

Αγαπητοί γονείς,

Ευχόμαστε να είστε καλά αυτή τη δύσκολη περίοδο. Για όσο καιρό χρειαστεί να είστε πολλές συνεχόμενες ώρες στο σπίτι, είναι σημαντικό να ανακαλύψετε τρόπους να κρατάτε όσο μπορείτε θετική και αισιόδοξη στάση.

Πιο κάτω, παραθέτουμε κάποιες εισηγήσεις, με σκοπό αυτές οι δύσκολες μέρες του περιορισμού, να αποκτήσουν κάποιο νόημα και χρησιμότητα για εσάς και την οικογένειά σας, επειδή η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία:

- 1) Επιλέξτε κάποιο χρονικό διάστημα κάθε μέρα που θα παραμένει κλειστή η τηλεόραση και θα απέχετε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook, instagram, viber κ.τ.λ.).
- 2) Αφιερώστε κάποιο χρόνο για αναστοχασμό των προτεραιοτήτων βάσει των δεδομένων κάθε ημέρας.
- 3) Δημιουργήστε μια καινούρια ρουτίνα που θα εξυπηρετεί καλύτερα τα τρέχοντα δεδομένα της οικογένειάς σας.
- 4) Αξιοποιήστε αυτό τον χρόνο για να συνδεθείτε με την οικογένειά σας, με όποιο τρόπο κάνει νόημα για όλα τα μέλη.
- 5) Εάν αισθάνεστε ότι είναι υπερβολικές οι απαιτήσεις και το υλικό που σας στέλνουμε, μην πειστείτε να κάνετε τίποτα, πάρα μόνο αυτά που θα αξιολογήσετε εσείς ως εφικτά και χρήσιμα για σας, το παιδί σας και την οικογένειά σας.

Παραθέτουμε κάποιες δραστηριότητες τις οποίες μπορείτε να επιλέξετε να δοκιμάσετε με τα παιδιά σας και που μπορούν να προστεθούν στην καθημερινή σας ρουτίνα, με σκοπό την ποιοτική αλληλεπίδραση. Θα προσπαθήσουμε να σας στέλνουμε καινούριες δραστηριότητες ανά τακτά χρονικά διαστήματα για σταδιακό εμπλουτισμό των επιλογών σας.

Βασική προϋπόθεση, ίσως πιο βασική και από τις ίδιες τις δραστηριότητες, είναι η δημιουργία ενός χώρου ήρεμου, μια γωνιά του σπιτιού, χωρίς παρεμβολές, για όσο χρόνο μπορείτε ή για όσο χρόνο αντέξει το παιδί σας, από 5 λεπτά μέχρι μια ώρα, ως μέρος της ρουτίνας του παιδιού και της οικογένειας, που θα αξιοποιηθεί όσο πιο ουσιαστικά και επικοινωνητικά γίνεται.

Σίγουρα, αυτές οι δραστηριότητες από μόνες τους δεν είναι Μουσικοθεραπεία, ούτε αντικαθιστούν τον χρόνο Μουσικοθεραπείας που θα παρείχαμε κανονικά στο παιδί σας, αλλά ακολουθώντας αυτές τις εισηγήσεις, πιθανόν να δημιουργήσετε μια συνθήκη εξίσου σημαντική και αναντικατάστατη.

Σας ευχόμαστε πολλή υπομονή και να είστε καλά!

Από την Ομάδα Μουσικοθεραπείας του Ειδικού Σχολείου "Ευαγγελισμός"

