



Μαθαίνω να χαλαρώνω με μουσική και χορό
ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Το Πρόγραμμα:
«Μαθαίνω να
χαλαρώνω με
μουσική και
χορό»
υλοποιήθηκε
κατά το
διδακτικό έτος
2023 - 2024 στο
Ειδικό
Νηπιαγωγείο
Φλώρινας

ΝΤΑΟΥΤΗ &
ΓΚΕΣΟΠΟΥΛΟΥ
Ε.Ε.Π. & Ε.Β.Π.

Το Πρόγραμμα Σχολικής Δραστηριότητας: «**Μαθαίνω να χαλαρώνω με μουσική και χορό**», υλοποιήθηκε κατά το διδακτικό έτος 2023 – 2024 στο Ειδικό Νηπιαγωγείο Φλώρινας. Το εν λόγω Πρόγραμμα συντόνιζε η κα Νταούτη Ελευθερία (Π.Ε.30 Κοινωνική Λειτουργός), με τη συμμετοχή της κας Γκεσοπούλου Αικατερίνης (Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό). Η Διευθύντρια του προαναφερθέντος νηπιαγωγείου, κα Σμπόνια Παναγιώτα, ενέκρινε το ανά χείρας Πρόγραμμα μέσω Πράξης Ανάθεσης του Συλλόγου Διδασκόντων.

Οι μαθητές που συμμετείχαν στο προαναφερόμενο Πρόγραμμα ήταν οι ακόλουθοι:

Αθανάσιος (7 ετών)

Ηλίας Σ. (6 ετών)

Ηλίας Μ. (6 ετών)

Δαβίδ (5 ετών)



Εισαγωγή

Το Πρόγραμμα Σχολικής Δραστηριότητας: «**Μαθαίνω να χαλαρώνω με μουσική και χορό**», στοχεύει στην ανάπτυξη της μουσικής αντίληψης και της κινητικής δεξιότητας μέσω της ενεργητικής συμμετοχής και της δημιουργικότητας. Η μέθοδος Orff ενσωματώνει μουσική, κίνηση, ομιλία και παιχνίδι, προσαρμοσμένη στις ανάγκες των παιδιών με αναπηρία, και μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη μείωση του Στρες και την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης.

Το εν λόγω Πρόγραμμα συνδυάζει τη μουσική, τη ρυθμική κίνηση και το θετικό άγγιγμα για να βοηθήσει τα νήπια με αναπηρία να χαλαρώσουν, να μειώσουν το Στρες και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Το ανωτέρω Πρόγραμμα βασίζεται τόσο στο ιατροβιολογικό μοντέλο, όσο και στο Σύστημα Μουσικοκινητικής Αγωγής του Carl Orff. Βασίζεται επίσης στη θεωρία του Δεσμού (Attachment Theory) και στη σύγχρονη σύνδεσή της με την υγεία (ψυχική και σωματική).

Στόχοι του Προγράμματος

Γνωστικοί Στόχοι:

- Να αναγνωρίζουν τα εκπαιδευτικά κρουστά Orff.
- Να μάθουν βασικά στοιχεία της μουσικής όπως το ρυθμό, τη μελωδία και το ηχόχρωμα.
- Να μάθουν να ξεχωρίζουν το θετικό από το επιθετικό άγγιγμα.

Ψυχοκινητικοί Στόχοι:

- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πότε είναι στρεσαρισμένοι (επιθετικότητα, φωνές κ.λπ.)
- Να μάθουν λειτουργικούς τρόπους χαλάρωσης όπως είναι η μουσική και ο χορός.
- Να αναγνωρίσουν τη συμβολή της μουσικής και της κίνησης στη διαχείριση του Στρες.

Συναισθηματικοί Στόχοι:

- Αναγνώριση συναισθημάτων
- Τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων καλής επικοινωνίας

Στόχοι ως προς τη μαθησιακή διαδικασία:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης Στρες και ομαδοσυνεργατικού πνεύματος

Υλικά

Εκπαιδευτικά Κρουστά – Orff: Ταμπουρίνα – Τύμπανα χειρός, ντέφι, μουσικά ξυλάκια, ξυλόφωνα, μεταλλόφωνα, καστανιέτες και μαράκες

