

Meloterapia – activitate recuperativ terapeutică pentru elevii cu deficiențe multiple din cadrul Centrului Școlar de Educație Incluzivă „LACRIMA” Bistrița

*Profesor Eniko Cupșa, CSEI Lacrima
Profesor Emanuela Avram, CSEI Lacrima*

Meloterapia face parte din categoria terapiilor prin mediere artistică, prezentând caracteristici specifice, bazându-se pe utilizarea sunetelor ca instrumente terapeutice. Indicațiile meloterapiei sunt multiple fiind recomandată în: educația specială, psihiatrie, psihologia clinică, psihopatologia expresiei, reeducarea funcțională, neo-natalitate, psihogeriatric, susțineri de nuanță paleativă. Se știe deja că meloterapia determină transformări pozitive la nivel mintal, fizic, emoțional și spiritual, iar aceste aspecte funcționale se pot înregistra la nivel individual sau al grupului implicat în procesul terapeutic. Din punctul de vedere al modului de desfășurare a activităților, meloterapia se poate împărți în două forme: receptivă și activă.



În cazul copiilor cu deficiențe multiple, în procesul de meloterapie se asociază receptivitatea muzicii și participarea muzicală activă a copilului. În cadrul Centrului Școlar de Educație Incluzivă “Lacrima”, începând din ianuarie 2015 derulăm un program de meloterapie supervizat de către Music As Therapy, în care ne folosim de metodele bazate pe improvizație și creativitate. Metodele utilizate au făcut apel la aptitudinea copilului cu deficiențe multiple de a se exprima și de a comunica prin sunete muzicale, în mod direct – grație unui instrumental-melodic format din elemente de percuție. Aspectul estetic și valoarea estetică în sine nu au nicio importanță și nu au fost urmărite, cel mai adesea muzica fiind o improvizație a cărei valoare terapeutică a răzbătut din expresia emoțională și comunicarea specifică. Cercetările și experiențele din domeniul meloterapiei au demonstrat că instrumentele de percuție (castanietele, tamburinele, țambalele, xilofonele, tobele etc.) facilitează comunicarea mai ales în cazul copiilor cu deficiență severă, a copiilor anxioși sau a celor foarte timizi.



Această terapie oferă o serie de efecte benefice în cazul copiilor cu deficiențe multiple: determină stări afective tonice; amplifică rezistența la efort; reduc stările de tensiune și anxietatea; facilitează comunicarea; ameliorează comportamentele și socializarea. Pentru copiii cu deficiență mintală sau autism meloterapia este folosită frecvent pentru stabilirea unui alt tip de comunicare, pentru a stabili contactul cu copilul deficient și pentru a



facilita comunicarea între el și educator/părinte/tutore; astfel, apare termenul de muzică funcțională care desemnează faptul că în terapie muzica este folosită în scopuri practice, pentru recuperare. În cazul copiilor cu deficiență mintală, dar și în cazul celor hiperactivi, terapia prin muzică poate folosi pentru ameliorarea inhibiției voluntare a actelor motorii și pentru realizarea unor performanțe în plan psihomotric. Deasemenea, pentru calmarea subiecților anxioși și a celor hiperkinetici pot fi utilizate diferite instrumente ce emit sunete prelungi și foarte armonioase, iar la subiecții cu

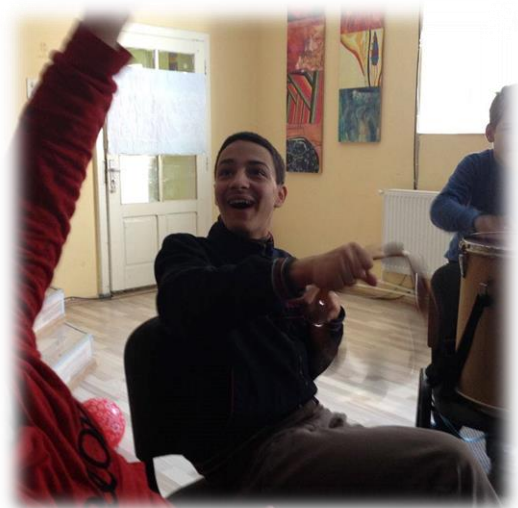
instabilitate emoțională meloterapia determină diminuarea tensiunilor psihice, reducerea agresivității.

Desigur, în cadrul activităților derulate cu copiii din centrul nostru, am urmărit pe lângă aspectele menționate mai sus și unele ce au vizat îmbunătățirea orientării spațio-temporale și a coordonării motrice; educarea expresivității mimico-gesticulare; nuanțarea exprimării verbale; dezvoltarea sensibilității cromatice muzicale; determinarea unor stări de deconectare, bucurie, încântare etc.

Programul nostru a cuprinde un număr de 40 de copii cu diferite afecțiuni: sindrom Down, copii cu tulburări din spectrul autist, copii cu paralizie cerebrală, copii cu deficiențe de vedere, dar și copii cu dificultăți de comunicare. Metodele sunt aplicate atât individual cât și în grup (în funcție de tipul de deficiență și de obiectivele propuse), uneori meloterapia fiind îmbinată cu mișcarea și dansul. Ca instrumente am utilizat în principal instrumente de percuție, dar și mingi, baloane, voaluri, parașuta-curcubeu, diverse marionete. De-a lungul programului aplicat am urmărit să oferim copiilor posibilitatea de:

- a explora modalități de relaționare, fără a se folosi de cuvinte;
- a experimenta rolul într-un grup, cunoscând sentimentul de “a fi ascultat”;
- a câștiga încrederea în sine prin participare activă, conducere și support emoțional;
- a pune în practică deprinderi sociale:
ascultarea, cooperarea, așteptarea rândului;
- a lega relații cu colegii;
- a-și dezvolta dexteritatea manuală;
- a-și dezvolta coordonarea fizică;
- a-și dezvolta concentrarea;
- a-și dezvolta independența;
- a-și controla impulsurile;
- a-și diminua agresivitatea;
- a avea încredere în rezultatele obținute.

