Microhyfforddiant mewn Therapi Cerdd

Helo bawb, dyma ein Hyfforddiant Micro mewn Therapi Cerdd. Gobeithio y bydd hyn yn rhoi rhywfaint o fewnwelediad i chi i'n swyddogaeth, beth yw therapi cerdd a sut y gall helpu eich disgyblion. Cliciwch os gwelwch yn dda ar yr eicon sain sydd ar bob tudalen er mwyn clywed y sain ar gyfer pob sleid.

Mae dau ohonom yn y tîm therapi cerdd yn YYD. Helen ydw i, yr Uwch Therapydd Cerdd. Rydw i ar ochr chwith y llun a'r therapydd cerdd arall yw Amy. Mae hi ar yr ochr dde. Ar hyn o bryd, rydw i'n gweithio pedwar diwrnod yr wythnos gyda disgyblion YYD a gweithio gyda'r gwasanaeth ymgysylltu ar lefel ymgynghorol gyda disgyblion allgymorth lle y bo angen. Mae gen i 30 mlynedd o brofiad fel therapydd cerdd ac rydw i'n arbenigo mewn datblygiad trawma, ymlyniad, anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASA) ac amrediad o anableddau dysgu cymhleth. Amy ydw i, graddiais fel therapydd cerdd wyth mlynedd yn ôl ac rydw i'n gweithio yn YYD am dridiau'r wythnos. Yn ogystal â'm profiad yma yn YYD gydag ASA ac anawsterau dysgu cymhleth, mae gen i brofiad hefyd o weithio mewn hosbis plant, mewn ward iechyd meddwl acíwt a chyda chleifion dementia. Yn union fel Therapydd Galwedigaethol, Ffisiotherapydd a Therapydd Lleferydd ac Iaith, rydym yn weithwyr proffesiynol gofal iechyd cydnabyddedig, ac felly mae'n rhaid inni gadw at ganllawiau'r Cyngor Proffesiynol Gofal Iechyd, fel cadw nodiadau cyfrinachol, cael ein goruchwylio yn rheolaidd a chadw ffeiliau datblygu proffesiynol. Yn aml, mae therapyddion cerdd yn gweithio mewn tîm amlddisgyblaethol, ynghyd â seiciatryddion, meddygon a therapyddion eraill, a chydag athrawon wrth gwrs.

Er mwyn cymhwyso fel therapyddion cerdd, mae'n rhaid i chi gael gradd israddedig mewn cerddoriaeth neu wyddor gymdeithasol a'ch bod yn gallu chwarae offeryn ategol, fel gitâr, piano, neu yn fy achos i ffliwt a llais. Wedyn, rydym yn cwblhau gradd meistr mewn therapi cerdd. Roedd fy hyfforddiant i mewn hyfforddiant seicodynamig sy'n rhoi mwy o sylw i'r ffactorau seicolegol sy'n tanlinellu ymddygiad, teimladau ac emosiynau dynol a sut y gallan nhw fod yn gysylltiedig â phrofiadau cynnar. Roedd fy hyfforddiant yn agwedd fwy hiwmanistig a oedd yn edrych ar yr unigolyn fel cyfanwaith ac ymdrin â theimladau a phroblemau'r presennol. Rydym yn defnyddio llawer o ddulliau er mwyn gweddu ag anghenion y cleientiaid ac er mwyn mabwysiadu dull sy'n ganolog ar yr unigolyn. Fodd bynnag, rydw i a Helen yn cyfuno'r dulliau hyn er mwyn iddyn nhw fod yn addas i'r unigolyn.

Byddem yn egluro beth yw therapi cerdd, sef defnyddio sain a cherddoriaeth o fewn perthynas sy'n datblygu rhwng disgybl a'r therapydd i gefnogi ac annog llesiant corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol. Ambell waith, byddwn yn disgrifio therapi cerdd fel cwnsela, ond cwnsela drwy ddefnyddio cerddoriaeth. Yn union fel cwnselydd sy'n defnyddio siarad fel ei offeryn ar gyfer cwnsela eu cleientiaid neu'u disgyblion, rydym ni'n defnyddio cerdd fel ein hofferyn. Ar gyfer pobl na allan nhw siarad na fynegi eu teimladau, mae cerdd yn ffordd lle y gallan nhw fynegi hyn. Drwy gerdd a sain gallwch chi gyfleu amrediad o deimladau fel dicter, hapusrwydd, tristwch, heb angen yngan gair. Gan ddibynnu ar anghenion y plentyn, bydd yn cael ei weld un ai mewn grŵp neu mewn sesiwn unigol. Fel therapyddion cerdd, rydym yn cynnal sesiynau yn wythnosol. Nid ydym yn rhoi rhaglenni i staff na chynorthwywyr dosbarth i gyflawni'r gwaith.

