

Impărtășirea abilităților de Terapie prin Muzică

Ghid pentru Formatori



CATHY ROWLAND

TRADUCERE DE MAGDA PATA

Terapia prin muzică reprezintă folosirea muzicii și sunetului într-un cadru structurat pentru a promova bună-starea mintală, fizică, emoțională și socială a unui individ.

Aceasta nu este educație muzicală și, deși copiii/adulții pot căpăta unele deprinderi muzicale de bază, cum ar fi cântatul la un anumit instrument muzical, acesta nu este scopul final. În cazul terapiei prin muzică, inițial muzica este folosită pentru a stabili un punct de contact cu copilul sau adultul iar apoi este folosită ca modalitate de adresare, într-un mediu securizat, a dificultăților cu care se confruntă copilul/adultul. De exemplu, muzica poate fi folosită cu copiii care sunt retrași și care nu răspund pentru a-i atrage într-o activitate muzicală împărtășită. De asemenea, muzica poate fi folosită pentru a canaliza – într-un mod pozitiv și constructiv – energia indivizilor foarte activi. Lucrul în grup poate fi folosit pentru a dezvolta și exersa deprinderi sociale, cum ar fi conștientizarea și aprecierea altor membrii ai grupului, ascultarea, așteptarea rândului și abilități de conducere.

Cuprins

Partea A: Oportunități și Suport	3 - 5
Partea B: Cum poți deveni Formator	6 - 7
Partea C: Structurarea unui Curs Formal	8 - 11
Partea D: Stiluri și Strategii de Predare Sugerate	12 - 13
Partea E: Sprijinirea Noilor Practicieni	14 - 15
<i>Anexa C1: Terapia prin Muzică – Definiție</i>	16
<i>Anexa C2: Idei de Atelier pentru Participanți</i>	17 - 19
<i>Anexa C3: Atitudinea Pozitivă Necondiționată</i>	20
<i>Anexa C4: O Înțelegere Profundă a Principiilor de Bază ale Terapiei prin Muzică</i>	21 - 23
<i>Anexa C5: Identificarea Punctelor Tari și a Nevoilor Clienților. Dezvoltarea Activităților Adecvate</i>	24 - 26
<i>Anexa C6: Fișă de Observații</i>	27 - 28
<i>Anexa C7: Ce înțelegem prin Supervizare?</i>	29
<i>Anexa E1: Fișă de Evaluare</i>	30 - 31
<i>Anexa E2: Chestionar despre Rezultate</i>	32
<i>Anexa E3: Ghid pentru Rapoartele de Terapie prin Muzică</i>	33

PARTEA A – OPORTUNITATI SI SUPORT

Ca și formator există multe posibilități de dezvoltare a propriilor cursuri și abilități profesionale.

1. Ghidare în Conținutul Cursului

Planificarea unui curs de formare poate fi o sarcină descurajatoare. Indiferent dacă acest curs este primul dvs. curs sau dacă face parte dintr-o succesiune de cursuri, Consilierul nostru Clinic va fi mereu disponibil cu sfaturi și îndrumări. Poate aveți nevoie de clarificarea unor puncte ale predării (subliniate în partea C). Sau poate vreți să discutați modul în care vă propuneți să structurați sau să predați cursul. Oricare ar fi problema pe care o întâmpinați, Cathy Rowland, Consilierul Clinic, va fi dispusă să răspundă la întrebările dvs.: clinical@musicasterapy.org

2. Promovarea pe Internet a Cursului

Dacă vreți să concepeți propriul dvs. curs, există posibilitatea de a îl promova pe website-ul nostru ca și "Curs recomandat de Music as Therapy International". Pentru aceasta va trebui să faceți următorii pași:

- (a) În orice moment, îi invităm pe Formatori să prezinte Consilierului Clinic un plan al conținutului cursului pentru a putea fi evaluat. Acest plan nu trebuie să fie foarte detaliat, dar trebuie să acopere principalele puncte de predare, indicând modul în care intenționați să predați. **Pentru a atinge statutul de curs recomandat vă sugerăm să luați ca referință punctele de predare prezentate în partea C.**
- (b) Consilierul Clinic îl va anunța pe formator dacă cursul este adecvat pentru a fi evaluat. Dacă este adecvat, atunci va fi evaluat după Cadrul de Evaluare folosit de *Music as Therapy International*.
- (c) Consilierul Clinic va face apoi sugestii despre oricare parte a cursului care ar putea fi dezvoltată. S-ar putea să sugereze includerea unei părți de teorie sau o centrare mai mare pe aspecte practice. Intenționăm ca acest proces să fie un proces de sprijin care va întări cursul și eficiența predării.
- (d) După ce au fost făcute aceste sugestii, puteți să trimiteți noul plan al cursului, cu modificările făcute. Consilierul Clinic va revizui aceste adaptări și va acorda statutul "Recomandat", sau va face alte sugestii.

3. Beneficiile Statutului de Curs Recomandat

(i) **Credibilitate Profesională și Recunoaștere**

Listarea cursului pe website-ul nostru cu statutul de 'recomandat' va da dvs. și cursului credibilitate profesională. Va sublinia faptul că programele și cursurile dvs. de terapie prin muzică sunt considerate ca având o calitate suficient de ridicată și că au atins un standard recunoscut. Acest lucru va fi demonstrat prin marca noastră de calitate, care poate fi folosită pe orice material promoțional al cursului dvs. Acesta va servi și la promovarea cursului dvs. în România, permițându-vă să atrageți mai mulți cursanți.

(ii) **Resurse Adiționale și Sprijin Consolidat**

(a) **Supervizare:** Consilierul Clinic va putea răspunde prin email oricăror întrebări puse de dvs. și va putea oferi sfaturi și sprijin înaintea, în timpul și după terminarea cursului dvs. de formare. Acest lucru se poate dovedi de folos în cazul în care formatorul întâmpină dificultăți în timpul cursului, sau dacă simte nevoia de a-și împărtăși experiențele cu cineva după terminarea cursului.

(b) **Resurse pentru predare:** Toți formatorii care primesc statutul 'recomandat' vor primi pachetul de 'Resurse Muzicale *Music as Therapy International*' (o cărticică de 20 de pagini care conține o serie de activități structurate sau de improvizație adecvate pentru folosire în sesiunile de terapie prin muzică). Când acordăm statutul de curs recomandat, vom trimite formatorului o copie a acestei cărți, care poate fi copiată și distribuită cursanților. Prin oferirea acestei broșuri, cursanții își vor întări înțelegerea celor predate de dvs. și îi va echipa cu idei care să îi inspire și cu care își vor putea dezvolta propriile programe de muzică.

(c) **Sprijin continuu pentru cursanți:** în completarea celor de mai sus, vor exista și posibilități ca studenții care au completat un curs 'recomandat' să se alature rețelei *Music as Therapy*. Acest lucru le va permite noilor practicieni să primească sprijin continuu din partea noastră, incluzând buletine informative regulate, acces la Forumul de Discuții între Egali, și participarea la alte cursuri de pregătire adițională.

(iii) **Programul de învățare la distanță – o ocazie de învățare valoroasă**

Toți Partenerii Locali vor avea posibilitatea de a accesa gratuit, în 2012, Programul de învățare la distanță oferit de *Music as Therapy International*. Pentru practicienii cu experiență care formează alte persoane, acest curs va fi o forma ideală de a-și continua dezvoltarea profesională, crescându-le semnificativ cunoștințele și abilitățile, precum și de a-și reînvinga munca. Acest lucru le va crește încrederea în formarea altora și le va îmbunătăți programele de formare.

Puteți găsi detalii complete despre Cursul de învățare la distanță pe website-ul *Music as Therapy International*. Întrebările și răspunsurile de mai jos pot oferi o imagine clară despre beneficiile acestui curs.

Când începe acest program? Cursul de învățare la distanță începe în Ianuarie 2012. Dacă vreți să profitați de această posibilitate, vă puteți înscrie până la data de 9 Decembrie 2011.

Cât va costa? Costul înregistrării cursului va fi acoperit de *Music as Therapy International*, deci cursul este gratuit pentru Partenerii Locali.

Cât timp trebuie să acord pentru a participa la curs? Vom avea șapte tutoriale online transmise lunar și un weekend de studiu intensiv (unde va fi în România, locația și data vor fi confirmate, dar este probabil să se țină pe 11 și 12 Februarie 2012). În fiecare lună va trebui să scrieți un referat (ca urmare a tutorialului online), iar aceste referate vor fi urmate de o sarcină practică. Aceasta va consta în desfășurarea săptămânală a sesiunilor de terapie prin muzică cu un grup mic, pe o durată de 8 săptămâni, începând în Septembrie 2012.

Ce voi învăța în acest curs? Cursul va fi un sprijin ideal pentru practica dvs. curentă de terapie prin muzică, va reîmprospăta și extinde cunoștințele dvs. în toate aspectele terapiei prin muzică. Weekendul intensiv va oferi posibilitatea de a vă dezvolta expertiza practică, care apoi va putea fi dezvoltată prin sarcina practică.

Dacă vreți să profitați de această prilej valoros de învățare și pentru mai multe informații despre cum vă puteți înscrie, vizitați website-ul nostru www.musicasterapy.org.