Χαρτί εκτύπωσης A4, χαρτόνια

Ψαλίδια & κόλλες stick

Ξυλομπογιές

Βιβλία

Κάρτες

Ηλεκτρονικός Υπολογιστής συνδεδεμένος στο διαδίκτυο

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Λίγα λόγια για το Στρες

Ο όρος Στρες χρησιμοποιείται ευρύτατα από όλες σχεδόν τις ηλικίες, καταδεικνύοντας έτσι τη μεγάλη επίδραση που αυτό ασκεί στην καθημερινότητα των ατόμων.¹ Το Στρες αποτελεί την αιτία πολλών δυσλειτουργικών συμπεριφορών όπως και ανθυγιεινών επιλογών · υπολογίζεται ότι το 50% περίπου των προβλημάτων υγείας των σύγχρονων ανθρώπων σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με το Στρες.¹ Η ανταπόκριση του οργανισμού στο Στρες πραγματοποιείται μέσω του συστήματος του Στρες, το οποίο εντοπίζεται τόσο στο κεντρικό νευρικό σύστημα όσο και σε περιφερειακά όργανα.² Το σύστημα του Στρες λειτουργεί βάσει κερκάρδιου τρόπου και αλληλεπιδρά με άλλα συστήματα για να ρυθμίσει ένα πλήθος συμπεριφορικών, ενδοκρινικών, μεταβολικών, ανοσοποιητικών και καρδιαγγειακών λειτουργιών.³ Βίωμα οξέος έντονου σωματικού ή ψυχολογικού Στρες, όπως επίσης και χρόνιου Στρες, ενδέχεται να οδηγήσει σε εμφάνιση ή επιδείνωση διαφόρων ψυχολογικών και σωματικών καταστάσεων.³ Νοσολογικές οντότητες όπως υπέρταση, καρδιαγγειακές νόσοι, διαβήτης, παχυσαρκία, μεταβολικά σύνδρομα, καθώς επίσης διαταραχές άγχους, συναισθηματικές διαταραχές, διαταραχή μετατραυματικού Στρες, έχουν όλα συσχετισθεί με το Στρες.⁴

Μουσικοκινητική αγωγή και Στρες

Η μουσικοκινητική αγωγή, έχει αναδειχθεί ως μια αποτελεσματική μέθοδος για τη μείωση του Στρες μέσω μιας ποικιλίας φυσιολογικών, νευροβιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών μηχανισμών.⁵⁻¹¹

Αναλυτικότερα, έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μουσική και κίνηση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της κύριας ορμόνης του Στρες.⁵ Η μουσική μπορεί να έχει καταπραϋντική επίδραση στο νευρικό σύστημα, βοηθώντας στην εξισορρόπηση της παραγωγής κορτιζόλης.⁵ Η φυσική δραστηριότητα αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, οι οποίες είναι φυσικά αναλγητικά και προκαλούν αίσθημα ευφορίας.⁶ Η μουσική ενισχύει περαιτέρω αυτή την παραγωγή, βελτιώνοντας τη συνολική αίσθηση ευεξίας.⁷⁻⁹ Η μουσικοκινητική αγωγή μπορεί επίσης να ενεργοποιήσει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την κατάσταση ηρεμίας και χαλάρωσης.⁷⁻⁹ Αυτό βοηθά

στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στην επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού, δύο βασικοί δείκτες του Στρες.⁷⁻⁹ Η μουσική και η κίνηση μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη, οι οποίες σχετίζονται με τη βελτίωση της διάθεσης και της μείωσης του Στρες.⁸

Η ενασχόληση με μουσικοκινητικές δραστηριότητες μπορεί να αποσπάσει την προσοχή από τις αρνητικές σκέψεις και να προσφέρει μια μορφή ψυχολογικής απόδρασης.⁹⁻¹¹ Αυτό βοηθά στην εστίαση σε θετικά και δημιουργικά στοιχεία, μειώνοντας έτσι το αίσθημα του Στρες.⁹⁻¹¹ Μέσω της μουσικοκινητικής αγωγής, τα άτομα μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα που ίσως δεν μπορούν να εκφράσουν λεκτικά, προάγοντας έτσι την αυτογνωσία και την ψυχολογική αποφόρτιση.⁹⁻¹¹ Τέλος, η συμμετοχή σε ομαδικές μουσικοκινητικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της κοινωνικής σύνδεσης και να προσφέρει υποστήριξη από την ομάδα.¹¹ Η κοινωνική υποστήριξη έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το Στρες και βελτιώνει την ψυχική υγεία.⁹⁻¹¹

Λίγα λόγια για τη Θεωρία του Δεσμού (Attachment Theory)