Seilir therapi cerdd ar y ddamcaniaeth ein bod yn cysylltu o oed cynnar â sain. O'r cychwyn cyntaf, rydym yn crïo pan ydym angen rhywbeth a gall babanod barablu neu wneud synau i gyfathrebu. Rydym yn cael sgwrs drwy ddefnyddio ein lleisiau. Heb yn wybod, rydym yn defnyddio rhythmau, brawddegu, curo, taro, cyweirio ac yn ateb yn ôl i un arall drwy alw ac ymateb. Dyma sut yr ydym yn

sicrhau perthynas iach â'n gofalwyr. Yn ganolog i'r broses o therapi cerdd, mae perthynas disgybl a therapydd. Mae'n hanfodol ein bod yn adeiladu perthynas ymddiriedus gyda'n disgyblion a'u bod yn ein gweld ni mewn swyddogaeth wahanol i swyddogaeth addysgu ac rydym yn paratoi lleoliad diogel heb unrhyw ymyrraeth lle y gallan nhw fynegi eu hunain. Nid ydym yn addysgu disgyblion sut i chwarae offeryn ac nid oes angen i ddisgyblion fod yn gerddorol er mwyn cymryd rhan mewn therapi cerdd.

Felly, pwy all gael budd a sut y gallwn ni helpu? Mae ymchwil wyddonol wedi dangos bod cymryd rhan mewn therapi cerdd yn gallu helpu'r ymennydd i ddatblygu llwybrau niwro newydd. Gelwir hyn yn niwroplastigedd. Gall therapyddion cerdd agor prosesau ymlyniad a galluogi dealltwriaeth o arddull ymlyniad plant. Gall therapi cerdd gwrdd ac adlewyrchu profiadau dychrynllyd amrwd ac adlewyrchu emosiwn poenus mewn modd diogel. Drwy gysylltu yn gerddorol â'r therapydd, gall alluogi prosesu profiadau trawmatig a gall helpu plant i wella a llunio ymlyniadau diogel iach. Gall therapi cerdd hefyd helpu i brosesu profedigaeth. Gall fod yn effeithiol gydag iselder a phryder. Rydw i wedi gweithio gyda phobl sydd wedi defnyddio geiriau cân i ddisgrifio sut maen nhw'n teimlo pan maen nhw'n isel neu'n bryderus. Gall cerddoriaeth hefyd ryddhau endorffinau a chodi ysbryd unigolyn. Gall cerddoriaeth leihau pryder a chyflymder y galon a chynyddu hunanddisgyblaeth. Os yw disgybl yn anodd ei drin, gall cerddoriaeth, yn arbennig rhythm araf cadarn, annog disgybl i dawelu ac annog hunanddisgyblaeth. Mae gan gerddoriaeth y grym i gwrdd â'r disgybl lle bynnag y mae, un ai ynni uchel neu ynni isel a'u tawelu (os yw'n rhy uchel) neu i fyny (os yw'n rhy isel). Gall therapi cerdd annog cyfathrebu a chwarae gyda'i gilydd. Mewn sefyllfaoedd grŵp, rydym fel arfer yn gweithio gyda grwpiau bychain ddim mwy na phedwar neu bump o ddisgyblion, ac rydym yn datblygu cymryd tro, cyswllt llygad, goddef eraill a sgiliau disgwyl, rhagweld, ymwybyddiaeth o'r hunan ac eraill, gan ddarparu synnwyr o'r hunan. Rydym yn addasu'r sesiynau i anghenion pob plentyn. Er enghraifft, os ydyn nhw'n sensitif i synau isel neu synau uchel. Gall hyn hybu hunan-barch a chreu perthnasoedd cadarnhaol. Gall therapi cerdd hyrwyddo cyfathrebu llafar neu gyfathrebu dieiriau. Mae ymchwil wedi dangos bod disgyblion sydd wedi colli eu lleferydd oherwydd strôc neu anaf ar yr ymennydd yn gallu canu geiriau ac yna maen nhw'n gallu datblygu lleferydd. Mae cerddoriaeth yn gallu cael mynediad at rannau o'r ymennydd sydd wedi'u niweidio a datblygu llwybrau niwrolegol newydd ar gyfer datblygu lleferydd. Yn ogystal, mae ymchwil wedi dangos bod gwrando ar rythm yn goleuo mannau o'r ymennydd sy'n sbarduno ymatebion echddygol ac mae hyn yn digwydd p'un a ydych chi'n symud neu beidio.

