

**Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΑ ΓΝΩΣΤΙΚΑ,  
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΩΝ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

Της Ελένης Σ. Μπέλα

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία που υποβάλλεται στην Τριμελή  
Εξεταστική Επιτροπή για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης  
του μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Οργάνωση και  
Διαχείριση Αθλητικών Δραστηριοτήτων για Άτομα με Αναπηρίες (Α.με.Α.)»  
του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών  
Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Σπάρτη

2023

Εγκεκριμένο από την Τριμελή Εξεταστική Επιτροπή:

---

Επιβλέπων: ( Γεώργιος Κυπραίος, Καθηγητής-Κοσμήτορας  
ΤΟΔΑ)

---

2<sup>ο</sup> Μέλος: (Κρινάνθη Γδοντέλη , Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΟΔΑ).

---

3<sup>ο</sup> Μέλος: (Στυλιανός Καπρίνης, Μέλος Ε.Ε.Π. ΤΟΔΑ)

## **Υπεύθυνη Δήλωση**

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις που προβλέπονται από τις διατάξεις του άρθρου 18 (Λόγοι και διαδικασία διαγραφής από το ΠΜΣ) του Κανονισμού Λειτουργίας Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών, δηλώνω υπεύθυνα ότι για τη συγγραφή της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής μου Εργασίας (ΜΔΕ) δεν χρησιμοποίησα ολόκληρο ή μέρος έργου άλλου δημιουργού ή τις ιδέες και αντιλήψεις άλλου δημιουργού χωρίς να γίνεται αναφορά στην πηγή προέλευσης (βιβλίο, άρθρο από εφημερίδα ή περιοδικό, ιστοσελίδα κλπ.).

Ημερομηνία: 5/06/2023

Η Δηλούσα

ΕΛΕΝΗ ΜΠΕΛΑ

**Copyright © Μπέλα Ελένη, 2023**

**Με επιφύλαξη κάθε δικαιώματος. All rights reserved.**

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον/τη συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον/τη συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού της Σχολής Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

## Περίληψη

Ελένη Μπέλα: Η θετική επίδραση του χορού στα γνωστικά, κινητικά και ψυχικά χαρακτηριστικά παιδιών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές

(Με την επίβλεψη του κ. Κυπραίου Γεώργιου, Καθηγητής-Κοσμήτορας)

Τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές χαρακτηρίζονται από έλλειψη κοινωνικότητας και αδυναμία επικοινωνίας, αισθητηριακά και κινητικά προβλήματα, καθώς και κάποια αδεξιότητα στην κίνηση και ασυνήθιστη στάση του σώματος. Στα άτομα αυτά ιδιαίτερα σημαντική είναι η επίδραση του χορού. Μέσα από το χορό και με τη βοήθεια της μουσικής και του ρυθμού αναπτύσσουν ισόρροπα τις διανοητικές και ψυχοσωματικές ικανότητες, ενώ τα βοηθά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις εμπειρίες τους. Σε πολλές έρευνες έχει καταγραφεί ότι με τη βοήθεια του χορού τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές έχουν βελτιώσει την κίνηση και την ισορροπία, έχουν βελτιώσει το γνωστικό τους επίπεδο και έχουν αναπτύξει κοινωνικότητα.

Η επίδραση του χορού στα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές εξετάστηκε στην παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία με τη χρήση ποιοτικής έρευνας μέσα από συνεντεύξεις στις οποίες συμμετείχαν γυμναστές που διδάσκουν χορό και έχουν επιστημονική κατάρτιση και εμπειρία σε παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Η έρευνα απέδειξε ότι ο χορός ελέγχει σε σημαντικό βαθμό την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα των παιδιών, συμβάλλει στον έλεγχο της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπειθαρχίας και του αυτοελέγχου και προσφέρει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η βελτίωση αυτή βοηθά στην κοινωνικοποίηση των παιδιών, τα οποία μαθαίνουν να συμμετέχουν και να εντάσσονται σε μια ομάδα μέσα από την οποία μαθαίνουν να αλληλοεπιδρούν, να εκφράζουν τα προσωπικά τους συναισθήματα και αισθάνονται ότι ανήκουν σε αυτήν. Τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας θα συμβάλλουν στη χρήση του χορού στα σχολεία ώστε όλο και περισσότερα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να αντιμετωπίζονται ισότιμα με τους συμμαθητές τους και να εντάσσονται ομαλά στην κοινωνία.

**Λέξεις κλειδιά:** Χορός, γνωστικά χαρακτηριστικά, κινητικά χαρακτηριστικά, ψυχικά χαρακτηριστικά, πρωτοβάθμια εκπαίδευση, δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ψυχικές διαταραχές, αναπτυξιακές διαταραχές, οφέλη, επίδραση.

## **Abstract**

Eleni Bela: The positive impact of dancing on cognitive, kinetic and psychological characteristics of children with psychological and developmental disorders at Elementary and Secondary Education

(Under the supervision of Mr George Kypraiou, Professor-Dean)

People with mental and developmental disorders are characterized by a lack of sociability and inability to communicate, sensory and motor problems, as well as some clumsiness in movement and unusual body posture. For these people, the effect of dance is particularly important. Through dance and with the help of music and rhythm, they develop their intellectual and psycho-physical abilities in a balanced way, while it helps them to express their feelings and experiences. In many studies it has been recorded that with the help of dance, children with mental and developmental disorders have improved movement and balance, have improved their cognitive level and have developed sociability.

The effect of dance on people with mental and developmental disorders was examined in this Master's Thesis using qualitative research through interviews conducted in 9 different physical education centers, in which gymnasts who teach dance in them and who have scientific training and experience in children with mental and developmental disorders. Research has shown that dancing significantly controls children's hyperactivity and impulsivity, contributes to the control of self-concentration, self-discipline and self-control and offers greater self-confidence. This improvement helps in the socialization of children, who learn to participate and join a group through which they learn to interact, express their personal feelings and feel that they belong to it. The conclusions of this research will contribute to the use of dance in schools so that more and more children with mental and developmental disorders are treated equally with their classmates and are included in society.

### **Keys-words**

Dance, cognitive characteristics, motor characteristics, mental characteristics, primary education, secondary education, mental disorders, developmental disorders, benefits, impact.

## **ΑΦΙΕΡΩΣΗ**

*Σ' ΕΣΕΝΑ που δεν γνώριζες πόσες δεξιότητες διαθέτεις...  
Σ' ΕΣΕΝΑ που πέτυχες να μιλήσεις με το κορμί σου...  
Σ' ΕΣΕΝΑ που έγινες ένα με το σύνολο δίχως διακρίσεις και φοβίες...  
Σ' ΕΣΕΝΑ που κατάφερες να κυλήσει το δάκρυ στο μάγουλό μου...*

**ΑΓΚΑΛΙΑΣΕ ΤΗ ΖΩΗ ΠΟΥ ΕΣΥ ΧΑΡΑΖΕΙΣ ΓΙΑΤΙ ΑΞΙΖΕΙΣ ΤΑ ΠΑΝΤΑ!!!**

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μελέτης αισθάνομαι την ανάγκη και την υποχρέωση να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στους ανθρώπους, χωρίς τη βοήθεια των οποίων, θα ήταν αδύνατο να καταφέρω το στόχο μου.

Ευχαριστώ θερμά τον επιβλέποντα Καθηγητή μου-Κοσμήτορα κύριο Γεώργιο Κυπραίο, για την εμπιστοσύνη που έδειξε στο πρόσωπό μου και για την άριστη συνεργασία μας καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτριά μου κυρία Σταματίνα Πανταζή για τη συμβολή και την υποστήριξή της κατά τη διάρκεια της διπλωματικής μου. Η εμπειρία που αποκόμισα από την καθοδήγησή της ήταν καθοριστική και αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για το έργο μου.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς επιτροπής μου, την Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΟΔΑ κυρία Κρινάνθη Γδοντέλη καθώς και τον Ε.Ε.Π. ΤΟΔΑ κύριο Στυλιανό Καπρίνη για τις πολύτιμες πληροφορίες και συμβουλές τους καθώς και για τον χρόνο και την προσοχή που αφιέρωσαν στην αξιολόγηση της διπλωματικής μου εργασίας.

Δεν θα μπορούσα να παραλείψω και να μην ευχαριστήσω όλο το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό του τμήματος καθώς και τους συμφοιτητές που συνάντησα κατά τη διάρκεια των σπουδών μου. Η συνεργασία και η ανταλλαγή ιδεών με αυτούς τους αξιόλογους ανθρώπους αποτέλεσε έναν ανεκτίμητο φάρο για την ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος.

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία δεν θα μπορούσε να είχε επιτευχθεί δίχως την συμβολή των ατόμων που συμμετείχαν στην ποιοτική μου έρευνα και την επιτυχημένη ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας. Η συμβολή τους σε αυτήν την πορεία ήταν ανεκτίμητη και με βοήθησε να αναπτύξω τις ικανότητές μου και να επιτύχω τους στόχους μου.

Τέλος, ευχαριστώ την οικογένειά μου για την έμπνευση που μου προσέφερε και την αμέριστη στήριξή της κατά τη διάρκεια αυτής της προσπάθειας. Η παρουσία της ήταν μια συνεχής πηγή κίνητρου και αγάπης, που με ενέπνευσε να αποδώσω τον καλύτερο εαυτό μου σε αυτήν τη διπλωματική εργασία.



## Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη.....	4
Λέξεις κλειδιά.....	5
Abstract .....	6
Keys-words.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	12
1.2 Σκοπός της Έρευνας.....	13
1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	14
1.4 Οριοθετήσεις – Περιορισμοί.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	15
2.1 Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ).....	15
2.2 Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές – Παιδιά με αυτισμό .....	21
2.3 Τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές στο σχολικό περιβάλλον.....	27
2.4 Η συμβολή του χορού στα παιδιά με γνωστικά, ψυχικά και κινητικά προβλήματα .....	28
2.4.1 Η συμβολή του χορού στα κινητικά προβλήματα .....	29
2.4.2 Η συμβολή του χορού στα γνωστικά χαρακτηριστικά .....	32
2.4.3 Η συμβολή του χορού στην ψυχική διάθεση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές .....	34
2.4.4 Η συμβολή του χορού στα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές .....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΣ.....	38
3.1 Ποιοτική Έρευνα.....	38
3.2 Το ερευνητικό εργαλείο.....	38
3.2.1 Περιγραφή του ερευνητικού εργαλείου .....	39
3.2.2 Η διεξαγωγή της συνέντευξης.....	41
3.2.3 Το δείγμα της έρευνας.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	65
6.1 Πρακτικές Εφαρμογές της έρευνας.....	66
6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα .....	67
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	69
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ.....	77

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον. Διακρίνεται από επικοινωνία μέσα από την οποία εκφράζει τα συναισθήματά του. Ένας τρόπος επικοινωνίας είναι και η τέχνη. Μέσα από αυτήν ο άνθρωπος εκφράζει τον εσωτερικό του κόσμο και αποκαλύπτει τα συναισθήματά του, τα οποία σε διαφορετική περίπτωση θα δυσκολευόταν να εκφράσει. Η τέχνη, όποια μορφή κι αν έχει λάβει, έχει ενσωματώσει τη δημιουργία και την καλλιτεχνικότητα. Αποτέλεσμα αυτών είναι κάθε άτομο να μπορεί να εκφράζεται, να διώχνει κάθε ένταση που το κυριεύει και να μπορεί να συζητά με τους δικούς του ανθρώπους για θέματα που τους αφορούν (Καραπαναγιώτη, 2015). Επίσης, χάρη στην τέχνη παρέχεται η δυνατότητα στα άτομα να βελτιωθούν σωματικά ή να ενδυναμωθούν πνευματικά. Η έκφραση αυτή γίνεται μέσα από συγκεκριμένα είδη τέχνης. Σε αυτά ανήκουν η μουσική, το θέατρο, η ζωγραφική, η φωτογραφία και ο χορός.

Από τις προαναφερόμενες τέχνες, ο χορός είναι η μορφή της τέχνης, την οποία χαρακτηρίζει διαχρονικότητα. Ο χορός έχει πολύ στενή σχέση με τις δράσεις των πολιτών σε κοινωνικό και πολιτιστικό επίπεδο και συμβάλλει στην έκφραση χαράς, θλίψης, περηφάνιας και θριάμβου, στοιχεία τα οποία αποτελούν μέρος της καθημερινότητας και συνδέονται με σημαντικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής. Εκτός από την κοινωνική διάσταση του χορού, σημαντική είναι και η αναφορά στα πολυάριθμα οφέλη που προσκομίζει στους ανθρώπους. Η παρουσία του χορού προσφέρει ευεξία και ψυχική τόνωση, ενώ διεγείρει τα άτομα, προσφέρει καλή φυσική κατάσταση και σωματική ευελιξία. Ταυτόχρονα, ο χορός τονώνει τον ψυχισμό του ατόμου εκφράζοντας συναισθήματα, ιδέες και προβληματισμούς. (Βερτσώνη, 2012).

Ο χορός αποτελεί μια δραστηριότητα, που την έχουν απαλλάξει από οποιονδήποτε περιορισμό και απαγόρευση, τα οποία διακρίνουν όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από ηλικία ή νοητική κατάσταση. Με βάση αυτά ο χορός μπορεί να αποτελέσει μέσο έκφρασης των ατόμων με αναπηρίες, όπως άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Μέσα από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι πολλά τμήματα χορού συμβάλλουν ώστε τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτά να αποκτούν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογίας, πνευματική εγρήγορση και φυσική βελτίωση (Βερτσώνη, 2012). Συνεπώς, ο χορός, λειτουργεί ως μέσο θεραπείας για τα άτομα με διαταραχές, των οποίων βελτιώνει την ηθική κατάσταση και τα βοηθά να νιώσουν

καλύτερα (Μαυροβουνιώτης και συν, 2006). Με βάση τα παραπάνω τα άτομα με ψυχικές ή αναπτυξιακές αναπηρίες επωφελούνται από τις θετικές επιδράσεις του χορού. Οι άνθρωποι με αναπηρίες συχνά ζουν στο περιθώριο της κοινωνίας και διακατέχονται από μοναξιά, άγχος ακόμα και κατάθλιψη. Τα άτομα αυτά συχνά κάτω από τους περιβαλλοντικούς αποκλεισμούς και τους πολιτισμικούς περιορισμούς δεν εκφράζονται και δεν καταφέρνουν να επικοινωνήσουν, όπως οι άλλοι συμπολίτες τους.

Η συμβολή του χορού στην ανάπτυξη γνωστικών, κινητικών και ψυχικών χαρακτηριστικών των παιδιών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που τα διακρίνουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές είναι το αντικείμενο της παρούσας εργασίας. Στα μέρη της παρούσας εργασίας ανήκουν το θεωρητικό και το εμπειρικό.

Στο πρώτο μέρος θα αναπτυχθούν δύο κεφάλαια.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα παρουσιαστεί η προβληματική της εργασίας αναφορικά με την σχέση που έχουν διαμορφώσει τα παιδιά με αναπτυξιακές και ψυχικές διαταραχές με το χορό, καθώς και ο σκοπός της έρευνας και τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία θα κληθούμε να απαντήσουμε στο εμπειρικό μέρος της εργασίας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο θα προσεγγίσουμε εννοιολογικά τις έννοιες κλειδιά της εργασίας. Συγκεκριμένα θα οριοθετήσουμε τις έννοιες ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές και θα εστιάσουμε στα παιδιά με ΔΕΠ-Υ και αυτισμό, ενώ θα κάνουμε αναφορά και στο χορό και στο βαθμό που επηρεάζει την συμπεριφορά των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές στους τρεις τομείς που εξετάζουμε: γνωστικά, κινητικά και ψυχικά μέσα από τη μελέτη διαφόρων ερευνών σχετικών με το θέμα.

Στο εμπειρικό μέρος της εργασίας θα καταγραφεί η επίδραση που ασκεί ο χορός στην κινητική, γνωστική και ψυχική κατάσταση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές και θα διερευνηθούν οι παράγοντες που ωθούν τα παιδιά αυτά να συμμετέχουν σε τμήματα χορού. Θα διεξαχθεί ποιοτική έρευνα, η οποία μέσα από τη χρήση συνέντευξης και τις απαντήσεις των δασκάλων χορού που θα συμμετέχουν στην έρευνα, θα αναδείξει το βαθμό ικανοποίησής τους από την συμμετοχή των παιδιών με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές σε τμήματα χορού.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η ανάπτυξη των παιδιών επηρεάζεται από αναπτυξιακές διαταραχές. Οι πιο κοινές νευροψυχιατρικές διαταραχές εμφανίζονται στην παιδική ηλικία και συχνά επιμένουν και στην ενήλικη ζωή. Σε αυτές ανήκουν η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), στην οποία ανήκουν παιδιά με απροσεξία, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα (αυθόρμητη αντίδραση), χωρίς να λαμβάνονται υπόψη προηγούμενα σχέδια ή απαραίτητες εργασίες και αναθέσεις αφενός και οι λειτουργικές και επικοινωνιακές δυσκολίες που επηρεάζουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και την στερεότυπη συμπεριφορά παιδιών αυτιστικού φάσματος αφετέρου. Συνήθως, τα προβλήματα αυτά είναι φανερά στη διάρκεια της πρώτης παιδικής ηλικίας, δηλαδή σε παιδιά που βρίσκονται σε ηλικία από 1 έως 3 έτη. Ωστόσο, τα λειτουργικά προβλήματα, τα οποία προκαλούνται από τις διαταραχές αυτές, είναι δυνατόν να εντοπίζονται και σε μεταγενέστερο χρονικό διάστημα. Οι συμπεριφορές που σχετίζονται με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να αλλάξουν καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και όπου ένα μικρό παιδί μπορεί συχνά να φαίνεται ότι έχει μεγάλες ποσότητες ενέργειας και ανησυχίας, οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες μπορεί συχνά να είναι αποσυρμένοι και λιγότερο επικοινωνιακοί (Ibis, Aktug, 2018).

Καθώς η ακαδημαϊκή επιτυχία ενός μαθητή εξαρτάται συχνά από την ικανότητά του να παρακολουθεί τα καθήκοντα και τις προσδοκίες του δασκάλου με ελάχιστους περισπασμούς, οι μαθητές που διακρίνονται από αναπτυξιακές διαταραχές δυσκολεύονται μέσα σε ένα τυπικό ακαδημαϊκό περιβάλλον. Με δεδομένο ότι μαθητές με ΔΕΠ-Υ ή αυτισμό μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με το δομημένο περιβάλλον εκπαίδευσης είναι σημαντικό να αξιολογούνται οι μοναδικές εκπαιδευτικές απαιτήσεις κάθε μαθητή σε ατομική βάση, καθώς όλοι θα έχουν διαφορετικά πλεονεκτήματα. Πρόσφατα, νέες καινοτόμες ψυχοθεραπείες βασισμένες στην τέχνη, όπως η ζωγραφική, ο χορός, το δράμα, η τέχνη και η μουσικοθεραπεία προσφέρουν στα παιδιά με ψυχικές και κινητικές διαταραχές περισσότερες εναλλακτικές θεραπείες για τη μείωση των συμπτωμάτων τους (Faraone, Larsson, 2019).

Υποστηρίζεται η άποψη ότι άτομα με αναπτυξιακά και ψυχικά νοσήματα μπορούν να διαπρέψουν σε προγράμματα χορού και θεάτρου, καθώς ανταποκρίνονται καλά σε ένα λιγότερο επίσημα δομημένο περιβάλλον μάθησης, όπου μπορούν να

εκφραστούν πιο ελεύθερα. Γι' αυτό ορισμένοι εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι προτείνουν την ενασχόληση με χορό σε παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές προκειμένου να τα βοηθήσει να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και να συμβάλλουν στη καλύτερη πνευματική τους ανάπτυξη (Inman, 2021). Γενικά, υπάρχει ισχυρή σχέση μεταξύ της δυσλειτουργίας της κινητικής αντίληψης και της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, γι' αυτό μια παρέμβαση κίνησης, όπως η χορευτική/ κινητική θεραπεία, θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως κατάλληλη μέθοδος θεραπείας.

Ο χορός αποτελεί μορφή τέχνης, η οποία καλλιεργείται από το σώμα και το μυαλό. Ο χορός βοηθά τα άτομα να εκφράζονται, να διασκεδάζουν, να επικοινωνούν και να εξασκούνται. Μέσα από τα μαθήματα χορού το παιδί αναπτύσσει χορευτικές ικανότητες, κίνηση και ρυθμό. Παράλληλα, μαθαίνει να υπακούει σε κάποιους κανόνες (Koch et. al., 2019). Χάρη στη μουσική και το ρυθμό καλλιεργείται η αντίληψη του παιδιού για την αρμονία και την ομορφιά, ενώ του διδάσκουν την αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο. Γιατί τους διακρίνει η ιδιαίτερη αισθητική, η κανονικότητα, ο συντονισμός χεριών και ποδιών, η έκφραση υψηλών ιδανικών, αλλά και το αισιόδοξο πνεύμα τους. Γι' αυτό παρέχεται η δυνατότητα στα παιδιά να εκφραστούν ελεύθερα και δημιουργικά, να ενθουσιαστούν, να αναπτύξουν σχέση με την ελληνική μουσική και το τραγούδι. Προς αυτή την κατεύθυνση βοηθά σε μεγάλο βαθμό ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, ο οποίος, όπως είναι γνωστό, βοηθά το παιδί να αισθανθεί υπερήφανο για την καταγωγή του και να συμβάλλει στην αναβίωση των ηθών και των εθίμων της λαϊκής μας παράδοσης. Ο χορός άλλωστε, είναι το μέσο χάρη στο οποίο συνδέεται το παρελθόν και η ιστορία με τη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα (Chan, Jang, Ho, 2021).