Ο όρος «προσκόλληση» ή «δεσμός» (αγγλ. «attachment») καθιερώθηκε στην εξελικτική ψυχολογία από τον Άγγλο ψυχίατρο John Bowlby «[...] για να περιγράψει το δυνατό συναισθηματικό δεσμό που αναπτύσσεται μεταξύ του βρέφους και της μητέρας του ή/και άλλων ατόμων του στενού περιβάλλοντος κατά το πρώτο έτος της ζωής του».¹² «Η στενή αυτή σχέση χαρακτηρίζεται από αμοιβαία στοργή και τη μεγάλη επιθυμία των ατόμων να βρίσκονται μαζί».¹³ Με το θέμα της προσκόλλησης ασχολήθηκαν αναπτυξιακοί ψυχολόγοι – υποστηρικτές της ψυχαναλυτικής θεωρίας, του συμπεριφορισμού, της κοινωνικής μάθησης, της γνωστικής – εξελικτικής θεωρίας και της ηθολογίας.¹³

Σύνδεση της Θεωρίας του Δεσμού με θεραπευτικές ιδιότητες του Αγγίματος και το Στρες

Όπως αναφέρθηκε ανωτέρω, με το θέμα της προσκόλλησης ασχολήθηκαν αναπτυξιακοί ψυχολόγοι – υποστηρικτές διαφόρων Σχολών – Ρευμάτων της Ψυχολογίας.¹³ Ωστόσο, οι θεωρίες εκείνες που συνδέαν την προσκόλληση μόνο με την ικανοποίηση βιολογικών αναγκών δέχτηκαν ένα μεγάλο πλήγμα όταν οι Harry και Margaret Harlow άρχισαν να κάνουν πειράματα με πιθήκους rhesus, για να ανακαλύψουν ότι η προσκόλληση αναπτύσσεται ακόμα και όταν δεν συνδέεται άμεσα με την ικανοποίηση βιολογικών αναγκών.¹³ Εισήγαγαν έτσι μια καινούρια έννοια και ταυτόχρονα ένα νέο παράγοντα στη σχέση βρέφους – μητέρας που ονόμασαν "contact

comfort", και εκφράζει την απτική ανακούφιση που βρίσκει το παιδί στη στοργική απτική επαφή.¹³ Στην έρευνα των Harlow στηρίχθηκαν μελέτες σχετικές με τις θεραπευτικές ιδιότητες του αγγίγματος, την προσκόλληση και τις επιδράσεις της ανθρώπινης επαφής στη συναισθηματική και σωματική υγεία του ανθρώπου.¹⁴ Τα ευρήματα μιας μελέτης σχετικής με την κοινωνική απομόνωση και τη σωματική υγεία ενηλίκων που ζούσαν μοναχικά, έδειξαν ότι οι ενήλικες που στερούνταν κοινωνικής επαφής βίωναν τα κοινά συμβάντα της καθημερινότητάς τους ως πιο στρεσογόνα, διέτρεχαν μεγαλύτερο κίνδυνο για υπέρταση, γιαιτρεύονταν με βραδύτερο ρυθμό από τραυματισμούς και κοιμούνταν λιγότερες ώρες εν συγκρίσει με ανθρώπους οι οποίοι διατηρούσαν υγιείς κοινωνικούς δεσμούς.¹⁴

