχυμένης συνειδητοποίησης του εαυτού, μέσω μουσικής (μη λεκτική) και λεκτική αλληλεπίδραση
- μοίρασμα και έκφραση συναισθημάτων
- ανάπτυξη σωματικών, αισθητηριακών και γνωστικών δεξιοτήτων
- θετικές αλλαγές στη διάθεση και τη συναισθηματική ευεξία
- βελτιωμένη συγκέντρωση και προσοχή
- αυξημένη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, προσωπική διορατικότητα και κινητοποίηση
- ανάπτυξη ανεξαρτησίας και δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων
- διασκέδαση και βελτίωση της ποιότητας ζωής
- καλύτερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με άλλους



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Αναμενόμενα αποτελέσματα της Μουσικοθεραπείας:

Επιπλέον, οι συνεδρίες Μουσικοθεραπείας μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως:

- ενεργή αυτοσχέδια μουσική παραγωγή (χρησιμοποιώντας όργανα και φωνή)
- ακοή
- αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες
- διαδοχική μνήμη και ανάκληση πληροφοριών
- αυτοδιαχείριση συμπεριφοράς
- μείωση του αυτοτραυματισμού

Η Μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μη φαρμακολογική προσέγγιση για τη μείωση του άγχους και της διέγερσης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ικανότητες Επαγγελματιών Μουσικοθεραπείας:

Στη Μουσικοθεραπεία, οι επαγγελματίες θα πρέπει να μπορούν να:

- ❑ Έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν το πλαίσιο και τις ομάδες ατόμων με τις οποίες ασκείται μουσικοθεραπεία
- ❑ Είναι ικανοί να εντοπίζουν και να περιγράφουν τις βασικές προσεγγίσεις και μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην πρακτική της μουσικοθεραπείας
- ❑ Είναι ικανοί να κατανοούν τη θεωρία της ομαδικής εργασίας και τη δυναμική της ομάδας
- ❑ Είναι ικανοί να κατανοούν την επίδραση της μουσικής στη συμπεριφορά
- ❑ Έχουν επίγνωση της δυναμικής που μπορεί να έχει η μουσική στη δημιουργία φυσιολογικών και ψυχολογικών αντιδράσεων



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Υποδείξεις και Συμβουλές»

Ανάλογα με τα επίπεδα έκπτωσης του χρήστη, ο επαγγελματίας / συγγενής θα μπορούσε να συμμετέχει περισσότερο ή λιγότερο στις δραστηριότητες. Μερικές φορές οι χρήστες χρειάζονται υποστήριξη για να πάρουν αποφάσεις ή να επιλέξουν πράγματα.

Ο επαγγελματίας / συγγενής μπορεί να τους δώσει συμβουλές και κάνει υποδείξεις για να τους διευκολύνει, όπως για παράδειγμα:

- Υποβάλλοντας ερωτήσεις για να βοηθηθούν.
- Αφήνοντας τους αρκετό χρόνο να απαντήσουν στην ερώτηση ή να πραγματοποιήσουν μια δραστηριότητα.
- Βοηθώντας τους λέγοντας κάποιες λέξεις.
- Υποβάλλοντας ερωτήσεις με διαφορετικούς τρόπους.
- Εξηγώντας τη δραστηριότητα με μεγάλη σαφήνεια και άμεσο τρόπο.
- Πάντα δείχνοντας ένα παράδειγμα.
- Χρησιμοποιώντας σύντομες ή ακριβείς οδηγίες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Η δημιουργία μιας λίστας αναπαραγωγής θα μπορούσε να βοηθήσει τους συγγενείς να χρησιμοποιούν τη μουσική στις κατοικίες τους ή σε οικιακά περιβάλλοντα.

Η μουσική που χρησιμοποιείται σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.