## 1.2 Σκοπός της Έρευνας

Σκοπός της έρευνας είναι να καταγραφούν οι κινητικές, γνωστικές και ψυχικές επιδράσεις του χορού στα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές και να διερευνηθούν οι παράγοντες που ωθούν τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να συμμετέχουν σε τμήματα χορού.

### 1.3 Ερευνητικά Ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα αποτελούν τη βάση για την δημιουργία μιας εργασίας. Για τη συγκεκριμένη μελέτη τέθηκαν τρία ερωτήματα:

- Σε ποιο βαθμό ο χορός συντελεί στον έλεγχο της υπερκινητικότητας των παιδιών;
- Με ποιο τρόπο η μουσική και ο ρυθμός επιδρούν στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο των παιδιών με ΔΕΠ-Υ και αυτισμό;
- Κατά πόσο η συμμετοχή σε τμήματα χορού ενισχύει και βελτιώνει την κοινωνικοποίηση του παιδιού;

Σε αυτά τα ερωτήματα θα κληθούν όσοι συμμετέχουν στην έρευνα να απαντήσουν και να καταθέσει ο καθένας τη δική του άποψη.

### 1.4 Οριοθετήσεις – Περιορισμοί

Για την καλύτερη και ποιοτικότερη εύρεση της βιβλιογραφίας θα επιλεγθούν άρθρα που αναφέρονται αποκλειστικά σε παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τα οποία χαρακτηρίζονται από ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Η έρευνα θα διεξαχθεί στο διάστημα μεταξύ Ιανουαρίου, Φεβρουαρίου και Μαρτίου του 2023, καθώς η εκπαίδευση των παιδιών θα βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη.

Όσοι συμμετέχουν στην έρευνα είναι γυμναστές που απασχολούνται με παιδιά πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχολεία που υπάρχουν παιδιά με ψυχικές και κινητικές διαταραχές. Η επιλογή των ατόμων θα γίνει με βάση την εμπειρία τους, ώστε οι απαντήσεις που θα μας δώσουν να είναι έγκυρες και κατατοπιστικές για την συμβολή του χορού στην βελτίωση των γνωστικών, κινητικών και ψυχικών χαρακτηριστικών παιδιών που ανήκουν στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και διακρίνονται από ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές.

Η έρευνα που θα χρησιμοποιηθεί είναι η ποιοτική έρευνα, η οποία θα επιτρέψει στην ερευνήτρια να έρθει σε άμεση επαφή με το περιβάλλον εκπαίδευσης των παιδιών με κινητικά και αναπτυξιακά προβλήματα και να μελετηθούν σε βάθος οι βελτιώσεις που θα σημειωθούν στα άτομα αυτά από την συμμετοχή τους σε τμήματα χορού.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

Η ανθρώπινη συμπεριφορά διακρίνεται από πολλές διαταραχές, καθώς και διάφορες πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και της προσωπικότητας. Οι διαταραχές κάνουν την εμφάνισή τους στην παιδική ηλικία. Ένα είδος διαταραχής είναι η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) και ο αυτισμός.

### **2.1 Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ)**

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) αποτελεί θεραπεύσιμη νευροαναπτυξιακή διαταραχή, η οποία είναι ιδιαίτερα γνωστή. Η διαταραχή αυτή συνδέεται με την παιδική ηλικία, στη διάρκεια της οποίας εμφανίζεται αν και συνεχίζει να υπάρχει και να αποτελεί χαρακτηριστικό των ανθρώπων και σε άλλες χρονικές περιόδους της ζωής των ανθρώπων (Faraone, Biederman, & Mick, 2006). Στη διαταραχή της ελλειμματικής προσοχής ανήκει και η σύνθετη συμπεριφορική διαταραχή, η οποία δυσκολεύει το παιδί να αναπτυχθεί και να συνειδητοποιήσει ότι ανήκει σε μια οικογενειακή του ζωή (American Psychiatric Association, 2013). Τα παιδιά με διαταραχή προσοχής δυσκολεύονται να διατηρήσουν την προσοχή τους σε ένα πράγμα και δρουν με βάση την παρόρμηση (Harrison, Cowen, Burns, & Fazel, 2020).

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, γνωστή ως (ΔΕΠΥ) ανήκει στις πιο διαδεδομένες μορφές διαταραχής που αναπτύσσονται στην παιδική και εφηβική ηλικία. Με την κατανόηση της φύσης της συγκεκριμένης διαταραχής ασχολήθηκαν οι επιστήμονες τα τελευταία χρόνια. Στα χρόνια αυτά η ΔΕΠΥ έχει αποτελέσει το επίκεντρο πολλών ερευνών. Για τη μελέτη της σημαντική είναι η πρόοδος που γνώρισε η τεχνολογία, καθώς και η αλλαγή στον τρόπο που συλλέγονται τα δεδομένα που έχουν σχέση με το περιεχόμενο της έννοιας της διαταραχής συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο σημαντικά ώστε να καταρριφθεί η αρχική υπόθεση σχετικά ότι η συγκεκριμένη διαταραχή δεν είναι τίποτε άλλο παρά έλλειψη ηθικού ελέγχου (Wilmshurst, 2011). Οι έρευνες αυτές συνέβαλαν ώστε να γίνουν γνωστοί οι διάφοροι τύποι διαταραχών, καθώς και τα αίτια που τους προκάλεσαν.

Μελετώντας διαχρονικά την Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής διαπιστώνεται ότι χρησιμοποιούνται ποικίλες ονομασίες για να την χαρακτηρίσουν.

Σε αυτές ανήκουν η υπερκινητικότητα και η ήπια εγκεφαλική δυσλειτουργία. Πρόσφατα, ωστόσο, συμπληρώθηκαν οι προηγούμενες έννοιες με τη χρήση του όρου «διαταραχή» με αποτέλεσμα την εμφάνιση του όρου Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής, η οποία συναντάται με τα αρχικά ΔΕΠΥ (Wilmshurst, 2011).

Το πρώτο πρόσωπο, το οποίο έκανε αναφορά στην διαταραχή ελλειμματικής προσοχής είναι ο Γερμανός γιατρός Heinrich Hoffman το 1865, ο οποίος περιέγραψε έναν χαρακτήρα ανθρώπου, ο οποίος είναι γνωστός ως «ανήσυχος Φιλ». Το 1897 ο Bourneville χρησιμοποίησε το σύμπτωμα της ελλειμματικής προσοχής και το σύμπτωμα για ορισμένες ελαφρές νοητικές καθυστερήσεις. Το πρώτο παράδειγμα διαταραχής που μοιάζει με ΔΕΠΥ χρησιμοποιήθηκε το 1978 από τον Σκωτσέζο γιατρό Crichton (Lange, κ.ά., 2010). Αυτός ήταν ο πρώτος ερευνητής, ο οποίος έκανε αναφορά στην ανικανότητα κάποιων ανθρώπων να μπορούν να επικεντρώνουν την προσοχή τους κατά τα πρώιμα στάδια ανάπτυξης.

Στα συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ, τα οποία αναφέρει η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρία (2000) ανήκουν η δυσκολία των ατόμων να διατηρήσουν την προσοχή τους, ενώ στα κύρια χαρακτηριστικά τους ανήκει η απόσπαση της προσοχής από ξένα ερεθίσματα. Τα συμπτώματα αυτά αναφέρει ο Γερμανός γιατρός Heinrich Hoffmann μέσα από τη δημιουργία μερικών εικονογραφημένων ιστοριών που αναφέρονταν σε παιδιά. Μια τέτοια ιστορία είναι αυτή του Fidgety Phil, στην οποία παρουσιάζεται μια σύγκρουση ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας κατά την εξέλιξη του δείπνου. Η σύγκρουση προκλήθηκε μετά από νευρική συμπεριφορά που διέκρινε το αγόρι της οικογένειας, το οποίο χαρακτήριζαν απροσεξία και υπερκινητικότητα, χαρακτηριστικά, τα οποία διακρίνουν τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής (Seidler, 2004).

Το 1902, ο γιατρός George Still πραγματοποίησε τις πρώτες αναφορές με συμπτώματα διαταραχής της προσοχής. Ο εν λόγω γιατρός, σε μια σειρά από διαλέξεις που παρουσίασε στο Βασιλικό Κολέγιο Ιατρών, μίλησε για παιδιά, τα οποία εμφάνιζαν έλλειψη προσοχής, σύμπτωμα, το οποίο αποκαλεί «νοσηρό έλλειμμα ηθικού ελέγχου» (Wilmshurst, 2011). Σταδιακά, η επιστημονική κοινότητα άρχισε να δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις μαθησιακές δυσκολίες με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί μεγάλος αριθμός ερευνών μέσα από τις οποίες έγιναν φανερά πολλά ευρήματα, τα οποία έδιναν απαντήσεις για τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τα άτομα με ΔΕΠΥ. Μέσα λοιπόν, από διάφορες επιστημονικές έρευνες, οι οποίες είχαν ως θέμα τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, έδειξαν ότι η ΔΕΠΥ αποτελεί



νευροαναπτυξιακή διαταραχή, η οποία έχει γενετική βάση και η εκδήλωσή της επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες (Γιαννοπούλου, 2008).

Κατά το διάστημα 1917 έως 1928, η εγκεφαλίτιδα έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις, καθώς 20.000 άνθρωποι παρουσιάζονται να έχουν συμπτώματα διαταραχής, τα οποία εντάσσονται στα χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ (Rafalovich, 2001). Σύμφωνα με αυτά παρουσιάζονται παιδιά, τα οποία χαρακτηρίζονται ως υπερκινητικά, ευερέθιστα ή αντικοινωνικά, τα οποία διακρίνει αστάθεια στην έκφραση των συναισθημάτων, έλλειψη γνώσης και δυσκολία στη μάθηση (Conners, 2003 · Neumärker, & Rothenberger, 2005). Αργότερα, το 1932, δύο Γερμανοί γιατροί ο Franz Kramer και ο Hans Pollnow διαπίστωσαν ότι πολλά από τα παιδιά που είχαν ΔΕΠΥ διακρίνονταν από έντονη κινητικότητα (Kramer & Pollnow, 1932). Η υπερκινητικότητα δεν άφηνε τα παιδιά να επικεντρωθούν σε μια δραστηριότητα, να πραγματοποιήσουν έναν στόχο ή να συνεργαστούν. Επίσης, τα παιδιά αυτά διέκρινε παρορμητική συμπεριφορά, η οποία εκφραζόταν άλλοτε με έντονο ενθουσιασμό, άλλοτε με ξέσπασμα οργής και άλλοτε με έντονη επιθετικότητα. Η υπερκινητική αυτή νόσος φαινόταν να μοιάζει με τα χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ. Μετά από πέντε χρόνια, ο γιατρός Bradley (1937) διαπίστωσε ότι η χρήση φαρμακευτικής αγωγής σε παιδιά που τα διέκριναν διαταραχές στην συμπεριφορά επέφερε θετικά αποτελέσματα και τα βοήθησε να βελτιώσουν την κατάστασή τους. Βέβαια, η διαπίστωση αυτή δεν προκάλεσε το ενδιαφέρον των επιστημόνων της εποχής.

Το ίδιο διάστημα έγιναν και άλλες έρευνες με σκοπό να διαπιστωθεί η σχέση που χαρακτηρίζει μια εγκεφαλική βλάβη με μια συμπεριφορά που δεν ταιριάζει στον άνθρωπο (Ross & Ross, 1976). Η εγκεφαλική αυτή βλάβη οδηγούσε σε υπερκινητική συμπεριφορά, η οποία χαρακτήριζε τα άτομα (Barkley, 2006). Μελετώντας την συμπεριφορά της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής ο Levin υποστήριξε ότι η αποκλίνουσα συμπεριφορά κάποιου οφείλεται σε κακώσεις που έχει υποστεί ο μετωπιαίος λοβός (Wilmshurst, 2011). Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι σχετικά με τις πρώτες θεωρίες που αναφέρονταν στην διαταραχή ελλειμματικής προσοχής υποστηριζόταν ότι αυτή οφειλόταν σε δυσλειτουργίες του εγκεφάλου, ωστόσο, δεν ήταν δυνατό στους ερευνητές να εντοπίσουν την βλάβη αυτή. Αποτέλεσμα ήταν α αντικατασταθεί η άποψη αυτή από άλλες έννοιες, στις οποίες ανήκουν η μαθησιακή αναπηρία ή οι γλωσσικές διαταραχές (Rothenberger & Neumärker, 2005).

Στις δεκαετίες του 1950 και του 1960 εξαιτίας της απουσίας τεκμηρίωσης των ερευνών σχετικά με την εμφάνιση εγκεφαλικής βλάβης ή δυσλειτουργίας,

αναπτύχθηκαν νέες έρευνες, οι οποίες αποσκοπούσαν στον εντοπισμό των αιτίων που συνέβαλαν στην εμφάνιση της ΔΕΠ-Υ (Wilmshurst, 2011). Στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και συγκεκριμένα το 1968, στα χαρακτηριστικά της ΔΕΠ-Υ αναγνωρίστηκαν η υπερδραστηριότητα και η παρουσία της προσοχής για μικρό χρονικό διάστημα. Τα χαρακτηριστικά αυτά, τα οποία διέκριναν συνήθως μικρά παιδιά υποστηρίζεται ότι είναι δυνατό να ελαχιστοποιηθούν από τα χρόνια της εφηβείας και ύστερα (Barkley, 2006). Κατά τη δεκαετία του 1970, η επιστημονική κοινότητα έδειξε ενδιαφέρον στην έλλειψη προσοχής, ενώ κατά τη δεκαετία του 1980 η διαταραχή ως χαρακτηριστικό κάποιων ανθρώπων, αναγνωρίζεται ως ΔΕΠ-Υ, που την χαρακτηρίζει ή όχι υπερκινητικότητα (Rothenberger & Neumärker, 2005). Σήμερα, μετά από αναθεωρήσεις που γνώρισαν τα χαρακτηριστικά της ελλειμματικής προσοχής, το 2013 αναγνωρίστηκε η οριστική της μορφή, η οποία επικρατεί μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με την τελευταία αναθεώρηση η ΔΕΠ-Υ ορίζεται ως η διαταραχή της προσοχής ή και της υπερκινητικότητας, η οποία επηρεάζει το άτομο ως προς τη λειτουργία και την ανάπτυξή του. Μέσα από τη διασαφήνιση του όρου, αναγνωρίστηκαν ως συμπτώματα της διαταραχής η απροσεξία, η παρορμητικότητα και η υπερκινητικότητα (Biederman, 2011 · Montagni, Guichard, & Kurth, 2016).

Στη συνέχεια και συγκεκριμένα τη δεκαετία του 1980, αναγνωρίστηκε η χρήση του όρου «διαταραχή ελλειμματικής προσοχής», την οποία μπορεί να χαρακτηρίζει υπερκινητικότητα. Με τον όρο αυτό γίνεται εστίαση περισσότερο στην δυσκολία διατήρησης της προσοχής και στην αδυναμία ελέγχου της παρόρμησης με αποτέλεσμα την εμφάνιση τριών διαφορετικών τύπων διαταραχής. Η πρώτη αναφέρεται στην ελλειμματική προσοχή, η δεύτερη στην παρορμητικότητα και η τρίτη στην υπερκινητικότητα. Κάθε ένας από τους τύπους αυτούς έχει δικό του κατάλογο με συμπτώματα και διαγνωστικά κριτήρια (Wilmshurst, 2011).

Στην προσπάθεια που καταβάλλεται για να μελετηθεί ο τρόπος εμφάνισης της διαταραχής γίνεται εμφανής η προσπάθεια κατανόησης των αντιλήψεων, οι οποίες κυριαρχούσαν σε κάθε εποχή και αφορούσαν συμπεριφορές που σημείωναν απόκλιση από τον φυσιολογικό τρόπο συμπεριφοράς. Μέσα από τη μελέτη της ιστορικής διαδρομής της διαταραχής κατανοούνται τα συμπτώματά της με αποτέλεσμα την διευκόλυνση του εννοιολογικού της προσδιορισμού. Βέβαια, αναφορικά με τα συμπτώματα που διακρίνουν τη ΔΕΠ-Υ και τα οποία ισχύουν σήμερα, θα υποστηρίξαμε ότι την χαρακτηρίζουν η απροσεξία, η υπερκινητικότητα και η παρορμητικότητα. Βέβαια, τα συμπτώματα αυτά δεν είναι τα μοναδικά που την

χαρακτηρίζουν, ωστόσο, είναι δυνατόν αυτά να αλληλεπικαλύπτονται με τα συμπτώματα που διακρίνουν νοσηρές παθήσεις ψυχικής υγείας ή μαθησιακά προβλήματα (Wilmshurst, 2011).

Τα συμπτώματα, τα οποία χαρακτηρίζουν την διαταραχή, επιφέρουν διάφορα εμπόδια, τα οποία επηρεάζουν την κοινωνική συναναστροφή των παιδιών με τους συνομηλίκους τους, ως αποτέλεσμα της παρορμητικότητας, που τα διακρίνει. Αυτή δε επιτρέπει τον αυτοέλεγχο των παιδιών, ενώ μπορεί να τα κάνει περισσότερο επιθετικά. Αναφορικά με τις σχολικές τους επιδόσεις, διαπιστώνεται δυσκολία στην ανάληψη καθηκόντων ή στην εστίαση της προσοχής τους σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα με αποτέλεσμα της αποτυχία της επιτέλεσης ενός έργου. Επίσης, τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ λόγω της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας που τα διακρίνει, προκαλούν ένταση και αναταραχή στην τάξη. Στη διαταραχή διαπιστώνεται η ύπαρξη υπερδραστηριότητας, απροσεξίας και παρορμητικότητας. Τα τρία αυτά συμπτώματα, υπάρχουν περιπτώσεις, στις οποίες συνυπάρχουν, ενώ είναι δυνατόν να σημειωθεί κυριαρχία ενός από αυτά και στη συνέχεια αντικατάστασή του από κάποιο άλλο. Η ύπαρξη της μιας ή της άλλης κατάστασης οφείλεται στην αναπτυξιακή κατάσταση, στην οποία ανήκει ένα παιδί (Wilmshurst, 2011).

Αποτέλεσμα των χαρακτηριστικών είναι η διαταραχή να υποδιαιρεθεί σε τρεις μορφές. Η πρώτη μορφή αναφέρεται στην ελλειμματική προσοχή. Η μορφή αυτή δεν είναι τόσο ορατή και συνήθως εκδηλώνεται σε προβλήματα, τα οποία εντοπίζονται σε κάποιο σχολείο. Η δεύτερη μορφή αναφέρεται στην υπερκινητικότητα ή ακόμα και στην παρορμητικότητα. Η μορφή αυτή είναι συχνότερη και είναι δυνατόν να διαγνωστεί από την ηλικία των 3 ετών. Τα παιδιά που διακρίνει αυτή η μορφή διαταραχής, παρουσιάζουν προβλήματα στο ψυχοκοινωνικό και στο σχολικό επίπεδο. Η τρίτη μορφή αποτελεί συνδυασμό των άλλων δύο και η παρουσία της αποδεικνύει σοβαρότερη διαταραχή (Wilmshurst, 2011).

Η διάγνωση ατόμων με ΔΕΠ-Υ βασίζεται σε έξι από τα εννιά συμπτώματα της απροσεξίας, τα οποία αφορούν άτομα κάτω των 17 ετών (Vogel, Have, Bijlenga, Graaf, Beekman, & Kooij, 2018).

Τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν ένα άτομο με ΔΕΠ-Υ είναι:

1. Η έλλειψη προσοχής στις λεπτομέρειες.
2. Η αδυναμία διατήρησης της προσοχής του.
3. Η αδυναμία παρακολούθησης.
4. Η αδυναμία ολοκλήρωσης μιας δραστηριότητας είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι

5. Η έλλειψη ή κακή οργάνωση.
6. Το χαμηλό επίπεδο νοητικής συγκέντρωσης.
7. Το χάσιμο πραγμάτων, τα οποία έχει ανάγκη.
8. Η ευκολία στη διάσπαση προσοχής.
9. Η έλλειψη μνήμης.

Παράλληλα, υπάρχουν και τα συμπτώματα της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας.

Ως τέτοια νοούνται:

1. Η ανησυχία και η νευρικότητα.
2. Η δυσκολία να παραμείνει το παιδί σταθερό στη θέση του.
3. Η συνεχής κίνηση.
4. Η δυσκολία επιλογής ήσυχου παιχνιδιού.
5. Η διαρκής κίνηση.
6. Η αδιάκοπη ομιλία.
7. Άστοχες απαντήσεις και σχόλια.
8. Ανυπομονησία.
9. Αδιακρισία προς τους άλλους.
10. Ενοχλητικότητα προς τους άλλους.
11. Διακόπτει τους άλλους πριν ολοκληρώσουν το λόγο τους.
12. Αδυναμία κατανόησης του κινδύνου.