PARTEA B - CUM POTI DEVENI FORMATOR

Oportunitățile de a vă împărtăși abilitățile cu colegii dvs. sunt numeroase și pot varia de la o discuție informală, până la un curs structurat în câteva sesiuni de predare. Fiecare trebuie să își descopere propriul stil de predare și modul în care poate să aranjeze informațiile pe care dorește să le transmită și să contribuie la abilitățile deja existente ale persoanelor care sunt interesate să învețe mai multe despre terapia prin muzică. Câteva întrebări pe care puteți să vi le puneți:

(1) Sunteți pregătit să deveniți Formator?

Pentru a răspunde la această întrebare, următoarele puncte v-ar putea ajuta:

(i) **Experiența**

Aveți suficientă experiență în lucrul cu clienți folosind terapia prin muzică? Nu există un răspuns precis la această întrebare, pentru că acesta ține de judecata personală a fiecăruia. Noi recomandăm să aveți cel puțin doi ani de experiență practică de lucru în toate aspectele planificării, desfășurării și evaluării unui individ sau al unui grup, înainte de a contempla formarea altora în terapia prin muzică.

Ce fel de experiență aveți în terapia prin muzică? Dacă experiența dvs. implică lucrul cu copiii, cum v-ați simți să predați cursanților care lucrează cu adulți? Poate că ar fi mai bine să oferiți un curs care reflectă îndeaproape nivelul dvs. de expertiză, precum și experiența viitorilor cursanți.

(ii) **Increderea**

Cât de încrezător vă simțiți în a comunica clar idei noi altor persoane? Citiți câteva întrebări adiționale și idei care v-ar putea ajuta să reflectați asupra acestui punct:

Vă amintiți cum v-ați simțit ca și cursant când ați învățat despre terapia prin muzică pentru prima oară? Temător, sceptic, încântat?

Care au fost primele dvs. impresii despre terapia prin muzică și ce aspecte ale predării vi s-au părut într-adevar de ajutor și v-au ajutat să căpătați suficientă înțelegere a terapiei prin muzică?

Ați putea să construiți pe baza acestor experiențe pentru a dezvolta sau a informa stilul dvs. propriu de predare?

Cum credeți ca v-ați simți dacă un cursant vă pune o întrebare dificilă? Vă simțiți în stare să vă bazați pe propria dvs. experiență practică pentru a da un răspuns adecvat?

(iii) **Motivația**

Puteți să identificați propriile motive pentru care doriți să deveniți formator? Mai jos vom prezenta câteva motive:

Personale

Pentru a vă dezvolta abilitățile profesionale de predare sau supervizare.

Pentru a avansa în cariera la locul dvs. de muncă

Pentru a beneficia de pe urma lucrului în echipă cu un coleg.

De dezvoltare a terapiei prin muzică

Pentru a promova înțelegerea terapiei prin muzică la nivel local.

Pentru a promova practicarea terapiei prin muzică la nivel local.

Pentru a dezvolta rețele locale puternice de practicieni care folosesc terapia prin muzică.

Oricare ar fi motivele pentru care doriți să îi formați pe alții, vă va fi de ajutor să fiți conștient de propriile dvs. motive și de ceea ce sperați să realizați pe plan personal de pe urma formării altora.

(2) Puteți să creați un curs de formare adecvat pentru participanți?

Probabil doriți să vă puneți (sau să îi întrebați pe participanții interesați) următoarele întrebări legate de:

(i) Timp

- Cât timp aveți la dispoziție, în mod real, pentru împărtășirea acestor abilități?
- Luând acest lucru în considerare, cum intentionați să structurați cursul?
- De exemplu, veți avea o singură sesiune de predare, sau o serie de sesiuni?
- Dacă vreți să faceți o serie de sesiuni, cum veți structura sesiunile? De exemplu, 12 ore de predare în 3 seturi de câte 4 ore fiecare (sau 4 seturi de câte 3 ore fiecare).

(ii) Alte problem practice

- Veți putea asigura o locație adecvată pentru sesiunile cursului? De exemplu, o sală situată chiar lângă secretariatul școlii unde este nevoie de liniște, ar putea crea unele probleme!
- De ce fel de echipament veți avea nevoie? Veți avea acces la echipament?
- Veți avea acces la instrumente muzicale?
- Ce fel de materiale de predare aveți la dispoziție? Veți putea crea materiale noi dacă acestea sunt necesare?

(iii) Potențiali cursanți

- Cum puteți afla mai multe detalii despre potențialii dvs. cursanți? Ce știți deja despre ei și ce informații adiționale v-ar fi de ajutor?
- De exemplu, ce roluri au cursanții la locul lor de muncă?
- Care sunt abilitățile și experiențele relevante ale cursanților și cu ce fel de clienți lucrează?
- Experiența cursanților se potrivește cu propria dvs. experiență ca practician în terapia prin muzică?
- Care sunt motivele pentru care cursanții vor să învețe despre terapia prin muzică?
- Cursanții își planifică să pună acest curs în practică după terminarea lui? Dacă da, cum?
- Bazându-vă pe cele de mai sus, credeți ca veți avea ceva relevant și folositor să le predați?

PARTEA C - STRUCTURAREA UNUI CURS FORMAL

Puncte de Predare Sugerate

Ne așteptăm ca într-un final să existe diferite tipuri de cursuri de formare în terapia prin muzică, fapt ce va reflecta experiența profesională și stilul personal de predare ale fiecărui formator. Dar considerăm că oricare dintre aceste cursuri va trebui să acopere anumite aspecte de bază, pe care le detaliem mai jos.

(1) Permiteți participanților să cunoască instrumentele muzicale ca unelte pentru creativitate, comunicare și exprimare personală.

- (i) Pentru a reduce orice temeri și griji și pentru a dezvolta încrederea în mânuirea instrumentelor muzicale.
- (ii) Pentru a crește gradul de conștientizare al participanților despre cum putem folosi instrumentele muzicale în a ne exprima creativ și în a comunica. (Vezi Anexa C2)

(2) Predarea bazelor teoretice ale terapiei prin muzică

- (i) Înțelegerea faptului că terapia prin muzică se concentrează pe client. Aceasta se bazează pe încredere și *confidențialitate*. Totodată, se bazează pe conceptul de *Atitudine pozitivă necondiționată* al lui Carl Rogers. (Vezi Anexa C3)
- (ii) Înțelegerea faptului că terapia prin muzică implică interacțiunea cu semnificație care nu depinde de cuvinte. Acest fapt implică un mediu muzical în cea mai mare parte non-verbal, de obicei bazat pe instrumentele muzicale.

Pentru că terapia prin muzică este centrată pe client, cântatul la instrumente este în mare parte improvizat și poate include mișcare și voce în mod natural. (Vezi Anexa C1)

(3) Cum vor învăța participanții în mod practic despre principiile de bază ale terapiei prin muzică.

- (i) Pentru a înțelege și a putea demonstra principiile de bază ale terapiei prin muzică în lucrul cu un client. Aceste principii sunt: *observarea, așteptarea, ascultarea și răspunsul*. (Vezi Anexa C4)
- (ii) Pentru a putea face observații de bază asupra punctelor tari și nevoilor clienților și pentru a identifica dacă este adecvat să se lucreze individual cu un client sau în cadrul unui grup (Vezi Anexa C5 și C6)
- (iii) Pentru a putea formula obiective pentru client, bazate pe punctele lor tari și pe nevoile lor. (Vezi anexa C5, 6 și 7)
- (iv) Pentru a crea activități adecvate care să permită clienților atingerea acestor obiective.
- (v) Pentru a avea cunoștințe bune de lucru cu activitățile și resursele potrivite.

Pentru sesiunile dvs. de predare probabil că știți o multitudine de activități pe care le-ați acumulat de-a lungul anilor de lucru. Dacă vreți să vă extindeți cunoștințele, nu uitați ca veți găsi multe idei despre activități muzicale pe site-ul Music as Therapy International.

(4) Cum vor învăța participanții despre cea mai bună practică (practica în siguranță, etică și eficace).

(i) Pentru a înțelege ce înseamnă pentru terapia prin muzică funcționarea într-un mediu constant în siguranță, organizat, atât pentru client cât și pentru practician.

Intrebări la care să vă gândiți:

- Puteți descrie pentru cursanții dvs. modul în care ați alege și aranja un spațiu adecvat pentru sesiunile de terapie prin muzică?
- Puteți explica în mod practic modalități prin care puteți menține un mediu securizat consistent? De exemplu, puteți discuta cu studenții considerațiile necesare pentru situația în care folosiți instrumentele muzicale cu un client cu comportament agresiv (cărui îi place să arunce obiecte?)
- Puteți explica importanța consecvenței în planificarea și livrarea sesiunilor de terapie prin muzică? De ce este de dorit ca sesiunile să fie ținute la aceeași ora și în același loc în fiecare săptămână?

(ii) Pentru a înțelege necesitatea și implicațiile administrării problemelor legate de schimbări (ex. vacanțe, etc.).

