



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ**  
UNIVERSITY OF PATRAS

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ**  
**ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ: ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**  
**ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**



**ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΙΣΜΟΣ**  
**MUSIC THERAPY AND AUTISM**

**Πανωραία Κάκκου- Μυρτώ Ζαρκάδη**  
**Εποπτεύουσα Καθηγήτρια: Δρ Μαρία Κίττα**

**Πάτρα, Φεβρουάριος 2022**

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Ευχαριστούμε ιδιαίτερος την επιβλέπουσα Καθηγήτριά μας στη εργασία κυρία Μαρία Κίττα, για την όλη βοήθεια και συνεργασία που είχαμε από μέρους της. Επίσης ευχαριστούμε τις οικογένειές μας για την στήριξή τους στην φοιτητική μας πορεία για να μπορέσουμε να ολοκληρώσουμε και να βγάλουμε εις πέρας όσα είχαμε να αντιμετωπίσουμε.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μουσική γενικότερα είναι μια μορφή επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων που χαρακτηρίζεται ως κοινή γλώσσα ανάμεσα στους λαούς. Στην συγκεκριμένη εργασία αναλύεται η επίδραση της μουσικής στα παιδιά με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (Δ.Α.Φ.), πως η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στην ιατρική και ειδική αγωγή και πως βοηθά στην εξέλιξη και αύξηση των ικανοτήτων στα αυτιστικά παιδιά. Τα παιδιά με αυτισμό μέσα από την μουσικοθεραπεία μπορούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους και να ενταχθούν μέσα σε μια ομάδα εκπαιδευτική αλλά και πως μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον να μπορέσουν να προσαρμοστούν και να κατανοήσουν βασικά πράγματα καθημερινότητας. Στην εργασία γίνεται αναφορά όλων αυτών των παραγόντων που συμβάλλουν στη χρήση της μουσικοθεραπείας στα παιδιά με αυτισμό, στους στόχους που αποσκοπεί, στην χρήση της μέσα από την ιατρική και την ειδική αγωγή για την καλύτερη και πιο προσαρμοσμένη στο περιβάλλον καθημερινότητα των παιδιών αυτών.

**Λέξεις Κλειδιά:** Μουσικοθεραπεία, αυτισμός, ειδική εκπαίδευση, οικογενειακό περιβάλλον

## **ABSTRACT**

Music in general is a form of communication between people that is characterized as a common language between peoples. This paper analyzes the effect of music on children with autism spectrum disorders (ASHD), how music therapy contributes to medical and special education and how it helps to develop and increase skills in autistic children. Children with autism through music therapy can externalize their feelings and join an educational group but also how in their family environment to be able to adapt and understand basic things of everyday life. The work refers to all these factors that contribute to the use of music therapy in children with autism, to the goals it aims at, to its use through medicine and special education for the best and most environmentally friendly daily life of these children.

**Key words:** Music therapy,autism spectrum disorder, special education, family environment

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ   | 1  |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  | 3  |
| 1.1 Ορισμός  | 4  |
| 1.2 Ιστορική εξέλιξη   | 6  |
| 1.3 Εφαρμογές μουσικοθεραπείας   | 9  |
| 1.4 Τα είδη της μουσικοθεραπείας   | 15 |
| 1.5 Σε ποιους απευθύνεται  | 16 |
| 1.6 Θεραπευτικοί στόχοι  | 19 |
| 1.7 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή   | 23 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΑΥΤΙΣΜΟΣ   | 24 |
| 2.1 Ορισμός αυτισμού   | 24 |
| 2.2 Τι προκαλεί τον αυτισμό - Θεωρίες και αίτια                            | 25 |
| 2.3 Συμπτώματα αυτισμού  | 26 |
| 2.4 Πώς πραγματοποιείται η διάγνωση  | 28 |
| 2.5 Θεραπευτικοί μέθοδοι   | 30 |
| 2.6 Το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον ...                           | 32 |
| 2.6.1 <i>Γονείς και αυτιστικό παιδί</i>                                    | 32 |
| 2.6.2 <i>Οι αντιδράσεις της κοινωνίας στο αυτιστικό παιδί ...</i>          | 33 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ                    | 34 |
| 3.1 Ιστορική αναδρομή  | 34 |
| 3.2 Η μουσική στην ειδική αγωγή  | 36 |
| 3.3 Μουσικοθεραπεία και αυτιστικά παιδιά                                   | 38 |
| 3.4 Στόχοι της μουσικοθεραπείας στην αγωγή των αυτιστικών παιδιών          | 40 |
| 3.5 Τεχνικές μουσικοθεραπείας  | 41 |
| 3.6 Σε ποιους απευθύνεται ...  | 42 |
| 3.7 Η επίδραση στη βελτίωση του λόγου και ομιλίας στα αυτιστικά παιδιά ... | 43 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ           | 45 |
| 4.1. Ιστορική αναδρομή   | 45 |

|  |    |
|--|----|
| 4.2. . Συνεργασία μουσικοθεραπευτή και μουσικοπαιδαγωγού)... | 46 |
| 4.3. Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας στην ιατρική              | 48 |
| 4.4. Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας στον αυτισμό              | 52 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ   | 54 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ   | 55 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αυτισμός θεωρείται μια σημαντική και σοβαρή ψυχική διαταραχή, όμως τα αίτια που την προκαλούν δεν έχουν ακόμη διευκρινιστεί. Οι παράγοντες μπορεί να είναι ενδογενείς, περιβαλλοντικοί, συναισθηματικοί, τα άτομα με αυτισμό δεν έχουν αυξημένες δεξιότητες, ικανότητες, εύκολη προσαρμογή στο περιβάλλον, δεν έχουν εύκολη κοινωνικότητα και επικοινωνία με την πραγματικότητα. Τα άτομα με αυτή τη ψυχική διαταραχή δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα αντικειμενικά γεγονότα και αποσύρονται και από τον εαυτό τους.

Η μουσικοθεραπεία ως μη λεκτική επικοινωνία, μέσα από έρευνες έχει δείξει πως συμβάλλει σημαντικά στο να καταφέρουν να μπορέσουν να κοινωνικοποιηθούν, να προσαρμοστούν σε ένα περιβάλλον και μπορέσουν να αντιληφθούν και να αυξήσουν τις ικανότητές τους.

Μέσα από τη παρούσα εργασία προσπαθούμε να δώσουμε με ευδιάκριτο τρόπο τη μεθοδολογία και τη χρήση της μουσικοθεραπείας και πόσο ευεργετική είναι στα άτομα με ψυχικές διαταραχές ή αυτιστικές διαταραχές.

Η εργασία αποτελείται από τέσσερα κεφάλαια όπου στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην μουσικοθεραπεία γενικότερα στη χρήση της, στα άτομα που απευθύνεται, τα είδη που υπάρχουν και σε ποια άτομα απευθύνεται καθώς επίσης και ο ρόλος που έχει ο μουσικοθεραπευτής στην σχέση του με τον ασθενή.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται ανάλυση της ψυχικής διαταραχής του αυτισμού πως ξεκίνησε και με πιο τρόπο γίνεται η διάγνωσή του και ποιες οι θεραπευτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στα άτομα που πάσχουν. Πως αντιδρά το οικογενειακό περιβάλλον στο άκουσμα και στην μεταχείριση του ατόμου του περιβάλλοντός του που πάσχει από αυτισμό καθώς επίσης γίνεται και αναφορά στις αντιδράσεις της κοινωνίας απέναντι στο αυτιστικό παιδί.

Στο τρίτο κεφάλαιο η μουσικοθεραπεία αναφέρεται ως θεραπεία στα παιδιά με αυτισμό. Πως χρησιμοποιείται, ποιοι οι στόχοι της μέσα από ειδικά προγράμματα που μπορούν να βοηθήσουν τα αυτιστικά παιδιά να καλυτερέψουν την καθημερινότητά τους και την κοινωνικότητά τους. Γίνεται αναφορά στο έργο της και πως επιδρά στην βελτίωση του λόγου και της ομιλίας στα άτομα με αυτισμό.

Τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μια ανάλυση στο πως η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται στην ειδική αγωγή και την ιατρική. Ποια είναι η εξέλιξή της, τα οφέλη της στην ιατρική και ποια τα οφέλη της στον αυτισμό μέσα από τη συνεργασία του μουσικοθεραπευτή και του ασθενή.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



## 1.1.Ορισμός

Υπάρχουν πολλοί ορισμοί που δίνονται για την μουσικοθεραπεία και μέσα από αυτούς μπορούμε να κατανοήσουμε το περιεχόμενο και το αντικείμενο με το οποίο μπορεί να ασχοληθεί ο συγκεκριμένος κλάδος.

- **Μουσικοθεραπεία:** Ο εμπλουτισμός της ανθρώπινης επιδεκτικότητας μέσω της επίδρασης της μουσικής στην λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου.

- **Μουσικοθεραπεία:** Η χρήση της μουσικής που επιδιώκει να θεραπεύσει παιδιά και ενήλικες που έρχονται αντιμέτωποι με ειδικές ανάγκες λόγω κοινωνικών, συναισθηματικών, σωματικών ή διανοητικών προβλημάτων.

- **Μουσικοθεραπεία:** Η χρήση της μουσικής ως παράγοντα των θεραπευτικών επιδιώξεων που αφορούν την αποκατάσταση, τη διατήρηση, την βελτίωση της πνευματικής και σωματικής υγείας.

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που διευκολύνει τον άνθρωπο να διατηρήσει και εμπλουτίσει και να ενθαρρύνει τις ικανότητες του εαυτού του όπως η ισορροπία, η ανεξαρτησία, η ελευθερία της αλλαγής, αλλά να αναπτύξει και την συναισθηματική νοημοσύνη που καλύπτει την ψυχοσωματική του κατάσταση.

Τα στοιχεία της μουσικής, η μελωδία, ο ρυθμός, αρμονία βοηθούν το άτομο αλλά και τον θεραπευτή αντίστοιχα να αναπτύξουν μια σχέση μεταξύ τους που θα καλυτερέψει την παρούσα ζωή του θεραπευμένου.

### **Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται στα εξής κλινικά πεδία:**

- Ψυχικές παθήσεις (κλινική κατάθλιψη, ψυχώσεις, διατροφικές διαταραχές).
- Συναισθηματικές αγχώδης, ψυχοσωματικές διαταραχές
- Αναπτυξιακές διαταραχές / διαταραχές αντίληψης, (αυτισμός, νοητική υστέρηση, μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές λόγου).
- Οικογενειακή θεραπεία
- Ανάπτυξη προσωπικότητας
- Νευρολογία
- Καρδιολογία
- Γεροντολογία

- Παιδιατρική
- Γυναικολογία
- Χρόνιες παθήσεις
- Τελικό στάδιο
- Κατά τη διάρκεια νοσηλεία προ/μετεγχειρητικά
- Νεογνολογία
- Αποκατάσταση
- Γενική Ιατρική
- Ραδιοθεραπεία
- Πνευμονολογία
- Χειρουργική
- Αναισθησιολογία
- Κλινικές πόνου
- Εντατική θεραπεία
- Μαιευτική
- Οδοντοιατρική
- Ογκολογία
- Ενδοκρινολογία
- Προληπτική ιατρική

## 1.2 Ιστορική Εξέλιξη

Η μουσικοθεραπεία είναι επιστήμη υγείας, η οποία έχει αναγνωριστεί και ενταχθεί σε προγράμματα θεραπευτικά από τον προηγούμενο αιώνα. Οι ευεργετικές της επιδράσεις δεν σημειώθηκαν από φιλόσοφους, επιστήμονες αλλά από σημειώσεις που εμφανίστηκαν στην αρχαία Ελλάδα.

Αναλύοντας την έννοια της μουσικοθεραπείας είναι η επιστήμη που ασχολείται με τον τρόπο που η μουσική έχει θετικές επιδράσεις σε πνευματικές, ψυχικές, σωματικές συναισθηματικές δυσκολίες και προβλήματα, τα οποία αντιμετωπίζει ένα άτομο και έχει ως στόχο να δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο. Ο θεραπευτής μέσα από τις γνώσεις της μουσικής, αλλά και ψυχολογίας προσεγγίζει τον θεραπευόμενο, ώστε να έρθει κοντά του, να δεθεί μαζί του για να τον βοηθήσει στη συνέχεια με θεραπευτικές κινήσεις μέσω της μουσικοθεραπείας.

Η επιστήμη της μουσικοθεραπείας εμφανίζεται στην αρχαία Ελλάδα, όπου οι αρχαίοι Έλληνες έδειξαν την εμπιστοσύνη τους στη μουσική - μουσικοθεραπεία και στις δυνάμεις που έχει. Ο Ορφέας μπορούσε παίζοντας τη λύρα του να αλλάξει την ροή των ποταμών, να ημερέψει άγρια ζώα, ακόμη και να συγκινήσει την καρδιά του Άδη και να πειστεί εκείνος να του επιτρέψει να πάρει από το θάνατο στη ζωή την αγαπημένη του Ευρυδίκη και αυτό μόνο με τη μουσική του. Ο Αρίων κατάφερε να μαγέψει τα δελφίνια με την κιθάρα του και ένα από αυτά τον μετέφερε στην πλάτη του ασφαλή μέχρι την Πελοπόννησο χωρίς να πνιγεί.

Αξίζει να σημειωθεί η ύπαρξη ειδικού θεού του Απόλλωνα ως προστάτη της μουσικής και την ένταξή της ως υποχρεωτικό μάθημα στην βασική εκπαίδευση των μαθημάτων των αρχαίων Ελλήνων. Ο Ασκληπιός έκανε χρήση της μουσικής για να θεραπεύσει παθήσεις των νευρώσεων ενώ μύθοι ή πραγματικότητα οι αναφορές αυτές κάνουν λόγο για χρήση της μουσικής σε περισσότερους σκοπούς εκτός της ψυχαγωγίας. Η πρώτη μορφή της μουσικοθεραπείας δείχνει το ξεκίνημά της από την αρχαία Ελλάδα, τόσο στη μυθολογία όσο και τους φιλόσοφους και ποιητές όπως ο Πυθαγόρας, ο Αριστοτέλης, ο Ευρυπίδης με σημειώσεις που σχετίζονται με τη μουσικοθεραπεία. Αυτό στο οποίο όλοι καταλήγουν είναι οι ευεργετικές ιδιότητες της

μουσικοθεραπείας μέσω της μουσικής σε παθήσεις με ψυχολογικές ή ψυχοσωματικές αιτίες.

Άλλη αναφορά για την απαρχή της μουσικοθεραπείας, ιστορική διαδρομή είναι η Αίγυπτος όπου η θεά Ίσιδα ήταν υπεύθυνη για τις μελωδίες, που έχουν τη δυνατότητα να ελέγξουν τα συναισθήματα, να βοηθήσουν τους ανθρώπους και να εξαγνίσουν την ψυχή τους. Έλεγαν πως η δημιουργία του κόσμου οφείλεται στον θεό Θωθ κάτι που είχε καταφέρει μόνο κάνοντας χρήση της φωνής του. Οι Ινδοί πιστεύουν πως το σύμπαν δημιουργήθηκε από ήχους προερχόμενος από το χάος. Όλα αυτά ανεξάρτητα από οποιαδήποτε πολιτισμική προέλευση και πίστη δείχνουν ότι οι άνθρωποι στην αρχαιότητα απέδιδαν πολλές ιδιότητες στη μουσική, ανάμεσά τους και θεραπευτικές.

Σύμφωνα πάντα με μαρτυρίες η μουσικοθεραπεία έχει γεννηθεί στο Θιβέτ, μέσα στα μοναστήρια όταν οι μοναχοί κατάφερναν να θεραπεύσουν ασθένειες σωματικές και ψυχικές μέσα από τη μουσική, συνδυάζοντας μουσικά όργανα με κάποια τελετουργία που πρόσφερε τελικά την ίαση. Σημειώνεται πως παίζει μεγάλο ρόλο η χρήση της μουσικής και το τραγούδι σε πολλές φυλές οι οποίες καταφέρνουν είτε τη βροχή, είτε την γονιμότητα, είτε την απομάκρυνση κακών πνευμάτων και αποδίδουν το αποτέλεσμα στον ήχο κάνοντας τη μουσικοθεραπεία πράξη έστω και σε πρωτογενές επίπεδο.

Κατά τη διάρκεια της αναγέννησης, που όλες οι επιστήμες και οι τέχνες τέθηκαν υπό μελέτη και ανάπτυξη, η μουσική δεν αποτέλεσε εξαίρεση και ερευνήθηκε εκ νέου, θέτοντας τις ευεργετικές της ιδιότητες υπό επιστημονικό έλεγχο και καταγραφή, ωθώντας με αυτόν τον τρόπο ειδικά τους ουμανιστές, σε νέα θέαση και παρατήρηση των δυνατοτήτων της μουσικοθεραπείας. Στην συνέχεια η εξέλιξη της ιατρικής και της ανατομίας έθεσε στο περιθώριο τη **μουσικοθεραπεία**, κινώντας την όλη θεραπευτική διαδικασία σε καθαρά σωματικά δεδομένα.