Ελεύθερες Μουσικές Δραστηριότητες



Chronicle / Chris Stewart

1. Δημιουργήστε ένα χώρο ήσυχο χωρίς εξωτερικές παρεμβολές (τηλεόραση, ομιλίες, κινητά τηλέφωνα κ.τ.λ.).
2. Οποιοσδήποτε σωματικές ανάγκες (φαγητό, τουαλέτα) έχουν διευθετηθεί.
3. Μπορεί να γίνει μόνο με εσάς και το παιδί σας ή και με άλλα μέλη της οικογένειας.
4. Επικεντρωθείτε στο παιδί σας, στις κινήσεις του, στη διάθεσή του.
5. Μπείτε στο www.youtube.com - ή ακόμη καλύτερα βρέστε παλιά αγαπημένα σας CDs και ένα cd player- και βρείτε αγαπημένα τραγούδια του παιδιού σας ή/και δικά σας ή/και των άλλων μελών της οικογένειας.
6. Ακούστε, ή/και τραγουδήστε, ή/και κινηθείτε, ή/και χορέψτε μαζί, έχοντας την προσοχή σας στα μέλη της παρέας. *
7. Απολαύστε τη μουσική και τον χρόνο μαζί με την οικογένειά σας.

*Παραλλαγή:

Μπορεί, κάθε μέλος με τη σειρά, να επιλέγει το αγαπημένο του τραγούδι και τη δραστηριότητα που θέλει να κάνει με αυτό (τραγούδι/χορός). Οι υπόλοιποι είναι θεατές ενθαρρύνοντας την προσπάθεια του καθενός.

Δραστηριότητες BiM (Body in Music)

Οι δραστηριότητες BiM χρησιμοποιούνται για εγρήγορση, χαλάρωση, επικοινωνιακή σύνδεση και καλύτερη αισθητηριακή επεξεργασία των εξωτερικών ερεθισμάτων.

Προετοιμασία:

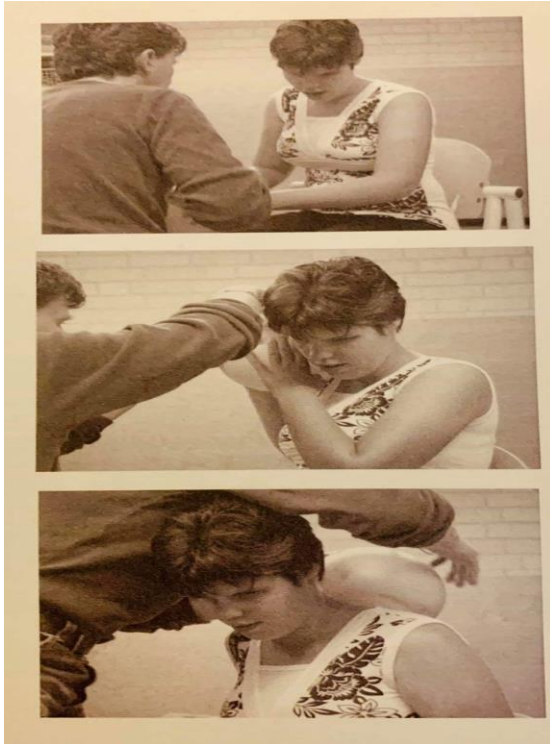
1. Οι συμμετέχοντες κάθονται αναπαυτικά και οποιεσδήποτε σωματικές ανάγκες (φαγητό, τουαλέτα) έχουν διευθετηθεί.
3. Αν δημιουργηθεί μικρή ομάδα, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν κύκλο με αρκετό χώρο μεταξύ τους και ο καθένας έχει τον χώρο του.
5. Η μουσική συνεδρία μπορεί να διαρκεί 15-20 λεπτά.
6. Επαναλάβετε την ίδια δραστηριότητα για τουλάχιστον πέντε συναντήσεις, για να δοθεί η ευκαιρία στο παιδί να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις της δραστηριότητας.
7. Η ένταση της μουσικής να είναι λίγο πιο δυνατή απ' ό τι συνηθίζετε να την έχετε, για να μειώσετε τους εξωτερικούς ήχους που μπορεί να παρεμβάλλουν στη μουσική ακρόαση και ατμόσφαιρα.
8. Όπου είναι εφικτό και ασφαλές, αφαιρέστε το τραπεζάκι από το τροχόκαθισμα.
9. Κατά τη διάρκεια της μουσικής δραστηριότητας, δοκιμάστε σταδιακά (ίσως όχι από την πρώτη συνεδρία), να αφαιρέσετε από το παιδί οποιαδήποτε αντικείμενα συνηθίζει και επιμένει να κρατά.
10. Είναι σημαντικό να κτίσετε τη δραστηριότητα βήμα-βήμα.