Μόλις ένας συγγενής έχει μια λίστα αναπαραγωγής, υπάρχουν μερικές εργασίες που πρέπει να συνεχιστούν με ΑΝΑ:

- Ακούγοντας μουσική της λίστας αναπαραγωγής.
- Τραγουδώντας τα τραγούδια. Ο συγγενής θα μπορούσε να προετοιμάσει τους στίχους σε περίπτωση που δε θυμούνται.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Ενώ τραγουδούν μόνο μερικές λέξεις / μέρη ενός τραγουδιού και μπορούν να ακούσουν το υπόλοιπο του τραγουδιού ή μπορούν να προσπαθήσουν να μαντέψουν τις λέξεις ενός τραγουδιού, σταματώντας το τραγούδι και ακούγοντας ξανά. Το χτύπημα των χεριών με το ρυθμό ή με ένα μουσικό όργανο σαν ένα ντέφι θα βοηθούσε και σωματικά τους συμμετέχοντες.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Η χρήση μουσικής στο σπίτι μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία (ή δραστηριότητα) για ΑΝΑ. Θα μπορούσε να είναι εβδομαδιαία, δύο φορές ή τρεις φορές την εβδομάδα. Δεν υπάρχει κατάλληλη διάρκεια επειδή εξαρτάται από το πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες, ποια είναι η διάθεσή τους, κ.λπ. Συνίσταται η δραστηριότητα να μη διαρκεί περισσότερο από μία ώρα, διαφορετικά, καθώς ο χρόνος περνάει η προσοχή και η συγκέντρωσή τους θα μειωθεί.

Οι συμμετέχοντες χρειάζονται ρουτίνες, οπότε θα ήταν καλό, εάν είναι δυνατόν, οι συνεδρίες να είναι πάντα στο ίδιο μέρος, έτσι οι επαγγελματίες θα πρέπει να προσαρμόσουν το χώρο ή να απομακρύνουν τους περισπασμούς ώστε να διατηρήσουν την προσοχή τους καλύτερα.

Τέλος, η πραγματοποίηση συνεδριών στο σπίτι θα έδινε υπέροχες στιγμές όχι μόνο για αυτούς αλλά και για τους συγγενείς.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα

Η μουσικοθεραπεία έχει μια γενική δομή:

Βήμα 1: Προγραμματισμός της συνεδρίας. Οι θεραπευτές σχεδιάζουν τις δραστηριότητες και τα υλικά που πρόκειται να χρησιμοποιήσουν στη συνεδρία. Θα πρέπει να σκεφτούν τη διάρκεια της συνεδρίας και τον αριθμό των συμμετεχόντων. Καθορίζουν επίσης τους στόχους της συνεδρίας, με τι θέλουν να εργαστούν. Μόλις ενημερωθούν, οργανώνουν τα απαραίτητα υλικά που χρειάζονται.

Βήμα 2: Η συνεδρία. Οι θεραπευτές πραγματοποιούν τη συνεδρία. Μόλις προετοιμαστούν τα πάντα, μπορούν να ξεκινήσουν τη συνεδρία με ένα γνωστό τραγούδι για να προσελκύσουν τους συμμετέχοντες.

Βήμα 3: Η αξιολόγηση. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας οι θεραπευτές θα πρέπει να παρατηρούν τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων προκειμένου να προσαρμοστούν σε αυτές. Μόλις ολοκληρωθεί, θα πρέπει να αξιολογήσουν τη συνεδρία, για παράδειγμα: εάν είναι ενεργοί ή όχι, ή εάν συνήθως έχουν πραγματοποιήσει τις προτάσεις του θεραπευτή.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Μερικές ιδέες για το πώς να προετοιμάσετε τις δράσεις:

Πριν ξεκινήσει τη δραστηριότητα ο επαγγελματίας, θα πρέπει να προετοιμάσει όλα τα υλικά για την εκτέλεση της εργασίας χωρίς διακοπές.

Μόλις προετοιμαστεί η ομάδα, ο επαγγελματίας αρχίζει να μιλάει και να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τη μουσική.

- Για παράδειγμα. Σας αρέσει η μουσική; Σας αρέσει να ακούτε μουσική; Ποιο είναι το αγαπημένο σας τραγούδι;

Ο στόχος είναι να κάνει μια εισαγωγή για το ποια είναι η δραστηριότητα που θα κάνουν. Προετοιμάζει μερικά παραδείγματα. Ξεκινά την εκπαιδευτική δραστηριότητα συζητώντας για τον τίτλο της δραστηριότητας.