Sesiunile de meloterapie se derulează pe parcursul a 45 de minute, în spații securizate. După





fiecare sesiune muzicală, încercăm să notăm observațiile făcute pe parcursul activității (cum a cântat copilul, cum a interpretat sau cum a interacționat cu alții în sesiune). Notând observațiile putem evalua copiii, ajutându-i să facă progrese în ariile în care întâmpină dificultăți.

În tot acest demers al nostru, am ținut și ținem seama și de sugestiile făcute de Music As Therapy și anume: să fim mereu realiști, să nu ținim prea sus încă din primele sesiuni, pentru că acest lucru poate fi frustrant pentru toți. Știm cu cine lucrăm, iar pașii trebuie să fie mici, siguri, consecvenți. Am învățat să ne adaptăm din mers, pentru ca toată lumea să fie confortabilă în cadrul activității. Ne-am îmbogățit în permanență activitățile, pentru că micile schimbări au făcut marile diferențe. Am încurajat exprimarea noilor idei și imaginația plină de creativitate. Ne-am folosit din plin și cu entuziasm de improvizație și intuiție și toate acestea ne-au făcut să avem succes în activitățile noastre de meloterapie. Bineînțeles că întregul proces prin care am trecut noi, ca terapeuți, și copiii, ca beneficiari, a însemnat o sumă întreagă de negocieri, schimbări, discuții, riscuri și compromisuri, pe lângă toate acele aspecte frumoase. Important e însă rezultatul și direcția bună înspre care ne îndreptăm cu toții.

Model de activități, într-o sesiune de meloterapie, aplicat în cadrul centrului “Lacrima”

Copiii sunt așezați în cerc, stând pe scaun. Sunt pregătite 5 activități, ce se desfășoară de la simplu la complex.

Salutul (“Salut, salut! Și ce mai faci?/ Și ce mai faci tu azi, Simona?” Copiii vor cânta cu toții. Liderul va trece pe la fiecare copil, întinzându-i mâna, rostindu-i numele și așteptând, ca la rândul lui, copilul să-i dea mâna și să-i răspundă întrebării).

Salută gongul - Fiecare dintre copii va primi un băț în mână. Liderul de sesiune ține gongul și îl trece pe la fiecare copil pe rând. Liderul trece de la un copil la altul în interiorul cercului format spunând: ”Acum salută gongul...(numele copilului).”

Ține ritmul - Fiecare copil va cânta când îi vine rândul, ținând ritmul propus de lider: liderul bate o dată – i se răspunde cu o singură bătaie; liderul bate de 2 ori – i se răspunde cu două bătăi; liderul bate de 3 ori – i se răspunde cu 3 bătăi ș.a.m.d. Pe postul de lider poate trece fiecare dintre cei prezenți.

Poveste cu șoricel și pisică - improvizație

Ne așezăm cu toții în cerc, în mijloc aflându-se diverse instrumente muzicale. Liderul va începe o poveste improvizată cu animale “Aseară pe înserat, a intrat o măță-n sat. Miau, miau, miau...” – moment în care se va folosi de un instrument muzical la alegere, pentru a imita sunetele scoase de pisică. Li se va cere tuturor să imite sunetele scoase, folosindu-se de

instrumentul ales. (dacă pisica a miorlăit încet, vor lovi încet instrumentul; dacă pisica a miorlăit prelung și puternic, vor cânta și copiii ca atare ș.a.m.d.). Și povestea poate continua, în funcție de imaginația fiecăruia. De exemplu: “Și pisica-l căuta pe șoricelul Mustafa/ Chiț, chiț, chiț” (din nou, cu ajutorul instrumentelor se accentuează sunetele scoase de șoricel) etc.

Aseară pe înserat, a intrat o mătă-n sat, Miau, miau, miau...

Și pisica-l căuta, pe șoricelul Mustafa, Chiț, chiț, chiț...

Șoricelul speriat, cașcavalul a lăsat... Chiț, chiț, chiț...

Pisica s-a bucurat, cașcavalul a mâncat, Miau, miau, miau...



Copiii reacționează la cântecel, personaje, mimică și intonație.

Cântecelele de felul acesta le plac foarte mult, se distrează, reușesc să verbalizeze sau să răspundă cerințelor folosindu-se de instrumente.

La revedere! - Cântecul de “La revedere!” dă posibilitatea participanților să exprime cum s-au simțit la activitate. Liderul împreună cu copiii cântă “La revedere, la revedere- La revedere, cum te-ai simțit tu azi ...? (se specifică numele copilului, pe rând). Dacă s-au simțit bine, copiii, pe rând, când își aud numele, pot ridica mâna arătând semnul OK.

Bibliografie:

Preda V. (2004) - Terapii prin mediere artistică, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca

<http://www.musicasterapy.org/> (Biblioteca de resurse)

material curs online susținut de Music As Therapy