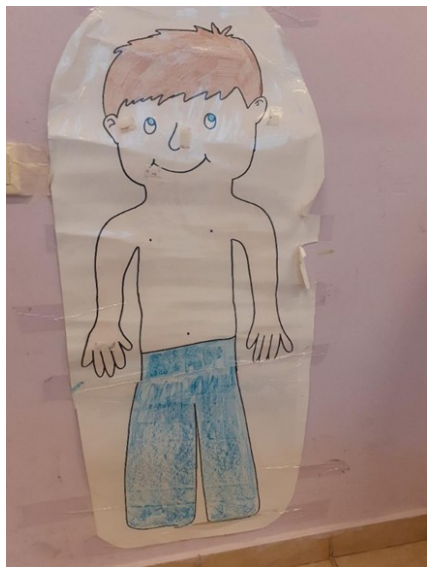
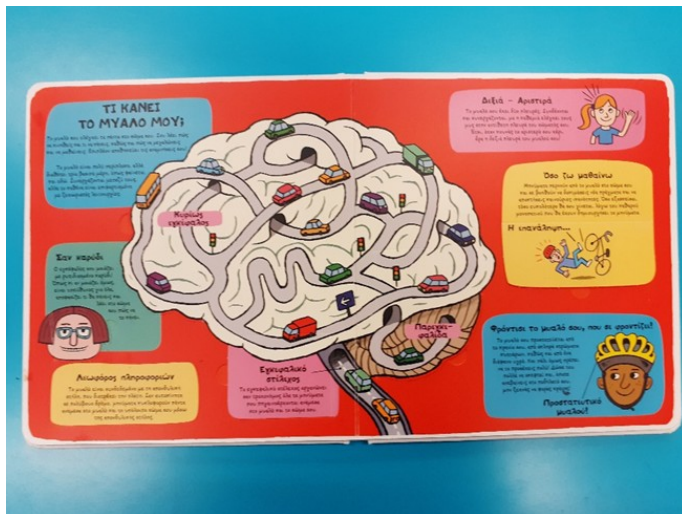
Το θεραπευτικό άγγιγμα μπορεί να μειώσει το Στρες μέσω ποικίλων νευροβιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών μηχανισμών, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση στη διαχείριση και την ανακούφιση του Στρες.¹⁵⁻²¹ Αναλυτικότερα, αποτελέσματα κλινικών ερευνών φαίνεται να υποστηρίζουν ότι το θεραπευτικό άγγιγμα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κορτιζόλης, η οποία και αποτελεί κύρια ορμόνη του Στρες.¹⁵⁻¹⁷ Επιπροσθέτως, το άγγιγμα μπορεί να αυξήσει την παραγωγή της ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης που συνδέεται με την κοινωνική σύνδεση και την ανακούφιση από το Στρες.¹⁸ Η ωκυτοκίνη προάγει την αίσθηση ασφάλειας και χαλάρωσης, μειώνοντας έτσι την αντίδραση του σώματος στο Στρες.¹⁸ Το θεραπευτικό άγγιγμα ενεργοποιεί επίσης το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την κατάσταση ηρεμίας και αποκατάστασης του σώματος.¹⁶ Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης και της αναπνοής, ενδείξεις ότι το σώμα είναι σε κατάσταση χαλάρωσης και όχι σε κατάσταση μάχης ή φυγής.¹⁷ Η αμυγδαλή είναι μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την επεξεργασία του φόβου και του άγχους.¹⁶⁻¹⁹ Υπάρχουν ενδείξεις ότι το θεραπευτικό άγγιγμα μπορεί να μειώσει τη δραστηριότητα της αμυγδαλής, συμβάλλοντας κατ' επέκταση στη μείωση του άγχους και του Στρες.¹⁸⁻²¹ Το θεραπευτικό άγγιγμα μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους.²⁰ Οι ασθενείς αναφέρουν συχνά μια αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας μετά από συνεδρίες θεραπευτικού αγγίγματος, γεγονός που υποδηλώνει τη θετική επίδρασή του στη συναισθηματική τους κατάσταση.^{15,16,18,20, 21} Μέσω του θεραπευτικού αγγίγματος, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων και της σωματικής τους κατάστασης, προάγοντας την ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζουν το Στρες πιο αποτελεσματικά.^{15,18,20,21} Τέλος, το θεραπευτικό άγγιγμα προάγει την αίσθηση της κοινωνικής

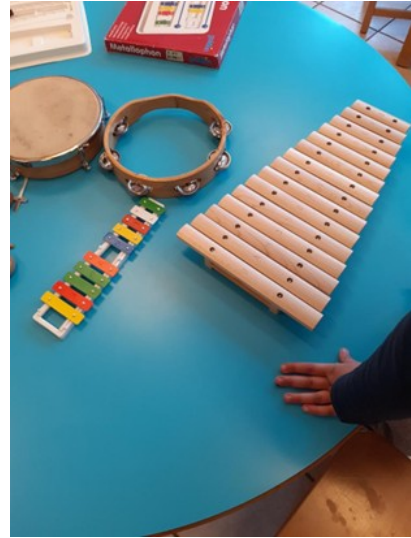
σύνδεσης και της υποστήριξης, γεγονός που έχει αποδειχθεί ότι μειώνει το Στρες και βελτιώνει την ψυχική υγεία.^{18,20,21} Η αίσθηση ότι κάποιος νοιάζεται και παρέχει στήριξη μπορεί να είναι εξαιρετικά κατευναστική και ανακουφιστική.¹⁶⁻²¹

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023: Γνωριμία με τον εγκέφαλο, τον άξονα του Στρες και τη λειτουργία του, με τη χρήση κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού και ζωγραφικής, κολλάζ κ.ά.