- Le puteți explica studenților motivele pentru care trebuie să știe cum să facă față schimbărilor (datorate pauzelor naturale sau vacanțelor) și le puteți oferi modalități practice de a face acest lucru?

(iii) Pentru a înțelege implicațiile mai adânci ale terapiei prin muzică centrată pe client.

(a) Pentru a înțelege că centrarea pe client nu înseamnă în mod necesar că terapia este condusă de client (ceea ce necesită uneori folosirea intervenției directe și stabilirea unor limite de siguranță).

- Puteți să redați această diferență studenților dvs.? Le puteți da exemple din propria dvs. experiență? (De exemplu, prin îndepărtarea instrumentelor de la Maria, o fetiță de 10 ani cu autism care are tendința de a arunca obiecte, dar în schimb faceți posibilă canalizarea energiei ei necontrolate prin lovirea unei tambourine ținută de practician).

(b) Pentru a înțelege nevoia de continuă evaluare a metodei și progresului către obiectivele terapeutice și pentru posibile modificări ale activităților conform schimbărilor provenite în punctele tari și nevoile clienților.

- Puteți oferi exemple de cum faceți acest lucru în propria dvs. practică? (De exemplu, Maria, fetița descrisă în 4ia, este acum mai calmă în timpul sesiunilor pe care le-a frecventat timp de câteva luni, și acum este capabilă să își centreze energia mai clar. Nu mai este nevoie ca tamburina să fie ținută pentru ea și, cu noua ei capacitate de concentrare, se bucură de crearea unor sunete și mai puternice folosind un băț și o tobă!)
(Vezi anexa C6 – fișa de observație pentru înregistrarea progresului clienților în timpul sesiunilor)

(c) Pentru a înțelege că răspunsurile practicianului la client se pot schimba de-a lungul sprijinului pe care îl oferă în timpul experiențelor emoționale schimbătoare?

- Puteți da exemple practice despre cum faceți acest lucru? (de exemplu, practicianul își folosește acum vocea pentru a recunoaște cântatul la tobă al Mariei, care este mai puțin haotic și mai ritmic decât bătutul ei la tamburina de dinainte).

(iv) Pentru a înțelege problemele legate de confidențialitate. Puteți să discutați despre aceste probleme cu studenții? Câteva întrebări ajutătoare:

- Ce înseamnă pentru client faptul că sesiunile sunt confidențiale? Acest lucru va întări relația de încredere dintre client și practician? Ce impact va avea menținerea confidențialității asupra atitudinii practicianului despre “atitudinea pozitivă necondiționată”?
- Când va trebui ca sesiunile să fie confidențiale, mai precis ceea ce este spus sau se întâmplă în cadrul sesiunii nu este împărtășit cu nimeni altcineva?
- Dacă sesiunile sunt confidențiale, cum vor putea studenții să ofere feedback despre sesiuni altor colegi interesați? Ce poate fi împărtășit cu ceilalți?
- Când este permis să se rupă confidențialitatea și să discuți cu colegii despre ceea ce s-a întâmplat sau ceea ce s-a spus în timpul unei sesiuni?
- Ce fel de proceduri de protecție a copilului sau adultului există la locul de muncă al studentului? Cum vor determina aceștia ceea ce poate fi împărtășit în sesiunile de predare?

(v) Pentru a menține tot timpul o abordare care nu judecă clientul. (Vă puteți referi din nou la conceptul de “atitudine pozitivă necondiționată” a lui Carl Rogers, vezi anexa C3)

- Puteți discuta cu studenții despre ce înseamnă această atitudine în practică? Acest aspect ridică dificultăți când lucrați cu clienții al căror comportament este, de exemplu, agresiv, haotic, retras, izolat, temător, frustrat sau chiar rezistent la schimbare?

- (vi) Pentru a înțelege nevoia rețelelor de suport și rolul supervizării.
- Puteți explica studenților dvs. ce înseamnă supervizarea? Pentru mai multe informații vezi anexa C7
 - Puteți discuta cu studenții aranjamente practice posibile de a înființa rețele de sprijin locale? Aceasta discuție le va fi de mare ajutor pe măsură ce vor începe propriile sesiuni de muzică în urma cursului (pentru mai multe informații despre acest subiect, citiți Partea D – “Sprijinirea Noilor Practicieni”).

(5) Teoria mai profundă din spatele terapiei prin muzică (Opțional)

Este perfect posibil să oferiți un curs excelent fără să vă referiți la teoria mai profundă prezentată în această secțiune. Multe din tehnicile prezentate la punctul de predare 3, dacă sunt predate cu imaginație, vor fi înțelese intuitiv de studenții dvs. Dar dacă timpul vă permite și dacă credeți că studenții dvs. ar fi receptivi, înțelegerea proceselor profunde care au loc în terapia prin muzică va fi mult accentuată de includerea acestor considerații. Deși ar fi suficient să folosiți exemplele de caz incluse în anexe, predarea dvs. va fi întărită și mai mult dacă puteți ilustra punctele de mai jos cu exemple din **propria** dvs. practică.

- (i) Înțelegerea bazelor teoretice profunde ale terapiei prin muzică.
- (a) Înțelegerea conceptului de *proto-conversații* al lui Trevarthen și modul în care acesta stă la baza practicării terapiei prin muzică. (Vezi Anexa C4).
- (b) Înțelegerea conceptului de *acordaj afectiv* al lui Daniel Stern și *temele și variațiile* lui Stern și modul în care acestea stau la baza practicării terapiei prin muzică. (Vezi Anexa C4)
- (ii) Înțelegerea modului în care poți aplica flexibil aceste concepte (*proto-conversații, acordajul afectiv și teme și variații*) în acord cu răspunsurile variate și schimbătoare ale clientului. În mod particular, înțelegerea modului în care aceste concepte stau la baza diferitelor tipuri de răspunsuri ale practicianului la client – *prin imitație, recunoaștere și dezvoltare* (cum este descris în anexa C4)

Dacă doriți clarificări despre predarea oricărui aspect al punctelor de predare, nu ezitați să contactați consilierul clinic la clinical@musicasterapy.org

PARTEA D – STILURI SI STRATEGII DE PREDARE SUGERATE

Modul în care vreți să structurați și implementați programul dvs. de formare depinde în totalitate de stilul dvs. individual. Poate vreți să luați în considerare folosirea unor anumite stiluri sau toate stilurile de predare explicate mai jos (fiecare dintre acestea au fost folosite fie în Cursul pentru Formatori din 2010, sau în cursurile concepute de Partenerii Locali).

1. Experiențial

Un atelier experiențial cu întregul grup este ideal pentru spargerea gheții sau disiparea emoțiilor și poate ilustra puternic multe din conceptele cheie prezentate mai înainte. Ca și abordare, acest stil este folositor în special pentru punctul de predare nr. 1. Vedeți anexa C2 pentru idei folositoare.

2. Jocul de rol

Acesta are loc când doi formatori joacă rolul 'practicianului' și 'clientului' pentru a ilustra un punct de predare. Jocul de rol se recomandă ca și metodă ușoară, puțin amuzantă de predare a elementelor practice ale terapiei prin muzică. (Poate vă amintiți că în Cursul pentru Formatori, jocurile de rol au fost folosite pentru a ilustra diferite tehnici practice subliniate în punctual 3 de predare).

3. Predarea pentru întregul grup

Deși acest stil este mai formal, predarea pentru întregul grup este câteodată cel mai eficient mod de a comunica cu grupul dvs., oferind posibilitatea explicațiilor, clarificărilor, instrucțiunilor, discuțiilor etc. Acest stil de predare a fost folosit de-a lungul cursului pentru Formatori. Mai jos puteți citi câteva exemple:

(i) *Prezentări formale*, probabil făcute în Power Point, cu un proiector sau cu materiale scrise, cu accent în special pe împărtășirea de idei și informații. Acest stil de predare este excelent pentru prezentarea de studii de caz (incluzând și un element interactiv sau o sesiune de întrebări și răspunsuri spre final).

(ii) *Predarea interactivă*. Aceasta poate fi o sesiune de predare formală în care participanții sunt invitați să contribuie cu propriile lor idei la o anumita temă. Introducerea unui element interactiv poate face ca o sesiune de predare formală să 'prindă viață', și totodată poate face materialul prezentat mai relevant pentru experiență directă a studenților.

(iii) *Sesiuni de întrebări și răspunsuri*. Ca activitate separată sau ca parte dintr-o sesiune mai lungă, acest tip de sesiune oferă posibilitatea clarificării materialului predat și oferă participanților ocazia importantă de a vorbi despre grijile sau temerile legate de munca lor.

4. Lucrul în grup mic

Unii studenți se pot simți un pic copleșiți de ideea de a vorbi într-un grup mare. Prin împărțirea în grupuri mai mici în anumite momente ale cursului, aceștia se pot simți mai confortabil să participe și să își încerce noile abilități. În cursul pentru Formatori am împărțit grupul mare în grupuri mai mici pentru a realiza jocul de rol al unor abilități specifice. Acest lucru va permite diferiților studenți să practice diferite abilități în același timp și va permite formatorilor să monitorizeze grupurile simultan circulând de la un grup la altul.

