music as therapy international

የአካል ጉዳት ላለባቸው ሕጻናትና ወጣቶች ሙዚቃን እንደ ቴራፒ የመጠቀም ሚና

ሙዚቃን እንደ ቴራፒ/ሕክምና ማድረግ ማለት ምንድነው?

ሙዚቃን እንደ ቴራፒ ማድረግ ማለት ሙዚቃን እና ድምጽን በተቀናጀ መልኩ በመጠቀም የግለሰቡን አዕምሯዊ፣ አካላዊ፣ ስሜታዊ እና ማህበራዊ ደህንነትን ለማሳደግ መጣር ማለት ነው።

ሙዚቃ እንደ ቴራፒ መጠቀም ማለት የሙዚቃ ትምህርት ማለት አይደለም ። ልጆች እና ወጣቶች በዚህ ሂደት ውስጥ የተወሰነ መሰረታዊ የሙዚቃ ክህሎቶችን ሊያገኙ ይችላሉ, ለምሳሌ አንድን መሳሪያ እንዴት መጫወት እንደሚችሉ, የተወሰነ እውቀት ሊያገኙ ቢችሉም ይህ ግን የስራው ዋና አላማ አይደለም።

አካል ጉዳተኛ ሕጻናትና ወጣቶች ላይ ሙዚቃን እንደ ቴራፒ አንዴት ነው የምንጠቀመው

ሙዚቃ እንደ ቴራፒ ሲጠቀሙ በመጀመሪያ የቴራፒውን አገልግሎት ከሚሰጡት ሕጻን ወይም ወጣት ጋር የግንኙነት ነጥብ ለመፍጠር ይጠቀማል፤ ከዚያም ደህንነቱ በተጠበቀ አካባቢ ውስጥ ሕጻኑ ወይም ወጣቱ የሚያጋጥመውን ማንኛውንም ችግር ለመፍታት እንደ አንድ መንገድ ይጠቅማል።

ለምሳሌ፣ ወደ የጋራ የሙዚቃ እንቅስቃሴ ለማይጋበዙና ለተገለሉ እና ምላሽ ለማይሰጡ ልጆች ጋር ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። በጣም ንቁ የሆኑ ግለሰቦችን ሃይል በአዎንታዊ እና ገንቢ መንገድ ለመጠቀምም እንዲሁ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። የቡድን ስራ ማህበራዊ ክህሎቶችን ለማዳበር እና ለመለማመድ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። ከዚህ በተጨማሪም ለተለያዩ የቡድን ሥራዎችና የማህበራዊ ክህሎቶች ማለተም ሌሎች ቡድን አባላትን መስማት፣ ተራን ማክበር ፣ የመሪነት ክህሎትና የመሳሰሉትን ለማሳደግ ሊጠቀም ይችላል።

አካል ጉዳተኛ ሕጻናትና ወጣቶች ሙዚቃን እንደ ቴራፒ ስራ ላይ በመጠቀም የሚገኙት ጥቅሞች

የተዋቀሩ የሙዚቃ እንቅስቃሴዎች እና ቀላል መሳሪያዎችን በመጠቀም አካል ጉዳተኛ ልጆችና ወጣቶች የሚያስፈልጋቸውን ክህሎቶች ለማዳበር ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ እነዚህ ክህሎቶች የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፥

- ትኩረትና መስጠትና ማዳመጥ
- በንግግር የማይገለጡ የስሜት አቀራረቦች
- የንግግር/የግንኙነት ክህሎት
- ተራን የማክበርና የመሪነት ክህሎት
- የማህበራዊ ስሜትና በራስ መተማመን

በትምህርት ቤት ውስጥ ሙዚቃን እንደ ቴራፒ እንዴት መጠቀም እንችላለን

አስተማሪዎች፣ ረዳት መምህራን ወይም የሙዚቃ መምህሮች ወዘተ... የአካል ጉዳት ላላቸው ሕጻናትና ወጣቶችን እገዛ ሲያደርጉ ወይም ድጋፍ ሲሰጡ፣ ሙዚቃን እንደ ቴራፒ ሊጠቀሙ ይችላሉ ይህን ለማድረግም ቀደም ያለ የሙዚቃ ክህሎት ወይም የሙዚቃ ባለሞያ ትምህርት አያስፈልገውም።

- ✓ ሙዚቃ በቃል አይገለጥም፣ ማንኛውንም ሰው ምንም ሳይገድበው ሲያሳትፍ ይችላል።
- ✓ ሙዚቃ በጣም ያነቃቃል፣ ያነሳሳል።
- ✓ በቡድን የሚሰራ የሙዚቃ ፈጠራ ራስዎን ማስተዋል እንዲችሉ፣ ከሌሎች ጋር ጥሩ ግንኙነትንና ፈጠራን ያሳድጋል።
- ✓ ሙዚቃ ትኩረት ለማሳደግ ጥሩ ዘዴ ነው።