Γνωριμία με τη μουσικοκινητική μέθοδο του Carl Orff - τα εκπαιδευτικά κρουστά Orff





ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024: Γνωριμία με τη μουσικοκινητική μέθοδο του Carl Orff - τα εκπαιδευτικά κρουστά Orff Εφαρμογή της μουσικοκινητικής μεθόδου Orff

Δημιουργία ψηφιακού υλικού (φωτογραφίες & ολιγόλεπτα videos), Τήρηση Ημερολογίου σχετικά με τη συχνότητα θετικού αγγίγματος των νηπίων κατά τη διάρκεια του εν λόγω Προγράμματος



Συχνότητα θετικού αγγίγματος των νηπίων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: Μέτρια

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024: Εφαρμογή της μουσικοκινητικής μεθόδου Orff

Δημιουργία ψηφιακού υλικού

Τήρηση Ημερολογίου (όπως ανωτέρω)





Συχνότητα θετικού αγγίγματος των νηπίων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: Μέτρια

MΑΡΤΙΟΣ 2024: Εφαρμογή της μουσικοκινητικής μεθόδου Orff

Δημιουργία ψηφιακού υλικού

Τήρηση Ημερολογίου (όπως ανωτέρω)

Ζωγραφική, κολλάζ, σχετικά με την αναγνώριση συναισθημάτων





Συχνότητα θετικού αγγίγματος των νηπίων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: Μέτρια

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024: Εφαρμογή της μουσικοκινητικής μεθόδου Orff

Δημιουργία ψηφιακού υλικού

Τήρηση Ημερολογίου (όπως ανωτέρω)

Ζωγραφική, κολλάζ, σχετικά με την αναγνώριση συναισθημάτων



Συχνότητα θετικού αγγίγματος των νηπίων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

Μέτρια

ΜΑΪΟΣ 2024: Καταγραφή και ανάλυση των αποτελεσμάτων

Παρουσίαση – Διάχυση των αποτελεσμάτων

Αξιολόγηση του Προγράμματος

Το Πρόγραμμα Σχολικής Δραστηριότητας «**Μαθαίνω να χαλαρώνω με μουσική και χορό**» διήρκεσε συνολικά 06 μήνες, ενώ παρακολουθούταν μέσω διαγράμματος GANTT (βλ. κατωτέρω). Το εν λόγω χρονοδιάγραμμα αποδείχτηκε ιδιαίτερα βοηθητικό, διότι επέτρεπε την καταχώρηση των σταδίων που απαιτούνταν για την επίτευξη του αντικειμενικού σκοπού, ενώ παράλληλα προσδιοριζόταν και ο χρόνος που χρειαζόταν για να πραγματοποιηθεί κάθε στάδιο.²² Μέσω του χρονοδιαγράμματος GANTT επιτυγχάνεται επίσης και ο έλεγχος των δραστηριοτήτων με την ανίχνευση και τη διόρθωση των αποκλίσεων και των σφαλμάτων από το πρόγραμμα.²²

Τα αποτελέσματα του εν λόγω Προγράμματος έδειξαν ότι τα νήπια είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα εκπαιδευτικά κρουστά Orff, να αναγνωρίζουν βασικά στοιχεία της μουσικής όπως ο ρυθμός, η μελωδία και το ηχόχρωμα, όπως και να ξεχωρίζουν το θετικό από το επιθετικό άγγιγμα. Βάσει της παρατηρήσιμης συμπεριφοράς των νηπίων κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προαναφερόμενου Προγράμματος, όπως αποτυπώθηκε στο σχετικό Ημερολόγιο, τα παιδιά φάνηκε να χρησιμοποιούν τη μουσική και το χορό ως μέσο χαλάρωσης και βελτίωσης της διάθεσής τους. Όσον αφορά το θετικό άγγιγμα, σημειώθηκε μεν μέτρια συχνότητα αυτού, το επιθετικό όμως άγγιγμα ήταν αισθητά μειωμένο, ιδιαίτερα από το δεύτερο μήνα υλοποίησης του Προγράμματος.