5. Materiale scrise, folosirea proiecteurului și/sau Power Point

Toate aceste mijloace pot îmbunătăți mult predarea. Depinde de dvs. cât material scris produceți pentru a sprijini cursul. Vă amintiți ca în cursul pentru Formatori am folosit planșe proiectate pentru a consolida conceptele cheie sub forma unei liste ce a servit ca unealtă de memorare. Acestea au fost introduse gradual pe durata desfășurării cursului, intenția fiind aceea de a facilita o absorbție gradată a conceptelor și ideilor. Poate că este bine să considerați cu grijă scopul și conținutul informației scrise pentru ca aceasta să fie cel mai bun material de învățare (ex. materialele vor servi la memorare sau le poți completa cu notițe?) Deasemenea, orice material scris sau fișă proiectată trebuie semnată fie de dvs., dacă vă aparține, sau trebuie să menționați autorul materialului sursă.

6. Studii de caz

Principalul motiv pentru care sugerăm viitorilor formatori să aibe cel puțin 2 ani de experiență este de a da posibilitatea de a preda direct pe baza experienței practice personale. Prin ilustrarea punctelor dvs. de predare cu exemple de cazuri din propria experiență, cursul dvs. va prinde viață și probabil că îi va inspira pe studenții dvs. să dezvolte o muncă similară la propriul lor loc de muncă. Unii formatori au descoperit că aceasta este o unelta de predare foarte puternică, prezentând întregi studii de caz în Power Point întregului grup. Probabil că veți descoperi că pâna și cele mai mici exemple care pot ilustra punctele de predare vor prezenta un interes imens pentru studenții dvs.

PARTEA E – SPRIJINIREA NOILOR PRACTICIENI

1. Feedback imediat și suport

Ca și formatori, probabil vă amintiți cum v-ați simțit în urma cursului inițial pe care l-ați făcut cu *Music as Therapy International*. Incântați? Inspirați? Temători?

Noii dvs. practicieni pot avea sentimente asemănătoare la terminarea cursului și este foarte probabil ca la un anumit punct vor avea de împărtășit experiențe și vor vrea să pună întrebări. Acest lucru este normal și este de așteptat de la practicieni noi care vor să devină mai încrezători în noul lor rol.

Ar putea fi de ajutor să îi rugați pe participanți să completeze o evaluare imediat după terminarea cursului. Puteți discuta pe scurt despre experiențele lor, ca să poată explica de care parte a cursului au beneficiat și ce nu a mers prea bine. Aceste discuții vă vor oferi un feedback folositor în a afla care parte a cursului dvs. a fost eficientă și cum puteți face cursul și mai eficient în viitor. (Vezi Anexa D1 pentru un exemplu de fișă de evaluare. Am lăsat spații libere pe care le puteți completa cu detaliile dvs.)

După trei luni de la terminarea cursului este bine să trimiteți participanților un chestionar spre completare. Aceasta va fi o șansă pentru ei să ofere feedback despre cum le-a fost de ajutor cursul în dezvoltarea de sesiuni de terapie prin muzică; despre succesele și despre dificultățile întâmpinate. Astfel veți putea înțelege care este cea mai bună modalitate de sprijinire a noilor practicieni în viitor. (Vezi anexa D2 pentru un exemplu de chestionar.)

2. Grupuri de sprijin pe viitor

Dacă timpul vă permite, probabil veți vrea să folosiți feedback-ul primit prin chestionare pentru a planifica întâlniri viitoare cu noii practicieni. Aceste întâlniri pot oferi posibilitatea de a împărtăși orice dificultăți arătate în chestionar și de a primi sfaturi și sprijin din partea dvs.

Poate ar fi bine ca la aceste întâlniri să îi împărțiți în grupuri mai mici de ‘sprijin din partea egalilor’, în care membrii fac cu randul în a vorbi despre o problemă și primesc sfaturi de la restul grupului. Grupurile mici sunt mai puțin amenințătoare pentru cei care nu se simt în largul lor să vorbească în fața unui grup mare, și totodată ajută la crearea unor rețele de sprijin pe termen lung, în special dacă unii membri locuiesc sau lucrează în apropiere.

3. Forumul de Discuții între Egali

Indiferent dacă este sau nu posibil să organizați Grupuri de Suport pentru noii practicieni, puteți folosi noul **Forum de Discuții între Egali** al *Music as Therapy International*, ca o extra opțiune pentru cursul dvs.

După cum probabil știți, acest forum a fost lansat în Aprilie 2011, ca Schemă de Supervizare de către Egali. Ca răspuns la feedback-ul primit de la membrii schemei, am schimbat numele acesteia în Forum de discuții între Egali și credem ca acest lucru reflectă mai îndeaproape scopul forumului de a fi ușor de utilizat – de a fi un mod de sprijin care nu judecă, unde toți Partenerii Locali pot cauta idei, asigurări, încurajări sau ghidare din partea altor practicieni care folosesc muzica în România. Toți Partenerii Locali sunt invitați să

trimită un email la *Music as Therapy International* în orice moment, cu un studiu de caz care va fi transmis mai departe în toată rețeaua. Acest studiu de caz va oferi informații de bază despre client și despre anumite probleme sau dificultăți cu care se confruntă practicianul în lucrul cu acest client. Toți Partenerii Locali sunt invitați să ofere un răspuns sub forma unui email la *Music as Therapy International*, care apoi îl va distribui în întreaga rețea. Identitatea clienților va fi întotdeauna ținută secret, iar Partenerii Locali pot participa la aceste discuții în anonim, dacă doresc.

Pentru ca noii dvs. practicieni nu vor putea accesa **Forumul de Discuții între Egali**, vă încurajăm să le transmiteți dvs. noutăți de pe acest forum. Rămâne la discreția dvs. să transmiteți Consilierului Clinic orice răspunsuri primiți, care pot fi apoi distribuite în rețea cu acordul dvs.

Punerea la dispoziție a **Forumului de Discuții între Egali** pentru noii dvs. practicieni poate avea câteva avantaje. În primul rând, le va oferi noilor practicieni mai multe posibilități de a-și aprofunda înțelegerea terapiei prin muzică, dar în special își vor dezvolta și elabora propriile reflecții legate de modul în care lucrează cu un individ sau un grup. Participarea în această forum le va da experiența valoroasă de a-și comunica cunoștințele în scris. În final, și cel mai important, vă poate oferi dvs. o mai bună înțelegere despre modul în care foștii dvs. studenți se dezvoltă ca practicieni.

4. Alăturarea la Rețeaua *Music as Therapy International*

Pe măsură ce noii practicieni avansează în noile lor programe, va exista posibilitatea de a se alătura Rețelei *Music as Therapy International*. Vor exista multe beneficii, printre care sprijin regulat, posibilități de formare adițională, acces la Forumul de Discuții între Egali și buletine prin email. Noii practicieni se pot alătura rețelei în trei pași:

(i) **Cererea unui raport.** La șase luni de la terminarea cursului, vă sugerăm să cereți studenților un feedback în scris. Cel mai simplu și mai informativ mod de a face acest lucru este să le cereți studenților să scrie un raport succint. Acest lucru le oferă destul timp pentru a pune în practică noile abilități dobândite și de a organiza sesiuni de terapie prin muzică regulate cu un client sau cu un grup de clienți. Intocmirea acestui raport le va oferi posibilitatea de a scrie despre dificultățile inițiale și de a împărtăși unele rezultate obținute. Vedeți anexa D3 pentru un ghid despre cum să scrii un raport pe care îl puteți trimite studenților dvs. Am lăsat spații libere pentru a completa cu mai multe detalii.

(ii) **Formatorul face o recomandare către *Music as Therapy International*.** Ca practicieni și formatori cu experiență, vă sugerăm să analizați aceste rapoarte/studii de caz și să decideți dacă vreți să le recomandați sau nu. Dacă credeți că noul practician a oferit destule informații care demonstrează o înțelegere clară a terapiei prin muzică și că sunt determinați să desfășoare programe eficiente de terapie prin muzică, atunci puteți face recomandarea ca ei să facă parte din rețeaua *Music as Therapy International*.

(iii) **Noul partener local este primit în rețea.** După ce ne-ați informat despre recomandarea dvs., și ne-ați trimis o copie a raportului scris de practician pentru propria noastră documentație, noul practician va fi primit în rețeaua noastră și informat despre diferitele beneficii. Mai tarziu, noii parteneri locali vor fi primiți formal și prezentați în buletinele noastre trimestriale.

ANEXA C1

Terapia prin Muzică: Definiție

Terapia prin muzică poate fi definită ca folosire a muzicii și sunetului într-un cadru structurat pentru a promova bună-starea mintală, fizică, emoțională și socială a unui individ.

Terapia prin muzică nu este educație muzicală și, deși copiii/adulții pot căpăta unele deprinderi muzicale de bază, cum ar fi cântatul la un anumit instrument muzical, nu acesta este scopul ei.

Când folosim terapia prin muzică, inițial muzica este folosită pentru a stabili un punct de contact cu copilul sau adultul, iar apoi este folosită ca modalitate de adresare, într-un mediu securizat, a dificultăților cu care se confruntă copilul/adultul. De exemplu, muzica poate fi folosită cu copiii care sunt retrași și care nu răspund pentru a-i atrage într-o activitate muzicală împărtășită. De asemenea, muzica poate fi folosită pentru a canaliza – într-un mod pozitiv și constructiv – energia indivizilor foarte activi.