Η **μουσικοθεραπεία** επανεμφανίζεται στο προσκήνιο, όταν γίνεται εκ νέου αποδεκτή η αρχαιοελληνική θεωρία, πως το σώμα δεν είναι δυνατόν να πάσχει αυτόνομα και ανεξάρτητα από την ψυχή, τον 19ο αιώνα. Οι αναταραχές σε όλο τον κόσμο, οι ανακατατάξεις, κοινωνικές και οικονομικές, οι συνεχείς πόλεμοι, οι εικόνες φρίκης και θανάτου, κάνουν τους ανθρώπους να πλήττονται σωματικά και ψυχικά, με τους επιστήμονες να στρέφονται και πάλι στη μουσικοθεραπεία και σε όσα εκείνη

μπορεί να προσφέρει στους πάσχοντες. Με τη μουσικοθεραπεία, παρατηρείται πως οι τραυματίες και εν γένει οι ασθενείς στο άκουσμα της μουσικής αποφορτίζονται και έτσι η υπόλοιπη θεραπεία ολοκληρώνεται γρηγορότερα και η ίαση έρχεται αμεσότερα. Με την είσοδο στον 20οαι, ο Α΄ και ο Β΄ παγκόσμιος πόλεμος άφησε τόσα ψυχικά τραύματα στους στρατιώτες που επέζησαν, που η «επούλωση» τους κρίθηκε επιτακτική, πριν την σωματική θεραπεία. Η μουσικοθεραπεία λειτούργησε καταλυτικά για τους επιστήμονες, για να μπορέσουν με τη σειρά τους να βοηθήσουν και να θεραπεύσουν τους ασθενείς. Στο πρώτο μισό του 20ουαι τίθενται οι βάσεις για τη μουσικοθεραπεία και την εισαγωγή της στον κλάδο των ευρέως αποδεκτών επιστημών υγείας.

Έτσι γεννιέται η νέα επιστήμη της μουσικοθεραπείας που λαμβάνει το όνομά της και προσδιορίζεται ως νέος επιστημονικός κλάδος στην Αμερική πρώτα και στη συνέχεια στην Ευρώπη. Το πρώτο αναγνωρισμένο τμήμα μουσικοθεραπείας σε πανεπιστήμιο ιδρύεται στο 1946 στο Κάνσας και το 1950 ιδρύεται ο διεθνής Οργανισμός για τη μουσικοθεραπεία. Το πέραςμα της μουσικοθεραπείας στην Ευρώπη έγινε ομαλά και έτσι σήμερα σε διάφορα πανεπιστήμια της Αμερικής και της Ευρώπης μπορεί κάποιος να σπουδάσει μουσικοθεραπεία. Οι σπουδές πάνω στην τόσο ειδικευμένη επιστήμη της μουσικοθεραπείας περιλαμβάνουν εξειδίκευση στην τεχνική και άψογες θεωρητικές γνώσεις σε μουσικό και ψυχολογικό τομέα, έτσι ώστε ύστερα από την βιωματική παρατήρηση, ανάλυση και εποπτεία να μπορεί εν τέλει κάποιος να αναλάβει ως θεραπευτής, ειδικευμένος στη μουσικοθεραπεία, ασθενείς.

Η μουσικοθεραπεία σήμερα, είναι αναγνωρισμένος κλάδος, όμως όχι ιδιαίτερα αναπτυγμένος. Όποιος επιθυμεί να ασχοληθεί με τη μουσικοθεραπεία, πρέπει να έχει ερευνήσει προσεκτικά τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιτύχει κάτι τέτοιο και στη συνέχεια με προσωπική ενασχόληση, διάβασμα και πρακτική εργασία, να μπει στο στίβο της μουσικοθεραπείας για να μπορέσει να προσφέρει στους θεραπευόμενους που θα τον επιλέξουν, και να επιτύχουν την ίαση και την καλύτερη ποιότητα στη ζωή τους. Η κάθε ασθένεια προσβάλλει την καθημερινότητα του θεραπευόμενου και όσων ζουν γύρω του. Είναι πραγματικά ουσιαστική και σπουδαία, όσα μπορεί να προσφέρει η μουσικοθεραπεία στους ασθενείς, τις οικογένειές τους, αλλά και στους θεραπευτές τους, που απολαμβάνουν πάντα την θεραπεία και την

βελτίωση που είναι σε θέση να παρέχουν στους θεραπευόμενούς τους. Η νέα αυτή επιστήμη είναι σε θέση να προσφέρει πολλά σε όσους την εμπιστευτούν και είναι πραγματικά σημαντικά τα αποτελέσματά της, ανά τους αιώνες, έως και σήμερα.

### 1.3 Εφαρμογές μουσικοθεραπείας



Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπεία μέσω τη τέχνης, είναι μια δημιουργική μορφή θεραπείας όπου έχει μεγάλη απήχηση στο ευρύ κοινό. Συμβάλει σημαντικά στη δημιουργία μιας ασφαλούς δημιουργικής σχέσης.. Διακρίνεται στις εξής κατηγορίες: την μουσική

ψυχοθεραπεία, την παιδαγωγική-θεραπευτική και σωματική μουσικοθεραπεία. Η μουσικοθεραπεία έχει μια αποτελεσματικότητα γιατί μέσω της μουσικής ενεργοποιούνται και τα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου που σχετίζονται με τις αισθητηριακές ικανότητες.

Ο θεραπευόμενος μπορεί να ακούσει ήχους, μελωδίες και να αναπαράγει ο ίδιος ήχους είτε με τη φωνή του είτε να παίζει κάποιο όργανο. Η μουσικοθεραπεία προσφέρει αισθητηριακά ερεθίσματα.

**Ακοή** καθώς ο θεραπευόμενος ακούει τον ήχο της φωνής και των οργάνων που τραγουδάει ή παίζει ο ίδιος ή οι άλλοι.

**Όραση** ο θεραπευόμενος έχει οπτική επαφή με το μουσικό όργανο ή βλέπει άλλους που εμπλέκονται στην διαδικασία

**Αφή**, αγγίζει το μουσικό όργανο, το επεξεργάζεται.

Η εμπλοκή ενός θεραπευόμενου στη μουσικοθεραπεία δε δείχνει απαραίτητα ότι έχει από πλευράς του επαγγελματικές γνώσεις μουσικής, από την άλλη ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να έχει κατάρτιση και εξειδίκευση σε γνώσεις μουσικής ψυχολογίας και ψυχιατρικής.

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, ψυχικές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες και νευρολογικές παθήσεις. Απευθύνεται σε πολλές ηλικίες από τα παιδιά μέχρι και τους ηλικιωμένους. Η εφαρμογή της είναι τόσο σε ομαδικό πλαίσιο όσο και σε ατομικό. Πολύ μεγάλα τα οφέλη της μουσικοθεραπείας σε άτομα με αυτισμό, όπου λειτουργεί ως μέσο επικοινωνίας με το παιδί όπου πολλές φορές δεν δίνει σημασία στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Βελτιώνει τις επικοινωνιακές και κοινωνικές δεξιότητες. Ο θεραπευόμενος με τη βοήθεια της μουσικοθεραπείας εκφράζεται και αλληλεπιδρά με άλλα άτομα όταν είναι σε ομαδική θεραπεία καθώς επίσης βελτιώνει και την συγκέντρωση και προσοχή του.

Είναι σημαντική η υποστηρικτική μουσικοθεραπεία, όπου ο ασθενής γίνεται δέκτης της μουσικής. Μπορεί να ακούει να ανταποκρίνεται είτε προφορικά είτε με άλλη μορφή έκφρασης. Το να γίνεται δέκτης της μουσικής του δίνεται η δυνατότητα να επικεντρώνεται στις φυσικές συναισθηματικές, πνευματικές πτυχές της μουσικής και οι απαντήσεις του ασθενούς σχεδιάζονται ανάλογα με τις θεραπευτικές του αλλαγές.

### **Τα οφέλη της μουσικής για το σώμα**

Η μουσική όπως είναι γνωστό, είναι μέσο έκφρασης και μη λεκτικής επικοινωνίας, έχοντας θετική συναισθηματική επίδραση. Τα οφέλη της μουσικής περιλαμβάνουν την ανακούφιση από τον πόνο και τη μείωση του άγχους και του στρες. Έχει την ικανότητα να χαλαρώνει τους ακροατές, να συνδυαστεί με ασκήσεις αναπνοής και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ασθενών με χρόνιες παθήσεις.

### **Τα οφέλη της μουσικής για τη ψυχή**

Πολλοί ειδικοί χρησιμοποιούν τη μουσικοθεραπεία ώστε να αλλάξουν διάθεση των ασθενών. Όμως υπάρχουν κάποια παιδιά και νεαρά άτομα τα οποία αναγκάζονται να περνούν μεγάλα διαστήματα στο νοσοκομείο και χάρη στην θετική επίδραση της μουσικής, μπορούν να ξεφεύγουν από την πραγματικότητα και ο κλείσιμο στο νοσοκομείο και να «ταξιδεύουν». Όταν συνδυάζεται με άλλες θεραπείες, η μουσικοθεραπεία καταφέρνει να καταπολεμήσει τη λύπη ή την



κατάθλιψη και σε γνωσιακό επίπεδο, να βοηθήσει το άτομο να παραμείνει συγκεντρωμένο.

### ***Η μουσικοθεραπεία λειτουργεί με τρεις βασικές παραλλαγές:***

#### **Μουσικοθεραπεία μέσω αυτοσχεδιασμού:**

Οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν τη δική τους μουσική ελεύθερα, μέσα σε ορισμένα όρια, έτσι ενθαρρύνονται η δημιουργικότητα και η έκφρασή τους. Ο θεραπευτής προσπαθεί να ερμηνεύσει την μουσική την οποία δημιουργείται αποκωδικοποιώντας την ένταση, το ρυθμό και άλλα χαρακτηριστικά της παραγόμενης μουσικής, να στηρίξει συναισθηματικά τον ασθενή, να του δείξει ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και να τον βοηθήσει να τα εκφράσει, ίσως και λεκτικά.

**Δραστηριότητες για παιδιά:** Μπορεί να ζητηθεί στα παιδιά να επινοήσουν ένα τραγούδι με διάφορες διαθέσεις, πρώτα να ζητηθεί να δημιουργήσουν κάτι χαρούμενο, με ήρεμο ρυθμό, μετά να αλλάξουν τον ρυθμό σε πιο αργό ή πιο γρήγορο. Τα παιδιά μπορούν να τραγουδούν ή να παίζουν όργανα, οπότε μπορεί να τους ζητηθεί για αυτό που τα εκφράζει περισσότερο και πώς αισθάνονται για αυτό.

**Δραστηριότητες για ενήλικους:** Ζητήστε τους να παίζουν όργανα με που τους θυμίζουν τη θάλασσα. Να αυτοσχεδιάσετε με θέμα τον ήχο της βροχής: μια ελαφριά ψιχάλα στην αρχή, που σταδιακά μετατρέπεται σε καταιγίδα και να αλλάζει ο ρυθμός όσο προχωρά το τραγούδι.

#### **Μουσικοθεραπεία μέσω ερμηνείας**

Τραγούδι και παιχνίδι ένα υπαρκτό κομμάτι μουσικής. Χρησιμοποιώντας παρτιτούρα (κανονική ή απλοποιημένη) ή παίζοντας από μνήμης. Έτσι, ενεργοποιούνται η μνήμη και η συγκέντρωση.

**Δραστηριότητες για παιδιά:** Δοκιμάστε το «παιχνίδι των τραγουδιών». Γράψτε τίτλους γνωστών τραγουδιών σε χαρτάκια και τοποθετήστε τα σε ένα σακουλάκι. Τα παιδιά επιλέγουν ένα τραγούδι κάθε φορά και το ερμηνεύουν. Επειδή είναι εύκολο να θυμηθούν ένα τραγούδι μπορείτε να αναζητήσετε τραγούδια στο πλαίσιο της μάθησης – σκεφτείτε ότι και η αλφάβητος μαθαίνεται μέσα από μία

μελωδία. Αντίστοιχα υπάρχουν τραγούδια για τα μέρη του σώματος, τα χρώματα κ.α. Η δομή των τραγουδιών κάνουν πιο εύκολη την απομνημόνευσή του περιεχομένου.

**Δραστηριότητες για ενήλικους:** Ζητήστε τους να τραγουδήσουν δυνατά ή ψιθυριστά το τραγούδι του καλλιτέχνη ή του συγκροτήματος που τους λέτε. Δοκιμάστε τις γνώσεις τους με διάφορα παλιά και νέα κομμάτια!

### **Μουσικοθεραπεία μέσω ακρόασης**

Εδώ, οι συμμετέχοντες ακούν ηχογραφημένη ή ζωντανή μουσική.

**Δραστηριότητες για παιδιά:** Παίξτε ένα τραγούδι και ζητήστε τους να κάνουν κινήσεις που βασίζονται στα λόγια του τραγουδιού. Σκοπός είναι να δώσουν προσοχή στον ρυθμό και στη μελωδία, για να ενεργοποιήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.

**Δραστηριότητες για ενήλικους:** Δοκιμάστε να παίζετε «μουσικό μπίνγκο». Αυτή η δραστηριότητα είναι λίγο πιο σύνθετη, αλλά είναι πολύ διασκεδαστική και αποτελεσματική. Γράψτε διάφορους τίτλους τραγουδιών σε κάρτες ή χαρτιά και παίξτε τα τραγούδια ένα-ένα, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να τα σημειώνουν στις κάρτες τους. Αυτό το παιχνίδι είναι ιδανικό για την ακρόαση μουσικής σε ομάδα.

### **Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας είναι πολλά όπως:**

**Χαλάρωση:** Οι τεχνικές της χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά θεραπευτικά πλαίσια και μοντέλα της κλινικής θεραπείας. Η μουσική διέγερση προκαλεί μια χαλάρωση, δίνει μια ευελιξία και δυνατότητα να της εφαρμογής αυτής σε ένα μεγάλο φάσμα συνθηκών και ηλικιακών ομάδων.

Οι τεχνικές χαλάρωσης που συνδυάζονται με τη μουσική δίνουν δυνατότητες όπως: **α)** Έλεγχος του φόβου και του άγχους, **β)** Μείωση του άγχους σε ασθενείς πριν από χειρουργική επέμβαση, **γ)** Ρύθμιση του αναπνευστικού ρυθμού, **δ)** Παρέχεται διανοητική διαφυγή, **ε)** Παρέχονται ευκαιρίες δημιουργικής σκέψης και φαντασίας, **ζ)** Προωθείται μια θετική εμπειρία σε αγχωτικά περιβάλλοντα.

**Ανάπτυξη της φαντασίας:** Η μουσική χρησιμοποιείται ως μέθοδος να υποκινηθούν και να δημιουργηθούν νοητικές εικόνες για να τονωθούν τα μέσα αντίληψης διαφορετικών αισθήσεων. Με αυτή την τεχνική οι ασθενείς μπορούν να αναδημιουργήσουν στη φαντασία τους εναλλακτικές λύσεις για τα προβλήματά τους και να οδηγηθούν έτσι σε πιο καλό έλεγχο και χειρισμό αυτών.

### **Ανάκτηση μετά από καρδιακά προβλήματα ή εγκεφαλικές βλάβες**

Η μουσικοθεραπεία επιδρά θετικά στην κοινωνική συμπεριφορά και στη διάθεση. Μπορεί να βοηθήσει ασθενείς με εγκεφαλικά περιστατικά να ανακτήσουν γρήγορα τα κίνητρά τους.



#### **- Προσανατολισμένη μουσικοθεραπεία.**

Το άτομο γίνεται ενεργός μέρος της θεραπείας με τον αυτοσχεδιασμό επιδιώκοντας έτσι την προσωπική και λειτουργική ανάπτυξη του ατόμου. Ο αυτοσχεδιασμός λειτουργεί ως μέσο να διερευνηθεί η προσωπική ζωή του ατόμου να προχωρήσει πιο εύκολα στην αυτογνωσία.

#### **- Ανθεκτικότητα, η αναζήτηση της εσωτερικής δύναμης**

Έχει να κάνει με την ανάπτυξη και ενίσχυση των ψυχικών πόρων που διαθέτει το άτομο, έτσι ώστε να αισθανθεί ικανότητα να αντιμετωπίσει την κατάστασή του.

#### **- Δημιουργική μουσικοθεραπεία**

Χρησιμοποιεί τον αυτοσχεδιασμό για να βελτιωθεί η δημιουργικότητα του ατόμου. Αυτή η μέθοδος σαν ιδέα ξεκίνησε γιατί κάθε άνθρωπος έχει φυσική ανταπόκριση στη μουσική. Επίσης η συγκεκριμένη μέθοδος συνεργάζεται με τους ασθενείς με

πνευματικές αναπηρίες ώστε να δουλέψουν πάνω σε επικοινωνιακές και εκφραστικές δεξιότητες.

- **Επικοινωνία και έκφραση στην πνευματική αναπηρία**

Ο θεραπευτής τη θεραπεία παρέχοντας ένα μουσικό πλαίσιο, συνήθως με ρυθμό και ο ασθενής έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει ένα τύπο οργάνου ή τη φωνή του για να εκφράσει μια μελωδική γραμμή και έτσι ο θεραπευτής θα ενισχύσει τον ασθενή να τον ενθαρρύνει να παρακινήσει τις εκφράσεις επικοινωνίας του.