Mae pedair prif dechneg therapi cerdd y gallwn ni eu defnyddio yn ein sesiynau. Mae gweithredu yn fyrfyfyr ar offerynnau yn ddull defnyddiol oherwydd y gallwch chi ddatblygu perthynas gyda disgybl yn syth, deall swyddogaethau ynglŷn â phwy sy'n arwain a phwy sy'n dilyn a gall y disgybl ennill synnwyr o'i hunan ac ymwybyddiaeth o bobl eraill. Rydym yn defnyddio amrediad o offerynnau ynghyd â'n lleisiau; beth bynnag y mae'r disgybl yn dymuno ei ddefnyddio'r eiliad honno i fynegi ei hun. Yn y gorffennol, rydw i hefyd wedi defnyddio syllu i'r llygad er mwyn galluogi disgybl i weithredu yn fyrfyfyr. Drwy weithredu yn fyrfyfyr, gallwn ni gwrdd â nhw lle bynnag y maen nhw'r eiliad honno. Os ydyn nhw'n teimlo yn flin neu'n drist, gallwn ni gydweddu â'u hysbryd drwy gerddoriaeth. Gweithio drwy'r emosiynau. Gadael iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu clywed a thrawsnewid y teimladau hynny. Efallai y gallwn ni fynegi eu teimladau hefyd drwy ganu. Er enghraifft, mae 'T' yn golygu teimlo'n drist. Gall ysgrifennu caneuon hefyd fod yn ddull pwerus i alluogi disgybl fynegi ei deimladau a'i feddyliau. Gall fod yn gadarnhaol pan ydych chi'n clywed rhywun arall neu'ch hun yn canu geiriau yr ydych chi wedi'u hysgrifennu am eich teimladau. Gall fod yn broses fyfyriol lle'r ydych chi'n gweld eich hun yn teimlo'n llawer llai unig. Gall recordio cân y disgybl yn ystod sesiwn hefyd ddarparu fframwaith i adeiladu synnwyr iach o'r hunan a chodi hunan-barch. Ambell waith, rydym yn defnyddio technegau derbyngar wrth wrando ar gerdd sydd un ai

wedi'i recordio neu'i chwarae gan y therapydd a all fynegi teimladau y mae pobl yn eu gweld yn anodd i'w disgrifio a gall fod yn gatalydd ar gyfer therapi siarad mewn sesiynau. Roedd un cleient y bûm yn gweithio â hi ar ward iechyd meddwl yn ei weld yn arbennig o ddefnyddiol i ddefnyddio geiriau caneuon i fynegi sut yr oedd yn teimlo o ddydd i ddydd gyda'i hiselder a'i phryder, a hwn oedd yr unig ffordd yr oedd hi'n gallu ei fynegi mewn geiriau. O'r fan hon, roeddem ni wedyn yn gallu cloddio yn ddyfnach i mewn i'r emosiynau hyn a'i helpu hi gyda'i thrawmâu yn y gorffennol. Gall caneuon annog atgofion da neu atgofion drwg ac ymlacio a chodi eich ysbryd. Gall defnyddio caneuon strwythuredig ddarparu teimlad o gyfyngiant a grym. Er enghraifft, mae rhai plant awtistaidd yn gweld strwythur cân yn lleihau pryder gan ei fod yn rhagweladwy a'u bod yn deall yr hyn a ddisgwylir. O fewn y cyd-destun hwn, gallan nhw oddef rhyngweithiadau cymdeithasol a chyswllt llygad am gyfnod hirach wrth iddyn nhw deimlo yn ymlaciedig a brwdfrydig. Yn ogystal, gall rhai caneuon annog llefaru ac felly, ar adegau, rydym yn gweithio ochr yn ochr â therapyddion lleferydd ac iaith er mwyn hyrwyddo targedau therapi lleferydd ac iaith.