Lucrul în grup poate fi folosit pentru a dezvolta și exersa deprinderi sociale, cum ar fi conștientizarea și aprecierea altor membrii ai grupului, ascultarea, așteptarea rândului și abilități de conducere.

ANEXA C2

Ideii de Atelier pentru Participanți

Jocuri de spargere a gheții și de cunoaștere a instrumentelor muzicale.

Dă numele mai departe: Mai întâi participanții sunt invitați să își spună pe rând numele. Apoi un participant este invitat să își spună numele și numele altui participant. Persoana numită trebuie să își spună numele și numele altei persoane. În acest fel numele sunt date mai departe în grup.

Dă bătaia din palme mai departe: Liderul bate din palme spre persoana de lângă el, care apoi dă bătaia din palme persoanei de lângă, până când trece pe la tot grupul. Viteza și volumul pot varia și este interesant de observat dacă acestea sunt menținute pe măsură ce bătaia din palme trece prin grup. Puteți introduce diferite variante, cum ar fi:

- O bătaie dublă schimbă direcția în care se pasează bătaia din palme
- Bătaia din palme poate fi trecută de la o persoană la altă la întâmplare, iar participanții trebuie să facă contact vizual cu persoana căreia vor să dea bătaia din palme

Jocuri de nume: Fiecare persoană, pe rând, își spune numele în 4 timpi (ex. Maria, Maria, clic, clic), trecând de-a lungul cercului.

Mâzgălituri cu instrumentele! Aceasta este o modalitate ideală de a introduce instrumentele muzicale. Fiecare membru al grupului își alege un instrument și este invitat să cânte la el ca și cum ar face o mâzgălitură cu creionul (pe cât este posibil). Această explorare a întregului grup creează un 'zumzet' liniștitor. Facilitatorul (mai târziu un membru al grupului) poate crea și mai mult interes dacă ia rolul de 'dirijor' care poate modela muzica direcționând volumul cu mâinile (tare – mâna sus, încet – mâna jos). Dacă împărți grupul în grupe mai mici, dirijorul poate crea un fundal muzical pe diferite nivele, dirijând grupul/urile care cântă.

Dă sunetul mai departe. Fiecare persoană își alege un instrument. O persoană începe prin producerea unui singur sunet la instrumentul ei și apoi indică persoanei de lângă să continue prin producerea unui singur sunet la instrumentul ei. Acest lucru continuă de-a lungul cercului până când fiecare a cântat. De obicei se creează un contrast amuzant între diferitele sunete. Acest joc poate fi repetat, dar de data aceasta sunetul este continuu, ca un fir de ață (sunetele se pot suprapune când următoarea persoană produce un sunet). O extensie amuzantă a acestui joc este de a trece firul de ață în cerc cât de repede/tare/încet posibil.

Lucrul cu un singur sunet: participanții sunt invitați să aleagă un instrument sau un sunet vocal. Sunt invitați să producă un singur sunet la instrument sau să producă un singur sunet vocal, pe rând, în cerc. Acest lucru poate fi repetat cu ochii închiși și vor fi încurajate comparațiile între cele două situații în feedbackul de la sfârșitul jocului. Liderul explică ca au la dispoziție un minut în care pot să își producă sunetul o singură dată. Liderul anunță începutul și sfârșitul minutului. Se acordă timp pentru a reflecta asupra acestei experiențe. Puteți repeta acest minut cu ochii închiși. Apoi participanților li se acordă încă un minut în care pot produce sunetul de câte ori vor. Din nou liderul anunță începutul și sfârșitul minutului. Se acordă timp pentru feedback despre această experiență.

Poți să cânti dacă...: Toți participanții aleg un instrument și așteaptă invitația liderului de a cânta: “Poți să cânti dacă...

- ... ai pantofi negri
- ... dacă ieri ai văzut o mașina albastră
- ... dacă ai băut cafea de dimineață etc.

Jocuri de continuare a explorării instrumentelor și exprimării de sine.

Echipe tăcute și zgomotoase: participanții decid dacă se simt tăcuți sau zgomotoși și conform acestei alegeri se împart în două grupuri. Cele două grupuri stau față în față. Grupul tăcut este invitat să producă muzică încetă, iar grupul zgomotos ascultă. Apoi cele două grupuri spun cum s-au simțit în această experiență. Apoi grupul zgomotos este invitat să producă muzică tare, iar grupul tăcut ascultă. Din nou se acordă timp pentru feedback. Apoi cele două grupuri sunt invitate, pe rând, să producă muzică la volumul opus (grupul tăcut face muzică tare, grupul zgomotos face muzică încetă). Se cere feedback.

Improvizația de grup: participanții sunt împărțiți în două grupuri mai mici și fiecărui grup i se dă o temă, fără ca celălalt grup să știe. Aceste teme pot fi concrete (ex. o călătorie pe râu de la izvor până la mare, un trafic intens etc.) sau abstracte (ex. teamă, bucurie etc.). Grupurilor li se acordă timp să explore modul în care ar putea folosi instrumentele muzicale pentru a comunica tema și fiecare grup ‘cânta’ pe rând pentru restul participanților. Se acordă timp ca publicul să vorbească despre ce s-au gândit în timpul improvizației. Inevitabil participanții vor încerca să ghicească tema grupului!

Jocuri care introduc vocea umană ca și întruchipare a expresiei de sine.

Încălzirea Corpului: participanții sunt invitați să își destindă corpul prin:

- Rotirea pelvisului, prefăcându-se că sunt campioni la rotirea cercului
- Cântând la coaste ca și cum ar cânta la acordeon
- Scuturându-se și gudurându-se ca un cățel
- Ridicând repetat din umeri
- Dansând cu limba (încercați să desenați cifra 8 cu limba, sau să faceți semnul infinitului)

“Mersuri amuzante”: participanții sunt invitați să explore crearea de mersuri amuzante (ex. mersul pe călcâie, mersul pe vârfuri, pe o parte a piciorului). Această activitate amuzantă crește conștientizarea picioarelor care susțin întregul corp.

Dansând ca elefanții: participanții sunt invitați să pretindă că sunt elefanți, călcând greu și simțind toată greutatea în picioare!

Încălzirea vocii: participanții sunt invitați să încerce să danseze cu limba și să își spună adresa sau o poezie cu limba în afara gurii. Acest lucru poate fi făcut cu toata lumea în grup sau fiecare în parte. participanții sunt apoi invitați să explore sunete ‘amuzante’ cu vocea lor (ex. îmbufnându-se sau suflând din buze ca un cal, bolborosind într-o limbă imaginară sau făcând alte sunete de animale). Participanții pot încerca să cânte despre cum le-a fost ziua.

Nume cu mișcare: Fiecare persoană își spune numele pe rând într-un mod dramatic, adăugând o mișcare la numele lor. După ce fiecare și-a făcut rândul, grupul copiaza

sunetul și mișcarea. Acest lucru poate fi dezvoltat prin repetarea activității, dar a doua oară fiecare persoană trebuie să copieze sunetul persoanei de dinainte și apoi pe-al ei.

Trimite un fir de sunet: Fiecare persoană creează un sunet vocal și îl dă mai departe persoanei de lângă, care preia acest sunet și îl transformă într-un sunet propriu, iar apoi trece acest sunet nou la persoana de lângă. Acest lucru se repetă de-a lungul grupului astfel încât un sunet vocal este trecut în cerc.

Construim un acord: participanții sunt invitați să emită un sunet vocal susținut sau un murmur, fiecare persoană alăturându-se pe rând și susținându-și sunetul. Acest lucru va crea un acord al grupului. Participanții pot fi invitați să facă acest lucru pe rând în grup sau la întâmplare, când doresc să se alature. Poate fi numai un 'dirijor' care să cânte acest acord, folosind gesturi (stabilite împreună cu grupul sau improvizate) pentru ridicarea sau coborârea volumului, care să adauge sau înlăture persoane la acord, care să schimbe tonalitatea.

Whish – Whoosh: O persoană 'ține' un sunet imaginar în palme. Se concentrează pe o altă persoană din grup și aruncă sunetul imaginat, spunând 'whish' când îl aruncă. Cealaltă persoană prinde fizic sunetul și spune 'woosh' când îl primește. Exercițiul este repetat cu întregul grup. Participanții pot introduce diferite combinații de sunet (ex. ping-pong, bif – bof etc.) Această activitate este surprinzător de dificilă!

ANEXA C3

Atitudinea Pozitivă Necondiționată

(Carl Rogers – psiholog american care a practicat “psihologia centrată pe persoană.”)

O atitudine de sprijin necondiționat și acceptare a unei persoane indiferent de ce spune sau face persoana. Acest lucru este esențial pentru o dezvoltare sănătoasă. Prin oferirea unei atitudini pozitive necondiționate, terapeuții umaniști caută să își ajute clienții să se accepte și să își asume responsabilități pentru ei înșiși. Rogers a simțit că acest lucru va contribui și ar trebui să contribuie la un nivel de încredere în dezvoltare între client și terapeut, permițând clientului/ei să folosească terapia în mod corespunzător prin faptul că se simte în siguranță în limitele consistente ale relației terapeutice. De asemenea, permite clientului să simtă că poate fi el însuși și că nu trebuie să ‘jocă un rol’ pentru a fi ascultat și respectat.