- **Συμπεριφορική μουσικοθεραπεία**

Η μέθοδος αυτή κάνει χρήση της μουσικής ως ενίσχυση έχοντας ως στόχο να αυξηθούν οι παραγωγικές προσαρμοστικές συμπεριφορές και να ελαχιστοποιηθούν οι δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές

- **Εξάλειψη αντικοινωνικών συμπεριφορών**

Καμιά φορά η προσέγγιση της συμπεριφορικής θεραπείας δεν έχει αποτέλεσμα στην τροποποίηση της συμπεριφοράς των παιδιών και των εφήβων όπου οι συμπεριφορές δείχνουν έναν πιο επαναστατικό χαρακτήρα. Έτσι η μουσικοθεραπεία επιδιώκει να τις τροποποιήσει τέτοιες επικοινωνιακές συμπεριφορές ώστε να μην παραιτηθούν από την προσπάθεια να προσαρμόσουν την συμπεριφορά τους. Η μουσική συμβάλει ως θεραπεία στη συμπεριφορά

- **Ψυχολογικά / συναισθηματικά προβλήματα στην παιδική ηλικία**

Τα προβλήματα συναισθηματικά και ψυχολογικά είναι πιο έκδηλα στους εφήβους και στις συμπεριφορές τους. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει η δυσκολία του ορθολογισμού και λεξικοποίησης των προβληματικών καταστάσεων που συμβαίνουν σε αυτή τη περίοδο ανάπτυξης. Το παιδί, ο έφηβος μέσα από μια ηχητική μουσική γλώσσα μπορεί να βρει έναν διαισθητικό τρόπο έκφρασης. Μέσω της μουσικοθεραπείας το παιδί, ο έφηβος μπορεί να επικοινωνήσει πιο εύκολα με τον θεραπευτή.

- **Η βιροακουστική μουσική ως μέσο θεραπείας**

Είναι η μουσική μέσω ηχείων που είναι ενσωματωμένα σε καρέκλα, κρεβάτι ή καναπέ όπου βρίσκεται το άτομο και βιώνει κατευθείαν τις δονήσεις της μουσικής.

- **Διαταραχές πόνου**

Η μουσικοθεραπεία ως μέσο απάλυνσης του πόνου σε διάφορες διαταραχές κλινικές, εντερικές, κολικούς, πονοκεφάλους κ.α. έχει αποτελεσματικότητα.

## - Αφασία

Μελωδικός θεραπεία τονισμός μουσική, είναι ευρέως χρησιμοποιημένη μέθοδος για την αγωγή αφασία περισσότερο σε αυτές όπου τα ελλείματα είναι χαρακτήρες.

Συμβάλλει στην κινητήρια κατάσταση του ατόμου μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται πιο αποδοτικά η ολοκλήρωση της ιατρικής και θεραπευτικής .αγωγής

### 1.4 Τα είδη της μουσικοθεραπείας



Στα είδη της μουσικοθεραπείας εντάσσονται η **Ενεργητική ή διαδραστική** μουσικοθεραπεία (**interactive**) όπου χρησιμοποιείται πολύ στην ειδική αγωγή και αφορά στη χρήση του κλινικού αυτοσχεδιασμού. Στην ενεργητική μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικά εργαλεία χρησιμοποιούνται η ο μουσικός αυτοσχεδιασμός, η εκτέλεση της μουσικής αλλά και η σύνθεσή της.

Και η **Παθητική ή δεκτική** μουσικοθεραπεία (**receptive**) όπου χρησιμοποιείται με μουσική ακρόαση. Στη μέθοδο τη συγκεκριμένη το άτομο δέχεται – ακούει την ηχογραφημένη μουσική και ανταποκρίνεται λεκτικά ή όχι. Ονομάζεται έτσι γιατί ο ασθενής είναι αδρανής και δεν μπορούμε να ξέρουμε μέσα του τι του δημιουργεί η μουσική που ακούει.

## 1.5 Σε ποιους απευθύνεται

Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική παρέμβαση μέσω της τέχνης όπου ο θεραπευτής εστιάζει στην δημιουργία και αξιολόγηση της θεραπευτικής σχέσης με τη βοήθεια της μουσικής.

Η μουσικοθεραπεία δεν είναι απλά η ακρόαση ενός CD που θα βοηθήσει να χαλαρώσουμε, να συγκεντρωθούμε ή να κοιμηθούμε, αλλά πολλά περισσότερα. Είτε ενεργητικά είτε δεκτικά, βοηθάει να εκφραστούμε αλλά και να επεξεργαστούμε συναισθήματα, δίνει τη δυνατότητα να διευρύνουμε τις εμπειρίες και την αυτογνωσία μας, μπορούμε να βελτιώσουμε την κοινωνικότητά μας και να αξιοποιήσουμε τη δημιουργικότητά μας.

Έχει πολλές εφαρμογές, σε κλινικό και σε μη κλινικό πλαίσιο, απευθυνόμενη σε ανθρώπους κάθε ηλικίας - από βρέφη έως ηλικιωμένους-, ενώ κάθε μουσικοθεραπευτής έχει εξειδίκευση σε συγκεκριμένους τομείς.

Εφαρμόζεται κυρίως σε άτομα με περιορισμένες δυνατότητες επικοινωνίας, με νοητική στέρση, αυτισμό, νευρολογικές και ψυχιατρικές παθήσεις και τα βοηθά να εκφραστούν μέσω της μουσικής. Σε αυτή την περίπτωση, η μουσική αποτελεί έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας.

Σε άλλες περιπτώσεις, λειτουργεί με τη μορφή ψυχολογικής υποστήριξης, τόσο σε ανθρώπους που έχουν συναισθηματικό πρόβλημα όσο και σε άτομα που πάσχουν από οργανικές νόσους, όπως καρκινοπαθείς, καρδιοπαθείς ή ασθενείς με χρόνια νοσήματα. Εδώ, αξιοποιούνται και οι επιστημονικά τεκμηριωμένες θετικές επιδράσεις της μουσικής στο σώμα, καρδιακοί παλμοί, επίπεδα ορμονών, εγκεφαλική δραστηριότητα κ.λπ., ενισχύοντας έτσι το ανοσοβιολογικό σύστημα και βοηθώντας στην καλύτερη ανταπόκριση στην ιατρική αγωγή.

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε **όλους** ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικού, πολιτιστικού ή οικογενειακού υπόβαθρου. Κλινικοί πληθυσμοί οι οποίοι μπορεί να έχουν ιδιαίτερο όφελος είναι οι πάσχοντες από άνοια, κατάθλιψη, ψυχώσεις, Πάρκινσον, αυτισμό, παιδιά και ενήλικες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενήλικες που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ασθενείς που βρίσκονται σε κατάσταση κώματος καθώς και πρόωρα νεογνά.

Όταν δεν υπάρχει παθολογική αιτία, όταν γίνεται αναφορά σε ένα υγιή άτομο, η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλλει στο να βελτιωθεί ποιότητας ζωής να καταπολεμηθεί το άγχος καθώς και να υπάρχει κατανόηση των συναισθημάτων και των σωματικών κινήσεων που ίσως προκύψουν.

Στόχος είναι ο θεραπευόμενος να ανταπεξέλθει έχοντας αυτογνωσία στις απαιτήσεις που ζητούνται από το προσωπικό και εργασιακό του περιβάλλον ώστε να μπορεί να ζει σε μια πιο ολοκληρωμένη και ευτυχισμένη καθημερινότητα.

Όλα τα παραπάνω μπορούν να επιτευχθούν μέσω της θεραπευτικής σχέσης η που κτίζεται με τη μουσική ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο. Επιχειρώντας μία αναλογία με την ψυχοθεραπεία όπου η θεραπευτική αλλαγή έρχεται μέσω της χρήσης του λόγου, στη μουσικοθεραπεία η θεραπευτική αλλαγή έρχεται μέσω της χρήσης της μουσικής. Οι μη συνειδητές επιλογές που κάποιο άτομο κάνει (για τις οποίες “ευθύνεται” το ασυνείδητο) με αυτόν τον τρόπο γίνονται πιο άμεσα προσβάσιμες. Αυτό κάνει τη μουσικοθεραπεία πιο εύχρηστη για κάθε άνθρωπο.

Σε ότι αφορά παιδιά και ενήλικες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες η μουσικοθεραπεία αποδεικνύει πολλά οφέλη κυρίως σε μαθησιακές δυσκολίες, νοητική υστέρηση, συναισθηματικές διαταραχές και θέματα κοινωνικοποίησης.

Οι συνεδρίες μπορούν να γίνουν είτε **ατομικά** είτε **ομαδικά**. Μία ατομική συνεδρία είναι πιο εντατική από ότι μια ομαδική συνεδρία γιατί το ενδιαφέρον μονοπωλεί ο θεραπευόμενος. Όμως δε σημαίνει ότι στις ομαδικές συνεδρίες δεν μπορεί κάποιος να “δουλέψει” αποτελεσματικά με τον εαυτό του. Εξαρτάται πάντα από το βαθμό συνειδητοποίησης που έχει ο καθένας και πόσο μπορεί και θέλει να εκμεταλλευτεί τα ερεθίσματα που προκύπτουν από τις συνεδρίες.

Η μουσικοθεραπεία χωρίζεται σε δύο κύριες κατηγορίες οι οποίες περιλαμβάνουν όλο το φάσμα της μουσικής πράξης. Στην ενεργητική μουσικοθεραπεία χρησιμοποιούνται ως κύρια θεραπευτικά εργαλεία η εκτέλεση μουσικής, ο μουσικός αυτοσχεδιασμός καθώς και η σύνθεση μουσικής. Στη δεκτική μουσικοθεραπεία το κύριο θεραπευτικό εργαλείο αποτελεί η μουσική ακρόαση. Κύριο χαρακτηριστικό σε μία συνεδρία είναι ότι ο **δεν απαιτείται καμία μουσική γνώση από τη μεριά του θεραπευόμενου**. Ανάλογα με τους στόχους και τον εκάστοτε θεραπευόμενο απαιτείται διαφορετική προσέγγιση και έγκειται στη διακριτική ευχέρεια του κάθε

μουσικοθεραπευτή καθώς και στην εκπαίδευση την οποία έχει παρακολουθήσει το ποια μορφή παρέμβασης θα χρησιμοποιήσει. Σε κάθε περίπτωση, το κύριο και πρωταρχικό μέλημα είναι η υγεία του θεραπευόμενου.

Απευθύνεται σε πολλά άτομα, σε ενήλικες, εφήβους, παιδιά. Η εφαρμογή της γίνεται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο σε όποια ψυχοσωματική κατάσταση βρίσκεται ο ασθενής, όπως και σε άλλες μορφές ψυχοθεραπείας. Οι μουσικοθεραπευτές αναλαμβάνουν πολλές περιπτώσεις όπως:

- Κατάθλιψη
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Ανάπτυξη προσωπικότητας
- Συναισθηματικές και αγχώδης διαταραχές
- Απεξάρτηση
- Ψυχιατρικές παθήσεις
- Νευρολογικές παθήσεις
- Αποκατάσταση και κοινωνική επανένταξη (ιατρική-ψυχιατρική)
- Παιδιατρική
- Γυναικολογία (εγκυμοσύνη)

Οι μουσικοθεραπευτές εργάζονται σε πολλά πλαίσια σε τομείς υγείας, νοσοκομεία, ειδικά σχολεία, σε κοινωνικές υπηρεσίες.

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται επίσης σε άτομα που παρουσιάζουν προβλήματα ακοής, όρασης, νοητικής υστέρησης, δυσλεξία, σύνδρομο DOWN, φοβίες, άγχος, στρες, ΔΕΠΥ, τραυλισμό, σχιζοφρένεια, συναισθηματικές διαταραχές, ψυχικές εντάσεις, σε άτομα κοινωνικά αποκλεισμένα, σε άτομα που έχουν την ανάγκη να εκφραστούν μέσω της μουσική ακόμη και να μην έχουν γνώσεις μουσικές.



## 1.6 Θεραπευτικοί στόχοι

Ο όρος «πελάτης» χρησιμοποιείται σε όλες τις χουμανιστικές προσεγγίσεις όπως για παράδειγμα στη πελατοκεντρική – προσωποκεντρική προσέγγιση του Carl Rogers (Corsini, 1984). Με βάση τη θεωρία του Maslow (1971), «ο θεραπευτής επικεντρώνει την προσοχή του στις υγιείς πλευρές του ψυχισμού και της συμπεριφοράς του ανθρώπου, δηλαδή στο υγιές δυναμικό του για αυτοπραγμάτωση και όχι στο σύμπτωμα. Το γεγονός ότι ο μουσικοθεραπευτής απευθύνεται στο υγιές κομμάτι ενός ατόμου και όχι σε αυτό που νοσεί, μέσω μιας ισότιμης δηλ. σχέσης μεταξύ τους, είναι και ο λόγος που το άτομο αυτό ονομάζεται “πελάτης” και όχι “ασθενής”» (γράφει η Ψαλτοπούλου 2015, σελ 31).



Ο Bruscia αναφέρει πως ο πελάτης έχει ενεργητικό ρόλο στη διαδικασία της θεραπείας, και έτσι δεν του αναλογεί ο όρος «θεραπευόμενος» ο οποίος έχει παθητική σημασία (Bruscia, 1998, σελ. 2).

Λόγω της πολυδιάστατης φύσης της, η μουσική, ως ανθρώπινος οργανωμένος ήχος ακόμα και από την πρώτη μορφή ανθρώπινης ύπαρξης στη Γή, αποτελεί πολύτιμο

μέσο, διότι περιέχει και εκφράζει την πανανθρώπινη ανάγκη για αυτοανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση μέσα από μουσική διασύνδεση με άλλους ανθρώπους πέρα από προσωπικές διαπολιτισμικές και διαπροσωπικές διαφορές (Aigen, 2005).

Κατά τους Nordoff & Robbins (1985:47) οι κλινικές προθέσεις είναι οι ακόλουθες:

1. Αλλαγή της παρούσας διάθεσης
2. Κλινικός έλεγχος των συναισθηματικών αντιδράσεων σε μουσικά ερεθίσματα
3. Τροποποίηση των μοντέλων συμπεριφοράς μέσα από τη μουσική εμπειρία
4. Απελευθέρωση του πελάτη από αμφίλογη συμπεριφορά
5. Προ-λεκτικές κινήσεις
6. Επίδραση της τονικότητας της κλίμακας επάνω στον πελάτη
7. Παθολογικές εκδηλώσεις πελάτη που εκδηλώνονται μέσα από τον χτύπο (παίξιμό) του
8. Επιπτώσεις συνολικής ανταπόκρισης στη συνεδρία όσον αφορά στην αρχική διάγνωση (Ψαλτοπούλου, 2015)

**Προσεγγίσεις στη Μουσικοθεραπεία:** Με βάση τη παγκόσμια βιβλιογραφία, στα τέλη του 1950 και κυρίως το 1960-70 δημιουργήθηκαν πέντε προσεγγίσεις μουσικοθεραπείας. Οι τέσσερις από τις πέντε, ορίζουν τον πελάτη σε ενεργή μουσική δραστηριότητα χρησιμοποιώντας κυρίως τον αυτοσχεδιασμό. Αυτές είναι α) η προσέγγιση των Nordoff-Robbins, β) η θεραπεία ελεύθερου αυτοσχεδιασμού της Juliette Alvin, γ) η μουσικοθεραπεία του Ronaldo Benenzon δ) η αναλυτική μουσικοθεραπεία της Mary Priestley.

«Η πέμπτη προσέγγιση αφορά σε καθοδηγημένη φαντασία και μουσική (Guided Imagery with Music-GIM, της Helen Bonny) ως δεκτική μέθοδος, όπου οι πελάτες καλούνται να ακούσουν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα κλασικής μουσικής ενώ βρίσκονται σε διαφορετικό επίπεδο συνείδησης». (Aigen, 2014 – παραθέτει η Ψαλτοπούλου, 2015).

Η προσωποκεντρική προσέγγιση, όπου έχει ονομαστεί και πελατό-κεντρική ή Ροτζεριανή, αναπτύχθηκε από τον Carl Rogers κατά το 1950. Εκείνη τη περίοδο η εμφάνιση της προσέγγισης αυτής, ήρθε σαν αποτέλεσμα ενός ψυχολογικού κινήματος που αναπτύχθηκε στην Αμερική ως εναλλακτική λύση στις άλλες δύο θεωρητικές προσεγγίσεις την ψυχανάλυση και τον συμπεριφορισμό. Αυτό το κίνημα ονομάστηκε

ως η «τρίτη δύναμη» στην ψυχολογία και ως «ανθρωπιστική» ψυχολογία. Η ανθρωπιστική ψυχολογία, και η προσωποκεντρική προσέγγιση, επηρεάστηκαν από τα φιλοσοφικά κινήματα του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας (ICPS, Κολλέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών). Σχετικά με την συμπεριφορική προσέγγιση, η συμπεριφορά του ανθρώπου μπορούσε να στηριχθεί πλέον σε συνθήκες όπως είναι τα εξαρτημένα ερεθίσματα, η έκθεση σε ερεθίσματα, οι αντιδράσεις, κ.α. (Marlatt & Donovan, 2005).