Mae'r darlun ar y sleid wedi'i gymryd o sesiynau gyda bachgen y byddaf, ar gyfer dibenion cyfrinachedd, yn cyfeirio ato fel disgybl A. Dyma ddisgybl a atgyfeiriwyd ataf i gyda thrawma datblygu, a oedd wedi goroesi profiadau o drawma, gwahanu a cholled dro ar ôl tro. Roedd achosion ac effaith ei drawma datblygiadol yn gymhleth iawn. Roedd mewn cyflwr o ymladd, ehedeg a rhewi yn barhaus, a oedd yn cael ei ddangos drwy ymddygiad hunanddistrywiol, drwgdybus, blin. Roedd ganddo hunan-barch a hunan-werth isel iawn. Roedd ganddo straen ôl-drawmatig a oedd yn golygu bod yr atgofion yn ei ymennydd a'i gorff yn sownd mewn trawma. Roedd y digwyddiadau mor drawmatig, roedd wedi achosi iddo gael ei gymryd oddi wrth ei fam a dedfrydwyd hi i'r carchar. Ymatebais i'w anghenion yn therapiwtig. Roeddwn yn gallu cyflawni ymatebion sensitif ar yr un donfedd ag ef. Drwy sefydlu perthynas ymddiriedus, roedd disgybl A yn edrych ymlaen at ddod i'w sesiynau wythnosol. Roedd sefydlogrwydd a natur ragweladwy y sesiynau hyn yn ei alluogi i deimlo ei fod yn derbyn cymorth. Roedd yn tawelu ei ymateb o ofn a dechreuodd ddod o dan reolaeth. Defnyddiodd y lleoliad therapiwtig a'r offer yn y sesiwn i ail-greu'r profiadau trawmatig cynnar a oedd wedi digwydd iddo. Drwy chwarae cerddorol, dangosodd themâu o ofn, pryder a straen. Ni allai roi mewn geiriau rhai o'i deimladau, ond roedd yn gallu mynegi'r teimladau hynny drwy'r gerddoriaeth. Cydweddais ac adlewyrchais ddwyster ei chwarae a oedd yn fy ngalluogi i gael mewnwelediad i ddwyster ei deimladau. Roeddwn yn gallu ysgwyddo effaith ei brofiadau plentyndod ei hun. Roedd Plentyn A yn gallu bod mewn cytgord a dangos empathi ar gyfer y profiad hwn ac roedd ganddo synnwyr o gael ei glywed a'i ddeall a oedd yn hyrwyddo ymlyniad diogel gyda mi. Roedd yn deall wedyn fod yr ystafell therapi cerdd yn le diogel i archwilio ei deimladau, lle gallwn ddal a chadw ei emosiynau anodd. Gwahoddodd fi i ymuno ag ef i ail-fyw'r profiadau poenus hyn drwy ddefnyddio rhai offerynnau sy'n cynrychioli pobl a gwrthrychau penodol a oedd yn bresennol ar y pryd. Cymerir y ddelwedd ar y dde o un o'i sesiynau lle adeiladodd ei garchar ei hun a siarad ynglŷn â sut yr oedd yn teimlo am ei fam, beth yr oedd hi wedi'i wneud iddo a dweud sut yr oedd yn falch fod ganddo fi fel ffrind. Yn ei eiriau'i hun, gwyddai na fyddwn i fyth yn flin wrtho a byddwn yn garedig ac edrych ar ei ôl. Ar ôl wyth mis o sesiynau a phrosesu sawl digwyddiad trawmatig, roedd o'r diwedd yn barod i ail-fyw'r eiliad fwyaf drawmatig o'i blentyndod. Dewisodd ail-greu'r eiliad hon yn niogelwch y lleoliad therapiwtig. Fodd bynnag, y tro hwn roedd yn gallu cerdded i ffwrdd o'r sefyllfa gan deimlo yn ddiogel a bod ganddo gymorth, lle'r oedd ei anghenion emosiynol yn cael eu cwrdd, ac roedd hyn yn rhoi cysur a diogelwch iddo. Roedd yn gallu prosesu'r teimladau hyn. Roedd yn awr wedi gallu cael profiad o ymlyniadau diogel drwy'i sesiynau therapi. Roedd ei synnwyr o hunan-werth, hunan-barch a hunaniaeth wedi cael eu codi. Yn awr, roedd yn gallu ymddiried mewn pobl eraill a dechrau ffurfio perthnasoedd dwfn. Tra'r oedd yn ddiogel ac o dan reolaeth, roedd yn gallu rheoli ei emosiynau a'i ymddygiad. Roedd ei ymennydd yn