- Για παράδειγμα: Τι πιστεύετε ότι αφορά η δραστηριότητα;

Προετοιμάζει μερικές εικόνες για να υποστηρίξει τις δραστηριότητες. Είναι χρήσιμο για τους συμμετέχοντες να βλέπουν εικόνες κατά την εξήγηση της δραστηριότητας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εικόνες για εμφάνιση διαφορετικών θεμάτων ή αυτών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθούν εικόνες για να βοηθηθούν τα ΑΝΑ ώστε να κατανοήσουν τη δραστηριότητα.

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι εικόνες για εποχές, λουλούδια και τραγουδιστές, θα μπορούσαν να είναι:



Εποχές



Λουλούδια



Τραγουδιστές



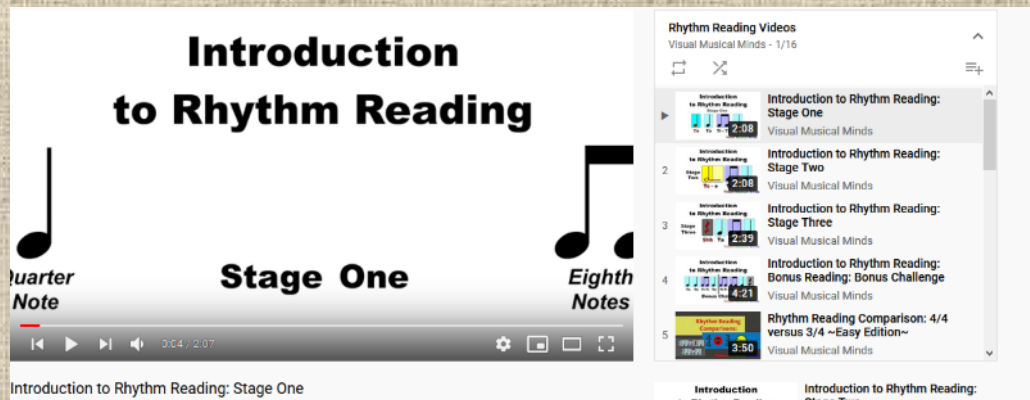
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό:

Ρυθμός στη μουσική, η τοποθέτηση ήχων στο χρόνο. Στην πιο γενική του έννοια, ο **ρυθμός** (ελληνικός ρυθμός, που προέρχεται από το ρέειν, «να ρέει») είναι μια διατεταγμένη εναλλαγή των αντίθετων στοιχείων.

Μπορείτε στο παρακάτω βίντεο να μάθετε περισσότερα σχετικά με το ρυθμό και τον τρόπο εξάσκησής του:

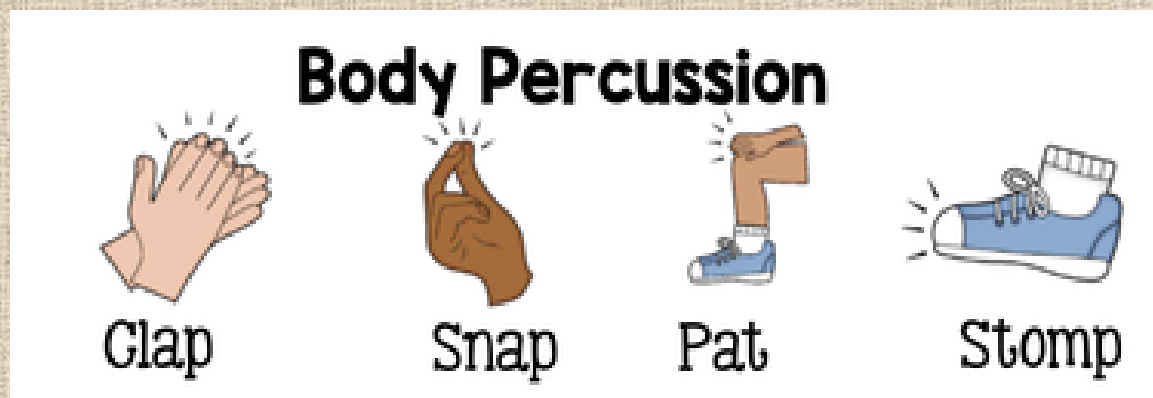
<https://www.youtube.com/watch?v=4vZ5mlfZlgk&list=PLzPP1Evz0WkRAkDUUT-KvVs1CbRbgtdyu>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για τους εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

Το κρουστικό σώμα είναι η τέχνη του χτυπήματος του σώματος για την παραγωγή διαφόρων τύπων ήχων για διδακτικούς, θεραπευτικούς, ανθρωπολογικούς αλλά και κοινωνικούς σκοπούς.