Αντίθετα, η ψυχαναλυτική παράδοση με βασικό εκπρόσωπο τον Freud, επικεντρωνόταν κυρίως στην ερμηνεία του ασυνειδήτου μέσω τεχνικών όπως π.χ. η ανάλυση των ονείρων κ.α. (Cervone & Pervin, 2013).

Σύμφωνα με τα όσα είπε ο Rogers: «Ο στόχος αυτής της νέας προσέγγισης δεν είναι να επιλύσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, αλλά να βοηθήσει το άτομο να προοδεύσει έτσι ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει το πρόβλημα... Βασίζεται πιο πολύ στην τάση του ατόμου προς την ανάπτυξη, την υγεία και την προσαρμογή... Αυτή λοιπόν η νέα θεραπεία υπογραμμίζει τα συναισθηματικά στοιχεία, παρά τις νοητικές διαδικασίες. Τονίζει περισσότερο την τωρινή κατάσταση παρά το παρελθόν του ατόμου. Τέλος αυτή η προσέγγιση εμβαθύνει στην ίδια την θεραπευτική σχέση ως μια αναπτυξιακή εμπειρία» (ICPS, Κολλέγιο Ανθρωπιστικών Επιστημών).

Ο Rogers πίστευε πως η μεταβλητή καθοριστική για τη θεραπεία είναι το θεραπευτικό κλίμα. Αν οι θεραπευτές μπορέσουν και διασφαλίσουν τρεις προϋποθέσεις στη σχέση τους με τους πελάτες, τότε η αλλαγή μέσω θεραπείας θα πραγματοποιηθεί. Παρακάτω αναφέρονται οι προϋποθέσεις που θέτει ο Rogers:

A) Η συμφωνία ή ειλικρίνεια: Στην ειλικρινή σχέση οι θεραπευτές είναι ελεύθεροι να μοιράζονται συναισθήματα με τους πελάτες τους, ακόμη και αυτά τα συναισθήματα είναι αρνητικά απέναντι στους πελάτες τους.

B) Η άνευ όρων αποδοχή συνδέεται με το ουσιαστικό ενδιαφέρον του θεραπευτή προς τον πελάτη, χωρίς να κρίνονται τα συναισθήματα του, οι πράξεις ή η συμπεριφορά του. Στόχος είναι ο πελάτης να μπορεί να εμπιστευτεί τον θεραπευτή χωρίς να αισθάνεται ότι θα χάσει την αποδοχή του (Ψαλτοπούλου, 2014).

Γ) Η ενσυναίσθηση: Αφορά την ικανότητα του θεραπευτή να συλλάβει τις εμπειρίες και το νόημα τους για τον πελάτη, στη διάρκεια της λεπτό προς λεπτό συνάντησης κατά την θεραπεία. Πρόκειται για ενεργητική ακρόαση και κατανόηση των

συναισθημάτων και των προσωπικών νοημάτων όπως εκφράζονται από τον πελάτη (Μουλαλούδης Γ., Κοσμόπουλος Αλέξανδρος, 2003), ( Lawrence A. Pervin – Oliver P. John) .

«Η δημιουργική Μουσικοθεραπεία είναι μια προσέγγιση, βασισμένη στον αυτοσχεδιασμό τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο, και αναπτύχθηκε από τους Nordoff και C. Robbins, μετά από μακροχρόνιες παρατηρήσεις ηχογραφημένων συνεδριών ατομικής Μουσικοθεραπείας.



Τα κλινικά αποτελέσματα αυτών των παρατηρήσεων τους οδήγησαν στη δημιουργία ενός πλούσιου ρεπερτορίου με μουσικό υλικό προς θεραπευτική χρήση» (Bruscia, 1987:23). «Δύο υψίστης σημασίας προσωπικότητες στον κλάδο της μουσικοθεραπείας, ο Paul Nordoff και ο Clive Robbins, βασίζουν την ενεργητική, δημιουργική και αυτοσχεδιαστική προσέγγιση της θεραπείας τους στην έμφυτη εξατομικευμένη μουσικότητα, η οποία παραμένει άθικτη και ενεργοποιείται με σκοπό να συμβάλλει στη διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης. Η μουσικότητα αυτή που δημιουργείται χωρίς την εμπλοκή εξωτερικών παραγόντων, χαρακτηρίζεται από τους Nordoff- Robbins, ως μουσικό παιδί, (music child)» (Tyler, 2000; Aigen, 2008) (Ψαλτοπούλου 2015, σελ 42)

***Η μουσικοθεραπεία έχει στόχο στους εξής τομείς:***

- Στην ανάπτυξη του λόγου να ενθαρρύνει τον ασθενή να εκφραστεί με τη φωνή του.
- Να αναπτυχθεί η κοινωνική και επικοινωνιακή δεξιότητα του ατόμου να καλλιεργηθεί η διάθεση για επικοινωνία.
- Να αναπτύξει το άτομο την ικανότητα συγκέντρωσης και οργάνωσης
- Στην ανάπτυξη του συντονισμού και των κινητικών δεξιοτήτων.

- Να αναπτυχθεί η πρωτοβουλία και η αυτοεκτίμηση.
- Στην δημιουργική έκφραση και στην συναισθηματική στήριξη.

## **1.7 Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή**

Ο μουσικοθεραπευτής όταν αξιολογήσει τις ανάγκες ασθενούς, χρησιμοποιεί τις κατάλληλες ψυχομουσικές τεχνικές για να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει αρνητικές εμπειρίες και συναισθήματα. Αξιολογεί το επίπεδο επικοινωνίας του ασθενούς και τις ικανότητές του και ανάλογα αυτές δημιουργούν μια μουσική δραστηριότητα, μέσα από το τραγούδι, μέσω χτυπημάτων μουσικών οργάνων, φωνητικών αυτοσχεδιασμών που σκοπό έχουν να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον και να αναπτυχθούν οι δεξιότητες και ικανότητες του ατόμου μέσα από την δημιουργική έκφραση συναισθημάτων και κινήσεων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΥΤΙΣΜΟΣ



### 2.1 Ορισμός αυτισμού

Ο **αυτισμός** είναι μια διάχυτη διαταραχή της ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου. Με τον όρο **Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή (Δ.Α.Δ.)** ενώνουμε και τον όρο **Διαταραχή του Φάσματος του Αυτισμού**, αλλά, κανονικά είναι ευρύτερος και περιλαμβάνει και άλλες διαταραχές που υπάρχουν εκτός από τον αυτισμό. Ο αυτισμός αναφέρεται σε παιδιά τα οποία πάσχουν από δυσκολίες στην ανάπτυξη ιδίως τις κοινωνικές δεξιότητες, την επικοινωνία που συμπληρώνονται με στερεότυπες συμπεριφορές. Οι συγκεκριμένες δυσκολίες δεν είναι εκφράσεις μια γενικής νοητικής καθυστέρησης αλλά αρχίζουν στη ζωή του ασθενούς απόμ πολύ νωρίς και τα συμπτώματα ποικίλουν καθώς το άτομο μεγαλώνει. Είναι μια δια βίου αναπηρία που αρχίζει κατά τη γέννηση ή λίγο μετά από αυτή. Και επηρεάζει τον

τρόπο που μαθαίνει ή γνωρίζει πως να συμπεριφέρεται το άτομο με άλλα άτομα στο περιβάλλον του.

## **2.2 Τι προκαλεί τον αυτισμό – Θεωρίες και αιτία**

Η επιστήμονες έχουν ασχοληθεί με το σύνδρομο του αυτισμού, ώστε να λύσουν αυτό το μυστήριο, στρέφοντας τις έρευνες σε βιολογικούς, νευροχημικούς και νευρολογικούς παράγοντες. Επίσης και σε αιτίες κληρονομικές καθώς η διαταραχή ξεκινά από πολύ νωρίς. Υπάρχει η θεωρία πως σχετίζεται με τη λειτουργία του εγκεφάλου ότι διαταράσσει τη λειτουργία του, διότι σε εξετάσεις απεικόνισης του εγκεφάλου σε άτομα με ή χωρίς αυτισμό εμφανίζονται διαφορές στη δομή κι το σχήμα.

Κάποια άτομα είναι πιο επιρρεπείς στον αυτισμό και μέσα σε ένα οικογενειακό περιβάλλον πολλές φορές παρατηρούμε περισσότερα από ένα άτομο με αυτή τη διαταραχή. Τα άτομα αυτά έχουν θέμα με το ανοσοποιητικό και βιοχημικό τους σύστημα, έχουν αντιδράσεις άσχημες ή καμιά φορά παρουσιάζουν δυσανεξία σε κάποιες τροφές, γεύσεις, απορρυπαντικά.

Πολλοί ερευνητές έχουν σχετίσει τη διαταραχή αυτή με την κληρονομικότητα και τη γενετική, τη χρήση επικίνδυνων ουσιών που μπορεί να έχει πάρει η μητέρα στην εγκυμοσύνη όπως επίσης και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες.

### ***Θεωρίες και αίτια του αυτισμού:***

**Αναπτυξιακές ανωμαλίες του εγκεφάλου** που έχουν παρατηρηθεί από απεικονιστικές τεχνικές και αυτοψίες που έχουν γίνει σε άτομα με αυτισμό, αν και, οι συγκεκριμένες ανωμαλίες που έχουν βρεθεί δεν σχετίζεται άμεσα με τον αυτισμό ή είναι κάποια ειδική μόνο με αυτόν.

**Τεκμήρια γενετικής αιτιολογίας**, οι ερευνητές πριν το 1970 ήταν σίγουροι ότι η διαταραχή αυτή είχε να κάνει με τη συμπεριφορά των γονέων, πως επειδή ήταν ψυχροί χωρίς να αγάπη προς τα παιδιά. Αρκετές μελέτες δεν έδειξαν κάτι τέτοιο αλλά έδειξαν αυξημένα ποσοστά εμφάνισης του αυτισμού σε ομοζυγωτικούς διδύμους δίνοντας ενδείξεις πως σχετίζεται με τη γενετική.

**Περιβαλλοντικοί παράγοντες**, είναι πολύ σημαντικοί και παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αιτία του αυτισμού. Παρατηρήθηκε πως υπήρχε σχέση ανάμεσα στην ερυθρά στη διάρκεια της κύησης και τον αυτισμό. Μελέτες φαρμακευτικών σκευασμάτων που η χρήση τους έγινε στη διάρκεια της κύησης δεν έχει αποδειχθεί ότι έχει σχέση με τον αυτισμό.

**Εμβολιασμός παιδιών**, έχει συζητηθεί αρκετές φορές από γονείς και πολλοί έχουν πει όχι σε τρίτη δόση εμβολιασμού για ιλαρά παρωτίτιδα, ερυθρά και αρκετού είναι πεπεισμένοι πως σχετίζονται αυτισμός και εμβόλιο.

**Συσχέτιση με άλλα ιατρικά προβλήματα**, η διαταραχή του αυτισμού έχει παρατηρηθεί σε άτομα με ιδιαίτερες γενετικές, χρωμοσωματικές και μεταβολικές διαταραχές.

### 2.3 Συμπτώματα αυτισμού

Είναι πολλά τα συμπτώματα του αυτισμού και έχουν αρκετά χαρακτηριστικά όπως:

- 1) Έλλειψη επαφής ματιών που είναι ένα έντονο χαρακτηριστικό, όπου υπάρχει απουσία βλεμματικής επαφής με τους άλλους. Τα αυτιστικά παιδιά έχουν αυτό το σύμπτωμα – χαρακτηριστικό και φαίνεται να είναι απόμακρο και αδιάφορο. Το άτομο στρέφει το σώμα και το κεφάλι του αλλού και απλά κοιτάζει με κάποιες φευγαλέες ματιές.
- 2) Ψυχαναγκαστικά συμπτώματα στην συμπεριφορά του. Το άτομο κάνει κάποια πράγματα στην καθημερινότητά του όπως να ανοιγοκλείνει το φως, να κινείται για ώρα μπρος – πίσω, να χτυπάει, να πετάει αντικείμενα και όλο αυτό είναι δύσκολο να το αλλάξει είναι γι' αυτό κάτι σαν τελετουργικό με αποτέλεσμα αν αυτό αναστραφεί θα έχει χειρότερη συμπεριφορά.
- 3) Αυτοτραυματισμός, οι νευρικοί παροξυσμοί πολλές φορές είναι αυτοκαταστροφικοί, το άτομο κάνει κάτι άσχημο στον εαυτό του είτε να τραβάει τα μαλλιά του, ή να δαγκώνεται ή να χτυπά το κεφάλι του και πολλές φορές το κάνει και σε άλλο άτομο. Αυτό μπορεί να διαρκέσει για ώρα και στη διάρκεια που πραγματοποιείται το άτομο δεν ησυχάζει εύκολα.
- 4) Αδιάφορη κοινωνική συμπεριφορά. Όταν ένα παιδί απομακρύνεται από το περιβάλλον αρχίζει να έχει έλλειψη κοινωνικότητας και δεν εκδηλώνεται και



αυτό συμβαίνει όταν το παιδί εν μπορεί να παρακολουθήσει την θεραπεία ή να ανταπεξέλθει σε αυτή.

- 5) Έλλειψη αισθηματικής επαφής και κοινωνικών σχέσεων. Οι σχέσεις του αυτιστικού ατόμου έχουν διαπροσωπικές ατέλειες που παρουσιάζονται με έλλειψη αλληλεπίδρασης του βλέμματος και περιορίζεται η κοινωνικότητα και η συνεργασία.
- 6) Δυσκολία στην ομιλία. Πολλά παιδιά αυτιστικά παραμένουν άφωνα για μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής του ή και για πάντα και αν καταφέρουν να μιλήσουν οι λέξεις τους περιορίζονται σε εκφράσεις που είναι δυσνόητες.
- 7) Υπό και υπερευαισθησίες σε ερεθίσματα. Σε κάποια άτομα όταν γίνει λάθος η διάγνωση ότι είναι κωφά και ακούσουν πολύ δυνατούς ήχους συνήθως αντιδρούν έντονα.
- 8) Ανήσυχος ύπνος. Δεν έχουν ήρεμο ύπνο, συνήθως μένουν άγρυπνα και κοιμούνται το πρωί, ενώ πολλές φορές θέλουν να κρατούν το χέρι κυρίως της μητέρας.



- 9) ωματικά θέματα και αυτοεπιθετικότητα. Πολλά παιδιά ενώ το βάρος και το ύψος τους αναπτύσσονται κανονικά σε κάποια υπάρχει μια δυσκαμψία και δεν έχουν συντονισμό κινήσεων. Κύριο γνώρισμα είναι και η επίθεση προς τον ίδιο τους το εαυτό με το να τον χτυπούν ή στο κεφάλι, τα χέρια ή στο πρόσωπο.

Είναι αρκετά τα συμπτώματα και χαρακτηριστικά του αυτισμού που έχουν παρατηρηθεί. **Συμπτώματα σχετικά με την κοινωνικοποίηση**, δεν έχουν ζεστό και προσιτό χαμόγελο και αντίδραση με τους γύρω τους, το άτομο θέλει να είναι μόνο του να παίζει μόνο του και ότι θέλει να το έχει. Είναι στιγμές που μπορεί να είναι στον κόσμο του, να μην κοιτάζει κανέναν στα μάτια, δεν ενδιαφέρεται για τους άλλους και όταν πας το σηκώσεις αγκαλιά δεν σε βοηθά καθόλου. **Συμπτώματα αρνητικής συμπεριφοράς**, ξεσπάει σε θυμό, δεν συνεργάζεται με τους άλλους, δεν γνωρίζει πως να μεταχειριστεί τα παιχνίδια, ενώ μπορεί να θυμώσει όταν τα βάλει σε σειρά και κάποιος τα χαλάσει. Επίσης έχει έλλειψη φαντασίας και παιχνιδιού, έχει δυσανεξία σε τροφές και δυσαρέσκεια όταν το αγγίζουν, έχει την τάση να «κολλάει» για ώρα κοιτάζοντας ένα αντικείμενο. Παρουσιάζει έντονες αντιδράσεις όπως όταν ακούει ήχους να κλείνει τα αυτιά του, θέλει να κρατάει αντικείμενα με συγκεκριμένο τρόπο και έχει την επιθυμία να ακολουθεί διαμορφωμένα πρότυπα συμπεριφοράς.

## 2.4 Πώς πραγματοποιείται η διάγνωση

Η σωστή διάγνωση στα παιδιά με αυτισμό παίζει μεγάλο ρόλο γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουν να ακολουθήσουν την κατάλληλη θεραπεία και να πάρουν τις κατάλληλες κατευθύνσεις και τη φροντίδα που χρειάζονται. Όσο πιο νωρίς πραγματοποιηθεί η διάγνωση τόσο πιο έγκαιρη και εντατική θα είναι η παρέμβαση η θεραπευτική και εκπαιδευτική η οποία θα βοηθήσει στην καλύτερη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και νοητική εξέλιξη του παιδιού.