Με τα συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ ασχολήθηκε ο Wilmshurst (2011), ο οποίος υποστήριξε ότι συχνά επικρατεί ο συνδυασμένος τύπος ΔΕΠ-Υ, ο οποίος προϋποθέτει την παρουσία 12 συμπτωμάτων. Από αυτά, τα 6 προέρχονται από τον κατάλογο συμπτωμάτων της ελλειμματικής προσοχής και τα υπόλοιπα 6 προέρχονται από τον κατάλογο συμπτωμάτων της υπερκινητικότητας ή της παρορμητικότητας. Επίσης έκανε αναφορά στο βαθμό νοσηρότητας των παιδιών με ΔΕΠ-Υ και υποστήριξε ότι τα μεγαλύτερο ποσοστό παιδιών που έχουν ΔΕΠΥ χαρακτηρίζονται και από άλλα συμπτώματα, τα οποία αποκαλύπτουν μια νοσηρή διαταραχή. Παράλληλα, ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών παρουσιάζει μαζί με την ΔΕΠΥ και διαταραχές, οι οποίες συνδέονται με την κατάθλιψη και το άγχος. Πάνω σε αυτό θα προσθέταμε ότι ένα υψηλό ποσοστό παιδιών που έχουν διαγνωστεί με ΔΕΠ-Υ παρουσιάζουν προβλήματα διαγωγής.

## 2.2 Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές – Παιδιά με αυτισμό

Οι διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές είναι ένα από τα προβλήματα που χαρακτηρίζουν τον πληθυσμό γι' αυτό και υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον γι' αυτές. Επειδή η ΔΕΠ-Υ εμφανίζεται από τη βρεφική ηλικία, πολλοί επιστήμονες αναγνώρισαν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς βρεφών 6 μηνών, που χαρακτηρίζονται από διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή. Σημαντικό χαρακτηριστικό θεωρείται η έγκαιρη διάγνωση διάχυτων αναπτυξιακών διαταραχών, η οποία θα συμβάλλει στη βελτίωση της κατάστασης των παιδιών κάτω από την παρουσία της κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής. Άλλωστε, όπως έγινε φανερό, η θεραπευτική αγωγή, η οποία προσφέρεται στα παιδιά που βρίσκονται στην ηλικία 1-3 ετών έχει θετικότερα αποτελέσματα από την θεραπευτική αγωγή που εφαρμόζεται σε παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας. Η πρώτη ηλικία θεωρείται η καλύτερη, αφού, χάρη στην πλαστικότητα που χαρακτηρίζει τον εγκέφαλο, επιτρέπεται η καλύτερη αφομοίωση των ερεθισμάτων από το παιδί. Μία από τις σοβαρές διαταραχές ανάπτυξης, η οποία επηρεάζει την κοινωνικότητα του παιδιού, είναι ο αυτισμός. Η διάγνωση του αυτισμού γίνεται σε νεαρή ηλικία, συνήθως πριν την ηλικία των 3 ετών.

Ο αυτισμός αποτελεί ένα είδος αναπτυξιακών διαταραχών, το οποίο, όπως δείχνει το Δίκτυο Παρακολούθησης Αυτισμού και Αναπτυξιακών Αναπηριών στις ΗΠΑ γνωρίζει μεγάλη αύξηση. Με το θέμα του αυτισμού ασχολήθηκε ο Leo Kanner, ο οποίος στο πρωτοποριακό του άρθρο για τον αυτισμό, το οποίο εκδόθηκε το 1943 ανέφερε στοιχεία, τα οποία επιβεβαιώνονται με την έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και του 1970 (Dawson et al. 2009). Στην έρευνα αυτή ο Leo Kanner παρουσίασε 11 κοινωνικά απομονωμένα παιδιά, τα οποία χαρακτηρίζουν διαταραχές της συναισθηματικής επαφής, καθώς και μειωμένη επικοινωνία και συμπεριφορά. Ο Kanner, αφού επινόησε τον όρο «παιδικός αυτισμός», αναζήτησε την αιτία εμφάνισής του, την στιγμή που όλη η προσοχή των ερευνητών εντοπιζόταν στις αναλυτικές θεωρίες. Η έρευνα αυτή δεν αποτέλεσε αντικείμενο μεγάλης προσοχής. Αντίθετα, τα παιδιά που χαρακτηρίζονταν από συγκεκριμένα προβλήματα διαγνώστηκαν με προβλήματα ανάπτυξης (Gallo & Volkmar, 2003).

Ο Αυτισμός ή Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), όπως ονομάζεται επιστημονικά, ορίζεται ως μια διαταραχή ανάπτυξης, η οποία κάνει την εμφάνισή της

στην πρώιμη περίοδο του παιδιού και ασκεί μεγάλη επίδραση στην ανάπτυξή του (Psychiatric Association, 2013). Στη διαταραχή εντοπίζονται δυσκολίες κατανόησης και συναισθηματικής αμοιβαιότητας, καθώς και περιορισμένες δραστηριότητες, καθώς και ελλείψεις γνώσεων και ικανότητας στην γλωσσική έκφραση. Σύμφωνα με την έρευνα, τα συμπτώματα μπορεί να εκδηλωθούν και αργότερα.

Η διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή, όπως είναι γνωστός σήμερα ο νεότερος όρος της διαταραχής του αυτιστικού φάσματος, αποσκοπούσε στην περιγραφή ενός συγκεκριμένου συνόλου διαγνωστικών χαρακτηριστικών (American Psychiatric Association, 2013). Ως όρος δηλώνει το νευροαναπτυξιακό σύνδρομο που το χαρακτηρίζει έλλειμμα στην κοινωνικότητα και την επικοινωνία, ασυνήθιστη συμπεριφορά, η οποία επαναλαμβάνεται κυρίως στη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας. Η διαταραχή αυτιστικού φάσματος εμφανίζεται στην πρώτη παιδική ηλικία, δηλαδή κατά τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού. Στα χαρακτηριστικά των παιδιών με αυτισμό ανήκουν η άρνηση ενδιαφέροντος να αναζητήσουν άλλα άτομα όταν είναι ευτυχισμένα, ενώ αρνούνται και να καλέσουν τους γονείς τους με το όνομά τους (Farley et al. 2009).

Τα άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος έχουν ανάγκη φροντίδας σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους, ενώ η απουσία ικανοποιητικών κοινωνικών μηχανισμών, οι οποίοι υπάρχουν για να καλύψουν τις ανάγκες των ατόμων με αυτισμό ωθεί τις οικογένειες να καλύπτουν τις ελλείψεις με δικά τους χρήματα. Ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο αποτελούν οι αλλαγές που χαρακτηρίζουν την ανεξαρτησία και τις ικανότητες του παιδιού με αυτισμό να προσαρμόζεται στις συνθήκες. Η κατάσταση αυτή συνέβαλε στην εξοικονόμηση σημαντικού ποσού χρημάτων (Kogan et al. 2008).

Από τους σημαντικούς στόχους είναι η δημιουργία κοινωνικών πολιτικών με σκοπό την ανάδειξη της βελτίωσης της ποιότητας ζωής των παιδιών αυτών, καθώς και της ανεξαρτησίας τους από την καταπίεση των ενηλίκων. Παράλληλα, θα μειωθούν οι τεράστιες οικονομικές και προσωπικές δαπάνες, οι οποίες προβλέπονται για την ανατροφή ενός παιδιού με διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν σχετικά με παιδιά αυτιστικού φάσματος προκύπτει ότι διαταραχές αυτιστικού φάσματος χαρακτηρίζουν το 1% των παιδιών στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Η κατάσταση επιβεβαιώνεται και μέσα από εκτιμήσεις που έγιναν, οι οποίες αφορούσαν και άλλες βιομηχανικές χώρες. Ωστόσο, ο αυτισμός έχει γνωρίσει μεγάλη αύξηση, όπως γίνεται φανερό από διάφορες μελέτες και μάλιστα σε πολύ

μικρό χρονικό διάστημα. Η αύξηση αυτή δείχνει ότι περισσότερα παιδιά σήμερα ταυτίζονται με το αυτιστικό σύστημα σε αντίθεση με το παρελθόν γι' αυτό και οι επιπτώσεις που δέχονται τα άτομα, οι οικογένειες τους και οι κοινότητες στις οποίες ανήκουν είναι σημαντικές (National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, 2011).

Οι μελέτες που έχουν γίνει ελέγχουν την σχέση φύλου με το αυτιστικό φάσμα. Αποδεικνύεται ότι οι διαταραχές του αυτισμού επηρεάζουν περισσότερο τα αγόρια. Όπως φαίνεται και από την έρευνα τα 4 ή 5 αγόρια με αυτισμό αντιστοιχούν σε 1 κορίτσι (Newschaffer, 2007).

Γεγονός είναι ότι στα παλαιότερα χρόνια το αυτιστικό φάσμα ήταν μια σπάνια αρρώστια, η οποία επηρέαζε μικρό αριθμό ανθρώπων. Ωστόσο, στη δεκαετία του 1990, πολλές ήταν οι ανησυχίες, οι οποίες ακούστηκαν και αφορούσαν την αύξηση του αριθμού των ατόμων που διακρίνονταν από αυτισμό και τα οποία εντοπίστηκαν σε συστήματα παροχής υπηρεσιών στις Ηνωμένες Πολιτείες. Οι μελέτες, οι οποίες έγιναν στις αρχές της δεκαετίας του 1990 και οι οποίες αφορούσαν τον πληθυσμό των ΗΠΑ, ανέφεραν ότι ο αυτισμός είχε σημειώσει μεγάλη αύξηση και μάλιστα σε μικρό χρονικό διάστημα. Αυτό το συμπέρασμα επιβεβαιώθηκε και από άλλες μελέτες. Τα αποτελέσματα των μελετών έχουν σαν στόχο να προγραμματίσουν τις ανάγκες των ανθρώπων και τις παρεχόμενες υπηρεσίες, καθώς και να εντοπίσουν πιθανούς παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της διαταραχής αυτιστικού φάσματος. Οι ανησυχίες σχετικά με την αύξηση του αριθμού των ατόμων, τα οποία χαρακτηρίζει αυτιστικό φάσμα, επέφεραν δράσεις τοπικές, εθνικές και διεθνείς, οι οποίες γίνονταν με σκοπό την έρευνα και την ανάπτυξη των υπηρεσιών (Fombonne, 2009).

Άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυτιστικού φάσματος εντοπίζονται και στην Ελλάδα. Σύμφωνα με πληροφορίες, υπολογίζεται ότι υπάρχουν 5.000 άτομα με αυτισμό, ενώ 30.000 άτομα χαρακτηρίζονται από αυτιστικού τύπου διαταραχές με συνεχώς διευρυνόμενη τάση (<http://noesi.gr/book/syndrome/autism>). Οι τρόποι για να βρεθούν άτομα που χαρακτηρίζονται από αυτιστικό φάσμα εντοπίζονται σε διάφορα συστήματα, μητρώα και έρευνες. Παράλληλα, υπάρχουν μελέτες, οι οποίες ασκούν συστηματικό έλεγχο στον πληθυσμό με αποτέλεσμα να εντοπιστούν άτομα με αυτισμό, τα οποία μέχρι τότε δεν είχαν διαγνωσθεί. Οι μελέτες αυτές παρέχουν ασφαλείς πληροφορίες αναλογικά με την διάχυση του αυτιστικού φάσματος. Οι περισσότερες μελέτες, που έχουν πραγματοποιηθεί, εντοπίζονται στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική, καθώς και σε περιοχές της Ασίας, ενώ λίγες είναι οι πληροφορίες

που αφορούν την εμφάνιση και τα χαρακτηριστικά του αυτισμού από άλλες περιοχές του κόσμου. Από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στη δεκαετία του 1960 έγινε φανερό ότι σημειώθηκαν πολλές αλλαγές, οι οποίες έχουν αποδείξει την εξάπλωση που έχει γνωρίσει ο αυτισμός (Centers for Disease Control and Prevention, 2008).

Η παρουσία του αυτισμού στο διάστημα που εκτείνεται από το 1940 μέχρι και το 1980 είναι σπάνια, καθώς εντοπιζόταν σε ποσοστό 0,05% του παιδικού πληθυσμού, δηλαδή 1 παιδί ανά 2.000 (Fombonne, 2009). Μεγαλύτερη εκτίμηση εμφάνισης του αυτισμού παρατηρείται σε μελέτες, οι οποίες χρησιμοποίησαν γνωστά εργαλεία διάγνωσης ασθενειών, καθώς και το στατιστικό εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών (DSM-IV). Αυτά έχουν πραγματοποιηθεί σε βιομηχανικές χώρες με σκοπό τον εντοπισμό του αυτισμού, το οποίο παρέχει μια μεγαλύτερη εκτίμηση σχετικά με την εξάπλωση της διαταραχής του αυτιστικού φάσματος. Από τη μελέτη εντοπίζεται η αναλογία των ατόμων με αυτιστικό φάσμα σε 6% ή 7% του συνόλου των ανηλίκων. Οι τελευταίες εκτιμήσεις θεωρούνται πάνω από δέκα φορές μεγαλύτερες από τους υπολογισμούς που εντοπίζονται στις προηγούμενες έρευνες. Ωστόσο, σε κάποιες μελέτες έχουν σημειωθεί υψηλότερες εκτιμήσεις αναφορικά με την εμφάνιση και την εδραίωση της διαταραχής του αυτιστικού φάσματος, οι οποίες φτάνουν σε ποσοστό μεγαλύτερο από 1% σε όλο τον πληθυσμό και πάνω από 2% στον παιδικό πληθυσμό. Τα ποσοστά αφορούν άτομα της Ασίας, της Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής (Kim et al., 2011).

Το 1990 πραγματοποιήθηκε μελέτη που αφορούσε την διάχυση του αυτισμού. Σύμφωνα με αυτήν έγινε φανερό ότι η διάχυση ήταν 7.5 ανά 1000 άτομα, αναλογία η οποία δεν διαφέρει σημαντικά από το 7.6 ανά 1000 άτομα που αναδείχθηκε το 2010. Το θέμα της διάχυσης εξετάζει και Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΠΝΟ) στις Η.Π.Α., με το οποίο έγινε φανερό ότι σημειώθηκε αύξηση του μετρούμενου δείκτη διάχυσης. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι η διάχυση της διαταραχής αυτιστικού φάσματος στις ΗΠΑ το 2000 αναλογούσε 1 άτομο στα 150, ενώ το 2010 αντιστοιχούσε 1 άτομο στα 68 άτομα (Workshop on US data to evaluate changes in the prevalence of autism spectrum disorders. 2011). Η νέα μελέτη ανέδειξε το μέγεθος της διάχυσης, σύμφωνα με το οποίο η διάχυση του αυτισμού φαίνεται να μην έχει αλλάξει κατά τα τελευταία 20 χρόνια (Psychological Medicine, 2015).

Πρόσφατες μελέτες, οι οποίες εξετάζουν τον πληθυσμό και το βαθμό διάχυσης του αυτιστικού φάσματος στους κατοίκους, κάνουν αναφορά για υψηλότερες εκτιμήσεις σχετικά με την εμφάνιση του αυτισμού. Υπάρχει πιθανότητα



η εγκυρότητα της έρευνας να βρεθεί αντιμέτωπη με τον κίνδυνο που προέρχεται από τον έλεγχο του πληθυσμού κυρίως λόγω των χαμηλών ποσοστών ανταπόκρισης και την ύπαρξης πιθανών ψευδών στοιχείων. Σύμφωνα με μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε το 2012 σε τρεις περιοχές της Ολλανδίας μέσα από επανέλεγχο των αρχείων, επιβεβαιώθηκε ότι το 21-23% των παιδιών που τα χαρακτηρίζει διαταραχή αυτιστικού φάσματος, δεν είχε εντοπιστεί σε παλαιότερα αρχεία (Roelfsema et al., 2012).

Σε πρόσφατες εκτιμήσεις που αφορούσαν τον Δυτικό κόσμο έγινε αναφορά ότι κατά μέσο όρο 1 στα 88 παιδιά χαρακτηρίστηκαν από διαταραχή αυτιστικού φάσματος. Η αναλογία αυτή αντιστοιχεί σε αύξηση 78%, η οποία πραγματοποιήθηκε σε διάστημα έξι ετών, από το 2002 έως το 2008. Όπως είναι φανερό η εμφάνιση της διαταραχής αυτιστικού φάσματος εμφανίζει μια σταθερή αύξηση, την οποία όμως διακρίνει διακύμανση ανάμεσα σε περιοχές και υποομάδες. Η εξήγηση της αύξησης αυτής μπορεί να δοθεί, αφού μελετηθούν οι παράγοντες που συνέβαλαν στην εμφάνιση του αυτισμού, και αφού βελτιωθεί η αναγνώριση συγκεκριμένων υποομάδων. Σε αυτές ανήκουν τα Ισπανόφωνα παιδιά στις Η.Π.Α., καθώς και τα παιδιά εκείνα που δεν έχουν γνωστικά προβλήματα. Βέβαια, οι παράγοντες αυτοί δεν μπορούν να εξηγήσουν τη συνολική αύξηση που παρατηρήθηκε στην εμφάνιση της διαταραχής αυτιστικού φάσματος (Centers for Disease Control and Prevention, 2008).

Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε έρευνα, στην οποία εξετάστηκε ο αυτισμός σε όλο το μήκος της επικράτειας. Στην παρούσα μελέτη έγινε αναφορά για 52 εκατομμύρια ανθρώπων που είχαν αυτισμό το 2010, αναλογία, η οποία αντιστοιχούσε σε συχνότητα 7.6 ανά 1000 άτομα ή 1 στα 132 άτομα. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς της μελέτης αυτής, δεν διαπιστώθηκε σαφής αύξηση στην αυτιστική διαταραχή στο διάστημα το οποίο εκτείνεται μεταξύ 1990 και 2010. Ωστόσο, σε παγκόσμια κλίμακα, διαπιστώθηκε αύξηση του ποσοστού των ανθρώπων που χαρακτηρίζονται από αυτισμό» (Psychological Medicine, 2015).

Αναφορικά με τις επιδημιολογικές μελέτες, θα λέγαμε ότι συχνά προσέχουν τα συμπεράσματα στα οποία καταλήγουν, ενώ δεν έχουν το δικαίωμα να αποκλείσουν άλλους παράγοντες ως υπεύθυνοι για την εμφάνιση του αυτισμού. Σε αυτούς ανήκουν το περιβάλλον ή την πραγματική αύξηση του αριθμού με αυτισμό. Στις μελέτες αυτές, ωστόσο, δεν παρέχονται αποδείξεις είτε για μια πραγματική αύξηση είτε για οποιουσδήποτε περιβαλλοντικούς παράγοντες ως αίτια. Αντίθετα, οι διαγνώσεις αυτιστικού φάσματος φαίνεται ότι συσχετίζονται καλύτερα

αναδεικνύοντας την κοινωνική ευαισθητοποίηση για τον αυτισμό και με τους διαθέσιμους πόρους για τη διάγνωση και την παροχή υπηρεσιών. Σύμφωνα με το Psychological Medicine (2015), η αύξηση των διαγνώσεων της διάχυσης αυτιστικού φάσματος παρουσιάζεται σε παιδιά που τα διακρίνουν λεπτομερή συμπτώματα του αυτισμού, πράγμα το οποίο επιβεβαιώνεται μέσα από το πλαίσιο επιτήρησης και διερεύνησης των διαγνωστικών κριτηρίων.

Επίσης, υπήρξαν αναλύσεις, οι οποίες εξέτασαν μια σειρά από παράγοντες, οι οποίοι αποσκοπούσαν να βρουν του λόγους που συνέβαλαν σε φαινόμενο ΔΑΦ. Ένα από τα ευρήματα που μπορούσαν να προβάλλουν την σχέση μεταξύ της ηλικίας του γονέα κατά την σύλληψη του εμβρύου και τον κίνδυνο να εμφανιστεί διαταραχή αυτιστικού φάσματος στο έμβryo. (Durkin et al., 2008 · Hertz-Picciotto & Delwiche, 2009).

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, αποδεικνύεται ότι υπάρχουν κάποια στοιχεία που δείχνουν την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον αυτισμό και την υψηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Σύμφωνα με αυτά τα στοιχεία η ΔΑΦ διαφοροποιείται από άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, οι οποίες εμφανίζονται πιο συχνά σε κοινωνικοοικονομικά μειονεκτικούς πληθυσμούς. Άρα η εμφάνιση του αυτιστικού φάσματος επηρεάζεται από τη βελτίωση της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Άρα η αύξηση του αυτισμού είναι αντιστρόφως ανάλογη με τις ομάδες χαμηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης. Σίγουρα η εξέταση των χαρακτηριστικών που διακρίνουν όλες τις ομάδες θα μπορούσε να προσφέρει στην κατανόηση και την αναγνώριση πιθανών παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για την αύξηση της εμφάνισης της διαταραχής αυτιστικού φάσματος (Durkin et al., 2010).

Στα χαρακτηριστικά των παιδιών με διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές ανήκουν:

- **η μειωμένη ικανότητα στην επικοινωνία, η οποία επηρεάζεται από την καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου και έκφρασης, καθώς και στη δυσκολία κατανόησης των εντολών.**
- **αδυναμία κοινωνικοποίησης, η οποία οφείλεται στην αδυναμία έκφρασης συναισθήματος.**
- **Η μη λειτουργική χρήση αντικειμένων και παιχνιδιών ως αποτέλεσμα της απουσίας συμβολικού παιχνιδιού και της εμμονής σε αντικείμενα και στερεοτυπίες.**

- επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος, οι οποίες γίνονται φανερές στο φτερούγισμα των χεριών, το στριφογύρισμα των μαλλιών, τις κινήσεις του κορμού. Durkin et al., 2010).