Εισηγήσεις:

1. Αν το κάνετε τακτικά, φροντίστε να είναι κάθε φορά την ίδια ώρα ή με την ίδια σειρά ημερήσιου προγράμματος. Αυτό βοηθά να γίνει πιο ξεκάθαρη η κατάσταση για το παιδί και εσάς.
2. Φροντίστε να γίνεται στον ίδιο χώρο κάθε φορά και να υπάρχουν όσο είναι εφικτό λιγότερες παρεμβολές από το περιβάλλον.
3. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε τη δραστηριότητα με ηρεμία και δίνοντας χρόνο για να έχει μια θετική σωματική εμπειρία το παιδί. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με θετική νότα.
4. Βεβαιωθείτε όσο γίνεται, ότι η προσοχή του παιδιού είναι μαζί σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Εάν χρειαστεί, καλέστε απαλά το όνομα του παιδιού ή ονομάστε το μέρος του σώματος που αγγίζετε.

5. Παρατηρήστε ακόμα και μικρές αντιδράσεις/αλλαγές από το παιδί, π.χ. στην αναπνοή, τέντωμα χεριών, κίνηση κεφαλής, κινήσεις βλεφάρων, εκφράσεις προσώπου, χρώμα δέρματος (κόκκινο, άσπρο).

1. ΜΠΑΛΑ



Εμπειρία: αργά-γρήγορα

Υλικά: μικρή (διαμ. 25cm) μαλακή μπάλα

Άρωμα: λεβάντα (προαιρετικά)

Μουσική: Yiam Tiersten- "Le Moulin"

<https://www.youtube.com/watch?v=t6nmTJHMFFk>

Δραστηριότητα:

1. Αρχίστε τη μουσική.
2. Αρχίζοντας από το αριστερό πόδι, κυλήστε την μπάλα αργά προς το γόνατο, πιέζοντας απαλά τους τονισμούς της μουσικής 1-2-3, -1-2-3
3. Συνεχίστε να κυλάτε την μπάλα στο εξωτερικό του χεριού προς τον ώμο, αργά και πιέζοντας απαλά στον ρυθμό.
4. Όταν γίνει πιο γρήγορη η μουσική (2:08-2:42), κυλήστε την μπάλα από τον αριστερό, στον δεξιό ώμο και επαναλάβετε μερικές φορές, ακολουθώντας τη μουσική.
5. Προχωρήστε στη δεξιά πλευρά του σώματος (2:43-3:47).
6. Όταν ξαναγίνει πιο γρήγορη η μουσική (3:48-4:20), κυλήστε τη μπάλα από τον αριστερό στον δεξιό ώμο και επαναλάβετε μερικές φορές, ακολουθώντας τη μουσική.
6. Τελειώστε στο δεξί πόδι-δάκτυλα όταν τελειώνει η μουσική.

Εισήγηση:

Το παιδί μπορεί να συμμετέχει ενεργά κυλώντας την μπάλα στα πόδια ή στο σώμα του. Το παιδί μπορεί επίσης να κυλήσει την μπάλα στο σώμα του συνοδού του.

2. ΥΦΑΣΜΑ



Εμπειρία: ρυθμός

Υλικό: κομμάτι από αέρινο νάιλον ύφασμα (1.5m x 1.5m)

Άρωμα: δάφνη

Μουσική: Cirque du Soleil- Norweg

<https://www.youtube.com/watch?v=nY4dMECy5Mk>

Δραστηριότητα:

1. Αρχίστε τη μουσική.
2. Περπατήστε κυκλικά μπροστά από το παιδί, κυματίζοντας το ύφασμα αργά στον ρυθμό της μουσικής και πηγαίνετε στην αντίθετη κατεύθυνση κυματίζοντάς το έντονα.
3. Επαναλάβετε.
4. Ρίξτε το ύφασμα πίσω από το παιδί και με προσοχή τραβήξτε το μπροστά, πάνω από το σώμα του παιδιού προς τα πόδια του. Επαναλάβετε 2-3 φορές.
5. Λίγο πριν το τέλος της μουσικής, περπατήστε πίσω από το παιδί, κυματίζοντας το ύφασμα.
6. Πηγαίνετε μπροστά από το παιδί και κυματίστε απαλά το ύφασμα μέχρι να τελειώσει η μουσική.