Στον αυτισμό δεν υπάρχει κάποια αιματολογική εξέταση ή κάποια ιατρική εξέταση που να δείχνει αν ένα παιδί έχει την συγκεκριμένη πάθηση. Η διάγνωση της μπορεί να γίνει με την έντονη παρακολούθηση συμπεριφοράς του ατόμου αλλά και έχοντας υπόψη το ιστορικό της πορείας του πως εξελίσσεται από τη βρεφική ηλικία. Πολλές φορές η διάγνωση γίνεται δυσκολότερη όταν συνακολουθείται με άλλες ιατρικές διαταραχές ή ακόμα να υπάρχουν αυτιστικά συμπτώματα τα οποία όμως να μην πληρούν τις προϋποθέσεις να διαγνωστεί ακριβώς η πάθηση.

**Τρία στάδια υπάρχουν ώστε η διάγνωση να έχει γίνει όπως πρέπει, να μπορούμε να πούμε πως ολοκληρώθηκε σωστά:** 1) Η λήψη πλήρους ιατρικού, αναπτυξιακού, κοινωνικού ιστορικού, 2) Η εντατική παρατήρηση στη συμπεριφορά του παιδιού κατά την διάρκεια του παιχνιδιού και άλλων δραστηριοτήτων, 3) Η εξέταση με σταθμισμένες κλίμακες, δοκιμασίες, «εργαλεία αξιολόγησης».

Μέθοδοι που ακολουθούνται για τη διάγνωση είναι η συλλογή δεδομένων, η επιλογή μέρους από αυτά για τη διάγνωση και βελτίωση των ικανοτήτων. Επίσης η αντίληψη κοινών χαρακτηριστικών γνωρισμάτων αυτιστικής συμπεριφοράς που θα κρίνει αν ένα άτομο είναι αυτιστικό ή όχι. Μέσω ερωτηματολογίου που οι γονείς ή καθηγητές μπορούν να βοηθήσουν στην εκτίμηση και αναγνώριση των συμπτωμάτων σε ηλικίες από 3 έως 32 ετών.

Στις πιο πάνω μεθόδους έχουν στηριχθεί πολλά διαγνωστικά εργαλεία όπως:

Η **Αναθεωρημένη Διαγνωστική Συνέντευξη για τον Αυτισμό** (ADI-R: Autism Diagnostic Interview – Revised – Lord et al. 1994) συνέντευξη, ειδικά σχεδιασμένη για τη διάγνωση του αυτισμού αλλά και διάγνωση διαφορετική από άλλες αναπτυξιακές διαταραχές. Χρησιμοποιείται σε όλες τις ηλικίες για τις νοητικές ικανότητες και εστιάζει στο να συλλέγει πληροφορίες από οικογενειακό περιβάλλον για την συμπεριφορά στη διάρκεια των 4 – 5 ετών.

Η **Διαγνωστική Συνέντευξη για Διαταραχές Κοινωνικότητας και Επικοινωνίας** (DISCO: Diagnostic Interview for Social and Communication Disorders) (Wing 1999) συλλέγει πληροφορίες που αφορούν στην πρώιμη ανάπτυξη σε διαφορετικούς τομείς, στη συμπεριφορά και στη λειτουργικότητα. Εστιάζει στη διάγνωση των διαταραχών του φάσματος του αυτισμού από άλλες ψυχικές διαταραχές.

Ακόμη ένα διαγνωστικό εργαλείο που χρησιμοποιείται είναι το αναπτυξιακό ψυχοεκπαιδευτικό προφίλ του παιδιού που εξετάζονται ικανότητες όπως κοινωνικότητα, μίμηση, αντίληψη, γλωσσική έκφραση, συγχρονισμός και συντονισμός κινήσεων.

## 2.5 Θεραπευτικοί μέθοδοι

Τον αυτισμό την πορεία του γενικότερα δεν μπορεί εύκολα να την γιατρέψει κάποια μέθοδος, όμως υπάρχουν αρκετοί που βοηθούν ώστε να μπορεί το άτομο να προσαρμοστεί καλύτερα.

Δυο μέθοδοι που μπορούν να βοηθήσουν σε αυτό είναι η «ενίσχυση της επικοινωνίας» και η «ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων» του ατόμου μέσα από το κατάλληλο σχέδιο και σχεδιάγραμμα ώστε να διευκολυνθεί το άτομο.

Τα εγχειρίδια που χρησιμοποιούνται και απευθύνονται για τα άτομα με αυτισμό για την ενίσχυση της επικοινωνίας είναι:

- **Προγράμματα** που χρησιμοποιούνται στην τάξη ή στο σπίτι και βοηθούν το άτομο να αντιληφθεί τις καθημερινές δραστηριότητες την σειρά με την οποία θα τις κάνουν όπως πρώτα εργασία μετά παιχνίδι. Πολλές φορές τα συγκεκριμένα προγράμματα χρησιμοποιούν και εγχειρίδια αναπαράστασης όπως φωτογραφίες, αντικείμενα, σχεδιασμένοι αριθμοί και έτσι γίνονται πιο εύκολα κατανοητά και αντιληπτά.
- **Οπτική διδασκαλία**, όπου χρησιμοποιείται πιο πολύ λόγω του ότι υπάρχει οπτική σαφήνεια χρησιμοποιώντας ετικέτες, χρώματα, υπάρχει οπτική οργάνωση όπου όλα τα αντικείμενα της εργασίας τοποθετούνται σε δοχεία και οπτικές οδηγίες όπου γίνεται χρήση σκίτσων, συμβόλων ή οδηγιών.
- **Φυσική οργάνωση χώρου**, να οργανωθεί ο χώρος ώστε η κάθε μεριά του να είναι και ένα ξεχωριστό σημείο δραστηριότητας. Να είναι ο χώρος για την εργασία του ατόμου καθαρός και ελεύθερος από κάθε τι που του αποσπά την προσοχή, να υπάρχει σε κάποια θέση ευδιάκριτη ένα σημείο όπου εκεί θα ενημερώνεται το άτομο για το πρόγραμμά του.

Η «**Ενίσχυση της επικοινωνίας**» είναι σημαντική γιατί τα άτομα με αυτισμό έχουν δύσκολη επικοινωνία με τους συνομήλικους ή άλλους ανθρώπους και προβλήματα στην κοινωνικότητα και δημιουργία σχέσεων. Πολλοί θεραπευτές και γονείς δίνουν ιδιαίτερη σημασία στη κοινωνικότητα στην κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου γιατί όταν το παιδί δουλεύει πάνω σε

αυτή μπορεί να ενσωματωθεί κοινωνικά αλλά και στο περιβάλλον του να το μαθαίνει πιο εύκολα.

Η **λογοθεραπεία** ενισχύει σημαντικά την ενίσχυση της κοινωνικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων και πολλές προσεγγίσεις έχουν δείξει αποτελεσματικότητα για την αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων όπως ο **κύκλος των φίλων** όπου προωθεί την ένταξη των παιδιών που παρουσιάζουν διαταραχές ή δυσκολίες στην συμπεριφορά, στα συναισθήματα. στο σχολείο, να ενταχθούν στο χώρο. Αναγνωρίζεται έτσι η δύναμη της ομάδας από συνομήλικα άτομα που επηρεάζει και την ατομική συμπεριφορά.

Η **ενίσχυση του παιχνιδιού**, όπου σε αυτό το κομμάτι το άτομο δείχνει την ικανότητά του να συμμετέχει και να κατανοήσει τον τρόπο του παιχνιδιού. Είναι μεγάλη πρόκληση ειδικά το ομαδικό παιχνίδι γιατί εκεί το άτομο θα έρθει σε επαφή και συνεργασία με άλλα άτομα που πρέπει να συνεργαστεί και δεν θα σκεφτεί ατομικά θα έρθει σε επαφή και με παιδιά χωρίς αυτισμό και αυτό θα το βοηθήσει να συνεργαστεί και να παίζει ομαδικά.



Η **μουσικοθεραπεία**, ένα από τα κύρια γνωρίσματα του αυτισμού όπου με τη χρήση ενός μουσικού οργάνου γίνεται μεσολαβητής για να δημιουργηθεί μια σχέση ανάμεσα στο παιδί και τον θεραπευτή

## 2.6 Το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον

Η οικογένεια που μέσα της υπάρχει άτομο με αυτισμό το αντιμετωπίζει διαφορετικά, είναι δύσκολο να το δεχτεί, να διαχειριστεί εύκολα μια τέτοια κατάσταση γιατί απαιτεί πολύ μεγάλη προσπάθεια, ιδιαίτερο χειρισμό τόσο από αυτούς όσο και από τον ειδικό που θα παρακολουθεί το συγκεκριμένο άτομο και θα κάνει την ανακοίνωση στην οικογένεια. Είναι πολλά τα συναισθήματα που καταβάλλουν την οικογένεια όπως στενοχώρια για το μέλος της, σοκ στο πρώτο άκουσμα της ανακοίνωσης από τον ειδικό, θλίψη γιατί υπάρχει η αίσθηση ότι χάνεις ένα αγαπημένο πρόσωπο που δεν θα είναι όπως ο κάθε άνθρωπος που δεν χρειάζεται κάποιον άλλον δίπλα του για να μπορεί να είναι εντάξει στην καθημερινότητά του. Η άρνηση πολλές φορές διακατέχει τα άτομα της οικογένειας ότι δεν συμβαίνει κάτι με το μέλος της ότι όλα είναι εντάξει και χρόνο με το χρόνο όλα θα είναι καλά. Αρκετές φορές δεν δίνεται η σημασία που πρέπει και όταν γίνει αισθητά αντιληπτή η πάθηση τότε ξεκινούν να μαθαίνουν τον τρόπο αντιμετώπισης και τον χειρισμό της.

### 2.6.1 Γονείς και αυτιστικό παιδί

Οι γονείς που μεγαλώνουν παιδί με αυτισμό κατακλύζονται από πολλά συναισθήματα και πολλές φορές οι μητέρες είναι εκείνες που νιώθουν ενοχές, ακόμη και οι δυο γονείς αυτοκατηγορούνται ότι κάτι δεν πρόσεξαν δεν κατάλαβαν και το άφησαν να κάνουν κάτι άμεσα. Την στιγμή που μαθαίνουν ότι το παιδί τους είναι αυτιστικό νιώθουν πολλές συναισθηματικές αμφιταλαντεύσεις και τους προκαλεί πολλά προβλήματα, αποδιοργάνωση και ένα άγχος.

Οι Meirsschaut , Roeyers and Warreyn (2010) για να ολοκληρώσουν τα ποσοτικά τους ευρήματα χρησιμοποίησαν ένα ερωτηματολόγιο που μετρά τα επίπεδα του **γονεϊκού στρες** (NOSI) και κατέληξαν στο ότι κυριαρχούν συναισθήματα αμφιθυμίας απέναντι στο παιδί , όπως ο θυμός και η ενοχή που συχνά συνυπάρχουν με τα συναισθήματα του περιορισμού του γονεϊκού ρόλου.

Πολλοί γονείς έχουν πει πως έχουν υπάρξει στιγμές που αισθάνονται απομακρυσμένοι από τον σύντροφο τους. Είναι έντονο το αίσθημα της

απομόνωσης και από την ευρύτερη οικογένεια από την οποία φαίνεται να απουσιάζει η κατανόηση και τέλος από το υποστηρικτικό σύστημα.

Σε πολλές περιπτώσεις είναι λυπημένοι, απογοητευμένοι, αισθάνονται ότι έχουν καταστραφεί. Οι ομάδες υποστήριξης παίζουν καθοριστικό ρόλο για την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Συνεπώς η οικογένεια επηρεάζεται αρνητικά από την διάγνωση του αυτισμού.

### **2.6.2 Οι αντιδράσεις της κοινωνίας στο αυτιστικό παιδί**

Είναι γνωστό πως οι γονείς με αυτιστικό παιδί αν όχι όλοι κάποιοι νιώθουν το αίσθημα της ντροπής δεν θέλουν αν μαθευτεί γιατί ντρέπονται από τον κοινωνικό περίγυρο, με αποτέλεσμα πολλές φορές να χειρίζονται την κατάσταση μόνοι τους χωρίς να ζητούν βοήθεια από ειδικούς ή από κάποια κέντρα ή οργανώσεις που ειδικεύονται πάνω στα παιδιά με αυτισμό και βοηθούν και τους γονείς.

Η έλλειψη βοήθειας, από συγγενείς, από ειδικούς, η έλλειψη της σωστής πληροφόρησης, η συμπεριφορά όλη της οικογένειας που έχει παιδί με αυτισμό που θέλει να κρύψει το πρόβλημα όλα αυτά οδηγούν στην απομόνωση από το κοινωνικό περιβάλλον και κλείνει το δρόμο στο παιδί με αυτισμό να ζήσει τη ζωή που του πρέπει ανάλογα με τις συνθήκες που του επιβάλλει η πάθηση, Πρέπει το παιδί με αυτισμό να ζήσει με όποιες δυσκολίες υπάρχουν γιατί είναι ένα παιδί όπως όλα τα παιδιά.

Είναι αρκετά τα εμπόδια που πρέπει να ξεπεραστούν όπως ο διακρίσεις εναντίον των ατόμων με αυτισμό, εκτός από την προσπάθεια που μπορεί να κάνουν οι γονείς αυτών των παιδιών, θα πρέπει να γίνονται εκστρατείες ενημέρωσης που αφορούν στα άτομα αυτά ώστε να γίνουν γνωστές οι ανάγκες τους, να αναγνωριστεί το δικαίωμά τους στην ζωή και στην ένταξη στο κοινωνικό σύνολο. Ακόμη και μέσω των ΜΜΕ και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης η ενημέρωση για τα άτομα με αυτισμό μπορεί να βοηθήσει σημαντικά ώστε να καταλάβουν όλοι τι χρειάζονται, πως πρέπει να μεταχειρίζονται χωρίς να νιώθουν αποξενωμένοι από την κοινωνία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ



### 3.1 Ιστορική αναδρομή

Ο όρος Μουσική εμφανίζεται από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, σύμφωνα με τον Πρωταγόρα ήταν η ύστατη των επιστημών από την Αστρονομία, Φιλοσοφία από τις άλλες που θεωρούνταν τέχνες. Η μουσική σήμαινε τέχνη των Μουσών, βλέποντας οι θεοί τα προβλήματα των ανθρώπων και τα βάσανά τους, τους χάρισαν τις εορτές όπου οι Μούσες έπαιζαν σημαντικό ρόλο για την ψυχολογία τους μέσω της μουσικής.

Η μουσική αποτελούσε μέσο επικοινωνίας και έκφρασης όπου βοηθούσε να έρθουν πιο κοντά οι άνθρωποι ακόμη και στον ίδιο τον άνθρωπο του έδινε τη δυνατότητα να δει τον εσωτερικό του εαυτό και να κάνει την αυτογνωσία του. Ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης έλεγαν πως αποτελεί σημαντικό μέσο διαπαιδαγώγησης. Μπορεί να βοηθήσει την ψυχοσωματική υγεία, την εγκεφαλική λειτουργία βασιζόμενη στα πορίσματα της γνωστικής νευροψυχολογίας.

Επιστημονικά η μουσική επιδρά θετικά στον άνθρωπο μέσα από το ακουστικό νεύρο το οποίο καταλήγει στον μέσο εγκέφαλο και δρα στο συγκινησιακό πεδίο του ανθρώπου. Η μουσική στην ιατρική συμβάλλει στην κυκλοφορία του αίματος,



χαλαρώνει το μυϊκό σύστημα, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και επιδρά σημαντικά και στην ανάρρωση του ατόμου σε θέματα υγείας.

Η επίδραση της μουσικής μπορεί να υποσχεθεί σημαντικές αλλαγές στην ψυχοσωματική κατάσταση του ατόμου όμως πολλές φορές όχι καθολικές και ουσιαστικές. Έχει τη δυνατότητα να ασχοληθεί με τον εγκέφαλο και το σώμα του ανθρώπου και βασίζεται στην διαπροσωπική σχέση μέσα από τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία.

Η μουσικοθεραπεία στον αυτισμό και τις Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές (ΔΑΔ) έχει παρέμβει υποστηρικτικά και στην Ελλάδα είναι πολύ διαδεδομένη. Η εφαρμογή της έχει ξεκινήσει τη δεκαετία 1950 με 1960 στην Αγγλία από τους μουσικοθεραπευτές Juliette Alvin (1897-1982) και τον Paul Nordoff (1910-1977) όπως επίσης και τον Cline Robbins (1927) με βάση την ουμανιστική ψυχολογία.

Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα αλλά και στη Γερμανία χρησιμοποιείται η Θεραπευτική Ρυθμική (ΘΡ) για να υποστηρίξει τα άτομα και παιδιά με αυτισμό και διαταραχές και η χρήση της γίνεται μέσα από εξειδικευμένα προγράμματα που έχουν ως στόχο να μπορέσουν τα άτομα αυτά να ενσωματωθούν σε ομάδες είτε της εκπαιδευτικής κοινότητας, να αντιμετωπίσουν όσο το δυνατόν καλύτερα τα προβλήματα λόγω του αυτισμού και να υποστηριχθούν από άλλα άτομα του κοινωνικού περιβάλλοντος.