<http://www.musicwithmrshatch.com/music-class/distance-learning-day-2-body-percussion#>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

Παραδοσιακά, οι τέσσερις κύριοι ήχοι κρουστών σώματος (με σειρά από το χαμηλότερο έως το υψηλότερο βήμα) είναι:

- Ποδοβολητό: δυνατά είτε αριστερά είτε δεξιά ή και τα δύο πόδια στο πάτωμα ή σε άλλη πρόσφορη επιφάνεια.
- Χτυπώντας: Χτυπώντας το αριστερό, το δεξί ή και τους δύο μηρούς ή τα μάγουλα με τα χέρια.
- Παλαμάκια των χεριών μαζί.
- Κίνηση με τα δάχτυλα μεταξύ τους



Μόλις οι χρήστες εξασκηθούν με αυτούς τους ήχους, δοκιμάζετε να τους αναμίξετε.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

Τοποθετήστε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο που παρέχει μια ατμόσφαιρα.

Δημιουργήστε την ομάδα. Κάντε μια ξεκάθαρη αρχή για να ανοίξετε την ομάδα ρυθμού. Ίσως με μια εισαγωγική δραστηριότητα ξεκινήστε με μια απλή ρυθμική δραστηριότητα.

Για παράδειγμα: χειροκρότημα με τα χέρια, ταυτόχρονα

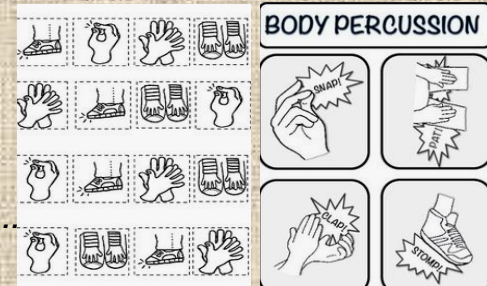
Όταν οι συμμετέχοντες είναι ενεργοί, ο επαγγελματίας επιδεικνύει τις πρώτες απλές κινήσεις και τους βοηθά στη συνέχεια όταν είναι απαραίτητο

Για παράδειγμα δοκιμάστε:

1. Παλαμάκια – χτύπημα στα γόνατα – παλαμάκια – χτύπημα στα γόνατα ...
2. Παλαμάκια – χτύπημα δαχτύλων – παλαμάκια – χτύπημα δαχτύλων ...

Προσθέστε και το ρυθμό:

3. Χτύπημα δαχτύλων 2x – χτύπημα με τα πόδια 3x – χτύπημα δαχτύλων 2x



Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

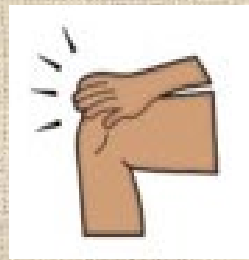
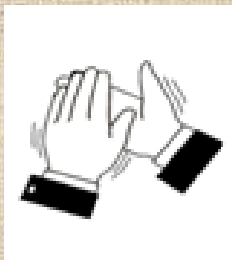
Τοποθετήστε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο που παρέχει μια ατμόσφαιρα.

Άλλη δραστηριότητα για την άσκηση του ρυθμού είναι:

Επιλέξτε μουσική με ορχήστρα (συνιστάται η χρήση μιας άγνωστης και ορχηστρικής μουσικής για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στο κρουστικό σώμα).