Βέβαια, πολλά από τα παιδιά που παρουσιάζουν διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές, χαρακτηρίζονται από ικανότητες σε κάποιους τομείς, όπως ικανότητες στα μαθηματικά ή αναπτυγμένη φωτογραφική μνήμη. Από αυτά τα παιδιά, ένα μικρό ποσοστό είναι δυνατόν να χαρακτηρίζεται από νοητική στέρηση ή και δυσκολίες στη μάθηση.

**Η εμφάνιση του αυτιστικού φάσματος οφείλεται στην** μακροπρόθεσμη αλληλεπίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Τα πρώτα σημάδια αυτισμού κατανοούνται σε ηλικία 18 μηνών. Ωστόσο, οι γονείς αργούν να ζητήσουν βοήθεια από τους ειδικούς, την οποία ζητούν στο διάστημα μεταξύ 24 έως και 48 μηνών επειδή ανησυχούν για την καθυστέρηση που δείχνει στην επικοινωνία του λόγου. Η διάγνωση της κατάστασης γίνεται από μια ομάδα ειδικών, στην οποία ανήκουν παιδίατρος, αναπτυξιολόγος, παιδοψυχίατρος και ψυχολόγος. Όλοι αυτοί είναι υπεύθυνοι για να κατευθύνουν τους γονείς και τα παιδιά σχετικά με την θεραπευτική εκπαίδευση που θα υιοθετηθεί. Εκείνο που έχει παρατηρηθεί είναι ότι σπαταλάται μεγάλο χρονικό διάστημα προκειμένου να γίνει σωστή διάγνωση με αποτέλεσμα το παιδί να χάνει πολύτιμο χρόνο από την εκπαίδευση των δεξιοτήτων που απαιτούνται. Αντίθετα, όσο πιο πρόωμη είναι η παρέμβαση των ειδικών και όσο πιο άμεση είναι η εκπαίδευση γονέων, τόσο πιο καλή είναι η θεραπευτική βελτίωση που παρουσιάζει το παιδί σε διάφορους αναπτυξιακούς τομείς Durkin et al., 2010).

### **2.3 Τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές στο σχολικό περιβάλλον**

Τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους στο σχολείο, χαρακτηρίζονται από έλλειψη γνώσεων, η οποία οφείλεται σε μαθησιακά προβλήματα και στη γνωσιακή εφαρμογή τους. Αυτό γίνεται εμφανές στην απόκτηση χαμηλών βαθμών και μάλιστα σε διαδικασίες που είναι τυποποιημένες, καθώς και στη χαμηλή απόδοσή τους σχετικά με την ολοκλήρωση των εργασιών που έχουν αναλάβει στην τάξη ή σε κάποια εργασία που θα ολοκληρώσουν στο σπίτι (Loe & Feldman, 2007).

Στα παιδιά αναπτυξιακές διαταραχές παρατηρούνται υψηλά ποσοστά απουσίας τους από το σχολείο σε αντίθεση με συνομηλίκους τους, οι οποίοι δεν χαρακτηρίζονται από διαταραχές. Τα παιδιά με διαταραχές βρίσκονται αντιμέτωπα με τον κίνδυνο να εγκαταλείψουν το σχολείο πριν προλάβουν να αποφοιτήσουν από την βασική εκπαίδευση (Barbarese, Katusic, Colligan, Weaver, & Jacobsen, 2007).

Ειδικά τα παιδιά που τα διακρίνουν διαταραχές ελλειμματικής προσοχής, δεν καταφέρνουν να ελέγξουν την συμπεριφορά τους γι' αυτό και συχνά χαρακτηρίζονται από επιθετικότητα και αδυναμία συμμόρφωσης σε κανόνες (Bunford, Evans, & Langberg, 2018). Ένα από τα αρνητικά χαρακτηριστικά που τα διακρίνουν είναι η διαταραχή, η οποία τα κάνει να αισθάνονται την διαφορετικότητά τους από τους άλλους και να χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση (McKeague, Hennessy, O'Driscoll, & Heary, 2015). Επιπλέον, τα παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, δυσκολεύονται να δημιουργήσουν φιλίες και κυρίως να τις διατηρήσουν (Weyandt, 2017), πράγμα το οποίο οφείλεται στο ότι συχνά δέχονται την απόρριψη από τους συνομηλίκους τους εξαιτίας της διαταραχής που βιώνουν (Hinshaw, 2002).

Μια επιπλέον δυσκολία που απειλεί τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ είναι η αντίληψη που έχουν διαμορφώσει οι εκπαιδευτικοί για εκείνα. Μέσα από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι οι εκπαιδευτικοί συνήθως αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ λιγότερο ευνοϊκά αναφορικά με την εξυπνάδα τους, την προσωπικότητά τους, καθώς και την συμπεριφορά τους σε σχέση με ένα άλλο παιδί που δεν έχει ΔΕΠ-Υ (Batzle, Weyandt, Janusis, & Deviett, 2010).

## **2.4 Η συμβολή του χορού στα παιδιά με γνωστικά, ψυχικά και κινητικά προβλήματα**

Ο χορός θεωρείται ως το πιο κατάλληλο μέσο ώστε να μπορέσει κάποιος να εκφράσει και να αντιμετωπίσει αφενός θετικά και αρνητικά συναισθήματα και αφετέρου εμπειρίες (Capello, 2008). Μέσω του χορού ο άνθρωπος γνωρίζει αλλαγές, οι οποίες βοηθούν στην αύξηση των ιδιοτήτων του μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο.

Με τον χορό ασχολήθηκε ο Patterson (2003), ο οποίος όρισε τη θεραπεία μέσω του χορού ως την επιστήμη εκείνη, η οποία απαιτεί να επεκταθεί η θεωρητική της βάση και να προσδιοριστούν τα ερευνητικά τους αντικείμενα, καθώς και τα μέσα με τα οποία υλοποιήθηκε η γλωσσική έκφραση. Αναφορικά με τη χορογραφία, οι

Karkou & Sanderson (2000) υποστήριξαν ότι αποτελεί μια καθολική επιστήμη που αφορά την θεωρία, την ιστορία και την πρακτική της κουλτούρας μιας χορογραφίας.

Οι σημερινές μελέτες, αν και δεν αναγνωρίζουν τη χορολογία ως ειδικό επιστημονικό κλάδο, στρέφουν το ενδιαφέρον τους στη θεωρία και την ιστορία της χορογραφίας. Μέσα από αυτήν αναδεικνύεται η γραφική και καθημερινή πρακτική, η κριτική του μπαλέτου, οι χορογραφικές μέθοδοι, το χορογραφικό σύστημα οργάνωσης και διοίκησης, καθώς και οι χορευτικές ομάδες (Devereaux, 2016).

Η παρουσία της χορογραφικής εκπαίδευσης συμβάλλει στην καλλιέργεια των καλλιτεχνικών, φυσικών και τεχνικών δεξιοτήτων που χαρακτηρίζουν τους μαθητές. Οι δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητες για το επάγγελμα του χορού και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ειδικών γνώσεων. Είναι απαραίτητο να αξιοποιηθούν ξένες εμπειρίες, ώστε να εκσυγχρονιστεί η χορογραφική εκπαίδευση σε διαφορετικά επίπεδα. Έτσι διαμορφώνονται το ευρωπαϊκό και το εθνικό επίπεδο.

Στο ευρωπαϊκό επίπεδο ανήκει η συνεργασία με διεθνείς εκπαιδευτικούς οργανισμούς μέσω της οποίας προωθείται η διαπολιτισμική εκπαίδευση και οι διεθνείς σχέσεις μέσα από την συμμετοχή σε προγράμματα πολιτιστικών ανταλλαγών, αγώνων χορού και διεξαγωγής φεστιβάλ.

Στο εθνικό επίπεδο εκπονούνται κατάλληλες νομικές και κανονιστικές πράξεις, ενώ σχεδιάζονται εθνικά πολιτιστικά και εκπαιδευτικά προγράμματα με σκοπό να αναπτυχθεί η κουλτούρα της χορογραφίας και να γίνει εισαγωγή νέων μοντέλων χορογραφίας. Σε αυτά ανήκουν ο θεατρικός χορός, η χοροθεραπεία και ο σύγχρονος χορός. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο εισάγονται και θεσπίζονται καινοτόμα προγράμματα χορογραφίας και δημιουργούνται ειδικά προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Devereaux, 2016).

#### **2.4.1 Η συμβολή του χορού στα κινητικά προβλήματα**

Οι θετικές επιδράσεις του χορού στα προβλήματα κίνησης των παιδιών με αυτισμό και ΔΕΠΥ έχουν καταγραφεί σε διάφορες έρευνες, οι οποίες αποδεικνύουν τη βελτίωσή τους σε κινητικά προβλήματα.

Οι Xu et. al., (2018) ερεύνησαν την επίδραση και την αξία της θεραπείας του χορού και της κινητικής θεραπείας ως εναλλακτική θεραπεία για δύο επιθετικά αγόρια που εμφάνιζαν συμπτώματα ΔΕΠΥ. Παρατήρησαν ότι εκτός από την απροσεξία, την υπερκινητικότητα και την παρορμητικότητα, τα παιδιά με ΔΕΠΥ έχουν συνήθως προβλήματα γύρω από τις σωματικές εντάσεις, διαταραγμένη εικόνα

σώματος και κατακερματισμένα μοτίβα κίνησης. Ως εκ τούτου, η θεραπεία χορού/κινητικής θεραπείας ήταν η θεραπεία δημιουργικών τεχνών της επιλογής για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την ενσωμάτωση του σώματος εστιάζοντας στις παραμέτρους της μη λεκτικής κίνησης της ΔΕΠΥ.

Την επίδραση των δημοτικών χορών στα παιδιά με αυτισμό μελέτησε ο Φώτιος Μπελούρης (2019), σε μία έρευνα από την οποία έγινε εμφανές ότι τα άτομα τα οποία διακρίνουν διαταραχές αυτιστικού φάσματος μέσα από την συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, το οποίο είχε διάρκεια 10 εβδομάδων, βελτίωσαν τις ικανότητές τους στην κίνηση και στην ισορροπία.

Οι Tsimaras κ.ά., (2012) μελέτησαν την επίδραση ενός προγράμματος εκπαίδευσης παραδοσιακών χορών στην ισορροπία σε άτομα που τα χαρακτηρίζει νοητική στέρηση. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 άτομα, τα οποία χαρακτηριζόταν ήπια ή μέτρια μαγνητική τομογραφία και σπούδαζαν σε ειδικά σχολεία. Τα άτομα χωρίστηκαν σε ομάδες παρέμβασης (MR-I) και ελέγχου (MR-C). Πραγματοποιήθηκαν προπονητικές και μεταπροπονητικές δοκιμές άσκησης για τον προσδιορισμό της ικανότητας δυναμικής ισορροπίας. Η ικανότητα δυναμικής ισορροπίας μετρήθηκε μέσω καταστρώματος ισορροπίας (Lafayette, Lafayette, IN, USA) σε διαστήματα 30, 45 και 60 δευτερολέπτων. Η ομάδα MR-I παρακολούθησε πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, το οποίο είχε διάρκεια 16 εβδομάδες, γινόταν 3 φορές την εβδομάδα και διαρκούσε 45 λεπτά ανά σεζόν. Μετά την προπόνηση αναδείχτηκε ότι τα άτομα με MR, τα οποία ανήκαν στην ομάδα MR-I σημείωσαν βελτίωση ακόμα και το διάστημα κατά το οποίο διαρκούσε η θεραπεία. Τα μέλη της ομάδας MR-C δεν έδειξαν κάποια βελτίωση ανάμεσα στις 2 μετρήσεις. Συμπερασματικά, τα άτομα με μαγνητική τομογραφία είναι δυνατόν να βελτιώσουν τη δυναμική τους ισορροπία όταν προσπαθούν να εκτελέσουν ένα σχεδιασμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης ελληνικών παραδοσιακών χορών. Όπως έγινε φανερό, όποια άτομα έχουν νοητική αναπηρία κατάφεραν να βελτιώσουν την ισορροπία τους συμμετέχοντας σε προγράμματα εκπαίδευσης ελληνικών παραδοσιακών χορών, που διαρκούν οκτώ εβδομάδες.

Την επίδραση του χορού σε παιδιά με αυτισμό ανέδειξαν οι Arzoglou και συν. (2013) σε μια έρευνα που πραγματοποίησαν. Η μελέτη αποσκοπούσε στην αξιολόγηση της επίδρασης που είχαν ασκήσει στον συντονισμό του νευρομυϊκού συστήματος των ατόμων με αυτισμό, τα προγράμματα με παραδοσιακούς χορούς. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 10 άτομα με αυτισμό που φοιτούν σε σχολείο για

άτομα με αναπηρία. Τα άτομα αυτά οργανώθηκαν σε δύο ομάδες: την παρέμβαση (IG) και την ομάδα ελέγχου (CG), αντίστοιχα. Η ανάγκη προσδιορισμού ικανότητας νευρομυϊκού συντονισμού πραγματοποιήθηκε μέσα από δοκιμασίες άσκησης που έγιναν πριν και μετά την προπόνηση. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ξεκάθαρα ότι τα άτομα με αυτισμό που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών βελτίωσαν τον νευρομυϊκό τους συντονισμό, καθώς υπήρξε αύξηση της απόδοσης σε όλες τις παραμέτρους που διερευνήθηκαν και στη συνολική βαθμολογία του τεστ, δείχνοντας επομένως ότι η άσκηση με τη μορφή ενός συστηματικού προγράμματος παραδοσιακών χορών είναι σημαντικός παράγοντας για τη βελτίωση της κινητικής ανάπτυξης αυτών των ατόμων. Μέσα από την έρευνα έγινε φανερό ότι σημαντική βελτίωση χαρακτήρισε την ομάδα χορού στο θέμα της ισορροπίας, ενώ σημαντική βελτίωση φάνηκε να χαρακτήρισε την ομάδα χορού ανάμεσα στην αρχική και την τελική μέτρηση.

Επίσης, στην έρευνα που έκαναν οι Ricotti & Ravaschio (2011), διαπίστωσαν ότι αγόρια που ανήκαν στην ηλικία των εννέα ετών, αφού συμμετείχαν σε πρόγραμμα χορού «Break dance», γνώρισαν σημαντική βελτίωση στην στατική τους ισορροπία. Αναφορικά με την ικανότητα στο ρυθμό, όμως παρατηρήθηκαν διαφορές, οι οποίες οφείλονταν στη διαφορά του ρυθμού που είχε κάθε παιδί. Αυτό αποκαλύπτει ότι τα παιδιά έχουν εξοικειωθεί με τον ρυθμό του Break dance και εκείνο που απαιτείται είναι περισσότερος χρόνος εξάσκησης.

Σε έρευνα των Yilmaz et al., (2004) μελετήθηκε ένα πρόγραμμα κολύμβησης, το οποίο έδειξε ότι τα άτομα με αυτισμό που συμμετείχαν βελτίωσαν την φυσική τους κατάσταση, ενώ μείωσαν τις συγκεκριμένες κινήσεις που τα χαρακτήριζαν. Μέσα από τη μελέτη αυτή στόχος ήταν ο προσδιορισμός των επιπτώσεων που είχαν οι ασκήσεις στο νερό, καθώς και η κολύμβηση στις κινητικές επιδόσεις και στη φυσική κατάσταση των ατόμων. Παράλληλα, δόθηκε η ευκαιρία να παρατηρηθεί η συμπεριφορά ενός αυτιστικού ατόμου, καθώς αυτό εξοικειώνεται με την πισίνα και ταυτόχρονα να παρατηρήσει την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που χαρακτήρισαν τους αρχάριους κολυμβητές, που τους διέκρινε αυτισμός. Μετά τις 10 εβδομάδες προπόνησης, η ισορροπία, η ταχύτητα, οι βαθμολογίες ευκινησίας και ισχύος αυξήθηκαν. Επίσης, ενίσχυση γνώρισε η χειρολαβή, καθώς και η μυϊκή δύναμη των κάτω άκρων, ενώ αύξηση γνώρισαν η ευλυγισία και η καρδιοαναπνευστική αντοχή των ατόμων. Μετά την υδροθεραπεία, η ποσότητα στερεοτυπικών αυτιστικών κινήσεων (περιστροφή, η αιώρηση και η καθυστερημένη ηχολαλία) μειώθηκαν. Τα

αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι η κολύμβηση, καθώς και οι ασκήσεις στο νερό συνέβαλαν στην ανάπτυξη της σωματικής ικανότητας και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενώ ταυτόχρονα συνέβαλαν στον προσανατολισμό των ατόμων με αυτιστικές διαταραχές στο νερό. Οι αυθόρμητες κινήσεις του ατόμου μειώθηκαν καθώς οι εργασίες προσανατολισμού στο νερό έγιναν πιο δύσκολες και οι αντιδράσεις αυξάνονταν όσο αυξανόταν ο βαθμός δυσκολίας.

Σε έρευνα, την οποία διεξήγαγε ο Chatzopoulos (2019), σε μια ομάδα, τα μέλη της οποίας έκαναν μπαλέτο, έγινε εμφανές ότι η εφαρμογή ενός προγράμματος μπαλέτου μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία κοριτσιών που ανήκαν στην ηλικία των επτά ετών και κυρίως στον πλάγιο άξονα.

#### **2.4.2 Η συμβολή του χορού στα γνωσιακά χαρακτηριστικά**

Την επίδραση του χορού στα γνωσιακά χαρακτηριστικά παιδιών με ψυχοκινητικά προβλήματα ανέδειξαν διάφορες έρευνες. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Verret et al. (2012) εφαρμόστηκε μια τυχαία μελέτη, σε 21 παιδιά που είχαν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ και βρίσκονταν στην ηλικία των 10 ετών και άνω. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκε ο βαθμός επίδρασης των ασκήσεων που τις χαρακτήριζε μέτρια έως και υψηλή ένταση. Μέσα από την έρευνα παρατηρήθηκε ότι η ομάδα άσκησης βελτιώθηκε στην ικανότητα είχε να επεξεργάζεται τις πληροφορίες και τις οδηγίες, ενώ σημαντική ήταν και η παρατήρηση των γονιών ότι τα παιδιά χαρακτηρίστηκαν από μείωση της απροσεξίας και άλλων προβλημάτων που είχαν την ρίζα τους στη διαταραχή. Στις θετικές επιδράσεις των ασκήσεων εντάσσεται και η σωματική δραστηριότητα, η οποία έχει την ικανότητα να αναπτύξει τον εγκέφαλο. Η ικανότητα αυτή έχει την δυνατότητα της διατήρησης ακόμα και αν σταματήσει η σωματική δραστηριότητα.

Οι Choi, Han, Kang, Jung και Renshaw (2015) έκαναν μια έρευνα στην οποία εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της αερόβιας άσκησης, σαν θεραπεία που συμπληρώνει την φαρμακευτική αγωγή και έχει σκοπό να βελτιώσει τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τους εφήβους με ΔΕΠΥ. Από την καταγραφή των αποτελεσμάτων έγινε φανερή η βελτίωση των παιδιών.

Παρόμοια συμπεράσματα ανέδειξαν και οι Medina et al. (2010), οι οποίοι μελέτησαν την εφαρμογή μιας μέτριας έντασης αεροβικής άσκησης. Μια συστηματική ανασκόπηση έγινε από τους Grassmann, Alves, Santos-Galduróz, & Galduróz, (2017), στην οποία διερευνήθηκε η επίδραση που άσκησε η 30λεπτη



αερόβια άσκηση υψηλής έντασης σε παιδιά με ΔΕΠΥ, η οποία ανέδειξε θετικά αποτελέσματα στις εκτελεστικές λειτουργίες. Μια άλλη έρευνα των Pontifex et al. (2013) για 20 λεπτά αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης, η οποία ανέδειξε αύξηση της ακαδημαϊκής απόδοσης των παιδιών και ενίσχυση της θετικής τους συμπεριφοράς.

Θετική συμβολή του χορού έχει αναδειχτεί στην επιθετικότητα των παιδιών, καθώς και στις ψυχιατρικές και τις αναπτυξιακές διαταραχές τους. Ο Van Wagnen (1999) διαπίστωσε ότι ένα παιδί το οποίο χαρακτηρίζεται χαμηλή αυτοπεποίθηση, αυτή είναι φανερή μέσα από την στάση και την κίνηση που χαρακτηρίζει το σώμα του. Τα άτομα με ΔΕΠΥ χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση, η οποία επηρεάζει την συμπεριφορά των ατόμων. Ο θεραπευτικός χορός είναι αυτός που μπορεί να προσφέρει το ασφαλές πεδίο που έχουν ανάγκη τα παιδιά με ΔΕΠΥ ώστε να εκφράσουν τις ικανότητές τους με αποτέλεσμα την μετατροπή της χαμηλής αυτοεκτίμησης σε αυτοπεποίθηση.