### ***Οι Νόρντοφ και Ρόμπινς, πρωτοπόροι της μουσικοθεραπείας αναφέρουν:***

*“...Εκλαμβάνουμε αυτές τις παθολογικές εκδηλώσεις, και μέσα από τους αυτοσχεδιασμούς... συναντούμε το τέμπο απ’ ο,τιδήποτε κάνει το παιδί- το τέμπο του περπατήματός του, του χτυπήματος του κεφαλιού του, του βαδίσματός του πάνω-κάτω, τη κίνησης του σώματός του μπρος και πίσω...και το δίνουμε πίσω σ’αυτό μέσα από τη μουσική, ώστε να αποκτήσει μία νέα εμπειρία αυτού που κάνει συνήθως.”*

### 3.2 Η μουσική στην ειδική αγωγή

Στον τομέα της Παιδαγωγικής η μουσικοθεραπεία συμπληρώνει το θεραπευτικό πρόγραμμα των παιδιών στην ειδική αγωγή. Έχει στόχο να βελτιώσει τον επικοινωνιακό και συναισθηματικό τομέα με διαφορετική προσέγγιση από άλλες θεραπείες όπως η λογοθεραπεία και η ειδική αγωγή. Η μουσική προσφέρει στα παιδιά ένα ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον που δεν αποδοκιμάζεται στο περιβάλλον αυτό τα παιδιά μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς να έχουν άγχος για το πως θα είναι η επίδοσή τους. Ο ρυθμός και η μελωδία οργανώνουν το παιδί και ενισχύουν την ομιλία του, το παίξιμο μουσικών οργάνων, η ακρόαση μουσικής και η εκμάθηση μουσικών οργάνων ενεργοποιούν το λυμβικό σύστημα του εγκεφάλου, το οποίο σχετίζεται με το φόβο, το θυμό και τα πρώιμα ένστικτα του ανθρώπου.

Η μουσικοθεραπεία είναι μία ειδικότητα με κ θεραπευτικό χαρακτήρα και δεν αποσκοπεί στην ψυχαγωγία και τη μουσική εκπαίδευση, ο θεραπευτής δεν διδάσκει μουσική, ούτε παροτρύνει το άτομο να παίξει με συγκεκριμένο τρόπο. Οι μουσικοθεραπευτές στο εξωτερικό εργάζονται σε νοσοκομεία παιδών και ενηλίκων, σε σχολεία για άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, σε κέντρα ημέρας για ενήλικες με συναισθηματικές δυσκολίες και ψυχικές ασθένειες, σε ψυχιατρεία κ.α. Η μουσική στη μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ως μέσο επικοινωνίας, έκφρασης και δημιουργικότητας, προσφέροντας στα άτομα που έχουν περιορισμένες ικανότητες λεκτικής επικοινωνίας έναν άλλο τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης, αλλά απευθύνεται και σε άτομα που ενώ ικανότητα επικοινωνίας μέσα από το λόγο, μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία έκφρασης μέσα από αυτόν, και κατά συνέπεια η συγκεκριμένη θεραπεία να μπορεί να τους προσφέρει εναλλακτικές διεξόδους έκφρασης.

Η μουσικοθεραπεία στην Ειδική Αγωγή ασχολείται μεταξύ παιδαγωγικής της μουσικής και ψυχαγωγίας και αυτό που την διαφοροποιεί από τη μουσική είναι ο τρόπος εφαρμογής της από τον μουσικοθεραπευτή.

Ο μουσικοθεραπευτής έχει λάβει ειδική εκπαίδευση πάνω σε αυτό το κομμάτι της μουσικής αλλά και στους τομείς της συμπεριφοράς των ατόμων με αυτισμό για να μπορέσει να αναλάβει τα άτομα αυτά με κάθε αναπτυξιακή διαταραχή. Συμμετέχει

και ο ίδιος πάνω στη διάγνωση της αναπτυξιακής διαταραχής, όταν αυτή προσδιοριστεί και μετά βγάζει ένα πρόγραμμα για τη δομή το περιβάλλον για την θεραπευτική συνεδρία και το απαραίτητο υλικό που θα χρησιμοποιηθεί σε αυτή. Ανάλογα με τη συνεδρία λαμβάνει ορισμένες αρχές όπως:

- Το σημείο από το οποίο θα ξεκινήσει η θεραπεία και ορίζεται από το αναπτυξιακό επίπεδο που έχει το παιδί.
- Χρησιμοποιεί ερεθίσματα που αυξάνουν και ενισχύουν τη συμπεριφορά των παιδιών.
- Να αυξάνονται οι δραστηριότητες ανάλογα με την πρόοδο που δείχνει το παιδί.
- Να κατευθύνει το παιδί να αυτονομείται περισσότερο ώστε να χρησιμοποιεί τις δεξιότητές που του διδάσκονται, αλλά και τη χρήση της μουσικής σαν μέσο αυτοενίσχυσης.

Ο ρόλος και το έργο του μουσικοθεραπευτή δεν είναι να κατακτήσει το παιδί μουσικές δεξιότητες, να καταλάβει τους τόνους, τη μουσική και ο ρυθμός αυτά τα αναλαμβάνει ο δάσκαλος μουσικής, αυτά για τον μουσικοθεραπευτή είναι το μέσο να μπορέσει να αναπτύξει μια σχέση με το παιδί με αυτισμό να το φέρει πιο κοντά του και να τον βοηθήσει να αναπτύξει τις ικανότητές του πιο εύκολα. Οι μουσικές συμπεριφορές του ατόμου τον ενδιαφέρουν πιο πολύ για να κατανοήσει την κατάστασή του κάθε στιγμή.

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην μουσικοθεραπεία και την μουσική εκπαίδευση. Έχουν παραπλήσιες αφορμίσεις, όμως διαφέρουν στον ρόλο, την εφαρμογή και την επίδραση τους. Και οι τομείς ασχολούνται με την μουσική σε επίπεδο διαπαιδαγώγησης και το περιεχόμενο τους εστιάζει στις μουσικές δραστηριότητες και μουσικοκινητικές ασκήσεις. Αυτό που διαφοροποιεί την μουσικοθεραπεία από μια απλή μουσική εκπαίδευση είναι ο τρόπος που ο μουσικοθεραπευτής την εφαρμόζει.

### **3.3 Μουσικοθεραπεία και αυτιστικά παιδιά**

Στις αναπτυξιακές διαταραχές, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με αυτισμό, στην ανάπτυξη κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στην μείωση των επίπεδων του στρες, ακόμα και στην μείωση της στερεοτυπίας. Η μουσικοθεραπεία ωστόσο δεν είναι το ίδιο με την μουσική αλληλεπίδραση ή την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου. Η μουσικοθεραπεία έχει συγκεκριμένες τεχνικές, στόχους και διαδικασίες που ακολουθεί. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου από την άλλη, μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο μέσα στο φάσμα, όπως μπορεί να βοηθήσει και ένα εκτός.

Η μουσικοθεραπεία όταν χρησιμοποιείται στα παιδιά με αυτισμό, μέσα από μελέτες έχει δείξει ότι αυξάνονται έτσι τα επίπεδα προσοχής και συγκέντρωσης, οι δεξιότητες της επικοινωνίας όπως το λεξιλόγιο, η έκφραση, οι χειρονομίες, μειώνει το άγχος των παιδιών και βελτιώνει τη σωματική επίγνωση και τον σωματικό συντονισμό. Τα αυτιστικά παιδιά ανταποκρίνονται στα μουσικά ερεθίσματα ακόμη και όταν κάτι είναι δύσκολο να τους τραβήξει την προσοχή.

Η μουσικοθεραπεία βοηθάει την καθημερινότητα των παιδιών για μια ποιοτικά καλύτερη ζωή και τους προσφέρει πολλά προνόμια όπως

**αισθητηριακή διέγερση:** πολλά αυτιστικά παιδιά έχουν περίπλοκες αισθητηριακές ανάγκες και συνέχεια αναζητούν αισθητηριακά ερεθίσματα και η μουσικοθεραπεία συμβάλλει ώστε να μειωθούν ανεπιθύμητες αντιδράσεις αλλά να αναπτυχθούν κατάλληλες συμπεριφορές. Όταν το παιδί εκτίθεται στη μουσική ταυτόχρονα, δέχεται οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα.

**η μουσική ενεργοποιεί και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου:** η μουσική δεν γίνεται μόνο στο ένα ημισφαίριο του εγκεφάλου αντιληπτή αλλά ενεργοποιεί και τις δύο πλευρές. Και μόνο ακούγοντας μουσική, ενεργοποιούνται νευρωτικά δίκτυα που είναι συνδεδεμένα με την δημιουργικότητα και τον κινητικό έλεγχο.

**η δομή που παρέχει η μουσική:** δημιουργεί μια αίσθηση ασφάλειας στο παιδί και νιώθουν καλύτερα όταν γνωρίζουν από πριν τι πρόκειται να ακολουθήσει

και η κάθε δραστηριότητα με συνοδεία μουσικής μειώνει το άγχος που φέρνουν οι καινούργιες μεταβάσεις και δραστηριότητες.

Η βελτίωση της επικοινωνίας: πολλά παιδιά με αυτισμό δεν μιλούν πολύ και κάποια με χαμηλή δημιουργικότητα δεν μπορούν να ακολουθήσουν εύκολα τις λεκτικές οδηγίες να αποκωδικοποιήσουν σωστά μη λεκτικά μηνύματα όπως η γλώσσα του σώματος. Με έναν αυτοσχεδιασμό για παράδειγμα σε πιάνο ή ντραμς, το παιδί μπορεί να εκφράσει χαρά, λύπη, θυμό, ενθουσιασμό. Σε άλλες περιπτώσεις η μουσικοθεραπεία βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν τις γλωσσικές δεξιότητες που ήδη έχουν με πολλούς τρόπους. Κατανοούν πιο εύκολα έννοιες, εικόνες.

η μουσική προωθεί τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις: εκφράζονται περισσότερο, έχουν πιο εύκολη επικοινωνία στις συνεδρίες οι οποίες είναι χωρίς μουσική. Ανταλλάσσουν με άλλα παιδιά μουσικά όργανα ή επικεντρώνονται σε ένα μουσικό όργανο αναπτύσσοντας έτσι δεξιότητες κοινωνικές όπως η εναλλαγή σειράς, η βλεμματική επαφή, η αναμονή και η ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και αυτό είναι ενθαρρυντικό για το διαδραστικό παιχνίδι κι έτσι τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν σχέσεις με συνομήλικούς τους.

**μειώνεται το άγχος:** τα παιδιά με αυτισμό είναι πιο επιρρεπή στο άγχος και δεν μπορούν να εστιάσουν στους παράγοντες που το προκαλούν. Κάθε είδος μουσικής με σταθερό ρυθμό είναι ιδανική και έχει ως στόχο να ελατωθεί το άγχος γιατί ο ρυθμός είναι προβλέψιμος και νιώθουν ασφαλή που γνωρίζουν τι ακολουθεί.

### **3.4 Στόχοι της μουσικοθεραπείας στην αγωγή των αυτιστικών παιδιών**

Τα παιδιά με αυτισμό χρειάζονται διαφορετικές προσεγγίσεις ώστε να βελτιωθεί η καθημερινότητά τους. Η μουσικοθεραπεία είναι ένα τρόπος που μέσα από αυτή την αγωγή μπορούν να ανταπεξέλθουν σε πολλά πράγματα που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή στο οικογενειακό περιβάλλον αλλά και στο περιβάλλον που βρίσκονται με άλλα άτομα.

Οι θεραπευτικοί στόχοι στη μουσικοθεραπεία διαμορφώνονται σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, ενθαρρύνοντας θετικές αλλαγές στην συμπεριφορά, με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας της ζωής του. Πιο συγκεκριμένα, όσο αναφορά στα άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές η μουσικοθεραπεία στοχεύει:

- Στην επικοινωνία.
- Στη δημιουργική έκφραση.
- Στην ανάπτυξη του λόγου, ενθαρρύνοντας το άτομο να χρησιμοποιεί τη φωνή του ως μέσο έκφρασης.
- Στη συναισθηματική στήριξη.
- Στην ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και πρωτοβουλίας.
- Στην προώθηση της κοινωνικότητας, ενισχύοντας συγκεκριμένα τις δεξιότητες που χρειάζεται το κάθε άτομο για να αναπτύξει επικοινωνιακές ικανότητες και να δημιουργήσει διαπροσωπικές σχέσεις.
- Στην καλλιέργεια ενός θεραπευτικού πλαισίου μέσα στο οποίο το άτομο θα μπορέσει να βιώσει και να εκφράσει ποικίλα συναισθήματα, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα μεγαλύτερη συναίσθηση και κατανόηση των συναισθημάτων του.
- Στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου μέσα από τις εμπειρίες που αποκομίζει κατά τη διάρκεια της θεραπείας μαθαίνοντας να μοιράζεται, να εκφράζεται, να δίνει και να δέχεται.
- Στην καλλιέργεια της προσοχής, της ικανότητας συγκέντρωσης και μνήμης.

### 3.5 Τεχνικές μουσικοθεραπείας

Η μουσική είναι γνωστό όπως βοηθάει το σώμα και την ψυχή. Η μουσικοθεραπεία επιδιώκει να προσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο ένας αρμονικός ήχος μπορεί να επιδράσει τον οργανισμό.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές στη μουσικοθεραπεία που χρησιμοποιούνται από πολλούς θεραπευτές είτε σε κλινικούς χώρους, είτε σε εργασιακούς ή σε ιδιωτικά ιατρεία. Ανάλογα με το εκπαιδευτικό επίπεδο του μουσικοθεραπευτή και το πρότυπο μουσικοθεραπείας γίνεται η κατάλληλη τεχνική σε χώρους όπως:

**Μουσική στην Ιατρική** η οποία εστιάζει στην ανακούφιση σωματικών συμπτωμάτων και στην ψυχοκοινωνική στήριξη.

**Μουσικο-ψυχοθεραπεία** όπου εστιάζει στη χρήση της μουσικοθεραπείας για ψυχοθεραπευτικούς στόχους.

Η **Εναλλακτική θεραπευτική μουσική** που εστιάζει στη χρήση της μουσικής με σκοπό την εναρμόνιση ψυχής και σώματος.

Τέλος η **Μουσική στην Ειδική Αγωγή**, όπου εστιάζει στη χρήση της μουσικής για τους στόχους της Ειδικής Αγωγής

Οι τεχνικές της μουσικοθεραπείας είναι **Φωνητικές τεχνικές με προσχεδιασμένα τραγούδια** που λειτουργούν ως μέσο έκφρασης των σκέψεων και των συναισθημάτων, παρέχουν μια ασφάλεια, μια οικειότητα και βελτιώνουν την αίσθηση του ελέγχου, μειώνουν την αγωνία και την ένταση καθώς μέσω της ανθρώπινης φωνής μειώνεται το συναίσθημα της απομόνωσης.

**Τα λυρικά αυτοσχεδιασμένα τραγούδια** βοηθούν στην προσωποποίηση της μουσικής, ενισχύουν την ταυτότητα και την αξία που έχει το άτομο.

**Τα τονωτικά τραγούδια**, εστιάζουν στην προσοχή της ευαισθητοποίησης του εαυτού του κάθε ατόμου και των σωματικών τους συμπτωμάτων.

**Τεχνικές με μουσικά όργανα** τα οποία βελτιώνουν το αίσθημα της ευχαρίστησης αλλά και το παιδί μπορεί να μεταβεί σε άλλο επίπεδο συνείδησης να ονειρεύεται, να χαλαρώνει να μην στρεσάρεται. Μέσα από τα μουσικά όργανα μπορεί να εκφραστεί.

Η **ακρόαση της μουσικής** ενισχύει την ανάγκη της ευχαρίστησης, διευκολύνει να χαλαρώσουν διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως ο πόνος και ενισχύει την γνωστική και συναισθηματική έκφραση.

Η αυτοσχεδιασμένη ενόρχηστρωση προσφέρεται ως μέσο της αυτοέκφρασης και ενισχύει την ταυτότητα του ασθενή. Μέσω της συγκεκριμένης τεχνικής η μουσική γίνεται απολαυστική τα συναισθήματα αναμειγνύονται και είναι δύσκολο να διαχειριστούν.

### **3.6 Σε ποιους απευθύνεται**

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε όλους ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το κοινωνικό, πολιτιστικό ή οικογενειακό υπόβαθρο. Εκείνοι οι οποίοι μπορεί να έχουν ιδιαίτερο όφελος είναι οι πάσχοντες από άνοια, κατάθλιψη, ψυχώσεις, Πάρκινσον, αυτισμό, παιδιά και ενήλικες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενήλικες που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, ασθενείς που βρίσκονται σε κατάσταση κώματος καθώς και πρόωρα νεογνά.

Όταν όμως δεν υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση όταν αναφερόμαστε σε ένα υγιή άτομο, η μουσικοθεραπεία έχει τον τρόπο να συμβάλλει στην βελτίωση ποιότητας ζωής, στη συνειδητοποίηση του εαυτού και των επιλογών, στην καταπολέμηση του άγχους αλλά και στην καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και των σωματικών κινήσεων που μπορεί να προκύψουν.

