Sut y gall therapi cerddoriaeth helpu plant pryderus

Yn ôl y GIG, mae cymaint ag un o bob wyth plentyn rhwng pump a 19 oed yn wynebu her iechyd meddwl. Ac mae nifer sylweddol o'r achosion hyn yn gysylltiedig â rhyw fath o bryder.

Wrth gwrs, gall rhywfaint o bryder neu bryder fod yn sefyllfa arferol i bobl ifanc – yn enwedig wrth symud ysgolion, neu o gwmpas amser arholiadau. Ond i rai, gall gorbryder effeithio ar bob agwedd ar eu bywydau bob dydd.

Un dull effeithiol o ddarparu cymorth ar gyfer y pryder hwn yw therapi cerddoriaeth, lle mae cerddoriaeth yn dod yn brif arf y mae'r therapydd yn ei ddefnyddio i gysylltu a gweithio gyda'r claf. Dangoswyd bod y math hwn o therapi yn effeithiol wrth drin plant a phobl ifanc sy'n byw gydag anhwylderau sy'n seiliedig ar bryder.

Wedi'r cyfan, mae llawer o bobl ifanc wrth eu bodd yn gwrando ar gerddoriaeth, a gall y dewisiadau cerddoriaeth a wnânt fod ynghlwm wrth eu hymdeimlad o hunan a hunaniaeth. Yn ystod cyfnodau o straen a phryder, mae ymchwil yn dangos bod gan bobl ifanc ymdeimlad cynhenid o'r mathau o gerddoriaeth y mae angen iddynt wrando arnynt.

Mae hefyd yn fath arbennig o hyblyg o therapi. Awgryma ymchwil y gall "ymrwymiad angerddol" pobl ifanc i ganeuon a genres o gerddoriaeth symud yn dibynnu ar y sefyllfa.

Gellid clywed trac fel Dancing With Our Hands Tied (Taylor Swift), er enghraifft, fel cân gariad, yna fel cân chwalu, ac yna eto fel cân o fuddugoliaeth a goroesiad. Mae hyn yn dangos set gymhleth a hyblyg o ryngweithio emosiynol â cherddoriaeth, ac yn dangos sut y gall gynnig cymorth mewn sefyllfaoedd sy'n newid yn barhaus.

Gwenud pethau i fyny

Mewn sesiwn therapi cerddoriaeth, gallai'r therapydd ddefnyddio amrywiaeth o offerynnau hygyrch, fel drymiau, offerynnau taro bach a bysellfyrddau, yn ogystal ag apiau i lunio ffa a dolenni, i wneud cerddoriaeth gyda'r plentyn. Mae ysgrifennu caneuon hefyd yn opsiwn da, efallai'n cymryd cân sy'n bodoli eisoes ac yn newid y geiriau i ffitio'r sefyllfa bresennol, neu gyfansoddi cân wreiddiol.

Pan oeddwn yn gweithio yn y GIG mewn cyfleuster i bobl ifanc ag anawsterau seicolegol, cefais gyfuniad o weithgareddau cerddorol strwythuredig a byrfyfyr yn ddefnyddiol – yn enwedig gyda'r rhai a brofodd bryder oherwydd natur anrhagweladwy sefyllfaoedd cymdeithasol.

Roedd defnyddio byrfyfyr mewn lleoliad diogel yn helpu gyda'r syniad o wneud pethau wrth i chi fynd ymlaen, a theimlo'n fwy cyfforddus gyda hyn fel cysyniad. I bob pwrpas, dyna sydd ei angen ar lawer o sefyllfaoedd cymdeithasol yn y bôn.

Mae manteision profedig eraill hefyd. Defnyddiodd treial clinigol o'r enw Music in Mind yng Ngogledd Iwerddon therapi cerddoriaeth i drin plant a phobl ifanc â phroblemau

ymddygiadol ac anghenion iechyd meddwl yn unigol. Canfu welliannau mewn cyfathrebu, hunan-barch a gweithrediad cymdeithasol.

Gwelwyd canlyniadau cadarnhaol mewn astudiaethau eraill yn y defnydd cyfunol o therapi ymddygiad gwybyddol (CBT) a therapi cerddoriaeth.

Yn ogystal â'i werth cefnogol, gall therapi cerddoriaeth helpu pobl ifanc i ddatblygu eu sgiliau rheoleiddio emosiynol – y mecanwaith sy'n ein galluogi i weithredu yn ein bywydau bob dydd, gan reoli sefyllfaoedd anodd drwy addasu ein hymatebion emosiynol i ddigwyddiadau a theimladau.

Mae datblygu sgiliau rheoleiddio emosiynol yn allweddol i leihau'r risgiau o heriau seicolegol yn nes ymlaen, a gall ddechrau yn ystod plentyndod cynnar gyda chwarae cerddorol rhyngweithiol.

Yma, mae'r therapydd cerddoriaeth a'r plant yn chwarae gemau lle mae'r ddau yn cymryd eu tro i fod yn gyfrifol am y gerddoriaeth. Mae cael y cyfle i ddangos "stopio" a "mynd", yn ogystal â dewis a fydd y gerddoriaeth yn uchel neu'n feddal yn rhoi cyfle i'r plentyn weld sut mae'n teimlo bod wrth y llyw.

Nodyn bositif

Maent hefyd yn gallu archwilio sut mae'r gwahaniaethau mewn cerddoriaeth yn gwneud iddyn nhw deimlo. Dangosodd astudiaeth Americanaidd gan ddefnyddio'r dull hwn welliant sylweddol mewn sgorau rheoleiddio emosiynol, gan awgrymu y gall defnyddio cerddoriaeth mewn gweithgareddau chwareus gael effeithiau cadarnhaol iawn ar blant ifanc.

Mae'n amlwg, felly, fod potensial ar gyfer sbectrwm ymarfer wrth ddefnyddio cerddoriaeth i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n byw gydag anhwylderau gorbryder.

Mae gwrando ar gerddoriaeth a ffefrir a defnyddio'r profiad hwnnw i archwilio teimladau a phryder cymedrol ar un pen i'r sbectrwm. Gall defnyddio cerddoriaeth yn gynnar mewn lleoliadau cyn-ysgol ac ysgol hefyd helpu i ddatblygu ER, gan feithrin gwydnwch mewn plant i ddigwyddiadau niweidiol mewn bywyd.

Os bydd anhwylderau'n datblygu, gellir defnyddio cerddoriaeth fel offeryn i archwilio emosiynau a gweithio tuag at ddeall, gyda therapi cerddoriaeth yn cael ei gynnig fel triniaeth i'r rhai sydd angen cymorth clinigol mwy penodol.

Felly efallai fod angen i bob un ohonom fod yn meddwl am y defnydd o gerddoriaeth wrth reoli gorbryder yn ein plant a'n pobl ifanc. Mae cyfoeth o dystiolaeth yn dod i'r amlwg o ran ei heffeithiolrwydd – y gallwn i gyd diwnio mewn iddo.

Gan

Dr Elizabeth Coombes
Uwch Ddarlithydd mewn Therapi Cerdd, Prifysgol De Cymru