Εισήγηση:

Μπορείτε να τραβήξετε το ύφασμα πάνω από το παιδί αργά ή γρήγορα, όπως επίσης με αργές ή γρήγορες ζικ-ζακ κινήσεις.

Μεθοδολογία BiM (Body in Music)

Η μέθοδος BiM αναπτύχθηκε από τον Ολλανδό Patrick Meuldijk. Ήταν δάσκαλος Μουσικής στην Ειδική Εκπαίδευση. Το BiM σημαίνει κατά λέξη "Το Σώμα Μέσα στη Μουσική". Είναι ένας τρόπος χρήσης της μουσικής εμπειρίας στον τομέα της φροντίδας και εκπαίδευσης ατόμων με πολλαπλές αναπηρίες. Το BiM είναι επίσης χρήσιμο σε άτομα με αυτισμό. Η βασική αρχή σε αυτή την προσέγγιση είναι ότι ο συμμετέχοντας αισθάνεται τη μουσική στο σώμα του. Ο δάσκαλος ή το άτομο που διεξάγει τη δραστηριότητα μεταφράζει την ηχητική ιδιότητα της μουσικής (π.χ. δυνατά-απαλά, αργά-γρήγορα, τη μελωδία, τον ρυθμό) σε άγγιγμα στο σώμα του συμμετέχοντα. Για να αποδοθεί καλύτερα η μουσική στο σώμα, χρησιμοποιούνται διαφορετικά υλικά ή τα χέρια, αναλόγως της ηχητικής ιδιότητας ή του ύφους της επιλεγμένης μουσικής.

Το θεωρητικό πλαίσιο της μεθόδου BiM, προέρχεται από το Basic Stimulation (Βασικό Ερέθισμα) του Prof. Dr Andreas Frolich. Προσεγγίζοντας το άτομο με αυτό τον τρόπο, δημιουργείται μια βασική αίσθηση ασφάλειας. Επίσης χρησιμοποιεί τη θεωρία της Δρ. Dorothea Timmers-Huigens, experience-based framing (πλαισίωση μέσω εμπειρίας), που εστιάζει στην αίσθηση και αντίληψη των ερεθισμάτων και τη σύνδεσή τους με τη σωματική εμπειρία.

Ως αποτέλεσμα, η πραγματοποίηση επαφής, η αλληλεπίδραση, η επικοινωνία, η σωματογνωσία, η χαλάρωση, η εγρήγορση και η πρωτοβουλία, μπορούν να αποτελέσουν τους επόμενους στόχους. Η σωματική εμπειρία της μουσικής μπορεί επίσης να μειώσει προβλήματα αισθητηριακής ολοκλήρωσης.

Η ξεκάθαρη δομή των μουσικών δραστηριοτήτων προωθεί την αίσθηση πλαισίωσης και νοηματοδότησης σε άτομα με πολλαπλές αναπηρίες, λόγω των συνδεδετικών και δομικών στοιχείων, σύμφωνα με τη θεωρία της πλαισίωσης μέσω εμπειρίας. Το σωματικό βίωμα της ηχητικής αίσθησης της μουσικής δημιουργεί αντίληψη ιδίου σώματος, του άμεσου περιβάλλοντος και του ατόμου που διεξάγει τη δραστηριότητα. Αυτός είναι ο βασικός στόχος των συγκεκριμένων μουσικών δραστηριοτήτων.

Βιβλιογραφία

Meuldijk P (2008). *BiM Body in Music-A Method with Music for People with Severe Disabilities*.