Στόχος είναι ο θεραπευόμενος να μπορεί να ανταπεξέλθει με περισσότερη αυτογνωσία στις απαιτήσεις του προσωπικού και εργασιακού του περιβάλλοντος και να ζήσει ένα πιο ευτυχισμένο και ολοκληρωμένο παρόν.

Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν μέσω της θεραπευτικής σχέσης που χτίζεται ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο και στη μουσικοθεραπεία αυτό γίνεται με τη χρήση της μουσικής, η οποία έχει επιδείξει σημαντικά οφέλη στα παιδιά



στις μαθησιακές δυσκολίες, στη νοητική υστέρηση, στις συναισθηματικές διαταραχές και σε θέματα κοινωνικοποίησης.

### **3.7 Η επίδραση στη βελτίωση του λόγου και ομιλίας στα αυτιστικά παιδιά**

Η μουσική επιδρά θετικά στα παιδιά με αυτισμό καθώς συμβάλλει στις συνεργατικές δραστηριότητες, στις ομαδικές δραστηριότητες, διευκολύνει στο να επιλυθούν πιο εύκολα ορισμένα προβλήματα. Υποστηρίζει τις δεξιότητες να αποστηθίζουν τα άτομα με αυτισμό τις δεξιότητες που έχουν, με τη μουσική προωθούνται τα καλά στοιχεία και συναισθήματα για τον εαυτό τους αλλά και για τους άλλους, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να δεχθούν πως είναι έτοιμα να συμμετάσχουν σε ομαδικές δραστηριότητες αλλά να δεχθούν και την καθοδήγηση μιας ομάδας και επίσης συντελεί στη μείωση του άγχους και ενισχύει έτσι την εμπιστοσύνη.

Η μουσικοθεραπεία συμβάλει σε πολλές διαχειρίσεις της συμπεριφοράς όπως

- Τα άτομα με αυτισμό διώχνουν το άγχος κατά την πρωινή ώρα που φτάνουν στο σχολείο
- Επιδρά κατάλληλα ώστε να μην έχουν παρορμητική συμπεριφορά στο σχολείο
- Συμβάλλει στην ομαλή μετάβαση από μια δραστηριότητα σε κάποια άλλη
- Στην εκμάθηση καθημερινών εκπαιδευτικών προγραμμάτων ρουτίνας
- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση της έλλειψης ή αδιαφορίας της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με τους συνομήλικους

Για να αποκτήσει το άτομο με αυτισμό προφορική και γραπτή γλωσσική ικανότητα είναι σημαντικό να απομνημονεύσει μουσικές με ήχους οι οποίοι παράγονται και προσλαμβάνονται από το ανθρώπινο αυτί.

Ο ήχος και κατ' επέκταση η μουσική, προκαλούν προφορική ή φωνητική αντίδραση και αυτό είναι μια αρχή του λόγου, που δηλώνει τη διάθεση και την επιθυμία του παιδιού για επικοινωνία με το εξωτερικό του περιβάλλον. Μέσω του ήχου

προκαλείται η επιθυμία να προσθέσει λόγια και αυτό εκμεταλλεύονται οι θεραπευτές και χρησιμοποιούν ανάλογα μουσικά σχήματα ώστε να βελτιώσει τη φωνή και το λόγο του το κάθε παιδί.

Η επίδραση της μουσικοθεραπείας είναι σημαντική γιατί μέσω της χρήσης του ήχου , της ρύθμισης της φωνής πάνω σε φωνήεντα η μουσική εξελίσσεται και αναπτύσσει τη γλωσσική ικανότητα του αυτιστικού παιδιού. Κάποιες λέξεις το βοηθούν να δουλέψει την έκφραση του, ενισχύουν την ύπαρξη συγκεκριμένου σκοπού ή λόγου για να πραγματοποιήσει μια ενέργεια. Η χρήση απλών λέξεων που σχετίζονται με μουσικές δραστηριότητες απαιτούν από το παιδί ανεπτυγμένο κινητικό έλεγχο και μνημονική ικανότητα βέβαια η ανάπτυξη του λόγου βασίζεται πρώτα στην ακουστική αντίληψη και μετά στη χρήση μουσικής με λέξεις.

Μέσα από τη βελτίωση της ομιλίας του αυτιστικού παιδιού ενισχύεται η κοινωνική και πνευματική του ωρίμανση που έχει στόχο η μουσικοθεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία, βασίζεται στη χρήση όλων των συστατικών που αναδεικνύουν τη σπουδαιότητα της μουσικής, επιφέρει ωφέλιμες αλλαγές στη συμπεριφορά των αυτιστικών παιδιών και συμβάλλει καταλυτικά στην έστω και μερική κοινωνική τους ένταξη

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ



### 4.1 Ιστορική αναδρομή

Ο Πλάτων ήταν ο θεμελιωτής της άποψης ότι η μουσική έχει θεραπευτική ιδιότητα. Μάλιστα το έχει τονίσει σε πολλά έργα του όπως ο Τίμαιος, η Πολιτεία και οι Νόμοι. Πρότεινε τον Δώρειο τρόπο, έναν από τους 7 τρόπους που ονομάζονται Αρμονία. Παρότι οι μύθοι γύρω από τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής υπάρχουν χιλιάδες χρόνια, και η μουσική ως μέσο θεραπείας έχει χρησιμοποιηθεί από όλους του Αρχαίους Πολιτισμούς δεν είχε μελετηθεί ως επιστήμη. Σήμερα η Μουσικοθεραπεία είναι επίσημα αναγνωρισμένη επιστήμη και συνεργάζεται με την Ιατρική, την Ψυχολογία και την Παιδαγωγική. Η θεραπευτική μουσική σε συνεργασία με τον θεραπευτή, μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη ενός παιδιού ανεξάρτητα με τις γνώσεις του στην μουσική (Πλάτωνας ;Αριστοτέλης, 1448)

Τα πρώτα της βήματα έκανε το 1919 στο Πανεπιστήμιο της Κολούμπια, όπου μπήκε ως μάθημα με τίτλο «μουσικοθεραπεία» και το 1944 στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν ως εξειδίκευση στο προπτυχιακό. Παράλληλα το 1926 η Alice Bailey στο βιβλίο της «εσωτερική θεραπεία» αναφέρει την μουσικοθεραπεία. Το 1945 οργανώνεται η Αμερικανική Ένωση Μουσικών Θεραπευτών και το 1950 και 1958 στην Βρετανία ιδρύθηκε η Society for Music Therapy and Remedial Music. Έπειτα το 1970-71 η Αμερικανική Ένωση Καλλιτεχνών Θεραπευτών. Τέλος το 1971 δημιουργήθηκε η Association of Professional Music Therapists (Σακαλάκη, 2004).

## **4.2 Συνεργασία μουσικοθεραπευτή και μουσικοπαιδαγωγού**

Η μουσική είναι γνωστό πως επιδρά στην ενίσχυση την άρθρωση και την γλώσσα, στη λογοθεραπεία, στη φυσιοθεραπεία, τις γνωστικές δεξιότητες, στην ειδική αγωγή, τη συναισθηματική οργάνωση, τη ψυχολογία. Όμως δεν υπάρχει ένα ολοκληρωμένο σύστημα επιστημονικής προσέγγισης από εκπαιδευτική και θεραπευτική σκοπιά. Είναι σημαντικό πως πολλοί μουσικοθεραπευτές και μουσικοπαιδαγωγοί εργάζονται σε πολλούς χώρους ειδικής αγωγής και αυτό κάνει αναγνωρίσιμο πόσο σημαντική είναι η μουσική ως θεραπεία στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Οι μουσικοπαιδαγωγοί υστερούν στο να ανταπεξέλθουν εύκολα στην ενασχόληση και στην ένταξη στη μουσική των παιδιών με ειδικές ανάγκες, διότι τα παιδιά αυτά ανάλογα με το βαθμό που έχουν τα συμπτώματα επηρεάζονται διαφορετικά από τη μουσική και παρουσιάζουν διαφορετικές ικανότητες.

Ο μουσικοπαιδαγωγός παρέχει πληροφορίες από όσα παρατηρεί καθημερινά στη διάρκεια του μαθήματος μέσα στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Οι στόχοι του μουσικοθεραπευτή και του μουσικοπαιδαγωγού διαφέρουν αν και ο κοινός στόχος τους είναι η ανάπτυξη και η εξέλιξη του μαθητή. Ο μουσικοπαιδαγωγός συλλέγει στοιχεία για την αναγκαιότητα του ατόμου για την παροχή μουσικοθεραπείας. Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει μια διεπιστημονική συνεργασία για την αξιολόγηση του παιδιού.

Ο θεραπευτής γιατρός μπορεί να θεωρείται ως θεραπευτής παιδαγωγός ως προς τον ασθενή του όμως είναι διαφορετικές έννοιες καθώς άλλο η θεραπεία και άλλο η εκπαίδευση. Ο θεραπευτής γιατρός κάνει διάγνωση μιας κατάστασης και κάνει

εφαρμογή μιας θεραπείας, ενώ ο μουσικός θεραπευτής προσπαθεί μέσω της μουσικής να δώσει μια καθοδήγηση στον ασθενή να αναπτύξει τις δεξιότητές και τη γνώση, θα επικεντρωθεί στο λάθος για μια εκτέλεση σε κάποιο τραγούδι ενώ ο θεραπευτής θα επικεντρωθεί στην επικοινωνία του ατόμου, την αλληλεπίδραση που θα δείξει κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπευτικής διαδικασίας.

Στη μουσικοπαιδαγωγική διδάσκονται τα στοιχεία της μουσικής ενώ στη μουσικοθεραπεία στοχεύεται η αυτοσχεδιαζόμενη μουσική απόδοση (*Καρτασίδου,*

2004).

Τα χαρακτηριστικά του μουσικοθεραπευτή και μουσικοπαιδαγωγού:

#### ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ:

- Χρησιμοποιεί πιο χαλαρή γραμμή
- Παίζει αυτοσχεδιαστικά
- Δεν ακολουθεί τυπικές μουσικές δομές
- Έχει απλανές και ιδεολογικό βλέμμα
- Το αποτέλεσμα έρχεται ως μια φυσική πορεία της όλης διαδικασίας

#### ΜΟΥΣΙΚΟΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ:

- Ακολουθεί αυστηρή γραμμή
- Παίζει βάση της παρτιτούρας
- Έχει σταθερό και σίγουρο βλέμμα
- Είναι συγκεκριμένος ακολουθώντας μια τυπική φόρμα στο παίξιμό του

- Κάνει προσπάθεια να επιτύχει το αποτέλεσμα με όσες δυνατότητες διαθέτει

### **4.3 Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας στην ιατρική**

Για τους αρχαίους Έλληνες ο θεός Απόλλων υπήρξε θεός της μουσικής αλλά και της ίασης, μεταξύ των άλλων. Άραγε η επιλογή αυτών των δύο υπήρξε τυχαία; Φυσικά και όχι. Σύγχρονες έρευνες στο χώρο της ιατρικής αποδεικνύουν τη μεγάλη συνεισφορά της μουσικής στη διαδικασία της θεραπείας. Γενικότερα, η μουσική μειώνει τους παλμούς της καρδιάς, την πίεση του αίματος αλλά και τις ορμόνες του στρες. Επιπλέον, συμβάλει στη γρηγορότερη αποκατάσταση ατόμων που υπέστησαν εγκεφαλικό και έμφραγμα, ενώ βοηθά παράλληλα και ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε εγχείριση.

Τα ιατρικά οφέλη του ήχου προέρχονται κυρίως από το γεγονός, ότι η μουσική ενισχύει την εγκεφαλική δραστηριότητα δημιουργίας νέων συνδέσεων μεταξύ των νευρώνων. Μία άλλη άποψη υποστηρίζει τη βαθύτατη σχέση που έχει ο άνθρωπος και ο ήχος. Ο άνθρωπος είναι ένα κατ' εξοχήν ρυθμικό ον. Οι χτύποι της καρδιάς, η αναπνοή, τα εγκεφαλικά κύματα είναι όλα ρυθμικά. Επομένως, είναι αδιαμφισβήτητο ότι ο ρυθμός και η μελωδία μπορούν να επηρεάσουν τον άνθρωπο ακόμη και όταν βρίσκεται σε άσχημη σωματική υγεία.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας στην ιατρική είναι πολλαπλή, και επιδρά τόσο σε σωματικές λειτουργίες όπως είναι οι παλμοί, η αναπνοή, η πίεση, όσο και σε ψυχωτικές καταστάσεις. Η μουσικοθεραπεία συμβάλλει σημαντικά στο Αλτσχάιμερ, σε προβλήματα ακοής, σε μαθησιακά προβλήματα (όπως η δυσλεξία), στο σύνδρομο Down, στον αυτισμό, σε κινητικά προβλήματα, σε εξαρτήσεις (αλκοόλ, ναρκωτικά), ακόμη και στην σχιζοφρένεια. Επίσης σε ότι αφορά τα πεδία που χρησιμοποιείται επιτυχώς η μουσικοθεραπεία, είναι στην ψυχιατρική, στην νευρολογία, στην ογκολογία, στην παιδιατρική, στην γενική ιατρική, στην οδοντιατρική, στην χειρουργική, στην γυναικολογία, στην καρδιολογία, στην χρόνια νοσηλεία, στην νεογνολογία και σε πολλούς ακόμη τομείς της ιατρικής.

Επιπλέον έχει εμφανή αποτελέσματα και στην παιδαγωγική και ιδίως στην ειδική αγωγή. Χρησιμοποιείται για να ρυθμίσει την κυκλοφορία του αίματος, να συμβάλει στη μείωση των φαρμάκων καθώς επίσης και στην ηρεμία του μυϊκού και νευρικού συστήματος. Τέλος αξίζει να τονιστεί το γεγονός ότι η συστηματική μουσικοθεραπεία βοηθά εξαιρετικά ασθενείς που πάσχουν από την νόσο του καρκίνου.

### **Μουσική και εγκεφαλικό επεισόδιο**

Σύμφωνα με τον ακαδημαϊκό Anthony L. Komaroff από το πανεπιστήμιο Harvard, υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι **η μουσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει** δραστικά στην **αποκατάσταση ατόμων έπειτα από εγκεφαλικό επεισόδιο**. Σε έρευνα που διεξήχθη συμμετείχαν **60 ασθενείς** που νοσηλεύονταν σε νοσοκομείο, έχοντας πάθει σοβαρό εγκεφαλικό. Σε όλους παρέχονταν η τυπική φροντίδα που σχετίζονταν με την κατάσταση τους. Όμως, **το 1/3 των ασθενών άκουγε ηχογραφημένη μουσική**, τουλάχιστον για μια ώρα κάθε ημέρα, **το άλλο τρίτο άκουγε ένα ηχογραφημένο βιβλίο** και τέλος **τα εναπομείναντα άτομα δεν λάμβαναν καμία ακουστική διέγερση**.

Μετά από διάστημα τριών μηνών, **η λεκτική μνήμη σε όσους άκουγαν μουσική βελτιώθηκε κατά 60%**, ενώ **ενισχύθηκε κατά 20%-30% στο σύνολο των υπόλοιπων ασθενών**. Αξιοσημείωτο είναι ότι όσοι στην καθημερινότητα τους είχαν τη συνοδεία μελωδίας, βελτίωσαν κατά 17% την ικανότητα τους να εκτελούν αλλά και να ελέγχουν συγκεκριμένες νοητικές διεργασίες, εν αντιθέσει με τους υπόλοιπους, οι οποίοι δεν οδηγήθηκαν σε κάποια καλύτερευση.

### **Ήχος και άνοια**

Ο Dan Cohen, κοινωνικός λειτουργός στις Η.Π.Α, τα τελευταία χρόνια **κάνει χρήση της μουσικοθεραπείας σε άτομα με γεροντική άνοια**. Τα άτομα αυτά, πλέον έχουν χάσει σε μεγάλο βαθμό την επαφή τους τόσο με το γύρο κόσμο όσο και με τον εαυτό τους. Ο ίδιος με τη **συγκεκριμένη πρακτική ενέπνευσε τον σκηνοθέτη Michael Rossato-Bennett**, ο οποίος παρακολούθησε και κατέγραψε το έργο του Cohen για 3 μήνες και έγινε μάρτυρας της πραγματικά μαγευτικής επίδρασης που είχε ο ήχος στους ασθενείς. Συγκεκριμένα, **η επίδραση δεν περιοριζόταν μόνο στη διάθεση και**

στη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια αλλά και γενικότερα στην ποιότητα ζωής τους.

**Η διαδικασία που ακολουθούσε ο Cohen ήταν σχετικά απλή.** Ζητούσε από την οικογένεια των ασθενών να καταγράψουν τα τραγούδια ή τους ήχους που παλαιότερα άρεσαν στους συγγενείς τους. Έτσι, στη συνέχεια δημιουργούσε μια εξατομικευμένη λίστα σε ένα MP3 για τον κάθε ασθενή. **Κάποιοι ασθενείς, που υποτίθεται ήταν ανίκανοι να μιλήσουν, όταν άκουγαν τη μουσική σταδιακά άρχιζαν να τραγουδούν αλλά και να χορεύουν.**

Ωστόσο, ήταν και ορισμένοι οι οποίοι μπορούσαν να ανακαλέσουν στη μνήμη τους, πότε και πού είχαν ξανακούσει αυτό το τραγούδι. **Ο Cohen κατέληξε, λοιπόν στο συμπέρασμα ότι η μουσική ενίσχυε τη μνήμη των ασθενών και κατά κάποιο τρόπο τους επανέφερε στον παλιό τους εαυτό.** Ακούγοντας και τραγουδώντας υπό την επήρεια του ήχου αποδεικνύεται ότι ενεργοποιούνται και πάλι περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη, τη λογική, το λόγο και τα συναισθήματα.