> “ ይህየሙዚቃ ህክምና ለልጆቻችን በጣም አስፈላጊ ነው፣ ምክንያቱም ያነሳሳቸዋል እና ንቁ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል። የዚህ አይነት ክፍለ ጊዜ እና መሳሪያዎቹ እስካላቸው ድረስ በጣም ሊበረታቱ ይችላሉ።
>
> ወላጅ ከ’FENAID

በተሞክሮቻችን መሠረት፣ ከሰዎች ጋር የሙዚቃ ፈጠራን በቅንጅት መስራት ልጆችን በትምህርት አውድ ውስጥ ሊረዳቸው ይችላል፥

- በራስ መተማመናቸውን ያሳድጋል
- ትኩረትን እና መንፈሳዊ ዕውቀትን ያሻሽላል
- ሌሎችን ለመረዳት ያግዛል
- ከሌሎች ጋር እንዴት እንደሚካፈሉ መማር (በቡድን ውስጥ ለመቆጣጠር በተለይ አስፈላጊ ነው)
- ፈጠራንና ራስን የመግለጽ ልምድን ለማሳደግ
- አዎንታዊ የቡድን ተሞክሮዎችንና ደስታን ለማሳደግ እንዲሁም
- ቋንቋን ለማጎልበት ያግዛል

እንቅስቃሴ ያላቸው ዘፈኖች ደግሞ በተለየ ሁኔታ የትምህርት አላማዎችን ለማጎልበት፣ እንደ ቀለሞች፣ ቁጥሮችና ሃሳቦችን በቀላሉ ለመለየትና እና አዲስ ቃላቶችን ለማዳበር ሊጠቅሙ ይችላሉ።

በኢትዮጵያ ሙዚቃን እንደ ቴራፒ መጠቀም

ፍቅር የኢትዮጵያ አእምሮ እድገት ውስንነት ብሄራዊ ማህበር (FENAID) በአዲስ አበባ ኢትዮጵያ በሚገኘው ማእከላቸው የአዕምሮ እድገት ውስንነት ላለባቸው ወጣቶች የሙዚቃ ቴራፒ ክፍለ ጊዜያት በማመቻቸት ለወጣቶቹ ይሰጣል።

> “እኔ የአዕምሮ ጉድለት ያለበት ሰው መሆኔን ሰዎች እንዲያውቁ እፈልጋለሁ ነገር ግን ማንኛውንም ነገር ማድረግ እችላለሁ፤ እና የአዕምሮ ጉዳተኞች እድል ከተሰጣቸው ማንኛውንም ነገር ማድረግ እንደሚችሉ ለሰዎች ማሳወቅ እፈልጋለሁ።
>
> ራስ ተሟጋች መሪ ከ’FENAID

በማስረጃ የተደገፉ ማጣቀሻዎች

Aldridge et al. (1995); Carpente (2016); Choi et al. (2010); Chong & Kim (2010); Curtis & Mercado (2004); Delucia-Waack & Gellman (2007); Dezfoolian et al. (2013); Dorothea (2012); Edgerton (1994); Eidson (1989); Gadberry & Harrison (2016); Gantt (2000); Gattino et al. (2011); Holck (2004); Keen (2005); Kim (2006); Kim et al. (2008); Kivland (1986); Lee & McFerran (2012); Lowry et al. (2019); Meadows (1997); Mossler et al. (2017); Nicholls (2002); Nordoff & Robbins (1977); Porter et al (2017); Sacks (1995); Thompson (2012); Toolan & Coleman (1994); Watson (2007)

በስተቀኝ ያለውን የQR ኮድ ስካን በማድረግ ወይም <u>እዚህ ጠቅ በማድረግ</u> በFENAID ውስጥ ያለ የራስ መብት ተሟጋች ወጣት ከሙዚቃ ቴራፒ በህይወቱ ያገኘውን ጥቅምና አዎንታዊ ተጽእኖ ተጨማሪ መረጃ (ከገፅ 5-7) ባለው ላይ ማግኘት ይችላሉ።

በስተግራ ያለውን የQR ኮድ ሲፈትሹ ወይም <u>እዚህ ጠቅ ሲያደርጉ</u> ደግሞ የሙዚቃ ቴራፒ በኢትዮጵያ ውስጥ የት የት ቦታዎች እንደሚሰጡ መረጃ ማግኘት ይችላሉ ።

ይህ ሰነድ በMusic as Therapy International ለFENAID የተዘጋጀ ነው።