Υπάρχουν ορισμένοι ιστότοποι όπου μπορείτε να ακούσετε ή να κατεβάσετε μουσική χωρίς πνευματικά δικαιώματα, όπως: <https://mixkit.co/free-stock-music/>

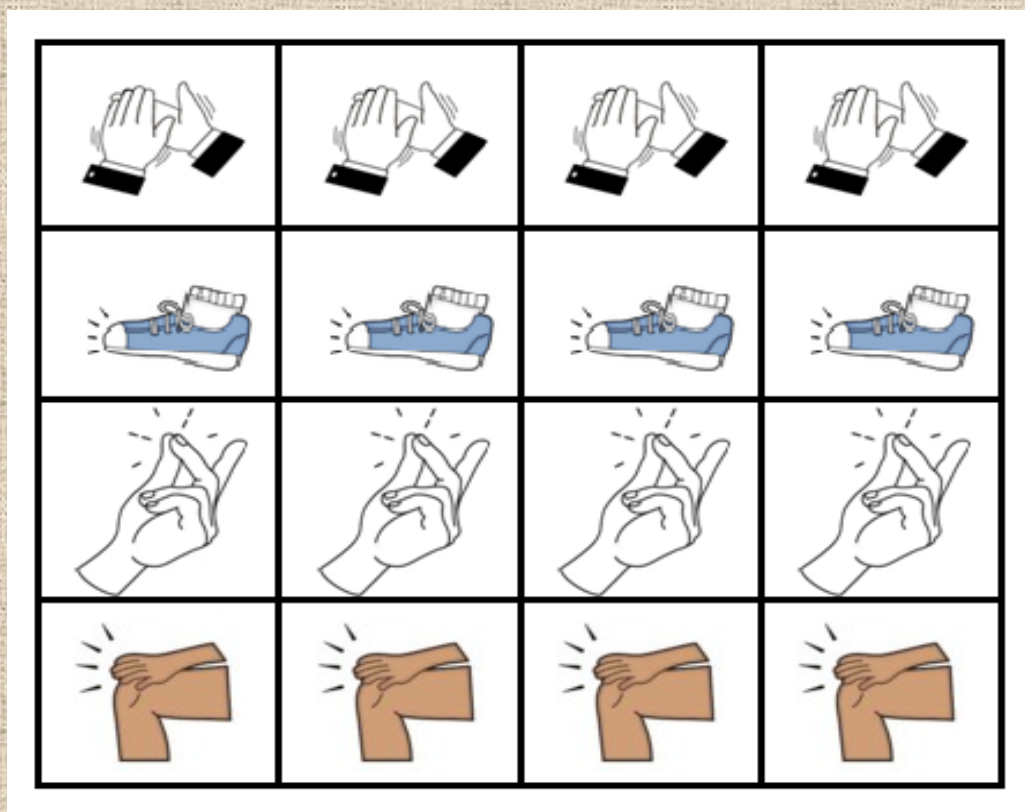
Μόλις επιλεγεί η μουσική, εξασκηθείτε με αυτούς τους 4 τύπους κρουστών σώματος.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

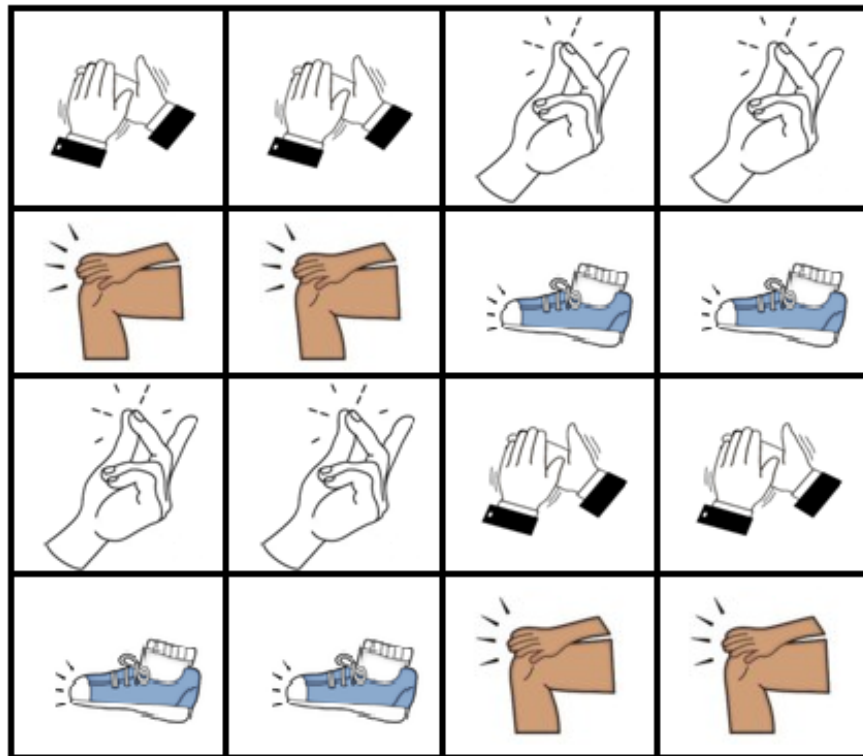
- Επαναλάβετε πρώτα κάθε εικόνα πολλές φορές, όπως το δείγμα:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