### **Μουσικοθεραπεία και Καρκίνος**

Η αντιμετώπιση και θεραπεία του καρκίνου περιλαμβάνει επίσης την συναισθηματική ίαση. Οι ασθενείς με καρκίνο χρειάζονται συχνά περισσότερους από έναν τύπους θεραπειάς προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις περίπλοκες ιατρικές τους ανάγκες. Διαφορετικές πηγές υποστήριξης μπορεί να φροντίσουν τη συναισθηματική και πνευματική τους ευημερία. Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι συμβάλει στη μείωση του άγχους των ασθενών με καρκίνο που ξεκινούν θεραπείες ακτινοβολίας, ενώ μπορεί επιπλέον να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν παρενέργειες της χημειοθεραπείας, όπως τη ναυτία.



## **Λόγοι που χρησιμοποιείται η μουσικοθεραπεία:**

**Είναι μια βασική λειτουργία του εγκεφάλου μας .** Σε πρώιμες ηλικίες οι μητέρες συχνά ηρεμούν τα παιδιά τους με τη φράση «να-νά» κάτι σαν νοσταλγία και αυτό δείχνει ότι οι εγκέφαλοι των μικρών παιδιών ήδη ανέχονται τη μουσική και τα οφέλη της πολύ καλά.

**Διασκεδάζει το σώμα μας .** Το σώμα μας διασκεδάζει με τη μουσική με φυσικό τρόπο εκτελούνται ρυθμικές κινήσεις. Το άκουσμα της μουσικής εισέρχεται στον εγκέφαλο και το επεξεργάζεται, όμως επιδρά και στο κινητικό μας σύστημα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι μουσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν αυτό το εργαλείο για να βοηθήσουν τους ανθρώπους που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο για να ανακτήσουν την κινητικότητα.

**Φυσιολογικές αντιδράσεις όταν ακούμε μουσική .** Όποτε η αναπνοή επιταχύνεται, ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται και κάποιος αισθάνεται ότι η μουσική ταξιδεύει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην τόνωση ενός ατόμου που βρίσκεται σε κώμα ή μπορεί να βοηθήσει ένα συνειδητό άτομο να χαλαρώσει.

**Τα μωρά και τα παιδιά ανταποκρίνονται στη μουσική .** Κάθε γονέας θα γνωρίζει ότι στις πρώιμες ηλικίες είναι φυσικό τα παιδιά και τα μωρά να ανταποκρίνονται σε μουσικά ερεθίσματα. Από μικρά χορεύουν και απολαμβάνουν τους μουσικούς ήχους. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά μαθαίνουν εύκολα μέσα από την τέχνη και τη μουσική, καθιστώντας το ένα σπουδαίο εκπαιδευτικό εργαλείο.

**Διαπερνά τα συναισθήματα .** Δεδομένου ότι η μουσική διεγείρει την αμυγδαλή, μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε λυπημένος, ευτυχισμένος, ενεργητικός, κίνητρος και ούτω καθεξής. Ο τρόπος με τον οποίο η μουσική έχει πρόσβαση σε συναισθήματα είναι πολύ χρήσιμη για τους μουσικοθεραπευτές.

**Συμβάλλει στη βελτίωση της μάθησης.** Πολλοί δάσκαλοι των παιδιών χρησιμοποιούν μεθόδους όπως η εκμάθηση του αλφαβήτου ή των χρωμάτων μέσω τραγουδιών. Η μουσική είναι αποτελεσματική για να απομνημονεύει και να προκαλεί προηγούμενες μνήμες.

**Είναι μια μη επεμβατική και κινητήρια θεραπεία .** Όλοι μας αρέσει η μουσική και αυτός είναι ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τους οποίους λειτουργεί η Μουσικοθεραπεία.

#### **4.4 Τα οφέλη της μουσικοθεραπείας στον αυτισμό**

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με αναπτυξιακές διαταραχές να βελτιώσει την επικοινωνία του, τις κοινωνικές δεξιότητές του και τις αισθητηριακές δυσκολίες του. Μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να ελέγξει, για καλύτερα την συμπεριφορά του. Οι έρευνες που επιβεβαιώνουν ότι η εφαρμογή αυτής της μορφής θεραπείας, βοηθάει στην ανάπτυξη και γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων, ενώ ενισχύει την αυτοδιάθεση του ατόμου και την αυτοκυριαρχία του είναι πολλές.

Οι παρεμβάσεις αυτής της μεθόδου είναι εξατομικευμένες. Ο θεραπευτής δημιουργεί ή βρίσκει μουσική η οποία ταιριάζει σε κάθε άτομο χωριστά και που ταιριάζει και με τους στόχους που έχουν τεθεί. Η διαδικασία μπορεί να βάζει το ίδιο το άτομο με αυτισμό να παίζει μουσική ή να δημιουργήσει ήχους, μπορεί όμως και να είναι δεκτική, δηλαδή, ο μουσικοθεραπευτής να είναι αυτός που ερμηνεύει τα μουσικά κομμάτια και ο θεραπευμένος, με την βοήθεια του ρυθμού, για παράδειγμα, να προσπαθεί να μάθει μία κοινωνική ιστορία ή ένα σενάριο, το οποίο θα βελτιώσει τις επικοινωνιακές του δεξιότητες.

Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι τα άτομα με αυτισμό είναι δεκτικά στα μουσικά ερεθίσματα και η μουσική από μόνη της είναι κίνητρο, λειτουργεί ως “φυσικός” ενισχυτής για τις συμπεριφορές που επιθυμούνται, ενώ σε πολλές περιπτώσεις παιδιών με ευαισθησία σε συγκεκριμένους ήχους και συχνότητες, έχει καταγραφεί πως η κατάλληλη μουσικοθεραπευτική διαδικασία έχει απευαισθητοποιήσει τα “ενοχλητικά” ερεθίσματα, βοηθώντας το άτομο να είναι λειτουργικότερο και λιγότερο ευαίσθητο.

Πριν την έναρξη οποιασδήποτε παρέμβασης ο μουσικοθεραπευτής αξιολογεί τα δυνατά και αδύναμα σημεία του παιδιού και δίνει την κατάλληλη παρέμβαση, η οποία και έχει συγκεκριμένους στόχους. Η παρέμβαση μπορεί να είναι ατομική ή και ομαδική, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού.

Η όλη διαδικασία μπορεί να βασίζεται στην αυτοσχεδιαστική διάθεση του θεραπευτή ή στην χρήση συγκεκριμένων τραγουδιών και ήχων, τα οποία έχουν από πριν μελετηθεί. Στην πρώτη περίπτωση ο θεραπευτής χρησιμοποιεί, για παράδειγμα,

την φωνή του ή κάποιο μουσικό όργανο για να ανταποκριθεί στους ήχους του παιδιού και με αυτό τον τρόπο, να το ενισχύσει να δημιουργήσει και να χρησιμοποιήσει, την δική του “μουσική” γλώσσα. Στόχος σε αυτή την περίπτωση, είναι η δημιουργία ενός οικείου περιβάλλοντος μέσα στο οποίο το παιδί θα μπορεί να εκφράσει αυτό που θέλει, να βιώσει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων και να ανακαλύψει και να κατανοήσει τί σημαίνει αμφίδρομη επικοινωνιακή σχέση.

Στην δεύτερη περίπτωση, η χρήση συγκεκριμένων ήχων και τραγουδιών έχει σκοπό να “ακολουθήσει” την διάθεση του παιδιού και τις αναπτυξιακές του ανάγκες, την συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Για παράδειγμα ο μουσικοθεραπευτής μπορεί να ανταποκριθεί, χωρίς λόγια και σωματική παρέμβαση, σε ένα ξέσπασμα θυμού, στο κλάμα ή στην στερεοτυπική κίνηση, μέσω ενός μουσικού κομματιού. Σκοπός σε κάθε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις, είναι η ανακούφιση τους θεραπευόμενου, μέσα από μουσικά μοτίβα, τα οποία θεωρούνται κατάλληλα για την παρούσα στιγμή.

Σε γενικές γραμμές, η μουσικοθεραπεία θεωρείται εναλλακτική μορφή θεραπείας και παρέμβασης. Στην περίπτωση των αναπτυξιακών διαταραχών ακολουθεί κυρίως συμπεριφοριστικά πρότυπα στις τεχνικές της και οι στόχοι και οι εφαρμογές της μπορούν να ποικίλουν, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Γονείς, λοιποί θεραπευτές, ψυχολόγοι και κυρίως τα ίδια τα άτομα με αναπτυξιακές διαταραχές, δείχνουν να αντιλαμβάνονται την σπουδαιότητα και να ωφελούνται σε πολλαπλά επίπεδα από την μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, κάνοντάς την έτσι, όλο και πιο δημοφιλή και περιζήτητη.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στη Μουσικοθεραπεία, η μουσική είναι θεραπευτικό εργαλείο, βοηθά να ζήσουμε το παρόν, να ακούσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, να έρθουμε σε άμεση επαφή με τα συναισθήματά μας και να συνδεθούμε με τον άλλον, παράγοντας οι ίδιοι ήχους και αφήνοντας τη φωνή και το σώμα μας ελεύθερα. Η μουσικοθεραπεία είναι ο τρόπος να μπορέσουν τα άτομα με ειδικές ανάγκες να καταφέρουν να επικοινωνήσουν τόσο με τον εαυτό τους όσο και με το περιβάλλον που βρίσκονται οικογενειακό και εκπαιδευτικό. Είναι σημαντική μέθοδος που επιδρά σημαντικά στα παιδιά με αυτισμό να μπορέσουν να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να μειώσουν το άγχος τους και το φόβο που νιώθουν όταν βρίσκονται με άλλα άτομα. Βοηθά στην κοινωνικοποίηση τους και στη συνεργασία μέσα σε μια ομάδα. Μέσα από τη παρούσα εργασία δίνουμε με ευδιάκριτο τρόπο τη μέθοδο και τη χρήση της μουσικοθεραπείας και πόσο ευεργετική είναι στα άτομα με ψυχικές διαταραχές ή αυτιστικές διαταραχές.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### *ΕΛΛΗΝΙΚΗ*

Μακρής, Ι. (2003). *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Δέσποινα Μπαστάκη Παιδίατρος- Αναπτυξιολόγος Επιστ. Συνεργάτης Παίδων  
ΜΗΤΕΡΑ

Ντόρα Ψαλτοπούλου Μουσικοθεραπεύτρια MA-CMT Master of Arts, New York  
University

ΔΡ. ΝΤΟΡΑ ΨΑΛΤΟΠΟΥΛΟΥ – ΚΑΜΙΝΗ Λέκτορας ΤΜΣ ΑΠΘ, Μουσικο-  
ψυχοθεραπεύτρια PhD, MA-CMT, Ψυχαναλύτρια

Γκονέλα Χ.Ε (2008). Αυτισμός και πραγματικότητα. Από την θεωρητική προσέγγιση  
στην εκπαιδευτική παρέμβαση. Αθήνα, Ανδρέα Μωραΐτη 3: Οδυσσεάς.

Νότας, Σ.(2005). Το φάσμα του αυτισμού-Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές. Ένας  
οδηγός για την οικογένεια. Λάρισα, έλλα.

Σταμάτης Σ. (1987). Οχυρωμένη σιωπή, γέφυρες επικοινωνίας με το αυτιστικό παιδί .  
Εικόνα-αντιμετώπιση-αποκατάσταση. Αθήνα, Θεμιστοκλέους 31: Γλάρος.

Σακαλάκη, Η. (2004). Μουσικές βιταμίνες, Αθήνα: Fagotto

Πλάτωνας, ό.π. 655 d, 795 d-e. Πρ6Λ. και Αριστοτέλης, Περί ποιητικής 1448

Καρτασίδου, Λ. (2004) Μουσική εκπαίδευση στην ειδική παιδαγωγική, εκπαιδευτικές  
– θεραπευτικές προσεγγίσεις της μουσικής στην ευρύτερή της σημασία σε άτομα με  
ειδικές ανάγκες. Εκδόσεις: ΤΥΠΟΘΗΤΩ

Ψαλτοπούλου, Ν. (2004). Η Μουσική Δημιουργική Έκφραση ως Θεραπευτικό Μέσο  
στα Παιδιά με Συναισθηματικές Διαταραχές, στο 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μουσικής  
Αγωγής για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση με θέμα: «Η Αναγκαιότητα της  
Συστηματικής Διδασκαλίας της Μουσικής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση.

Ψαλτοπούλου, Ν. (2006 β). Μουσικοθεραπεία: Αναπηρία και ψυχοσωματική  
αναδιαμόρφωση, στη Μουσικοθεραπεία και άλλες μουσικές προσεγγίσεις για παιδιά  
και νέους με αναπηρίες, Αθήνα, Εκδόσεις Orpheus

Ψαλτοπούλου, Θ. (2015). Μουσικοθεραπεία: Ο Τρίτος Δρόμος.

### **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ**

Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Bruscia, K. E. (1989). *Defining Music Therapy*. Spring City.

Bruscia, K. (Ed.) (1998). *The Dynamics of Music Psychotherapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

Bruscia, K. E. (2014). *Case examples of improvisational music therapy*. Barcelona Publishers.

Ward, D. (2000). *Μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Νικολαΐδης Μ.-Edition Orpheus.

### **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ**

<https://www.autismhellas.gr/fasma/docs/1.htm>

<https://www.mitera.gr/arthra-ygeias/ti-einai-o-aytismos-kai-oi-diataraches-sto-fasma-toy-aytismoy/>

<https://bioiatriki.gr/index.php/autismos>

<https://www.maxmag.gr/psychologia/moysikotherapeia-istoriki-anadromi-efarmoges-kai-ofeli/>

<https://el.thpanorama.com/articles/salud-mental/musicoterapia-10-grandes-beneficios-para-nios-y-adultos.html>

<http://music-therapy.massroomstudio.com/index.php/dektiki>

<https://ellogon.gr/mousikotherapeia-kai-poious-wfelei/>

<https://www.autismgreece.gr/nea-ekdiloseis/arthra-vinteo/271-nea-methodos-diagnosis-aftismoy-se-paidia-apo-2-minon.html>

<https://www.amea-care.gr/%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82->

[%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CE%BD-%CE%BC%CE%B5-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C-%CE%BF%CE%B9-%CE%B5%CE%BD%CE%BF%CF%87%CE%AD%CF%82-%CE%BF/](#)

<https://upbility.gr/blogs/blog/mousikotherapia-autismos>

<https://www.autismgreece.gr/ti-einai-o-aftismos/therapeftiki-antimetopisi.html>

[https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/1530/8/00\\_master\\_document-KOY.pdf](https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/1530/8/00_master_document-KOY.pdf)

<https://epikoinonia.net/%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CE%B5-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%85/>

<https://www.maxmag.gr/mousiki/mousiki-ke-iatriki-arage-yparchi-schesi-metaxy-tous/>

[https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/1530/8/00\\_master\\_document-KOY.pdf](https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/1530/8/00_master_document-KOY.pdf)

[https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/13784/2/Kerezidou\\_Pe2010.pdf](https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/13784/2/Kerezidou_Pe2010.pdf)

[https://apothetirio.lib.uoi.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/600/lgt\\_2011160.pdf?sequence=1](https://apothetirio.lib.uoi.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/600/lgt_2011160.pdf?sequence=1)

[https://apothetirio.lib.uoi.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/517/lpm\\_000148.pdf?sequence=1](https://apothetirio.lib.uoi.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/517/lpm_000148.pdf?sequence=1)

<http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/820/1/M01.030.03.pdfhttps://www.mitera.gr/arthraygeias/ti-einai-o-aytismos-kai-oi-diataraches-sto-fasma-toy-aytismoy/>

<https://sites.google.com/site/sxolimosikotherapeias/istoriki-anadromi-stin-epistimitis-mousikotherapeias>

<https://www.generaligr/el/h-moysiko8erapeia-kai-ta-ofelh-ths-gia-thn-ygeia/>

<https://epikoinonia.net/%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CE%B5-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%85/>

[https://hms.harvard.edu/sites/default/files/assets/Sites/Longwood\\_Seminars/Longwood%20Seminar%20Music%20Reading%20Pack.pdf](https://hms.harvard.edu/sites/default/files/assets/Sites/Longwood_Seminars/Longwood%20Seminar%20Music%20Reading%20Pack.pdf)

<https://www.maxmag.gr/mousiki/mousiki-ke-iatriki-arage-yparchi-schesi-metaxy-tous/>

<https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/psychiki-ygeia/mousikotherapeia-ofeli-mia-diaforetiki-proseggisi-sti-psyxosomatiki-therapeia>