Την επίδραση του χορού και συγκεκριμένα, των ρυθμών του Foxtrot, Modern Waltz και Rock'n'Roll στην εμφάνιση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαντίληψης των εφήβων εξετάζει η Graham (2008). Αυτή εφάρμοσε ένα πρόγραμμα, στο οποίο έλαβαν μέρος 83 μαθητές, οι οποίοι ανήκαν στην ηλικία των 12-18 ετών. Αυτοί χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, στις οποίες ανήκαν άτομα από δύο σχολικές τάξεις. Η εφαρμογή του προγράμματος είχε διάρκεια είκοσι τέσσερις εβδομάδες, στη διάρκεια των οποίων τα μέλη της μιας ομάδας παρακολούθησαν δέκα μαθήματα κοινωνικών χορών, τα οποία είχαν διάρκεια πενήντα λεπτά το καθένα, ενώ τα μέλη της άλλης ομάδας παρακολούθησαν μαθήματα Φυσικής Αγωγής, όπως όριζε το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών. Η αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης των ατόμων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα βασίστηκε στο Self-Description Scale (SDQ II) (Marsh, 1988), το οποίο εφαρμόστηκε δύο φορές, κατά τη διάρκεια του προγράμματος και στο τέλος της εφαρμογής του. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας έγινε φανερό ότι, αν και η ενίσχυση στην αυτοεκτίμηση δεν ήταν σημαντική, ωστόσο η αυτοεκτίμηση μέσω του λόγου βελτιώθηκε εξαιτίας του ότι εφαρμόστηκε η χορευτική παρέμβαση. Αξιόλογη ήταν η βελτίωση που γνώρισαν οι μαθητές στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης, οι οποίοι αρχικά διακρίνονταν από χαμηλό επίπεδο.

Η Aikat (2015) προχώρησε στην διερεύνηση της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στο χορό και τη γνωστική ικανότητα των μαθητών το δημοτικού σχολείου. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η επίδραση του χορού στο μάθημα της γλώσσας, των μαθηματικών και των φυσικών επιστημών. Η έρευνα βασίστηκε σε ημι-δομημένες

συνεντεύξεις, σε εκπαιδευτικούς, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το χορό για να διδάξουν και να ενσωματώσουν την γνωστική πληροφορία. Με τις ερωτήσεις της συνέντευξης στόχος ήταν η διαπίστωση της επίδρασης που ασκούσε ο χορός στο γνωστικό και κοινωνικο-συναισθηματικό επίπεδο των μαθητών. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο χορός αποτέλεσε τον εναλλακτικό τρόπο για να εξερευνηθεί και να αποκτηθεί η γνώση. Ο τρόπος αυτός είναι ιδιαίτερα αρεστός στους μαθητές που τους αρέσει να κινούνται και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από την κίνηση. Η συμβολή του χορού ήταν ιδιαίτερα σημαντική στο κοινωνικό-συναισθηματικό επίπεδο των παιδιών, ενώ παράλληλα δημιούργησε ομαδικό πνεύμα μέσα στην τάξη αποτελώντας τρόπο επικοινωνίας ανάμεσα στους μαθητές. Παράλληλα, λειτούργησε ως κίνητρο βελτίωσης της συμπεριφοράς τους. Όπως υποστήριξαν οι εκπαιδευτικοί, χάρη στον χορό, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να ζήσουν τον αυτο-έλεγχο, την αυτό-ρύθμιση και τη δυνατότητα επίλυσης των προβλημάτων.

Αρνητικά αποτελέσματα ανέδειξε ο Φώτιος Μπελούρης (2019), στην έρευνα που έκανε αναφορικά με την επίδραση του χορού στην συμπεριφορά ατόμων αυτιστικού φάσματος. Μετά από το πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών που παρακολούθησαν, δεν παρατηρήθηκε μείωση των ανεπιθύμητων συμπεριφορών τους αναδεικνύοντας και την ανάγκη ένταξης παιδιών με αναπηρίες σε αντίστοιχα προγράμματα.

#### **2.4.3 Η συμβολή του χορού στην ψυχική διάθεση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές**

Η ψυχική διάθεση που χαρακτηρίζει τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μετά από την συμμετοχή τους σε κάποιο τμήμα χορού μελετήθηκε από διάφορες έρευνες.

Οι Lykesas, Giosos, Theocharidou, Chatzopoulos, and Koutsouba, (2018) μελέτησαν πόσο ο χορός επέδρασε στην υγεία και ποιότητα ζωής μαθητών που ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 11 έως 12 ετών, δηλαδή μαθητές της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, οι οποίοι προέρχονταν από δύο δημοτικά σχολεία. Οι μαθητές που πήραν μέρος εντάχθηκαν σε δύο ομάδες. Οι μαθητές της μιας ομάδας παρακολούθησαν μάθημα χορού, ενώ οι μαθητές της άλλης ομάδας μάθημα Φυσικής Αγωγής, όπως αυτό οριζόταν από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου τους. Το πρόγραμμα διήρκεσε 5 μήνες. Τα αποτελέσματά του συγκεντρώθηκαν σε δεδομένα, τα οποία χρησιμοποίησαν το Kidscreen-52 Questionnaire (Kidscreen Group Europe, 2006).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έγινε φανερό ότι το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε ανώτερη ποιότητας ζωής, αυτοεκτίμηση, στην πρώτη ομάδα με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί καλή διάθεση και ευεξία.

Την επίδραση του χορού στην απόκτηση αυτοελέγχου και στη ρύθμιση των συναισθημάτων μελέτησαν οι Walter και Sat (2013). Στην έρευνά τους πήραν μέρος 60 παιδιά, τα οποία ανήκαν στην ηλικία από 3 έως 6 έτη. Τα παιδιά αυτά τα διαίρεσαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα ανήκαν παιδιά τα οποία διδάχθηκαν λαϊκούς παραδοσιακούς χορούς, οργανωμένα σε κύκλο. Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας διδάχθηκαν χορό ελεύθερα στον χώρο. Το πρόγραμμα διήρκεσε όλη την σχολική χρονιά. Εκτιμήθηκε ο βαθμός αυτοπεποίθησης και ελέγχθηκαν τα συναισθήματα των παιδιών από την συμμετοχή τους στα τμήματα χορού. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι, αν και τα άτομα και των δύο ομάδων βελτιώθηκαν, τα άτομα της πρώτης ομάδας βελτίωσαν σε μεγαλύτερο βαθμό τα στοιχεία της ρύθμισης των συναισθημάτων και του αυτό-ελέγχου σε σύγκριση με τα άτομα της δεύτερης ομάδας. Αυτό αποδεικνύει ότι όταν τα παιδιά είναι σε πιο οργανωμένη ομάδα αποδίδουν καλύτερα.

Ένα πρόγραμμα γιόγκα με μουσικοθεραπεία εφάρμοσαν οι Rosenblatt et al. (2011) σε παιδιά με αυτισμό προκειμένου να ελέγξουν τις θετικές επιδράσεις στη συμπεριφορά των ατόμων αυτών. Συγκεκριμένα, ανέπτυξαν μια συνδυασμένη θεραπεία γιόγκα, χορού και μουσικοθεραπείας, με βάση τους κρίσιμους παράγοντες που προκαλούν την απόκριση χαλάρωσης και εξέτασαν την επίδραση στα συμπτώματα συμπεριφοράς των παιδιών με αυτισμό. Η ολοκλήρωση του προγράμματος απέδειξε βελτίωση στο θέμα της συμπεριφοράς των παιδιών με αυτισμό που συμμετείχαν.

Στην έρευνα των Grönlund, Renck, & Weibull (2005) και Rachmany (2000) αναδείχθηκε ότι αρνητικά συναισθήματα, τα οποία ταλαιπωρούν παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να εξαλειφθούν και να αντικατασταθούν με συναισθήματα ψυχικής ασφάλειας, καθώς και με σαφή και θετική εικόνα που χαρακτηρίζει τον εσωτερικό και εξωτερικό εαυτό.

Η συμβολή του χορού είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εκδήλωση συναισθημάτων των παιδιών, όπως έδειξε η έρευνα της Μαρίας Ιορδανίδου (2012). Σε αυτήν έγινε φανερή η αξία του παραδοσιακού χορού, ο οποίος δημιουργεί ένα περιβάλλον που το διακρίνει ευχάριστη ατμόσφαιρα, δημιουργικότητα και

διαδραστικό περιβάλλον, ενώ συμβάλλει στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

#### **2.4.4 Η συμβολή του χορού στα κοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές**

Σε ορισμένες έρευνες, ο χορός αποτέλεσε μέρος των κοινωνικών χαρακτηριστικών των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Η Μυραϊκονά (2012) αξιολόγησε την επίδραση του χορού στην μαθητών δημοτικού σχολείου σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Το πρόγραμμα έλαβε χώρα οκτώ εβδομάδες, στη διάρκεια των οποίων πραγματοποιήθηκαν οκτώ μαθήματα διάρκειας 45 λεπτών, τα οποία απευθύνονταν σε είκοσι πέντε μαθητές που ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα παιδιών 11 έως 12 ετών. Στο όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε, μελετήθηκε το αίσθημα ασφάλειας που επιφέρει το σχολικό περιβάλλον, η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων ανάμεσα στα παιδιά, καθώς και η εμπιστοσύνη, η ομαδικότητα και η αντοχή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, βελτιώθηκε η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών, επιτεύχθηκε η συνοχή της ομάδας, ενώ αναπτύχθηκε η έκφραση και η αναγνώριση συναισθημάτων και ενισχύθηκε η ταυτότητα των μαθητών. Χάρη στην παρέμβαση, το σχολικό περιβάλλον χαρακτηρίστηκε ως φιλικό, ασφαλές και οικείο και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό από πριν.

Την επίδραση ενός προγράμματος χορού με σκοπό τη δημιουργία φιλικών σχέσεων, μελέτησαν οι Salgado-Pereira and Marques-Pinto (2017), οι οποίοι εφάρμοσαν το Experiencing Emotions μετά τη λήξη του υποχρεωτικού σχολικού ωραρίου. Στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση που άσκησε το συγκεκριμένο πρόγραμμα στη δημιουργία φιλικών σχέσεων. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε για δώδεκα εβδομάδες, στις οποίες πραγματοποιήθηκαν δώδεκα ωριαία μαθήματα χορού. Στο δείγμα ανήκαν 83 που βρίσκονταν στην ηλικία 9-13 ετών (Merrell, 2002). Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν την ευεργετική παρέμβαση στην δημιουργία της κοινωνικής συνειδητοποίησης και στην ικανότητα δημιουργίας σχέσεων.

Την επίδραση που άσκησε ένα πρόγραμμα δημιουργικού χορού και έκφρασης σε παιδιά του νηπιαγωγείου, μελέτησαν οι Pavlidou, Sofianidou, Lokosi, and Kosmidou (2018). Στην έρευνα πήραν μέρος 49 μαθητές, των οποίων αξιολογήθηκε η

ικανότητα της μεταξύ τους επικοινωνίας, η χρήση του σώματος ως εκφραστικό μέσο και η δημιουργική χρήση αντικειμένων. Σκοπός ήταν να αξιολογηθεί το πρόγραμμα, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για οκτώ εβδομάδες. Το δείγμα, το οποίο πήρε μέρος στην έρευνα, αποτέλεσαν 49 μαθητές, των οποίων αξιολογήθηκε η ικανότητα της επικοινωνίας μέσα από τη χρήση του σώματος, καθώς και διαφόρων αντικειμένων. Η έρευνα έδειξε ότι στη διάρκεια της εφαρμογής του προγράμματος αναπτύχθηκε η συνεργασία και η ανάληψη ευθυνών μέσα σε κλίμα ευφορίας.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΣ**

Η μεθοδολογία σε μία έρευνα είναι το μέρος εκείνο της εργασίας, το οποίο αναφέρεται σε μεθόδους έρευνας, τεχνικές, μέσα, υλικά και διαδικασίες, τα οποία χρησιμοποιούνται για να συγκεντρωθούν, να επεξεργαστούν και να αναλυθούν τα δεδομένα της έρευνας ώστε να εξυπηρετούνται οι στόχοι που έχουν τεθεί κάθε φορά (Δημητρόπουλος, 2004). Η πορεία της έρευνας έχει άμεση εξάρτηση από την επιλογή της κατάλληλης μεθόδου.

### **3.1 Ποιοτική Έρευνα**

Μία από τις μεθόδους έρευνας είναι η ποιοτική, η οποία ασχολείται με την διερεύνηση του ποιος, που, πότε, γιατί και πως γίνεται κάτι. Στην ποιοτική έρευνα ελέγχεται ο τρόπος ερμηνείας, κατανόησης και παραγωγής του κοινωνικού κόσμου (Mason, 2003). Χάρη στην ποιοτική έρευνα εξετάζονται τα νοήματα, τα οποία αποδίδονται από τα υποκείμενα στα κοινωνικά φαινόμενα και αποκαλύπτονται κοινωνικές σχέσεις και συσχετίσεις (Ιωσηφίδης, 2008). Στα χαρακτηριστικά της ποιοτικής έρευνας ανήκουν η αμεσότητα και η προσωπική εμπλοκή του ερευνητή στην κοινωνική ζωή των υποκειμένων, το βάθος της έρευνας λόγω της αυξημένης εμπλοκής του ερευνητή και η έμφαση που δίνεται στις διαδικασίες, στη βιωμένη εμπειρία και στις αναπαραστάσεις. Επίσης, τα υποκείμενα της ποιοτικής έρευνας, καθώς και τα γεγονότα θεωρούνται μοναδικά και γι' αυτό και δύσκολα γίνονται γενικεύσεις, ενώ η επίδραση του πλαισίου είναι καταλυτική (Cohen, Manion & Morrison, 2008).

Η επιλογή της ποιοτικής μεθοδολογίας οφείλεται στο ότι τα χαρακτηριστικά της ανταποκρίνονται καλύτερα στη φύση των ερευνητικών ερωτημάτων, τα οποία αφορούν αλληλεπιδραστικές κοινωνικές διαδικασίες με στόχο την ανάλυσή τους και δεν ενδείκνυται η αναγωγή τους σε μετρήσιμες ποσότητες.

Σε μια ποιοτική έρευνα όμως η δυσκολία εντοπίζεται στην αξιολόγησή της, στην ακρίβεια των δεδομένων της, καθώς και των συμπερασμάτων που εξάγονται, τα οποία εξαρτώνται από τους ερωτώμενους αλλά και τον ερευνητή.

### **3.2 Το ερευνητικό εργαλείο**

Οι περισσότερες μέθοδοι έρευνας χρησιμοποιούν ως εργαλεία έρευνας την συνέντευξη. Υπάρχουν τρεις τύποι συνεντεύξεων: οι ελεύθερες, οι οποίες αφήνουν

μεγάλο ποσοστό ελευθερίας σε ερευνητή και ερωτώμενο, οι ημι-δομημένες, οι οποίες βασίζονται σε μια λίστα με θέματα και προσαρμόζονται ανάλογα και οι δομημένες στις οποίες ο ερευνητής έχει καθορισμένο ερωτηματολόγιο και περιορίζεται σε αυτό.

Οι κυριότεροι τρόποι διεξαγωγής των συνεντεύξεων είναι οι προσωπικές, οι τηλεφωνικές, οι ταχυδρομικές ή / και οι διαδικτυακές. Τις διαδικτυακές συνεντεύξεις αποτελούν οι σύγχρονες και οι ασύγχρονες. Οι πρώτες σχετίζονται με ένα λογισμικό ή μια πλατφόρμα που επιτρέπει διαδικτυακή συζήτηση σε πραγματικό χρόνο, όπως skype και viber (O' Connor, Madge, Shaw, & Wellens, 2008), ενώ οι ασύγχρονες συνεντεύξεις πραγματοποιούνται με email. Οι ασύγχρονες συνεντεύξεις θεωρούνται ακριβής τρόπος επικοινωνίας, καθώς δεν αλλοιώνονται και επιτρέπουν στα άτομα που συμμετέχουν στην έρευνα να εκφράσουν την άποψή τους (Burns, 2010 · Fritz & Vandermause, 2018). Στα θετικά στοιχεία των ηλεκτρονικών συνεντεύξεων ανήκουν η πρόσβαση σε ένα παγκόσμιο δείγμα, η ελαχιστοποίηση της γεωγραφικής απόστασης, η μείωση του κόστους και η λήψη συνεντεύξεων από άτομα που ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες και μπορεί να έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Σε αυτές τις κατηγορίες εννοούνται άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιες ασθένειες, άτομα μεγάλης ηλικίας που δεν κινούνται εύκολα ή απλά άτομα που είναι πολυάσχολα (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2019).

Ένα θέμα το οποίο συνδέεται με το ερευνητικό εργαλείο είναι η αξιοπιστία. Αναφορικά με τις συνεντεύξεις οι προσωπικές θεωρούνται πιο αξιόπιστες, καθώς υπάρχει απευθείας επαφή μεταξύ ερευνητή και ερωτώμενου ώστε να διασφαλιστεί η απάντηση των ερωτήσεων και η ολοκλήρωση της έρευνας, βέβαια είναι πιο δαπανηρή γιατί απαιτείται περισσότερος χρόνος για την συλλογή των απαντήσεων. Στις τηλεφωνικές ή διαδικτυακές συνεντεύξεις υπάρχει το πλεονέκτημα της ευκολότερης πρόσβασης, της ταχύτητας και του χαμηλότερου κόστους, οι οποίες επιτρέπουν επικοινωνία με απομακρυσμένους ή δυσεύρετους συμμετέχοντες. Όμως αναφορικά με την αξιοπιστία, υπάρχει το πρόβλημα της προθυμίας των συμμετεχόντων σε μια διερευνητική συζήτηση ή ακόμα και της άρνησής τους να λάβουν μέρος γι' αυτό θα πρέπει να έχει διασφαλιστεί ότι οι συνεντευξιαζόμενοι διαθέτουν τον απαιτούμενο χρόνο ώστε να απαντήσουν στις ερωτήσεις.

### **3.2.1 Περιγραφή του ερευνητικού εργαλείου**

Στην παρούσα εργασία υιοθετήθηκε η ποιοτική έρευνα, η οποία θεωρείται ως η πιο πρόσφορη για τον σκοπό της έρευνας. Χάρη στα ποιοτικά δεδομένα θα

παρασχεθεί η δυνατότητα εξαγωγής συμπερασμάτων, χάρη στα οποία θα πραγματοποιηθεί περαιτέρω ερευνητική χρήση. Παράλληλα, στην ποιοτική έρευνα αναδεικνύεται η συναισθηματική εμπλοκή των ερωτηθέντων με το αντικείμενο της έρευνας με αποτέλεσμα την παρουσία περισσότερων από μια ερμηνειών και περισσότερο αντικειμενικών ερευνητικών συμπερασμάτων (Κυριαζή, 2011). Η αλήθεια είναι ότι με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά αποκρυσταλλώνονται τα συμπεράσματα, τα οποία προκύπτουν από τις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες σε συγκεκριμένα ερωτήματα (Babbie, 2011). Επίσης, η ποιοτική μέθοδος χρησιμοποιείται σε μια πρώτη επαφή με νέες ή άγνωστες περιοχές έρευνας και δεδομένα, τα οποία δύσκολα μπορούν να σταθμιστούν. Με τις συνεντεύξεις επίσης, παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο έκφρασης των ερωτώμενων ή εκφράσεις του προσώπου, που σε ένα γραπτό ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν (Bell, 1997). Επίσης, παρέχει την δυνατότητα χρήσης ανοιχτών ερωτήσεων, χάρη στην οποία οι ερωτώμενοι μπορούν να εκφραστούν περισσότερο ελεύθερα και να εκφράσουν σκέψεις, εμπειρίες και προβληματισμούς (Creswell, 2016).

Το εργαλείο της έρευνας είναι η εις βάθος συνέντευξη με την οποία προβάλλεται ο κοινωνικός χαρακτήρας των ερευνητικών στοιχείων και προβάλλεται η οπτική του ίδιου του υποκειμένου (Cohen, Manion & Morrison, 2008), ενώ μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα σε πιο σύνθετα θέματα. Η εις βάθος συνέντευξη χρησιμοποιεί δομημένες προσωπικές συνεντεύξεις (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008).

Οι ερωτήσεις της συνέντευξης βασίστηκαν σε παλαιότερες έρευνες, οι οποίες έχουν διεξαχθεί με βάση τον έλεγχο της υπερκινητικότητας, της αυτοπειθαρχίας και της επικοινωνίας από τις έρευνες του Φώτιου Μπελούρη (2019) και των Tsimaras κ.ά., (2012), οι οποίοι μέσα από την έρευνά τους ανέδειξαν τη βελτίωση στη δυναμική ισορροπία που γνώρισαν τα άτομα που είχαν νοητική αναπηρία. Αναφορικά με το γνωστικό επίπεδο και τη βελτίωσή του σημαντικές στάθηκαν οι έρευνες των Grassmann, Alves, Santos-Galduróz, & Galduróz, (2017), η οποία μελέτησε την επίδραση που είχε αερόβια άσκηση διάρκειας 30 λεπτών σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Η συνέντευξη που έγινε στην έρευνα της Aikat (2015) παρουσιάστηκαν οι απόψεις τριών εκπαιδευτικών. Μέσα από την έρευνα διαπιστώθηκε η επίδραση του χορού στο γνωστικό και κοινωνικο-συναισθηματικό επίπεδο των μαθητών. Για την ψυχική διάθεση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μετά από την συμμετοχή τους σε κάποιο τμήμα χορού βασίστηκαν οι έρευνες των Lykesas, Giosos,



Theocharidou, Chatzopoulos, and Koutsouba, (2018), ενώ στην έρευνα της Μαρίας Ιορδανίδου (2012) αναδείχθηκε η αξία του παραδοσιακού χορού στη δημιουργία ευχάριστου και δημιουργικού περιβάλλοντος.

Οι έρευνες που έγιναν από τους Salgado-Pereira and Marques-Pinto (2017) απέβλεπαν στην ανάπτυξη επικοινωνιακών σχέσεων στα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, ενώ οι έρευνες που έγιναν από τους Pavlidou, Sofianidou, Lokosi, and Kosmidou (2018), μελετήθηκε η επίδραση που είχε ένα πρόγραμμα δημιουργικού χορού στην ανάπτυξη της επικοινωνίας και της έκφρασης σε μαθητές νηπιαγωγείου.