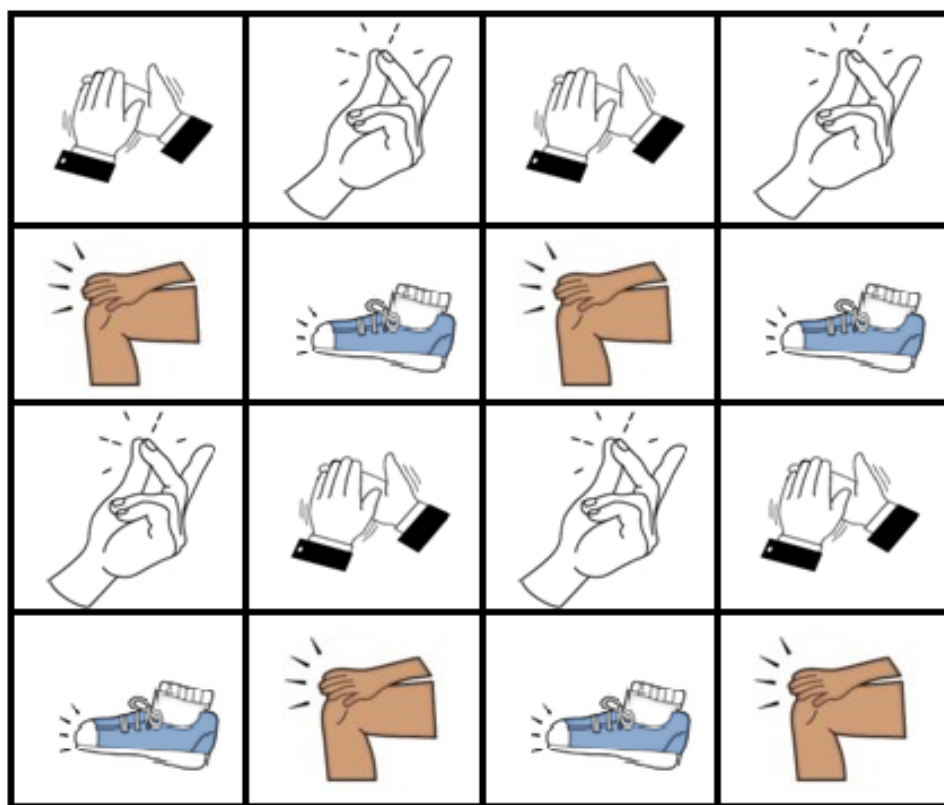
- Δεύτερον, ο επαγγελματίας μπορεί να συνδυάσει ήχους κρουστών σώματος (οι ήχοι που θα μπορούσαν να είναι πιο δύσκολοι για τους συμμετέχοντες μπορούν να διαγραφούν):



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με κρουστά σώματος που απευθύνονται στα ΑΝΑ:

Ένα άλλο παράδειγμα:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εισαγωγή μουσικών οργάνων (επίδειξη των ζωντανών ήχων τους):

<https://www.youtube.com/watch?v=DDRiRzip9ks>



<https://www.youtube.com/watch?v=Tde91GvEHV8>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για να επιλέξετε ένα μουσικό όργανο για ρυθμό:

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά όργανα για το ρυθμό:

Τύμπανα δαπέδου: Ντραμς. **Όργανα κρουστών:** Κουδούνες, Κουδουνάκια με λαβή, Κύμβαλα δαχτύλων, Μαράκες, Τουμπερλέκια, Ντέφια, Μπακέτες, Ξύλινα στικάκια, Ξυλόφωνο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οτιδήποτε αν δεν έχετε τύμπανα όπως κουτί, τραπέζι, καρέκλα.