S-ar putea să fie mai ușor să ne gândim la această abordare prin considerarea efectului opus. De exemplu, dacă i-aș spune clientului meu ‘Voi fi alături de tine doar dacă vei fi vesel pe durata întregii sesiuni’, este posibil ca o asemenea abordare să pună presiune asupra clientului care apoi va simți ca eu îi voi oferi suport doar dacă se comportă într-un anumit fel. Ca rezultat, este posibil să nu se simtă el însuși și relația dintre noi se va baza pe cerințe false și nerealiste. Atitudinea pozitivă necondiționată permite dezvoltarea unei relații veritabile.

Atitudinea pozitivă necondiționată se referă la considerarea și respectarea persoanei ca un întreg indiferent de comportamentul, valorile, abilitățile sau convingerile acesteia și nu la impunerea comportamentului, valorilor, abilităților sau convingerilor noastre asupra persoanei.

Quin, A & Lovell, E (2010), Extract din Tutorialul Online nr.2,
Terapie prin muzică pentru copii cu dificultăți de învățare: Programul de învățare la distanță,
Music as Therapy International, London

ANEXA C4

O înțelegere Profundă a Principiilor de Bază ale Terapiei prin Muzică *Câteva Idei din Psihologie*

Proto-conversațiile (descrise de psihologul britanic Colwyn Trevarthen în anii 1970). Acestea sunt pietre de temelie pentru toate interacțiunile sociale viitoare, care își au originea în răspunsul intuitiv al mamei la capacitatea înăscută a copilului mic de a “vorbi”, care duc la schimburi sau “conversații” non-verbale.

“Fenomenul ‘vorbirii’ cu un nou născut de numai câteva săptămâni este familiar majorității parinților: când un nou născut se uită la noi și începe să zâmbescă, apoi începe o ‘conversație’ uitându-se unul în ochii celuilalt, făcând cu rândul, gângurind, arătând mișcări cu buzele și cu limba, dând din brațe, mișcând încheieturile mâinilor și extinzând degetele, par astfel să experimenteze actele noastre conversaționale ca și comunicare și trebuie să răspundă expresiv. Dacă îți permiți să te angajezi într-o astfel de conversație cu un bebeluș de numai două luni, în special dacă este un bebeluș pe care îl cunoști bine, și care te cunoaște, este imposibil să nu te implici și să nu devii mai vorbăreț. Atunci este absurd să te îndoiești de intenția de comunicare a bebelușului, sau să argumentezi că acțiunile bebelușului par să fie doar răspunsuri la cele spuse de tine, că sunt doar un fel de reflex biologic pre-programat fără să implice emoții, sau ca bebelușul doar apreciază și testează eventualitatea ‘mecanică’ a comportamentului tău în timp, și nu apreciază conținutul afectiv sau sociabil al acesteia.”

(Trevarthen, C (2008) *Arta Muzicală a conversației unui Copil Mic: narează în timpul experienței simpatetice, fără interpretare rațională, înainte de cuvinte. Musicae Scientae*, Sage Publications)

Acordajul Afectiv Acest termen a fost introdus de Daniel Stern la începutul anilor 80 când a descris răspunsul intuitiv al mamei la copilul ei. El a descris *acordajul afectiv* ca:

“...executarea comportamentelor care exprima **calitatea simțirii** unui afect (sentiment) împărtășit fără a imita expresia comportamentală exactă a stării interioare.”

Stern, D (1985) “Lumea Interpersonală a Copilului Mic. O Perspectivă din Psihanaliza și Psihologia Dezvoltării” . Karnac Books: London

Acordajul Afectiv se face cros-modal (ex. folosind un simț uman diferit, cum ar fi sunetul, mișcarea, expresii faciale vizuale etc.). Un exemplu este acela în care îngrijitorul răspunde bebelușului nu prin a face același lucru, ci prin a egala emoția sau calitatea acțiunii bebelușului. Ex: bebelușul aruncă o zornăitoare (mișcare) iar mama răspunde cu ‘ah!’ (sunet).

Teme și Variații. Acesta este încă un termen introdus de Daniel Stern pentru a descrie un mod diferit, intuitiv în care mama răspunde bebelușului. Mama răspunde la sunetele bebelușului (tema) prin varierea și extinderea acestora. Acest lucru adaugă interes și deschide noi posibilități de dezvoltare în interacțiunile viitoare.

Aplicarea acestor Idei din Psihologie la Principiile de Bază în practicarea Terapiei prin Muzică

Dupa cum știm, principiile de bază ale terapiei prin muzică în practică sunt: *observarea, așteptarea, ascultarea și răspunsul*. Următoarele tehnici pot fi folosite în terapia prin muzică ca tipuri diferite de răspunsuri sensibile, intuitive la sunetele clienților.

(i) **Imitația:** Un răspuns care se apropie mult de sunetele clientului. Aceasta poate fi trăită de client ca un simplu schimb “conversațional” (care amintește de proto-conversațiile lui Trevarthen) și îi permite clientului să se simtă recunoscut la un anumit nivel.

Un exemplu de schimb *proto-conversațional* dintr-o sesiune de terapie prin muzică:

Este începutul unei sesiuni de muzică de grup cu Maria, Ciprian și Bogdan. Practicianul trece toba ocean de la copil la copil, cântând “Suntem aici pentru muzică.” Ea așteaptă ca Maria să scoată un sunet. Maria, un copil anxios și neliniștit, bate încet de două ori în instrument. Maria se uită la practician pentru prima oară în acea sesiune. Practicianul așteaptă să vadă dacă vrea să cânte mai mult. Maria găsește în final curajul de a întinde mana și de a face încă un sunet. După o scurtă pauză, practicianul răspunde cu un sunet similar. Se dezvoltă astfel o încercare de ‘conversație’, datorată capacității practicianului de a observa, aștepta, asculta și apoi oferi un răspuns adecvat care imita sunetele Mariei.

(ii) **Recunoașterea:** Un răspuns care seamănă cu sunetele clientului prin faptul că se potrivește îndeaproape cu calitatea emoției. (Ne aduce aminte de *acordajul afectiv* al lui Stern). Un client se poate simți recunoscut la un nivel emoțional, mai adânc.

Un exemplu în care *acordajul afectiv* poate fi folosit pentru a descrie calitatea recunoașterii de către practician a răspunsurilor clientului în timpul unei sesiuni de muzică:

Este începutul unei alte sesiuni de muzică în grup cu Maria, Ciprian și Bogdan. Practicianul trece toba ocean de la un copil la altul cântând “Suntem aici pentru muzică.” De data aceasta se hotărăște să răspundă diferit fiecărui copil. În loc să inițieze conversații, practicianul egalează calitatea cântecului fiecărui copil cu cântecul ei. Primul copil, Maria, un copil timid și retras, atinge toba ocean foarte atent. În același timp, practicianul recunoaște sunetele copilului cântând încet și ușor. Cel de-al doilea copil, Ciprian, apucă instrumentul și îl scutură energetic și nerăbdător dintr-o parte în alta.

Practicianul ține de instrument (pentru a nu fi rupt) dar pune o energie similară în cântecul ei. Apoi egalează mișcările rapide din degete ale lui Bogdan pe suprafața tobei cântând sunete încete și rapide. Prin potrivirea calității emoționale (acordându-se la afect) a celor trei copii diferiți, practicianul a recunoscut sunetele lor individuale, exprimarea lor individuală și modul lor natural de a fi.

- (ii) **Dezvoltarea:** Un răspuns care este bazat pe sunetele clientului, dar adaugă un interes și variație semnificativă (care ne amintesc de *temele și variațiile* lui Stern). Un exemplu de sesiune care ilustrează practicianul folosind *tema și variațiile* într-o interacțiune muzicală în dezvoltare:

După câteva activități structurate practicianul decide să introducă o improvizație liberă de grup. Observă că lui Bogdan îi plac răspunsurile ei la reprizele scurte și spontane de cântat la xilofon. Se dezvoltă astfel o conversație scurtă. După un timp scurt această conversație devine foarte repetitivă, fiecare cântând pentru aceeași perioadă de timp. Practicianul decide să își extindă cântatul cu câteva bătăi în plus și observă că Bogdan zâmbește încântat în timp ce încearcă să o întrecă la cât de mult cântă! Cu o variație când a fost rândul ei, practicianul a adus în interacțiunea muzicală un nivel nou, mai viu – ce dezvoltare!

ANEXA C5

Identificarea Punctelor Tari și a Nevoilor Clienților. Dezvoltarea Activităților Adecvate

Acestea sunt trei întrebări importante pentru Punctul de Predare 3 (iii – v).