Κατ' επέκταση, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι ο βασικός στόχος του εν λόγω Προγράμματος, ήτοι η χαλάρωση μέσω της μουσικής και του χορού, επετεύχθη. Το ανωτέρω όμως Πρόγραμμα συνέβαλε και στην ανάπτυξη δημιουργίας και έκφρασης των νηπίων, όπως και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Τα προαναφερθέντα συμφωνούν και με αποτελέσματα ερευνών σχετικών με Προγράμματα Μουσικοκινητικής Αγωγής σε ΑμεΑ, τα οποία φαίνεται να υποστηρίζουν τη θετική τους επίδραση στην κοινωνική, επικοινωνιακή, αισθητηριακή, κινητική και συναισθηματική ανάπτυξη των ατόμων αυτών.²³⁻²⁵

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΜΗΝΕΣ	N	Δ 2023	Ι 2024	Φ	Μ	Α	Μ	ΗΜΕΡΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
	1	2	3	4	5	6	7	
ΦΑΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ								
ΦΑΣΗ Α Προπαρασκευαστικές ενέργειες								10
ΦΑΣΗ Β Συγκέντρωση δεδομένων								20
ΦΑΣΗ Γ Καταγραφή και ανάλυση των δεδομένων Παρουσίαση – Διάχυση των αποτελεσμάτων Αξιολόγηση του Προγράμματος								10
ΣΥΝΟΛΟ: 40								

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Δαρβίρη Χ. Η Επιστήμη του Στρες. Αθήνα: 2014.
2. Pervanidou P, Chrousos GP. Stress and obesity/metabolic syndrome in childhood and adolescence. *International Journal of Pediatric Obesity* 2011;6(S1): 21-28.
3. Chrousos GP, Pervanidou P. Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *METABOLISM CLINICAL AND EXPERIMENTAL* 2012;61: 611-619.
4. Παπαγεωργίου Χ, Παναγιωτακοπούλου Μ, Ζέρβας ΙΜ. Στρες και ψυχική υγεία. Στο: Παπαδημητρίου ΓΝ, Λιάππας ΙΑ, Λύκουρας Ε (εκδς.) ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2013. σ267-278.
5. Moeini, M., Khosravi, S., Farhadian, M. (2019). The effect of music on reducing cortisol levels and behavioral pain in children with chronic diseases. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(3), 202-207.
6. Matsumura, Y., Kimura, M. (2015). The effects of exercise and music on mood. *Psychology of Music*, 43(4), 473-481.
7. Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. W.W. Norton & Company.
8. Chanda, M.L., Levitin, D.J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
9. Thoma, M.V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., Nater, U.M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.
10. Koelsch, S., Offermanns, K., Franzke, P. (2010). Music in the treatment of affective disorders: An exploratory investigation of a new method for music-therapeutic research. *Music Perception*, 27(4), 307-316.
11. Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
12. Κάκουρος, Ε., & Μανιαδάκη, Κ. (2006). Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ. ΤΥΠΩΘΗΤΩ – ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΡΔΑΝΟΣ.
13. Δημητρίου - Χατζηνεοφύτου, Λ. (2001). Τα 6 πρώτα χρόνια της ζωής. (5η έκδ.). Ελληνικά Γράμματα.
14. Hock, R. R. (2009). ΣΑΡΑΝΤΑ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΑΝ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Περιηγήσεις στην Ιστορία της Ψυχολογικής Έρευνας. (Μτφρ. Πολυζοπούλου, Λ.). ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΠΟΣ. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2008).

15. Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224-229.
16. McEwen, B.S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
17. Thayer, J.F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers III, J.J., Wager, T.D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747-756.
18. Uvnäs-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 819-835.
19. Ludington-Hoe, S.M., Morgan, K., Cong, X., Hadeed, A., Anderson, L., Reese, S. (2006). Neurophysiologic assessment of neonatal sleep organization: Preliminary results of a randomized, controlled trial of skin contact with preterm infants. *Pediatrics*, 117(3), e53-e62.
20. Beck, A.T., Steer, R.A., Brown, G.K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
21. Snyder, M., Lindquist, R. (2001). Complementary/alternative therapies in nursing. Springer Publishing Company.
22. Ζαβλανός, Μ. Μ. (2002). MANATZMENT. Εκδόσεις Σταμούλη Α.Ε.
23. Kim, J., Wigram, T., & Gold, C. (2009). The effects of improvisational music therapy on joint attention behaviors in autistic children: a randomized controlled study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(4), 599-600.
24. Berger, D.S. (2002). Music Therapy, Sensory Integration and the Autistic Child. Jessica Kingsley Publishers.
25. Gold, C., Voracek, M., & Wigram, T. (2004). Effects of music therapy for children and adolescents with psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(6), 1054-1063.