Στην επιλογή ενός οργάνου μουσικής ο επαγγελματίας πρέπει να θυμάται:

- Τις κινητικές δεξιότητες των χρηστών
- Το μέγεθος
- Το βάρος
- Τον ήχο (απαλός, δυνατός)

Τα χρώματα



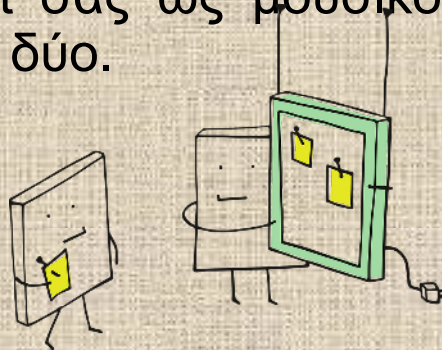
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Μουσικοθεραπείας:

Τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν τα ΑΝΑ να συμμετέχουν ενεργά στη μουσικοθεραπεία και να εφαρμόζουν στην πράξη τη μουσική έκφραση.

Η τεχνολογία προσφέρει βελτιωμένη πρόσβαση σε άτομα με πολύπλοκες σωματικές ανάγκες να συμμετέχουν ενεργητικά στη μουσικοθεραπεία. Υπάρχουν διαφορετικές εφαρμογές για αλληλεπίδραση με τη μουσική:

- Για να ακούσετε και να προετοιμάσετε λίστες αναπαραγωγής: Youtube, Spotify, Amazon Prime Music, Apple Music, Google Play Music, iHeartRadio όπου μπορείτε να βρείτε πολλές διαφορετικές εκδόσεις των τραγουδιών.
- Μπορείτε να βρείτε εφαρμογές για να χρησιμοποιήσετε το smartphone ή το Tablet σας ως μουσικό όργανο και να παίξετε ρυθμό, μελωδία ή και τα δύο.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Μουσικοθεραπείας:

Δημιουργίες λίστας αναπαραγωγής: Οι λίστες αναπαραγωγής μπορούν να αναπαραχθούν σε πρόγραμμα περιήγησης ιστού, smartphone ή tablet.

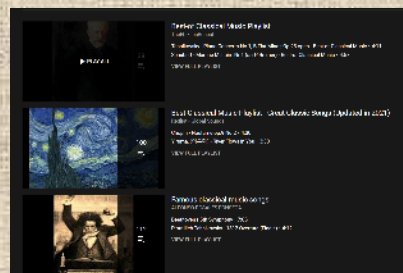
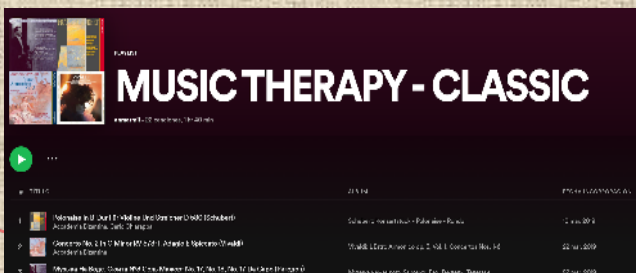
→ Δημιουργήστε ένα λογαριασμό στο [spotify.com](https://www.spotify.com)

Ο λογαριασμός μπορεί να είναι δωρεάν
ο ενισχυμένος (απαιτεί χρέωση)

→ Στην ενισχυμένη premium συνδρομή
εξαιρούνται οι διαφημίσεις.

→ Χρησιμοποιείτε ένα λογαριασμό Gmail που μπορείτε να
δημιουργήσετε λίστες αναπαραγωγής.