- (1) **Puteți explica studenților cum identificați punctele tari și nevoile clienților?**
- (2) **Puteți explica ce luați în considerare când hotărâți că un client va beneficia de lucru individual sau de lucru în grup? Puteți concepe scopuri adecvate pentru clienți?**
- (3) **Puteți explica cum concepeți activități adecvate care să adreseze nevoile clientului?**

Probabil că aveți propriile dvs. cazuri pe care vă puteți baza pentru a exemplifica cele de mai sus pentru studenți. Însă următoarele scenarii fictive (din două medii diferite) vă pot oferi sugestii despre cum puteți aborda aceste puncte. Aceste discuții ar fi ideale pentru predarea interactivă pentru întregul grup sau grupuri mai mici.

Discuția Unu: Loredana, de la o școală specială.

Loredana are 10 ani și are dificultăți severe de învățare. Nu vorbește, prezintă comportamente autiste și are dificultăți de vedere. Se bucură de atingere și poate fi afectuoasă cu persoanele din jur. Ii place să explore multe obiecte diferite și jucării, și răspunde deosebit de bine la diferite senzații și sunete. Este foarte expresivă vocal și își poate comunica bine nevoile prin diferite sunete. Însă frecvent se poate supăra fără vreun motiv aparent, iar când se întâmplă acest lucru, poate fi agresivă către alți copii. În aceste momente i se cere să stea de una singură până este calmă. Personalul de la centru crede că anxietatea poate fi cauza acestui comportament dificil, dar nu sunt siguri de acest lucru.

Care sunt punctele tari și nevoile Loredanei? *Din descrierea de mai sus, punctele tari ale Loredanei pot fi identificate ca fiind: natura ei afectuoasă către adulți și copii când este bucurată, interesul ei potențial în folosirea instrumentelor; muzicalitatea ei înăscută prin sunetele vocale emise.*

Nevoile Loredanei pot fi identificate ca fiind: dezvoltarea unei mai mari încrederi în mediul ei înconjurător, să învețe noi relații de încredere, să exploreze modalități de canalizare sau exprimare a sentimentelor de anxietate, agresivitate în siguranță, să explore prin vocalizări și cântatul la instrumente a unor noi modalități de comunicare și exprimare.

Loredana va lucra într-un grup sau va lucra individual? In discuțiile despre ce fel de lucru este adecvat pentru Loredana (grup sau individual) putem lua în considerare următoarele lucruri:

- Cât de dese sunt ieșirile ei agresive?
- Dacă nu sunt frecvente, atunci poate lucra într-un grup mic?
- Ar putea face față prezenței altor copii?
- Ar putea face față situațiilor în care nu primește atenție individuală continuă?
- Dacă ieșirile ei sunt frecvente, atunci lucrul în grup nu ar fi adecvat la început? Ar fi mai bine să lucreze individual pentru o perioadă?

Dacă Loredana este plasată într-un grup mic, ce este necesar să considerăm pentru a îi permite să participe în mod pozitiv?

- Unde ar putea să stea în grup? (ex. lângă adult și departe de ceilalți copii?)
- Câți copii ar trebui să fie în grup? (ex Loredana ar putea face față unui grup mai mare de 5 copii, sau ar fi mai bine să lucreze într-un grup mic de 2?)
- Ce fel de copii ar fi cel mai bine plasați în același grup cu Loredana? (ex cei cu nevoi similare sau diferite?)

Dacă Loredana este plasată într-un grup, care are fi obiectivele ei?

Câteva sugestii:

- De a se simți mai relaxată și calmă în cadrul unui grup.
- De a învăța modele pozitive de comportament în cadrul unui grup.
- De a explora modalități de folosire a instrumentelor și vocalizărilor, de a se exprima în siguranță și liber și de a își dezvolta abilitățile de comunicare.

Ce activități ar fi potrivite?

In final, dar important, discuțiile despre activitățile adecvate pentru Loredana pot include următoarele considerații pentru a obține o combinație adecvată.

- Tip de activități (care implică cântatul la instrumente, cântatul, mișcarea, ascultarea, tipul de participare a grupului?)
- Numărul și durata activităților.

Discuția Doi: Stelian de la un Centru de Zi pentru adulți.

Stelian are 54 de ani și s-a mutat într-o casă de grup dintr-un spital din altă parte a României, în care a locuit de când era copil. El merge la Centrul de Zi de trei ori pe săptămână. Deși s-a schimbat în cei câțiva ani de când a părăsit spitalul, el este încă izolat, preferând să stea singur în cea mai mare parte a zilei. Stelian nu comunică verbal și comunică numai ocazional folosind câteva sunete vocale. El frecventează centrul de zi împreună cu alți doi adulți, mai abili, care au fost pacienți la același spital și care acum locuiesc în aceeași casă de grup. Ocazional, se așează lângă ei când ia prânzul și pare că recunoaște prezența lor și îi face plăcere. Personalul a observat că de când a început să frecventeze Centrul de Zi, a început să devină gradat ceva mai independent. A început să aleagă ce vrea să mănânce și în general este mai interesat în mediul înconjurător.

Care sunt punctele tari și nevoile lui Stelian? Din descrierea de mai sus, discuțiile despre identificarea punctelor lui tari și nevoilor lui pot accentua următoarele:

Puncte tari: o capacitate în creștere de a forma relații, o conștientizare de sine în creștere în cadrul mediului lui înconjurător, o capacitate crescândă în a alege diferite aspecte ale vieții lui, capacitatea de schimbare.

Nevoi: foarte izolat de mediul său înconjurător, cu foarte puține relații cu ceilalți, foarte scăzută conștientizare de sine și foarte puține abilități de comunicare.

Ar fi adecvat să lucreze într-un grup? Discuțiile despre participarea lui Stelian într-un grup se pot centra pe următoarele puncte:

- *Ar face față lucrului în grup sau atenția individuală (lucrul 1 la 1) ar fi mai adecvată pentru nevoile lui?*
- *Dacă se consideră că poate lucra într-un grup, cu cine ar putea să lucreze cel mai bine? Care ar fi motivele pentru care ar fi plasat într-un grup?*

Dacă este plasat într-un grup, care ar fi obiectivele lui? Dacă, de exemplu, ar fi plasat într-un grup cu ceilalți doi colegi de casă (cu care pare să dezvolte relații), care ar fi obiectivele de lucru? Discuțiile pot identifica următoarele obiective:

- *De a îi permite lui Stelian să dezvolte relații mai apropiate cu colegii lui de casă.*
- *De a îi permite lui Stelian să dezvolte un interes pentru explorarea instrumentelor.*
- *De a îi permite lui Stelian să dezvolte un mai mare sentiment de independență și încredere în cadrul unui grup.*
- *De a îi permite lui Stelian să folosească instrumentele pentru a se exprima spontan.*
- *De a îi permite lui Stelian să își folosească vocea în mod mai liber pentru a comunica și a se exprima.*
- *De a îi oferi lui Stelian o experiență plăcută consecventă săptămânal.*

Tinând cont de cele de mai sus, ce trebuie să considerați când alegeți activitățile?

Pentru mai multe informații despre planificarea și implementarea terapiei prin muzică individuală și de grup, vedeti Programul nostru de învățare la Distanță.

APPENDIX C6

Fișă de observații pentru sesiunea de terapie prin muzică

Quin, A & Lovell, E (2010), Extract din Tutorialul Online nr.6, anexa 3, *Terapie prin muzică pentru copii cu dificultăți de învățare: Programul de învățare la distanță, Music as Therapy international, London*

Data:	Sesiunea Nr.:	Lider de Sesiune:
--------------	----------------------	--------------------------

Membrii grupului:

Activități:

[Numele copilului 1]	Scopuri:	Observații:
[Numele copilului 2]	Scopuri:	Observații:
[Numele copilului 3]	Scopuri:	Observații:

[Numele copilului 4]	Scopuri:	Observații:
Interacțiunea de grup	Scopuri:	Observații:
Ce a dat rezultate bune?	Ce aș face diferit?	

ANEXA C7

Ce înțelegem prin supervizare?

De multe ori în viață, ne îndreptăm spre 'o terță parte' când ne este greu. Ne folosim prietenii, colegii și consilierii pentru a adresa întrebări precum 'Sunt irațional?', 'Ce ai face în locul meu?', 'Cum pot să fac față?'. Supervizarea este exact ceea ce ne oferă acest suport.

În cadrul acestui curs există trei aspecte care vor fi explorate în cadrul supervizării:

1. Relațiile muzicale în cadrul sesiunilor muzicale,
2. Management practic în cadrul sesiunilor muzicale și la locul de muncă,
3. Dinamica interpersonală în sesiunile de muzică.

Supervizarea este valorată cel mai mult când trecem prin momente grele. Este mereu reconfortant să auzim când cineva ne spune cât de bine ne descurcăm într-o anumită situație, dar este folositor să avem pe cineva la care să ne îndreptăm când lucrurile nu decurg atât de bine. Pentru a putea folosi supervizarea în acest fel, este nevoie de multă încredere între supervisor și supervizat. Din acest motiv, supervizarea se oferă în mod regulat și este confidențială.

Quin, A & Lovell, E (2010), Extract din Tutorialul Online nr.1, *Terapie prin muzică pentru copii cu dificultăți de învățare: Programul de învățare la distanță*, Music as Therapy International, London

ANEXA E1

FISA DE EVALUARE

Numele Cursului de Formare

Numele Formatorului..... Data.....