awr mewn lle diogel ac roedd yn dechrau bod ar yr un donfedd. Y darlun ar ochr chwith i'r sleid yw'r sesiwn ddiweddaraf. Mae'n ddelwedd llawer hapusach lle gwelir ef yn gwella. Defnyddiodd yr offerynnau fel celfi i baratoi golygfa o'i ben-blwydd drwy ddefnyddio drymiau fel teisen a chlychau fel canhwyllau. Gwahoddodd fi i ymuno ag ef yn y dathliad ac roedd y gerddoriaeth yn adlewyrchu'r newid yn ei ysbryd a'i ymddygiad a chreodd awyrgylch parti go iawn. Roedd disgybl A yn wirioneddol hapus. Mwynhaodd ei amser yn y sesiwn ac roedd yn wych cael gweld yr ochr hapus, dibryder ohono.

Cân – 'Mae hi'n dweud o-o-o, a-a-a, o-o-o, a-a-a, a dyna beth ddywedodd Matilda. Mae gen i fwnci anwes, ei henw hi yw Matilda, mae Matilda yn hoffi bwyta a chysgu trwy'r dydd. Beth mae Matilda yn ddweud? Mae hi'n dweud o-o-o-, a-a-a, o-o-o, a-a-a, dyna beth mae Matilda yn ddweud'

Dyma ddyfyniad gan ddisgybl a oedd wedi derbyn therapi cerdd o'r blaen gennyf.

''*Pan wyf yn derbyn therapi cerdd, mae'n gwneud i mi deimlo fy mod mewn lle diogel a gallaf fynegi fy nheimladau. Rydw i'n gallu dweud pethau drwy ysgrifennu caneuon na allaf eu hadrodd wrth bobl wyneb yn wyneb. Mae'n gwneud i mi deimlo'n hapus ac ni allaf ddisgwyl am wythnos nesaf oherwydd fy mod yn hoffi gallu siarad gyda chi a gallaf bob amser ddibynnu arnoch chi i wrando a helpu. Mae'n gwneud i mi deimlo bod rhywun yn gwrando ac rydw i'n hoffi chwarae'r offerynnau yn uchel os ydw i'n flin neu'n drist. Mae'n fy atal i rhag taro pobl eraill os ydw i'n teimlo'n flin a gallaf adael eich ystafell yn teimlo'n hapus unwaith eto.*''

Gall unrhyw un atgyfeirio disgybl ar gyfer derbyn therapi cerdd. Os ydych chi'n teimlo bod rhywun a allai gael budd o therapi cerdd, mae ffurflen ar gael ar y gweinydd o dan ffurflenni/therapi cerdd/ffurflen atgyfeirio therapi cerdd ac anfonwch hi drwy e-bost at y cyfeiriad e-bost a ddarperir. Ar y cychwyn, byddwn yn gweld disgybl am gyfnod asesu o 6 wythnos. Wedyn, byddwn yn parhau â'r therapi os ydym yn teimlo bod y plentyn yn cael budd ohono a byddwn yn ei ailasesu bob chwe wythnos. Nid oes unrhyw gyfnod o amser penodedig y bydd disgybl yn derbyn therapi cerdd. Mae'n ddibynnol ar ei anghenion a'i gynnydd unigol. Gwelir rhestr yma o rai o'r rhesymau y gallwch chi atgyfeirio disgybl. Fodd bynnag, os oes gennych chi unrhyw gwestiynau ynglŷn â therapi cerdd, mae croeso i chi gysylltu â ni a byddwn yn fwy na pharod i sgwrsio gyda chi. Diolch i chi am wrando.