Ο λογαριασμός μπορεί να είναι δωρεάν
ή ενισχυμένος που αποφεύγει τις διαφημίσεις.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Μουσικοθεραπείας:

Toc And Roll [link](#)

Συσκευή: iPad ή iPhone

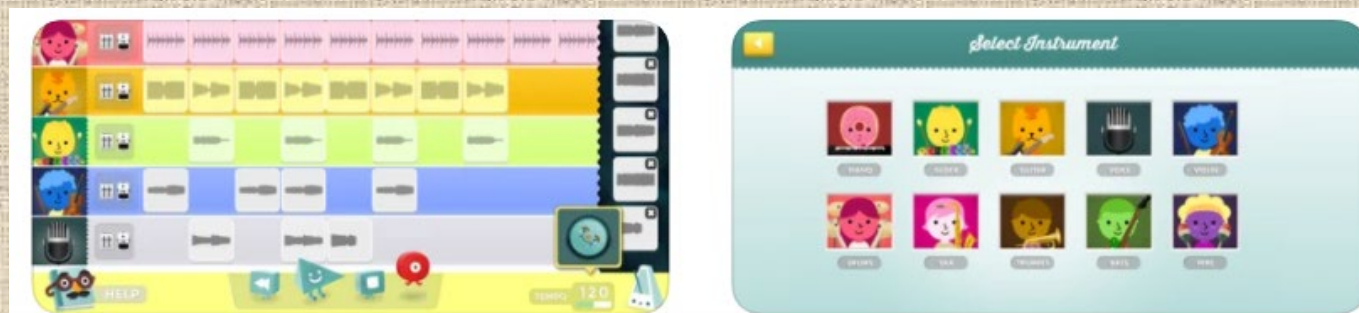
Κόστος: Η τιμή πρέπει να ελέγχεται στο κατάστημα



Η εφαρμογή περιλαμβάνει όργανα όπως πιάνο, κιθάρα, μπάσο, ντραμς, βιολί, τρομπέτα, σαξόφωνο, ξυλόφωνο και άλλα..

Επιτρέπει τη σύνθεση κομματιών βάσει αυτών των οργάνων

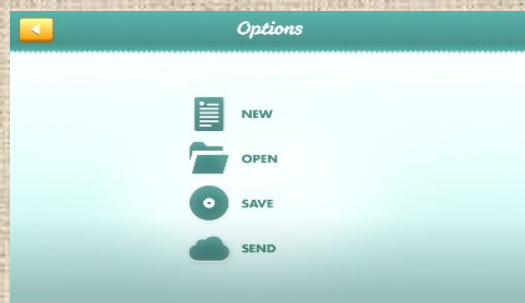
Ελέγξτε το βίντεο για μια επίδειξη: [link](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Μουσικοθεραπείας:

Toc And Roll



Επιλέξτε όργανα και προσθέστε τραγούδια με τη μέθοδο σύρτε και αφήστε (drag and drop)



Κάθε όργανο έχει προκαθορισμένη τονικότητα



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Μουσικοθεραπείας:

MusiQuest link

Συσκευή: iOS και smartphone και tablet Android

Κόστος: δωρεάν

Η εφαρμογή επιτρέπει τη σύνθεση μουσικών κομματιών με βάση 40 μουσικά όργανα χρησιμοποιώντας εικόνες και χρώματα.

Ελέγξτε το βίντεο για μια επίδειξη: [link](#)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Music Therapy and Alzheimer's Disease (American Music Therapy Association, Inc.)

Music interventions for people with dementia: a review of the literature (K. Sherratt, A. Thornton & C. Hatton)

Advanced Competencies in Music Therapy (Kenneth E. Bruscia, CMT-BC Temple University)

The use of Music Therapy as a factor of sustainable development (Lioara Popa)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Βιβλιογραφικές αναφορές:

<https://petersonfamilyfoundation.org>

<https://www.alz.org>

<https://www.dementiauk.org/>

<https://www.musictherapy.org/>

<https://www.pbs.org>

<https://www.bamt.org/>

<https://www.theravive.com>

<https://www.musictherapyworks.co.uk/>

<https://inrhythm.com.au/blog/body-percussion-the-art-of-using-the-human-body-to-make-sounds>

<https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/>

<https://www.goldencarers.com/how-to-plan-music-activities-for-dementia-care/3192/>

<https://www.musictherapyworks.co.uk/music-resources-for-home-learning>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Σχόλια και ερωτήσεις



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union