Επίσης, αξίζει να αναφέρουμε ότι οι ερωτώμενοι συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα μετά από παραχώρηση δικής τους σύμφωνης γνώμης και εθελοντικής συμμετοχής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε χρόνο που εξυπηρετούσε τους ίδιους τους ερωτώμενους.

### **3.2.2 Η διεξαγωγή της συνέντευξης**

Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν διαδικτυακές συνεντεύξεις και μάλιστα ασύγχρονης μορφής, καθώς η αποστολή τους έγινε μέσω e-mail. Έτσι, δόθηκε η ευκαιρία να επικοινωνήσουμε με περισσότερα άτομα από διάφορες περιοχές, αφού, όπως έχει προαναφερθεί οι διαδικτυακές συνεντεύξεις επιτρέπουν την επικοινωνία με απομακρυσμένους ή δυσεύρετους συμμετέχοντες. Οι συνεντεύξεις μέσω email επιτρέπουν την συμμετοχή σε περισσότερους από έναν συμμετέχοντες, καθώς μια ομάδα από ερωτήσεις μπορεί να αποσταλεί ταυτόχρονα σε πολλούς συμμετέχοντες, την οποία θα λάβουν όλοι ταυτόχρονα, χωρίς να τους εμποδίζει η γεωγραφική τους θέση (Meho, 2006). Σημαντική είναι η προσφορά των συνεντεύξεων με skype, καθώς σε αυτό το είδος συνεντεύξεων, τόσο ο ερευνητής όσο και οι συμμετέχοντες μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον στη διάρκεια της συνέντευξης, ενώ έχουν τη δυνατότητα να παραχωρήσουν συνέντευξη από την άνεση του χώρου τους (Deakin & Wakefield, 2014 · Hanna, 2012 · Seitz, 2016).

Οι ερωτήσεις καθορίστηκαν με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2008). Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθούν οι απόψεις των ειδικών εκπαιδευτικών, δασκάλων χορού για την συμβολή του χορού στη βελτίωση των παιδιών με ψυχοκινητικά και αναπτυξιακά προβλήματα και να διαπιστωθούν πιθανές διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις τους. Η συλλογή των

δεδομένων έγινε με τη χρήση των εις βάθος συνεντεύξεων με δασκάλους χορού, οι οποίοι είναι ιδιαίτερα έμπειροι.

Η συνέντευξη της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε στο διάστημα, τα οποία επεκτείνεται μεταξύ Ιανουάριο και Μάρτιο του 2023. Η αποστολή των ερωτήσεων έγινε με e-mail. Στις ερωτήσεις, οι οποίες διαμορφώθηκαν σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα, απάντησαν οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί γυμναστές και στη συνέχεια απεστάλησαν με τον ίδιο τρόπο στην ερευνήτρια. Οι ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στην συνέντευξη ήταν απόλυτα κατατοπιστικές ώστε δεν δημιουργήθηκε κάποιο πρόβλημα. Βέβαια, η επικοινωνία με τους συμμετέχοντες στην έρευνα γυμναστές ήταν συνεχής ώστε να αντιμετωπιστεί οποιοδήποτε πρόβλημα εμφανιζόταν.

### **3.2.3 Το δείγμα της έρευνας**

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελούν εκπαιδευτικοί γυμναστές, οι οποίοι διδάσκουν χορό σε άτομα με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές.

Συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετέχουν 9 εκπαιδευτικοί γυμναστές που εργάζονται ως δάσκαλοι χορού (7 γυναίκες και 2 άνδρες) από διάφορες περιοχές της Αθήνας, από διάφορες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση), που υπηρετούν σε διαφορετικούς φορείς (δημόσιο και ιδιωτικό), σε αθλητικό σύλλογο και δήμο. Βασικό κριτήριο της επιλογής τους υπήρξε η εμπειρία τους, η επιστημονική τους κατάρτιση, η επαγγελματική τους ιδιότητα, η πολυετής ενασχόλησή τους με το χορό και ιδιαίτερα η εμπειρία τους με παιδιά που διακρίνονται από κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 9 εκπαιδευτικούς, γυμναστές που υπηρετούν ως δάσκαλοι χορού σε διάφορες περιοχές της Αθήνας από διάφορες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Α/βάθμια και Β/βάθμια εκπαίδευση), που υπηρετούν σε διαφορετικούς φορείς (δημόσιο και ιδιωτικό), σε αθλητικό σύλλογο και δήμο.

Στην αρχή εξετάστηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Όπως φαίνεται στον πίνακα 1, συμμετείχαν 7 γυναίκες και 2 άνδρες.

**Πίνακας 1. Φύλο του δείγματος (N=9)**

	Πληθυσμός	Ποσοστό
Άνδρας	2	22,2%
Γυναίκα	7	77,8%
Σύνολο	9	100,00%

Από τους συμμετέχοντες γυμναστές οι τέσσερις (4) έχουν αναλάβει παιδιά που ανήκουν στην Α/βάθμια εκπαίδευση. Ωστόσο ένας από αυτούς τα τελευταία χρόνια έχει αναλάβει και νήπια ηλικίας 3 – 4 χρονών και ένα δεύτερο άτομο εργάζεται σε αθλητικό σύλλογο, όπου διδάσκει χορό σε παιδιά ηλικίας από 4 έως 18 έτη και παράλληλα έχει μεγάλη εμπειρία σε παιδιά δημοτικού σχολείου. Τέσσερις (4) ερωτώμενοι συνεργάζονται με παιδιά β/θμιας εκπαίδευσης, ενώ ένας (1) από αυτούς έχει και δική του σχολή χορού, στην οποία αναλαμβάνει παιδιά από όλες τις ηλικίες. Ο ένατος ερωτώμενος έχει δουλέψει σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτό επιβεβαιώνεται στον πίνακα 2 που ακολουθεί.

**Πίνακας 2. Φορέας που υπηρετούν**

A/θμια	B/θμια	A/θμια & B/θμια	Σύνολο
4	4	1	9

Αναφορικά με την περιοχή που εργάζονται διαπιστώνεται ότι όλοι οι ερωτώμενοι υπηρετούν σε σχολεία από διάφορες περιοχές της Αττικής. Όπως φαίνεται και στον πίνακα που ακολουθεί, δύο (2) από τους ερωτώμενους υπηρετούν Αθήνα, δύο (2) υπηρετούν σε σχολεία της Ανατολικής Αττικής, τέσσερις (4)

υπηρετούν στο Δυτικό τομέα Αθηνών και ένας (1) στη Δυτική Αττική. Επίσης, ένας από τους ερωτώμενους είχε εργαστεί και στην επαρχία και συγκεκριμένα στο Νομό Χανίων.

**Πίνακας 3: Περιοχή που εργάζονται**

Αθήνα	Ανατολική Αττική	Δυτικός Τομέας Αθηνών	Δυτική Αττική
2	2	4	1

Η εμπειρία των ερωτώμενων σε θέματα διδασκαλίας χορού σε παιδιά με ψυχοκινητικές και αναπτυξιακές δυσκολίες, είναι μεγάλη. Όπως φαίνεται στον πίνακα 4, τρία άτομα έχουν 20 χρόνια εμπειρία, 2 άτομα έχουν 15 χρόνια και άλλα 2 έχουν 17 χρόνια, ενώ τα άλλα δύο έχουν από 18 χρόνια και 10 χρόνια αντίστοιχα εμπειρία.

**Πίνακας 4: Χρόνια προϋπηρεσίας**

1-10	1
11-20	8

Στη συνέχεια εξετάστηκαν τα δεδομένα που αναδείχθηκαν με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία καθόρισαν και τις ερωτήσεις της συνέντευξης.

**Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα: «Σε ποιο βαθμό ο χορός συντελεί στον έλεγχο της υπερκινητικότητας των παιδιών;»**, οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε τρεις ερωτήσεις.

Στην ερώτηση: *Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι μέσα από τη διδασκαλία του χορού οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να ελέγξουν την αυτοσυγκέντρωσή τους;* Η απάντηση που δόθηκε είναι ότι ο χορός χάρη στη χρήση κινητικών μοτίβων και στην ύπαρξη μουσικής και ρυθμού ωθεί τα παιδιά να προσπαθούν να συγκεντρώνονται σε αυτό που κάνουν με αποτέλεσμα να επιτυγχάνουν την συγκέντρωση. Συγκεκριμένα απάντησαν: *«Η χρήση κινητικών μοτίβων καθώς και η ύπαρξη της μουσικής (ρυθμού), βοηθά την συγκέντρωσή τους»*,

«Μέσω του ότι προσπαθούν να ακολουθήσουν τα βήματα και τον ρυθμό» και «Μέσα από το χορό μαθαίνουν να ακολουθούν μοτίβα και να συγκεντρώνουν τις σκέψεις τους.». Επίσης, τονίστηκε ότι ο αυτό μπορεί να επιτευχθεί με οποιοδήποτε είδος χορού: «είτε είναι μοντέρνος, είτε κλασσικό μπαλέτο, είτε παραδοσιακός», αφού όλα τα είδη ακολουθούν «ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο το οποίο με τη σειρά του πατάει σε επαναλαμβανόμενο μοτίβο μουσικής. Αυτό βοηθάει τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, στη προσπάθειά τους να πετύχουν συνδυασμό μουσικής και βημάτων, να συγκεντρώνονται.». Αξίζει να αναφέρουμε ότι η συγκέντρωση επιτυγχάνεται σταδιακά, όπως μας απάντησε η πρώτη συνεντευξιαζόμενη «Αρχικά κάποια δευτερόλεπτα αλλά σταδιακά και όσο η μουσική τα χαλαρώνει και τους δημιουργεί ευφορία, πετυχαίνουν μεγαλύτερη συγκέντρωση.». Ένας από τους ερωτώμενους δασκάλους απάντησε ότι ο χορός «Επιδρά σε ορμόνες του εγκεφάλου» και με αυτό τον τρόπο συμβάλλει στην αυτοσυγκέντρωση. Επίσης, τονίστηκε ότι η αυτοσυγκέντρωση βελτιώνεται σημαντικά όταν «οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές συμμετέχουν σε γκρουπ διδασκαλίας χορού». Όπως τονίστηκε αυτό συμβαίνει γιατί «το παιδί μέσα στο γκρουπ μαθαίνει να οριοθετείται καλύτερα, έχει συγκεκριμένη θέση στον κύκλο, ακολουθεί συγκεκριμένη κατεύθυνση που συνήθως φαίνεται σε μια ζωγραφισμένη κυκλική γραμμή στο πάτωμα της αίθουσας, έχει συγκεκριμένη ρουτίνα κινήσεων σε κάθε χορό» και «Ακόμα κι αν διάφορα ερεθίσματα αποσπάσουν την προσοχή του η κίνηση της ομάδας (η οποία στο χορό λειτουργεί σαν ένα σώμα) θα τον επαναφέρουν αυτόματα.». Άλλωστε, «Ο χορός μέσω του ρυθμού, της μουσικής και της κίνησης προκαλεί το ενδιαφέρον των μαθητών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές συνεπώς και την αυτοσυγκέντρωσή τους», όπως απάντησε ένας άλλος ερωτώμενος.

Ένας από τους ερωτώμενους επισήμανε ότι επειδή τα παιδιά με ψυχοκινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές αποσπώνται εύκολα «Καλό είναι να είναι ολιγομελές το τμήμα και να δίνουμε σαφείς οδηγίες και στόχους περιορίζοντας τα πολλά εξωτερικά ερεθίσματα.».

Όπως έγινε φανερό όλοι οι ερωτώμενοι συμφώνησαν ότι η συμμετοχή στο χορό βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση αρκεί να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος από εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία μπορεί να τους αποσπάσουν την προσοχή.

Το δεύτερο ερώτημα αφορά τον τρόπο με τον οποίο ο χορός μπορεί να ελέγχει την υπερκινητικότητα των παιδιών: «Πιστεύετε ότι η συμμετοχή σε τμήματα χορού θα εξασφαλίσει ότι οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα μπορούν να

ελέγχουν την κίνηση του σώματός τους; Με ποιον τρόπο;». Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι «Ο χορός είναι ρυθμός. Ο χορός βασιζέται στην ισορροπία του σώματος και στην νευρομυϊκή συναρμογή. Ασκούνται όλοι οι μύες του σώματος. Ο εγκέφαλος δίνει οδηγίες στους μύες- με βάση τη μουσική- να κινηθούν ανάλογα. Επομένως ο χορός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τον έλεγχο της κίνησης.» τονίζοντας το πόσο ο ρυθμός επηρεάζει τον εγκέφαλο, ο οποίος δίνει κατάλληλες οδηγίες συμβάλλοντας ώστε οι μύες να κινηθούν με τον ανάλογο τρόπο με αποτέλεσμα τα παιδιά να ελέγχουν την κίνησή τους. Στον ρόλο των κλειστών κινητικών δεξιοτήτων αναφέρεται ο δεύτερος ερωτώμενος, ο οποίος μας είπε: «Ο χορός μέσα από κλειστές κινητικές δεξιότητες βοηθά το άτομο να ελέγξει την κίνησή του.». Μέσα από την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων ελέγχει καλύτερα τις κινήσεις του σώματός του.

Στην αξία των επαναλαμβανόμενων κινητικών μοτίβων κάνει αναφορά ο τρίτος ερωτώμενος, καθώς πιστεύει ότι αυτή η επανάληψη δίνει το ερέθισμα για να αναπτυχθούν ισορροπία, συντονισμό των κινήσεων, διέγερση και δραστηριοποίηση: «Τα επαναλαμβανόμενα κινητικά μοτίβα με την χρήση της μουσικής θα αναπτύξουν την ισορροπία, τον συντονισμό, την διέγερση και δραστηριοποίηση μετά από ένα ερέθισμα (έναρξη μουσικής, χρήση εντολής) και θα αυξήσουν την αδρή κινητικότητα και τελικά τον μεγαλύτερο έλεγχο του σώματος τους.». Ο έλεγχος της υπερκινητικότητας επιτυγχάνεται σύμφωνα με τον πέμπτο ερωτώμενο με τον εγκλιματισμό των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές με τους υπόλοιπους συμμαθητές, χάρη στους οποίους» «συμπαράσύρονται θετικά». Θετική είναι η επίδραση που δέχονται και «Ακολουθώντας συγκεκριμένη φόρμα κινήσεων», όπως απαντά ο έκτος ερωτώμενος. Στον συντονισμό των κινήσεων βοηθά ο χορός καθώς όπως αναφέρει ο όγδοος ερωτώμενος «Ο χορός «χρησιμοποιεί» την ισορροπία την ευθυγράμμιση, την αναπνοή, την ένταση, την χαλάρωση, την συμμετρικότητα και τον συγχρονισμό των κινήσεων, στοιχεία τα οποία συμβάλλουν στην βελτίωση του σωματικού συντονισμού και στον γενικότερο έλεγχο του σώματος.». Κατά την άποψη του ένατου ερωτώμενου χάρη στο χορό: «Βελτιώνεται ο συντονισμός χεριών – ποδιών, χεριών-σώματος και ματιών.». Αυτή η βελτίωση οδηγεί σε έλεγχο των κινήσεων, τον συγχρονισμό τους και τελικά στην ανταπόκριση των οπτικοακουστικών ερεθισμάτων: «Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να ελέγχουν τις κινήσεις τους, να εναρμονίζονται και να συγχρονίζονται. Βελτιώνεται και ανταποκρίνεται σε οπτικοακουστικά ερεθίσματα.». Ο έβδομος ερωτώμενος ήταν πιο διεξοδικός και έκανε αναφορά πώς ακριβώς γίνεται ο συγχρονισμός των κινήσεων. Κατά την άποψή του «Η σωματογνωσία και η κίνηση

του σώματος στο χώρο είναι βασικά στοιχεία της εκμάθησης του χορού.» ως εκ τούτου η συμμετοχή των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές σε τμήματα χορού μπορεί να εξασφαλίσει την βελτίωση του ελέγχου του σώματος, η οποία γίνεται, όπως ανέφερε: *«με την εκμάθηση της πλευρικότητας: αριστερό/δεξί – χέρι/πόδι, κινούμαι αριστερά/δεξιά, σηκώνω αριστερό/δεξί – χέρι/πόδι, πατάω αριστερό/δεξί – πόδι»* αλλά και με τη αναγνώριση της θέσης του στο χώρο: *«είμαι 1<sup>ος</sup>, 2<sup>ος</sup>, 3<sup>ος</sup>...τελευταίος στη σειρά, κινούμαι δεξιά/αριστερά ή κινούμαι γρήγορα/αργά»*, όπως ανέφερε διεξοδικά. Ο τέταρτος ερωτώμενος συμφώνησε για την θετική συμβολή του χορού στον έλεγχο των κινήσεων, αλλά υποστήριξε ότι είναι απαραίτητο η μουσική και τα μοτίβα είναι κατανοητά και οι ασκήσεις να είναι εύκολες: *«Βοηθά αρκετά φτάνει το μαθησιακό περιβάλλον να είναι βοηθητικό και η μουσική και τα χορευτικά μοτίβα κατανοητά. Όχι πολύ πολύπλοκες ασκήσεις μαζί και ρυθμός από εύκολο σταδιακά λίγο πιο δύσκολο.»*

Η υπερκινητικότητα λοιπόν, των παιδιών μπορεί να ελεγχθεί μέσω του χορού. Συνεργάζεται με τον εγκέφαλο, αφού τον βοηθά να δώσει τις κατάλληλες εντολές ώστε να λειτουργήσουν οι μύες. Επίσης, σημαντική είναι η συμβολή των κλειστών κινήσεων που χαρακτηρίζουν το χορό και τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα και η συνειδητοποίηση της θέσης που έχει κάποιος στον χορευτικό κύκλο τον βοηθούν να ελέγχει τις κινήσεις του σώματός του.

Η τρίτη ερώτηση που αφορούσε τον έλεγχο της υπερκινητικότητας ζήτησε από τους ερωτώμενους να προσδιορίσουν τον τρόπο μέσα από τον οποίο ο χορός βοηθά τους μαθητές να ελέγξουν την ανησυχία και το άγχος: *«Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι μέσα από το χορό οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα μπορούν να ελέγχουν την ανησυχία και το άγχος που τους διακατέχει;»*. Σε αυτή την ερώτηση ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι ο χορός με τη βοήθεια της μουσικής χαλαρώνει και διώχνει τις ανησυχίες και τις έννοιες: *«Ο χορός από μόνος του με τη συνοδεία μουσικής, δίνει ευφορία, χαρά και κοινωνικοποίηση στον χορευτή. Στοιχεία που μας χαλαρώνουν και παίρνουν προσωρινά τις ανησυχίες και έννοιες από το κεφάλι μας. Έχετε δει ποτέ άνθρωπο που χορεύει να είναι κατσούφης; Άρα λοιπόν και τα παιδιά αυτά βοηθιούνται αναμφίβολα από το χορό.»*. Αυτό επιβεβαιώνει και ο έβδομος ερωτώμενος αφού τονίζει ότι ο έλεγχος της ανησυχίας γίνεται: *«Μέσω της μουσικής, της μελωδίας και του ρυθμού.»*. Με την διδασκαλία του χορού *«διδάσκεται η πειθαρχία»*, όπως δήλωσε ο δεύτερος ερωτώμενος με αποτέλεσμα την απομάκρυνση του άγχους. Σε αυτή την κατεύθυνση συμβάλλουν και τα κινητικά και

μουσικά μοτίβα, τα οποία έχουν αρχή και τέλος γιατί, όπως αναφέρει ο τέταρτος ερωτώμενος ο καθορισμός αυτός δημιουργεί: *«ένα πλαίσιο δραστηριότητας που δεν μεταβάλλεται και αυτό μειώνει το άγχος τους και την ανησυχία για το άγνωστο.»*. Την μεγάλη αξία της επικέντρωσης στον στόχο δηλαδή να πραγματοποιούν την χορογραφία μέσα από αυτοσχεδιασμό και έκφραση, οι μαθητές καταφέρουν να διώξουν το άγχος και να νιώσουν καλύτερα υποστήριξε ο τρίτος ερωτώμενος: *«Με το να επικεντρώνονται στο στόχο τους που είναι η πραγματοποίηση μιας χορογραφίας με αρκετά σημεία αυτοσχεδιασμού και έκφρασης .Όχι μεγάλη πίεση και υψηλούς στόχους. Κυρίως στόχος η προσωπική έκφραση και εκτόνωση.»*. Κατά την άποψη του πέμπτου ερωτώμενου ο χορός συνδέεται με την ευχαρίστηση και ως εκ τούτου ο μαθητής νιώθει καλύτερα. Συγκεκριμένα υποστήριξε: *«Μέσω της αερόβιας κυρίως άσκησης που επιτυγχάνεται και της ευχαρίστησης που απορρέουν από τον χορό εκκρίνονται ενδορφίνες.»*. Χάρη στον χορό μπορούν οι μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους κι έτσι να διώχνουν το άγχος τους, αφού το διοχετεύουν στην προσπάθεια που καταβάλουν, όπως δήλωσε ο έκτος ερωτώμενος: *«Μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και να διοχετεύσουν το άγχος τους γιατί βλέπουν το αποτέλεσμα στη προσπάθειά τους.»*. Επίσης, στην διοχέτευση του άγχους συμβάλλει ο χορός γιατί μέσω αυτού εκφράζονται καλύτερα τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς η έκφραση μέσω του χορού δεν χρειάζεται λεκτική έκφραση που είναι κάτι που τους δυσκολεύει αναφέρει ο όγδοος ερωτώμενος: *«Ο χορός μέσω της ασφάλειας που προσφέρει, ... προάγει την αυτοέκφραση και συμβάλλει στην χαλάρωσή τους. Τα παιδιά εκτονώνουν την ανησυχία μέσω της κίνησης και ελαχιστοποιούν το άγχος τους.»*. Τον τρόπο με τον οποίο βοηθά ο χορός στον έλεγχο του άγχους περιγράφει ο ένατος ερωτώμενος, ο οποίος δηλώνει ότι ο έλεγχος της ανησυχίας και του άγχους ξεκινά από την χαλάρωση, καθώς: *«Ο ρυθμός και η μελωδία, δύο συστατικά της μουσικής βοηθούν το άτομο να χαλαρώσει, ρυθμίζουν την αναπνοή του, βελτιώνουν τον καρδιακό παλμό του.»*. Αποτέλεσμα είναι, καθώς χορεύει να *«συγχρονίζεται, η πίεσή του»* να *«χαμηλώνει και το ίδιο»* να *«νιώθει πιο ήρεμο και χαλαρό.»*, ενώ με τη βοήθεια των ουσιών που εκκρίνονται νιώθει «ευτυχισμένο».