1) ASPECTE PRACTICE (dacă este cazul).

Cazarea a fost adecvată? **DA/NU**

Locul în care s-a desfășurat cursul a fost adecvat? **DA/NU**

Cursul ar fi fost mai bun dacă s-ar fi desfășurat în altă perioadă a anului? Dacă da, când?
.....

Cum apreciați mărimea grupului (numărul de participanți):

- a) Numai bine
- b) Prea mare
- c) Prea mică?

2) INVATAREA

După părerea dvs., a fost acordat destul timp pentru acoperirea temelor discutate? **DA/NU**

Care a fost cel mai interesant lucru pe care l-ați învățat?

.....
.....

Au existat aspecte ale cursului care v-au lăsat nesatisfăcut? Va rugăm să oferiți detalii.

.....
.....

Ce format anume vi s-a părut cel mai folositor? (Ex. Jocul de rol, prezentări, discuții de grup, ateliere de muzică, întrebări și răspunsuri) De ce?

.....
V-au fost satisfăcute așteptările? Dacă nu, vă rugăm să ne spuneți de ce.

.....
.....
Numărul de materiale scrise oferite a fost adecvat? **DA/NU**

Cum am fi putut să îmbunătățim cursul?

.....
.....
Credeți că veți putea începe să lucrați cu clienți folosind terapia prin muzică? Dacă nu, de ce? De ce ați avea nevoie pentru a face acest lucru?

ANEXA E2

CHESTIONAR DESPRE REZULTATE

Nume _____ Locul de Muncă _____

Cursul absolvit _____

1. Ați putut să puneți în practică la locul dvs. de muncă cele învățate recent la curs?
Dacă nu, de ce? _____
2. Ați început să lucrați cu clienți? _____
3. Dacă da, cu câți? _____
4. Lucrați individual sau în grup? _____
5. Dacă ați lucrat cu clienți, vă rugăm să alegeți un exemplu, să descrieți pe scurt punctele tari și nevoile clientului și să descrieți cum ați folosit muzica cu clientul/a.

6. Care aspect ale cursului v-a informat modul de a gândi când v-ați întors la lucru?

7. Ce activități muzicale ați încercat? _____
8. Ce a mers bine? _____

9. Ce a fost dificil? _____

10. Ce tehnici anume vi s-au părut folositoare (ex. oglindirea, imitația, improvizația, muzica și mișcarea etc.) _____

11. Există aspecte ale muncii dvs. cu muzica pentru care ați dori să vă pregătiți în viitor?

12. Aveți nevoie de un anumit tip de suport pentru a va continua munca?

ANEXA E3

GHID PENTRU RAPOARTELE DE TERAPIE PRIN MUZICA

Scopul acestor rapoarte este acela de a vă ajuta să analizați munca dvs. și de a ne informa pe noi despre cum s-a dezvoltat activitatea dvs. Cum am menționat la sfârșitul cursului din (*) aș/am dori să ținem legătura cu dvs. pentru a discuta modul în care v-ați continuat lucrul cu muzica. De aceea, aș dori ca dvs. să scrieți un raport despre munca dvs. și să ni-l trimiteți până la data de * (trei luni de la terminarea cursului). Rapoartele dvs. ne vor ajuta să ne asigurăm ca înțelegem ceea ce ați lucrat și modul în care vă putem ajuta în continuare să vă dezvoltați munca.

Aceste rapoarte scrise sunt deasemenea un prilej favorabil de a vă gândi la munca dvs., de a vă aminti cum au stat lucrurile înainte și cum stau ele acum. Vorbiți cu colegii voștri, gândiți-vă împreună la experiențe și idei. Scrierea acestor rapoarte vă va ajuta să vă gândiți și la viitorul muncii cu muzica.

Scrieți ce doriți în aceste rapoarte, dar dacă nu știți exact ce, ajutați-vă de acest ghid. Aceste rapoarte sunt făcute pentru voi și noi, și nu pentru altcineva. Ele nu sunt niște teste care le puteți lua sau cădea. Va sugerăm să nu scrieți mai mult de o foaie A4 pe ambele fețe.

Scrierea și trimiterea unui astfel de raport vă va da posibilitatea de a demonstra ce ați învățat la curs. Dacă raportul dvs. demonstrează o bună înțelegere a tehnicilor învățate și angajamentul dvs. în a continua să țineți sesiuni de muzică la locul dvs. de muncă, atunci putem recomanda *Music as Therapy International* ca dvs. să deveniți membru al rețelei din România. A fi membru este gratuit, și oferă beneficii precum Forumul de Discuții între Egali, posibilități de formare adițională, sprijin profesional și posibilități de a fi în legătură cu alte persoane care folosesc terapia prin muzică în munca lor cu copiii sau adulții în România. Dacă voi face aceasta recomandare, voi trimite o copie a raportului dvs. la *Music as Therapy International* pentru documentația lor.

Munca împreună cu dvs. în **** a fost o plăcere și așteptam cu nerabdare să aflăm totul despre activitatea dvs. de atunci încoace.

PUNCTE IMPORTANTE

- Rapoartele dvs. trebuie trimise înapoi mie/noua * (preferabil prin e-mail unde e posibil)
- Fiecare din cei implicați în lucrul cu muzică ar trebui să scrie un raport.
- Nici un raport nu trebuie să depășească o coală A4 (pe ambele părți)
- Dacă aveți vreo problemă în legătură cu raportul sau dacă nu reușiți să-l trimiteți la timp vă rog adresați-vă *

CONSIDERATII PENTRU RAPOARTELE DESPRE REZULTATE

Programul

Spuneți-ne cu câte grupe lucrați. Câți copii sunt în fiecare grupă? Cum se numesc? Ce vârste au și descrieți-i cum arată? Cât de des lucrați cu un grup? Câte sesiuni ați ținut până acum? Ce urmăriți să realizați în special cu acest grup?

Un exemplu de grup

Poate doriți să luați un grup și să analizați fiecare membru în parte: Cum era el (sau ea) în primele sesiuni (ex. cât de implicați erau? Se jucau mult? Ce instrumente preferau?) Cum v-ați dat seama de progresul copilului pe parcursul sesiunilor? (ex. după diferența în felul în care se juca și se comporta la început și mai târziu?) Ce i se părea mai greu de făcut? (ex. să-și aștepte rândul? Să-i asculte pe ceilalți?)

Un exemplu individual

Alternativ, puteți lua ca exemplu un singur copil/adult. Puteți începe prin a-i descrie comportamentul atunci când se juca în sesiunile de la început și apoi cum s-a schimbat mai târziu (menționați deasemenea la câte sesiuni a participat)

Concepte

Când am lucrat împreună v-am explicat cum putem folosi muzica pentru a încuraja interacțiunea, ajuta comunicarea și exprimarea emoțiilor și sentimentelor. Credeți că ați reușit să folosiți acest aspect al muzicii? Dați un exemplu de individ sau grup și explicați pe baza căror idei vă centrați activitatea cu ei.

Zone de dificultate

Unul dintre lucrurile pe care aș/am dori să îl fac este acela de a vă ajuta dacă întâmpinați dificultăți în lucrul cu muzica – este neobișnuit dacă ați reușit să lucrați fără să întâmpinați nici o problemă! De aceea vrem să știm unde vi s-a părut că nu s-a înregistrat progres sau unde răspunsul la stimulul muzical a fost mai slab. Poate că e un anumit personaj care a creat mai multe probleme. Poate că simțit că activitățile din timpul sesiunii devin rutină și își pierd valoarea. Vă rog să îmi/ne spuneți despre aceste dificultăți. Astfel ne putem asigura că ne-am gândit la aceste probleme înainte de viitoare noastră vizită/întâlnire.

Activități

Ar fi de ajutor dacă ați putea descrie activitățile folosite de dvs. și modul în care clienții au beneficiat de pe urma lor. Poate că ați adaptat unele activități existente sau chiar ați conceput activități noi. Activitățile de succes; modul în care ați trecut peste dificultăți (fie ele practice, de comportament sau muzicale); probleme particulare cu care v-ați confruntat – toate acestea oferă posibilități pentru alte persoane care folosesc muzica să învețe din experiențele dvs.

In general

Ne-ar fi de mare ajutor să ne spuneți orice altceva care ar putea fi de interes pentru noi în locul în care lucrați, care a avut un efect asupra programului de muzică. Poate că unele persoane din echipa care a lucrat cu muzică au plecat. Poate ați făcut parte din alte cursuri de formare care credeți ca au influențat munca voastră curentă cu muzica etc.

Ne-ar fi de ajutor să mă/ne informați despre orice altceva care m-ar/ne-ar ajuta să știm cum să vă sprijinim mai bine în munca dvs. pe viitor. Dacă aveți întrebări specifice sau arii de un interes deosebit, vă rugăm să îmi/ne spuneți.

Music as Therapy International
The Co-op Centre
11 Mowl Street
London
SW9 6BG
ENGLAND

+44 (0) 20 7735 3231
SKYPE:mastinternational

info@musicasterapy.org
www.musicasterapy.org