Ο χορός λοιπόν, βοηθά στον έλεγχο της ανησυχίας και στη ρύθμιση του άγχους. Όπως έγινε φανερό, ο χορός με τη βοήθεια της μουσικής χαλαρώνει και διώχνει τις ανησυχίες και το άγχος διδάσκοντας την πειθαρχία, χρησιμοποιώντας επαναλαμβανόμενα μοτίβα μουσικά και κινητικά και δημιουργώντας ένα σταθερό πλαίσιο δράσης και παράλληλα, μέσα από τον αυτοσχεδιασμό και την έκφραση, η



οποία δεν χρειάζεται να βασίζεται στον λόγο που για τα περισσότερα παιδιά έχει μεγάλη δυσκολία.

**Αναφορικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, το οποίο αφορά την επίδραση του χορού στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, τέθηκαν τρία ερωτήματα.**

Το πρώτο ερώτημα εξέταζε την αιτία που οι δάσκαλοι χορού θεωρούν ότι ο χορός μέσα από τη μουσική και το ρυθμό μπορεί να προσφέρει στους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση, άλλωστε, όπως εξέτασαν οι Walter και Sat (2013) μελέτησαν την επίδραση του χορού στον αυτοέλεγχο, τη ρύθμιση συναισθημάτων και την αυτοπεποίθηση 60 παιδιών 3-6 ετών. Αφού χώρισαν τα παιδιά σε δύο ομάδες. Τα παιδιά της πρώτης ομάδας διδάχθηκαν λαϊκούς παραδοσιακούς χορούς, οργανωμένα σε κύκλο. Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας διδάχθηκαν χορό ελεύθερα στον χώρο για όλη τη σχολική χρονιά. Για την εκτίμηση της αυτοπεποίθησης και τον έλεγχο των συναισθημάτων χρησιμοποιήθηκε το Trait Emotional Intelligence Questionnaire (Mavrouli & Petrides, 2008), καθώς και εκείνο των Walter and Ben Zvi (2011), στην αρχή και το τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, παρότι τα άτομα και των δύο ομάδων βελτιώθηκαν, ωστόσο τα άτομα της πρώτης ομάδας βελτίωσαν σημαντικά τα στοιχεία της ρύθμισης των συναισθημάτων και του αυτό-ελέγχου σε σύγκριση με τα άτομα της δεύτερης ομάδας. Αυτό αποδεικνύει ότι όταν τα παιδιά είναι σε πιο οργανωμένη ομάδα αποδίδουν καλύτερα.

*Γιατί θεωρείτε ότι ο χορός μέσα από τη μουσική και το ρυθμό μπορεί να προσφέρει στους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;*

Οι απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα ταξινομούνται ως εξής:

Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι: «Όσο τα παιδιά αυτά αποκτούν δεξιότητα στο χορό, τόσο περισσότερο χαίρονται.», αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα το ρόλο του χοροδιδασκάλου: «Μεγάλο ρόλο σε αυτό όμως παίζει και ο χοροδιδάσκαλος με το να επαινεί τη προσπάθειά τους και να τους δίνει διαρκώς νέους προσιτούς σε αυτούς στόχους που θα τους πετυχαίνουν.»

Σύμφωνα με τον δεύτερο ερωτώμενο ο χορός συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης των μαθητών, αφού νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα: *«Τους αναπτύσσει την έννοια ότι ανήκουν σε μια ομάδα.»*

Ο τρίτος ερωτώμενος θεωρεί ότι η αύξηση της αυτοπεποίθησης είναι αποτέλεσμα της αύξησης της κινητικότητας, της μείωσης της ανησυχίας και του άγχους, καθώς και του ελέγχου της αλληλεπίδρασης με τα άλλα παιδιά: *«Η αύξηση της αδρής κινητικότητας (συντονισμός, έλεγχος), η μείωση της ανησυχίας και του άγχους καθώς και η ελεγχόμενη αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα παιδιά συμβάλουν στην αύξηση της αυτοπεποίθησής τους.»*

Ο τέταρτος ερωτώμενος τονίζει την αξία το χορού στην συνειδητοποίηση της λειτουργίας του σώματός τους, της απόκτησης του αυτοελέγχου και του θαυμασμού που νιώθουν από τους άλλους. Όλα αυτά αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους: *«Γιατί νιώθουν το σώμα τους μέσα από χορό, συνειδητοποιούν πως λειτουργεί αποκτούν αυτοέλεγχο και πολλές φορές θαυμασμό από τους άλλους για το όμορφο αποτέλεσμα.»*

Σύμφωνα με τον πέμπτο ερωτώμενο ο χορός συμβάλλει στην ανάπτυξη συναισθημάτων τα οποία βοηθούν στην αύξηση της αυτοπεποίθησης: *«Γιατί ο χορός συντάσσεται με το κοινωνικό γίνεσθαι και απελευθερώνει συναισθήματα και συμπεριφορές.»*

Ο έκτος ερωτώμενος έδωσε μεγάλη σημασία στην συμμετοχή σε ένα σύνολο, το οποίο συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, αφού έχουν τη δυνατότητα να καταφέρουν τα ίδια αποτελέσματα με τα άλλα παιδιά της ομάδας: *«Γιατί καταφέρνουν το ίδιο αποτέλεσμα με τα υπόλοιπα παιδιά, οπότε αισθάνονται μέρος ενός συνόλου.»*

Ο έβδομος ερωτώμενος σχετικά με την αύξηση της αυτοπεποίθησης ανέφερε ότι σημαντικό ρόλο κατέχουν η μουσική, η μελωδία και ο ρυθμός, τα οποία τον βοηθούν να καταφέρνει να κάνει τις χορευτικές κινήσεις με αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης: *«Όπως είπαμε στην ερ. 7 μέσα από τη μουσική, τη μελωδία και το ρυθμό ο μαθητής ελέγχει την ανησυχία και το άγχος του. Αφού αποβάλλει το άγχος θα επικεντρωθεί αποκλειστικά στην προσπάθεια εξάσκησης. Όταν μέσα από την εξάσκηση ο μαθητής διαπιστώνει τη βελτίωσή του στο αντικείμενο τονώνεται η αυτοπεποίθησή του.»* Μεγάλη σημασία επίσης, δίνει στην συμμετοχή σε ένα σύνολο: *«Γενικά, η συμμετοχή σε ένα σύνολο το οποίο «συνεδριάζει» και «προπονείται» τακτικά για ένα συγκεκριμένο σκοπό τονώνει την αυτοπεποίθηση του συμμετέχοντος.»*

Την σχέση ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και την ικανότητα των μαθητών να ανταποκριθούν στην παραγωγή ήχων τονίζει ο όγδοος ερωτώμενος: *«Ο*

*χοροδιδάσκαλος χρησιμοποιεί για την παραγωγή της μουσικής διάφορα είδη κρουστών οργάνων και με την φωνή του προσπαθεί να ανταποκριθεί δημιουργικά στους ήχους που παράγουν τα παιδιά με διαταραχές. Αυτά με την σειρά τους ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν την δική τους μουσική γλώσσα, τον δικό τους τρόπο να εκφράζονται μέσα από τους ήχους, την μουσική και τον χορό. Μέσα από αυτή την διαδικασία τα παιδιά νοιώθουν άνετα να εκφραστούν, να βιώσουν μεγαλύτερη ποικιλία συναισθημάτων και να νοιώσουν την επικοινωνία με την υπόλοιπη ομάδα. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.»*

Ο ένατος ερωτώμενος τονίζει την απελευθέρωση στην έκφραση, η οποία κατά την άποψή του βοηθά τους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση: *«Το παιδί όταν χορεύει, όταν είτε ελεύθερα είτε δομημένα εκφράζεται, απελευθερώνεται, νιώθει όμορφα, πετυχαίνει του στόχους του που είναι η εκτέλεση ενός χορού ή μιας χορογραφίας κι αυτό το κάνει ευτυχισμένο και συντελεί στο να είναι πιο σίγουρο για τον εαυτό του, να πιστεύει και να αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.»*

Το δεύτερο ερώτημα διερευνούσε την αιτία που ο χορός μπορεί να βοηθά μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να μπορούν να ελέγχουν την παρορμητικότητά τους: *«Γιατί πιστεύετε ότι μέσα από το χορό οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να ελέγχουν την παρορμητικότητά τους (ανυπομονησία, αδιακρισία, ενοχλητικότητα);»*

Οι απαντήσεις δόθηκαν ως εξής:

Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι : *«Μαθαίνουν να λειτουργούν μέσα σε μια κοινότητα, αυτή του χορού. Ακολουθούν κανόνες, έχουν ρόλους και υποχρεώσεις που πρέπει να φέρουν εις πέρας. Με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν να ελέγχουν τον εαυτό τους.»* δηλαδή ότι η παρορμητικότητα ελέγχεται από την ένταξη των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές σε μια ομάδα, η οποία τα βοηθά να ελέγχουν καλύτερα το εαυτό τους.

Ο δεύτερος ερωτώμενος θεωρεί ότι στον έλεγχο της παρορμητικότητας συμβάλλει ο χορός, καθώς τους προσφέρει όμορφα συναισθήματα: *«Τους προσφέρει θετικά όμορφα συναισθήματα που θέλουν να κρατήσουν.»*

Ο τρίτος ερωτώμενος πρόβαλε την μεγάλη αξία της επανάληψης των μοτίβων του χορού που περιορίζει τα χρονικά περιθώρια στους μαθητές για να ασχολούνται με άλλα πράγματα: *«Η επανάληψη των μοτίβων για την υλοποίηση του χορού διατηρεί*

την προσήλωση των παιδιών και μειώνει τον κενό χρόνο με αποτέλεσμα να μην αφήνει χρονικά περιθώρια για ενοχλητικότητα και αδιακρισία, λόγω ανυπομονησίας»..

Σύμφωνα με τον τέταρτο ερωτώμενο ο χορός βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες και να ελέγχουν καλύτερα την παρορμητικότητά τους: *«Ο ίδιος χορός εξασκεί δεξιότητες όπως η υπομονή, η εργατικότητα, η προσήλωση στην επίτευξη του κινητικού στόχου, για αυτό με κατάλληλη καθοδήγηση βοηθάει στην ενίσχυσή τους και μείωση της διάσπασης προσοχής τους.»*

Στην αξία του ρυθμού και του μέτρου και στις εναλλαγές ρόλων έκανε αναφορά ο πέμπτος ερωτώμενος: *«Γιατί υπάρχει συγκεκριμένος ρυθμός – μέτρο - συμμετοχική ιεραρχία καθώς επίσης και εναλλαγές ρόλων που οφείλουν να ακολουθήσουν.»* πιστεύοντας ότι χάρη σε αυτά οι μαθητές μπορούν να ελέγξουν την παρορμητικότητά τους.

Σημαντικό ρόλο κατέχουν και οι κανόνες του χορού, όπως τόνισε ο έκτος ερωτώμενος. Αυτοί μαθαίνουν στα παιδιά να ελέγχουν την ανυπομονησία και την παρορμητικότητά τους: *«Μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες.»*

Στη θετική συμβολή των κινητικών σχεδιασμών αναφέρεται και ο έβδομος ερωτώμενος, ο οποίος απάντησε ότι: *«Πιθανόν πολλά προβλήματα (συναισθηματικά αλλά και συμπεριφοράς) μπορεί να αντανakλούν στο σώμα των παιδιών υπό τη μορφή έντασης στους μύες. Η κατάσταση αυτή του σώματος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συμπεριφορά των παιδιών. Ο χορός με την ποικιλία των κινητικών σχεδιασμών και την προσαρμοσμένη στη μελωδία ένταση βοηθάει στην απελευθέρωση αυτής της σωματικής έντασης και στον έλεγχο της παρορμητικότητας.»* Με άλλα λόγια η ρυθμική κίνηση του χορού απελευθερώνει τους μαθητές.

Ο όγδοος ερωτώμενος υποστήριξε την συμβολή της κίνησης στην εκτόνωση του άγχους: *«Τα παιδιά εκτονώνουν την ανησυχία μέσω της κίνησης και ελαχιστοποιούν το άγχος τους.»*

Ο ένατος ερωτώμενος στήριξε τον έλεγχο της παρορμητικότητας στην διασκέδαση και τη χαρά που προσφέρει ο χορός: *«Το παιδί με διαταραχές μέσα από το χορό καταφέρνει να μειώσει την παρορμητικότητά του γιατί διασκεδάζει, χαίρεται, εκφράζεται και αισθάνεται πιο γρήγορα την επιτυχία με την ολοκλήρωση του χορού και την επιβράβευση.»*

Το τρίτο ερώτημα εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο ο χορός διευκολύνει τους μαθητές με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα: *«Πώς πιστεύετε ότι η διδασκαλία του χορού θα διευκολύνει τους μαθητές με*

ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα; (διατήρηση της προσοχής, ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων τους, αύξηση της νοητικής συγκέντρωσης, έλεγχο της απροσεξίας);».

Ο πρώτος ερωτώμενος υποστήριξε ότι: *«Ο χορός θα μπορούσε να γίνει η προσομοίωση των μαθημάτων. Με έναν τρόπο διασκεδαστικό, χαρούμενο και προσιτό στα παιδιά αυτά.»* σίγουρα ο χορός μέσα από τη διασκέδαση και τη χαρά κάνει τα παιδιά να αγαπήσουν τα μαθήματα.

Σύμφωνα με τον δεύτερο ερωτώμενο ο χορός με την εφαρμογή κανόνων και επαναλήψεων μαθαίνει τα παιδιά να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα: *«Ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες και ρουτίνες.»* Με τον ίδιο τρόπο απαντά και ο τρίτος ερωτώμενος, ο οποίος υποστηρίζει ότι: *«Η επανάληψη των κινητικών και μουσικών μοτίβων στον χορό καλλιεργεί την συγκέντρωση την προσήλωση και την συμμετοχή τους στην ομάδα.»*

Η καλύτερη συμμετοχή των μαθητών στα μαθήματα υποστηρίζει ο τέταρτος ερωτώμενος ότι επιτυγχάνεται μέσα από την κίνηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων: *«Όπως ανέφερα πιο πριν, ο χορός μέσα από την επίτευξη κινητικών στόχων, βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων φτάνει να είναι σωστά προσαρμοσμένο το πρόγραμμα διδασκαλίας σε πολύ συγκεκριμένους και διακριτούς στόχους και με καλή συνεργασία και ξεκάθαρη επικοινωνία.»*

Ο ρυθμός, το μέτρο, η συμμετοχή και η εναλλαγή ρόλων συμβάλλουν, σύμφωνα με τον πέμπτο ερωτώμενο, στην ενεργή συμμετοχή των μαθητών στα μαθήματα.

Η επανάληψη συγκεκριμένων κινήσεων ενεργοποιεί τους μαθητές στα άλλα μαθήματα δήλωσε ο έκτος ερωτώμενος: *«Με την επανάληψη της κίνησης έχουμε θετικά αποτελέσματα.»*

Η ενεργή συμμετοχή στα μαθήματα σύμφωνα με τον έβδομο ερωτώμενο επιβεβαιώνεται μέσα από την συμμετοχή σε ομάδες και δράσεις, με τη βελτίωση της μνήμης, τη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, της αυτοπεποίθησης και του ελέγχου της παρορμητικότητας: *«Αυξάνει την επιθυμία συμμετοχής (σε ομάδες ή δράσεις) και μειώνει την αυτοαπομόνωση. Η εκμάθηση διαφόρων κινητικών προτύπων βελτιώνει τη μνήμη. Βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση. Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση. Ελέγχει την παρορμητικότητα.»*

Ο όγδοος ερωτώμενος υποστήριξε ότι ο χορός με την κίνηση και την έκφραση συναισθημάτων, καθώς και μέσα από τη μουσική βοηθά τα παιδιά με ψυχικές και

αναπτυξιακές διαταραχές να μαθαίνουν να ολοκληρώνουν τις δραστηριότητές τους: *«Τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές είναι δύσκολο να εστιάσουν την προσοχή τους και να ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα. Επειδή ο χορός όμως είναι κίνηση, έκφραση συναισθημάτων, με την συνύπαρξη, μουσικής μπορεί να προκαλέσει το ενδιαφέρον των παιδιών με αποτέλεσμα να μπορούν να επικεντρωθούν στη δραστηριότητα και να την ολοκληρώσουν.»*

Στο επαναλαμβανόμενο μοτίβο των κινήσεων του χορού εστιάζει ο ένατος ερωτώμενος, το οποίο θεωρεί ότι προσφέρει ευχαρίστηση και θέλει αυτό το αίσθημα να το νιώσει και με την συμμετοχή του στα μαθήματα: *«Η επανάληψη των βημάτων και των κινήσεων του χορού, η ευχαρίστηση που νιώθει από την εκτέλεσή τους εντυπώνεται και το παιδί αποζητά αυτό το συναίσθημα με την ενεργή συμμετοχή του και σε άλλα μαθήματα. Επίσης, αποκτά αυτοπεποίθηση και πίστη.»*. Η αυτοπεποίθηση ως αποτέλεσμα της επίδρασης του χορού αναδείχθηκε από την έρευνα των Walter και Sat (2013).

**Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα αναφέρεται στην συμβολή του χορού στην ενίσχυση και τη βελτίωση της κοινωνικοποίησης των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Σε αυτό θέσαμε τέσσερα ερωτήματα.**

Το πρώτο ερώτημα αναφερόταν στον τρόπο με τον οποίο εξασφαλιζόταν μέσω του χορού μικρότερη διάκριση των μαθητών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές: *«Πιστεύετε ότι η διδασκαλία του χορού θα εξασφαλίσει ότι οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα βιώσουν τη διάκριση από τα άλλα παιδιά σε μικρότερο βαθμό; Με ποιον τρόπο;»*

Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την συμμετοχή σε μια ομάδα που βραβεύεται: *«Όταν ένα άτομο είναι μέρος ενός γενικότερου συνόλου και μαζί πετυχαίνουν στόχους, τότε όλα τα άτομα καρπώνονται την επιτυχία και μαζί τη χαρά και την ικανοποίηση ότι πέτυχαν το στόχο τους. Φανταστείτε λοιπόν τη χαρά που παίρνει ένα παιδί όταν η ομάδα του χορού που ανήκει επιβραβεύεται.»*

Ο δεύτερος ερωτώμενος θεωρεί ως σημαντικό παράγοντα την ένταξη σε μια ομάδα: *«Ανήκουν σε μια ομάδα.»*

Ο τρίτος ερωτώμενος πιστεύει ότι η κοινωνικοποίηση επιτυγχάνεται με την αλληλεπίδραση; *«Η αύξηση της συγκέντρωσης τους, με την επανάληψη των κινητικών*

*και μουσικών μοτίβων στον χορό, τους επιτρέπει μεγαλύτερη αλληλεπίδραση με τα άλλα παιδιά και μοιραία αυξάνει την κοινωνικοποίησή τους.».*

Ο τέταρτος ερωτώμενος θεωρεί ιδιαίτερα σημαντική την θέση του εκπαιδευτικού: *«Εάν ο εκπαιδευτικός δεν δείχνει ότι διακρίνει ανοιχτά τα παιδιά αλλά με τρόπο διακριτικό εξηγεί πιο αναλυτικά και βοηθά τα παιδιά με διαταραχή. Επίσης, φροντίζει για ένα ήρεμο συνεργατικό περιβάλλον χωρίς εντάσεις, ενισχυτικό κλίμα με ευχάριστη διάθεση και ψυχική ισορροπία.».*

Ο πέμπτος ερωτώμενος τονίζει την αξία της συμμετοχής στην ομάδα και την ανάληψη ρόλων: *«Μέσω της συμμετοχής και της εναπόθεσης ρόλων.».*

Όπως και ο δεύτερος ερωτώμενος ο έκτος τόνισε την συμμετοχή στην ομάδα μέσα στην οποία οι μαθητές νιώθουν ότι αποτελούν ένα σύνολο: *«Ενώνονται με το σύνολο των μαθητών χωρίς να ξεχωρίζουν.».*

Ο έβδομος ερωτώμενος θεωρεί ότι στη μικρότερη βίωση της διαφορετικότητας συμβάλλει ο χορός καθώς: *«Βελτιώνει τα κοινωνικά αποδεκτά χαρακτηριστικά των παιδιών δηλ. μειώνει την παρορμητικότητα και την επιθετική συμπεριφορά, τονώνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει την αυτοσυγκέντρωση».* Παράλληλα, πιστεύει ότι: *«Η αλληλεπίδραση παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές με τυπικά παιδιά βελτιώνει την ενσυναίσθηση και των δυο πλευρών και ενισχύει την αποδοχή.».*

Ο όγδοος ερωτώμενος θεωρεί ότι ο χορός συμβάλλει στη βίωση μικρότερης διάκρισης, καθώς εστιάζει στην κίνηση, την αφή και την κιναισθητική: *«Τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μαθαίνουν πιο εύκολα όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που στηρίζονται στην κίνηση, στην αφή και στην κιναισθητική, συνεπώς, προσαρμόζονται καλύτερα σε τμήματα χορού. Επίσης η μη λεκτική μορφή επικοινωνίας διευκολύνει το χτίσιμο μιας πιο ασφαλούς σχέσης μεταξύ των παιδιών αυτών και των υπολοίπων του τμήματος. Κατ' αυτόν τον τρόπο η «διαφορετικότητα» των παιδιών καθίσταται λιγότερο ορατή οπότε γίνονται και περισσότερο αποδεκτά από το σύνολο.».*

Ο ένατος ερωτώμενος θεώρησε σημαντική την συμμετοχή στην ίδια ομάδα, την πραγματοποίηση ίδιων κινήσεων. Απάντησε ότι: *«Όλα τα παιδιά ακολουθούν τις ίδιες κινήσεις, τα ίδια βήματα, ταυτόχρονα με την ίδια μουσική, συνεργάζονται για το καλύτερο αποτέλεσμα.».*

Το δεύτερο ερώτημα αναφερόταν στον τρόπο με τον οποίο ο χορός βοηθά στην έκφραση των συναισθημάτων: *«Εξηγείστε τον τρόπο με τον οποίο πιστεύετε ότι η*

*διδασκαλία του χορού θα βοηθήσει τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.».*

Ο πρώτος ερωτώμενος απάντησε ότι η έκφραση του συναισθήματος γίνεται μέσα από *«το σώμα τους, την έκφραση του προσώπου τους και τις κινήσεις τους.»*. Άλλωστε, όπως δηλώνει ο δεύτερος ερωτώμενος: *«Ο χορός είναι έκφραση του σώματος και της ψυχής.»* και άρα μέσω του χορού εκφράζεται το συναίσθημα. Ο τρίτος ερωτώμενος εστιάζει στην επίδραση που ασκεί ο χορός στο ομαδικό αίσθημα και μέσα από την επαφή αυτή επηρεάζεται και το ατομικό αίσθημα, το οποίο εκφράζεται πιο άνετα μέσα από την ομάδα: *«Η σύνδεση του χορού με το ομαδικό συναίσθημα τους φέρνει σε επαφή με τα δικά τους συναισθήματα αβίαστα και τελικά επιτυγχάνεται πιο εύκολα η έκφρασή τους.»*.

Σύμφωνα με την απάντηση του τέταρτου ερωτώμενου η έκφραση συναισθήματος γίνεται και μέσα από τους αυτοσχεδιασμούς που πραγματοποιούν οι ίδιοι οι μαθητές: *«Με τη χρησιμοποίηση αυτοσχεδιασμού και όχι μόνο έτοιμες χορογραφίες.»*. Πιστεύουν ότι επιλέγοντας προσωπικά κομμάτια, τους βοηθούν να εκφράσουν προσωπικά συναισθήματα: *«Επιλογή αγαπημένων μουσικών κομματιών από τους ίδιους μαθητές.»*.

Η έκφραση του συναισθήματος γίνεται καλύτερα μέσα από κάποιο μέρος του σώματός μας και λιγότερο μέσα από την λεκτική έκφραση. Όπως συγκεκριμένα απάντησε ο πέμπτος ερωτώμενος: *«Με την κίνηση του σώματος και την έκφραση του προσώπου πολλές φορές μπορούμε να εκφραστούμε καλύτερα από το να μιλάμε για αυτά.»*.

Άλλωστε, όπως υποστήριξε ο έκτος ερωτώμενος: *«Ο χορός, η μουσική δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την έκφραση της ψυχής τους.»*.

Ο έβδομος ερωτώμενος απάντησε ότι *«Ο χορός είναι μια δραστηριότητα μη λεκτικής επικοινωνίας. Χρησιμοποιεί το σώμα και τις κινήσεις για να εκφράσει συναισθήματα (χαράς – λύπης – αγάπης κλπ.)»*. Η ενασχόληση των παιδιών λοιπόν, με το χορό τα βοηθά να μιμούνται κι έτσι μαθαίνουν να εκφράζονται μέσα από τη χρήση του σώματός τους: *«Όταν τα παιδιά, μέσω της μίμησης κυρίως, μάθουν με τη διδασκαλία του χορού βασικές κινητικές δεξιότητες θα μάθουν ουσιαστικά να εκφράζουν με μη λεκτικό τρόπο τα συναισθήματά τους»*.

Η έκφραση συναισθήματος μέσω του σώματος συνδέεται περισσότερο με τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές γιατί όπως απαντά ο όγδοος ερωτώμενος: *«Μέσω της σωματικής δραστηριότητας τα άτομα έρχονται σε επαφή με τα*



συναισθημάτά τους. Το σώμα μέσω της κίνησης, του χορού αναπαράγει αυτά που νοιώθουμε. Συνεπώς ο χορός για τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές συντελεί στην έκφραση των συναισθημάτων τους.».

Στην σχέση του χορού και της έκφρασης εστιάζει ο ένατος ερωτώμενος συμπεραίνοντας ότι: «το παιδί μέσα από το ρυθμό, τη μελωδία, τη μουσική, το χορό θα εκφράσει τα συναισθημάτά του.». Άλλωστε, όπως υποστηρίζει «ο ρυθμός και η κίνηση εμπεριέχονται στο ίδιο το σώμα.» και ως εκ τούτου ο χορός συνδέεται με το σώμα μέσα από την κίνηση του οποίου εκφράζεται.

Στο τρίτο ερώτημα εξετάζεται ο τρόπος με τον οποίο η λαβή βοηθά τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές στην ανάπτυξη της επικοινωνίας: «Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι η λαβή στο χορό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να έρθουν σε μεγαλύτερη επικοινωνία με τους άλλους μαθητές;».

Στην αξία της λαβής ως μέρος της αφής εστιάζει ο πρώτος ερωτώμενος, αφού χάρη σε αυτήν το παιδί νιώθει μέρος του συνόλου: «Η αφή είναι μια από τις πέντε αισθήσεις. Αυτομάτως λοιπόν, το παιδί με τη λαβή γίνεται μέρος του συνόλου και ενεργοποιείται η αίσθηση της αφής.». Άλλωστε, όπως υποστηρίζει ο δεύτερος ερωτώμενος «Το άγγιγμα δημιουργεί ένα πρώτο δρόμο επικοινωνίας.», στον οποίο συμβάλλει ο χορός, ο οποίος βασίζεται στην επαφή.

Χάρη στη λαβή, τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές εξοικειώνονται με την επαφή και ως εκ τούτου επιτυγχάνουν καλύτερη επικοινωνία. Ο τρίτος ερωτώμενος συγκεκριμένα αναφέρει: «Η λαβή στο χορό, ως προαπαιτούμενο τυπικό, για την συμμετοχή στο κινητικό και μουσικό μοτίβο τα εξοικειώνει στην επαφή με τα άλλα παιδιά και αυξάνει την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία μεταξύ τους.».

Ο τέταρτος ερωτώμενος κάνει αναφορά στη δυσκολία που αντιμετωπίζουν τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με τα άλλα παιδιά, καθώς όπως αναφέρει «Δεν είναι εύκολη πάντα η επαφή για αυτό καλό είναι μια μικρή σιγά σιγά προσέγγιση να νοιώσουν καλά να γνωριστούν στην αρχή, μικρή επαφή με παιχνίδια και ύστερα λαβή.».

Ο πέμπτος ερωτώμενος τονίζει ότι η επικοινωνία γίνεται με την επαφή και την αίσθηση ότι ανήκουν στην ίδια ομάδα. Όπως αναφέρει: «Με την αίσθηση της άμεσης επαφής και την αίσθηση του ανήκειν.». Άλλωστε, όπως αναφέρει, ο έκτος ερωτώμενος τα παιδιά έχουν ανάγκη την επαφή, οπότε η λαβή βοηθά σε αυτή την επικοινωνία: «Η ένωση των χεριών μας δίνει τη σωματική επαφή που χρειάζονται τα παιδιά.».

Η λαβή βασίζεται στο άγγιγμα, οπότε προϋποθέτει το άγγιγμα, όπως αναφέρει ο έβδομος ερωτώμενος: *«Η λαβή προϋποθέτει άγγιγμα οπότε εζ' ορισμού φέρνει τα άτομα πιο κοντά και σε μεγαλύτερη επικοινωνία.»*. Παράλληλα, η αξία της λαβής γίνεται περισσότερο φανερή στο δέσιμο που διακρίνει τους συμμετέχοντες: *«Ακόμη, η λαβή πολλαπλασιάζει το συναίσθημα του να είμαι μέλος μιας ομάδας με συγκεκριμένο στόχο και αποτέλεσμα. Δένει ακόμα περισσότερο το σύνολο και ενισχύει την επικοινωνία των συμμετεχόντων.»*.

Ο όγδοος ερωτώμενος υποστηρίζει ότι ο χορός είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την επικοινωνία των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς η δυσκολία που τα διακρίνει στη γλωσσική επικοινωνία αντικαθίσταται από τη επαφή, που επιτυγχάνεται μέσα από την συμμετοχή τους στο χορό: *«Ο χορός χρησιμοποιεί το ανθρώπινο σώμα για να επικοινωνήσει. Είναι μια μη λεκτική μορφή επικοινωνίας. Τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές επικοινωνούν ευκολότερα με την γλώσσα του σώματος. Επειδή δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά αυτά που νοιώθουν το πράττουν μέσα από τον χορό. Η λαβή, αυτό το άγγιγμα, η σωματική επαφή συμβάλλει στο να έρθουν πιο κοντά τα παιδιά της ομάδας, να επικοινωνήσουν μέσω του σώματός τους.»*.

Ιδιαίτερα αναλυτικός είναι ο ένατος ερωτώμενος, ο οποίος αναφέρει ότι χάρη στη λαβή τα άτομα που συμμετέχουν σε μια ομάδα χορού επικοινωνούν καλύτερα και νιώθουν έντονα θετικά συναισθήματα: *«Μέσα από τη λαβή, την επαφή, το άγγιγμα που είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας, τα μέλη μιας ομάδας χορού, στηρίζουν και στηρίζονται, εμπιστεύονται, γνωρίζονται. Έρχονται πιο κοντά όταν κρατιούνται, νιώθουν τη ζέση, την υφή του άλλου χεριού, τη δύναμή του. Προχωρά μαζί του, χορεύει και εκφράζεται.»*.

Το τέταρτο ερώτημα αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται οι άλλοι μαθητές απέναντι στους συμμαθητές τους που έχουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές και στο βαθμό που η συμπεριφορά τους βοηθά στην κοινωνικοποίηση των δευτέρων: *«Οι άλλοι μαθητές επιθυμούν την επικοινωνία με άτομα που έχουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές ή δυσκολεύονται να τα προσεγγίσουν; Πόσο βοηθά η συμπεριφορά τους στην μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση;»*.

Από τις απαντήσεις των ερωτώμενων είναι φανερό ότι τα παιδιά σήμερα δείχνουν μεγαλύτερη διάθεση για επικοινωνία και δεν δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Η επαφή των παιδιών αυτών βοηθά την κοινωνικοποίηση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές

διαταραχές, όπως υποστήριξε ο πρώτος ερωτώμενος: *«Η σύγχρονη γενιά αγκαλιάζει αρκετά τα παιδιά αυτά και δεν τα διακρίνει από τα υπόλοιπα. Μεγάλο ρόλο σε αυτό παίζει βέβαια και ο χοροδιδάσκαλος και σίγουρα η αποδοχή τα βοηθά σε μεγάλο βαθμό.»*. Το ίδιο αναφέρει και ο τέταρτος ερωτώμενος, τονίζοντας ότι ο μαθητής είναι αυτός που καθορίζει την επικοινωνία με τους συμμαθητές του, αλλά σημειώνει ότι στην περίπτωση που αυτό δεν συμβαίνει, τότε τον ρόλο μπορεί να τον αναλάβει ο δάσκαλος, ο οποίος με τη βοήθεια των παιδιών που είναι περισσότερο δεκτικά μπορεί να βοηθήσει και τα άλλα παιδιά να εξοικειωθούν: *«Εξαρτάται από τον μαθητή. Υπάρχουν παιδιά που δεν θέλουν αλλά τους αρέσει να βοηθάνε. Τα παιδιά που τους αρέσει να βοηθάνε καλό είναι να χρησιμοποιηθούν από το δάσκαλο ως βοηθοί σε διάφορες κινητικές εργασίες για να προσεγγίσουν και να βοηθήσουν διακριτικά τα παιδιά με διαταραχές.»*.

Ο δεύτερος ερωτώμενος υποστήριξε την σημαντικότητα της επικοινωνίας αυτής, την οποία χαρακτηρίζει ως *«καθοριστική»*. Ο τρίτος ερωτώμενος αναφέρει ότι η μουσική που πλαισιώνει το χορό παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να έρχονται σε μεγαλύτερη επαφή μεταξύ τους. Όπως συγκεκριμένα αναφέρει: *«Ο χορός, νομίζω, ότι επιτρέπει περισσότερο από άλλες δραστηριότητες την επαφή των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές με τα υπόλοιπα παιδιά γιατί πλαισιώνεται από μουσική και την υλοποίηση του κινητικού μοτίβου σε ελεγχόμενη και επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα.»*. Τονίζει ότι η εξοικείωση με τα άλλα άτομα γίνεται ομαλά και φυσικά, αφού ο χορός εξαλείφει την επιφυλακτικότητα που μπορεί να νιώθουν κάποια παιδιά: *«Η επαφή, κλιμακώνεται σιγά σιγά με την εκμάθηση του χορευτικού σχήματος και η εξοικείωση έρχεται αβίαστα και φυσικά. Έτσι, τυχόν επιφυλακτικότητα από μέρος των υπόλοιπων παιδιών, εξαλείφεται.»*.

Ο πέμπτος ερωτώμενος υποστηρίζει ότι υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των μαθητών και θεωρεί ότι μέσα από την επαφή αποκτούν ταύτιση συναισθημάτων και κατανοούν ο ένας μαθητής τον άλλο: *«Προφανώς και υπάρχει αλληλεπίδραση και αυξάνεται ο βαθμός της ενσυναίσθησης για τους άλλους μαθητές.»*.

Ο έκτος ερωτώμενος υποστηρίζει ότι υπάρχει μεγάλη δυσκολία στην επικοινωνία στα παιδιά και κυρίως μέχρι να γνωριστούν καλά: *«Δυσκολεύονται μέχρι να τα γνωρίσουν.»*. Στη γνωριμία τους σημαντική είναι η δημιουργία ομάδας μέσα από την οποία μαθαίνουν να επικοινωνούν: *«Μέσα από την πρόβα, και τη σωματική επαφή τα παιδιά γνωρίζονται καλά, επικοινωνούν και δημιουργούν μια ομάδα.»*.

Ο έβδομος ερωτώμενος εστιάζει στην ανάγκη να επικοινωνήσουν οι μαθητές μεταξύ τους. Όπως υποστηρίζει, οι μαθητές αν και επιθυμούν να επικοινωνήσουν με τους συμμαθητές τους που έχουν ψυχικά και κινητικά προβλήματα, δυσκολεύονται να το πραγματοποιήσουν: *«Πιστεύω ότι ισχύουν και τα δύο, δηλαδή, οι άλλοι μαθητές επιθυμούν την επικοινωνία με άτομα που έχουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές αλλά δυσκολεύονται να τα προσεγγίσουν.»* γι' αυτό κρίνεται απαραίτητη η συμβολή των εκπαιδευτικών: *«Σε ότι αφορά τους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές πολύ μεγάλο ρόλο στην κοινωνικοποίησή τους παίζει η συμπεριφορά των σημαντικών «άλλων». Στο μικροπεριβάλλον της διδασκαλίας του χορού αυτοί είναι οι εκπαιδευτές και οι συμμαθητές.*

Αντίθετη άποψη εκφράζει ο όγδοος ερωτώμενος, ο οποίος υποστήριξε ότι οι μαθητές δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με άτομα που έχουν ψυχικά και κινητικά προβλήματα, μια συμπεριφορά που οφείλεται στην διαφορετικότητα των παιδιών αυτών: *«Οι μαθητές δεν επιθυμούν να προσεγγίσουν άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Αυτό συμβαίνει λόγω της διαφορετικότητας που αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει. Έχουν να αντιμετωπίσουν μια συμπεριφορά που τους δυσκολεύει στην προσέγγιση διαφορετική από όσες γνωρίζουν.»*. Οπότε ο ερωτώμενος υποστηρίζει ότι σημαντική σε αυτή την περίπτωση είναι η συμβολή των δασκάλων: *«Η συμβολή των εκπαιδευτικών, χοροδιδασκάλων είναι καθοριστική στην προσπάθεια της κοινωνικοποίησης αυτών των παιδιών και στην ένταξή τους στην ομάδα.»*

Τη δυσκολία στην επικοινωνία των παιδιών με συμμαθητές τους με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές τονίζει ο ένατος ερωτώμενος: *«Υπάρχει πάντα μια δυσκολία να προσεγγίσουν εύκολα οι μαθητές τα παιδιά αυτά»,* ωστόσο θεωρεί ότι καθώς συμμετέχουν στο χορό αυξάνεται η πιθανότητα να αποκτήσουν μεγαλύτερη επικοινωνία: *«μέσα από την αλλαγή θέσεων, τη δημιουργία ζευγαριών, τις εναλλαγές αρχής και τέλους τα παιδιά εξοικειώνονται. Δημιουργούνται ευκαιρίες συνεργασίας μέσα από τα διάφορα χορευτικά σχήματα και τα ρυθμικά παιχνίδια και χορούς. Έτσι, τα παιδιά κοινωνικοποιούνται, αποκτούν ρόλο και υπόσταση μέσα στην ομάδα και τον κύκλο.»*

Ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά με κινητικές και αναπτυξιακές έχουν δυσκολία στην επικοινωνία, όπως έγινε φανερό από την έρευνα των Durkin et al (2010). Απέναντι σε αυτή την δυσκολία απαντά ο χορός μέσα από τη χρήση της λαβής και την κίνηση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Στην παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι παράγοντες που ωθούν τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να συμμετέχουν σε τμήματα χορού και εξετάζονται οι επιδράσεις του χορού στην κίνηση, στην αυτοπειθαρχία και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών αυτών.

**Αναφορικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα: «Σε ποιο βαθμό ο χορός συντελεί στον έλεγχο της υπερκινητικότητας των παιδιών;»**, από τις απαντήσεις των ερωτώμενων συμπεραίνεται ότι η προσφορά του χορού είναι ιδιαίτερα μεγάλη για τα παιδιά που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού καθώς και για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ. Ο χορός βασίζεται σε κινητικά μοτίβα, στη μουσική και το ρυθμό, όπως αναφέρουν οι Chan, Jang, Ho (2021) στην ερευνά τους. Με αυτό τον τρόπο βοηθά τα παιδιά στην αυτοσυγκέντρωση αρχικά για μικρό χρονικό διάστημα και καθώς περνά ο καιρός σε μεγαλύτερο. Προς αυτή την κατεύθυνση βοηθά περισσότερο η συμμετοχή σε μικρές ομάδες διδασκαλίας χορού, καθώς από την συμμετοχή τους σε αυτά, μαθαίνουν να έχουν συγκεκριμένη θέση και να ακολουθούν συγκεκριμένη κατεύθυνση. Ο έλεγχος γίνεται μέσα από την επίδραση του εγκεφάλου, ο οποίος δίνει τις κατάλληλες οδηγίες στους μύες για να κινηθούν ανάλογα κι έτσι να ελέγχονται οι κινήσεις τους. Στον έλεγχο της κίνησης σημαντική είναι η συμβολή των κλειστών κινητικών δεξιοτήτων, τα επαναλαμβανόμενα κινητικά μοτίβα, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη της ισορροπίας, του συντονισμού των κινήσεων, της διέγερσης και της δραστηριοποίησής τους, καθώς και ο εγκλιματισμός στην ομάδα. Συγκεκριμένοι τρόποι που συμβάλλουν στον έλεγχο της υπερκινητικότητας είναι η εκμάθηση της πλευρικότητας, η αναγνώριση της θέσης του στο χώρο.

Όπως έγινε φανερό όλοι οι ερωτώμενοι συμφώνησαν ότι η συμμετοχή στο χορό βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση αρκεί να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος από εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία μπορεί να τους αποσπάσουν την προσοχή και είναι απαραίτητο η μουσική και τα μοτίβα είναι κατανοητά και οι ασκήσεις εύκολες.

Η χρήση κινητικών και μουσικών μοτίβων βοηθά στον έλεγχο της ανησυχίας και του άγχους, καθώς με τη βοήθεια της μουσικής τα άτομα χαλαρώνουν και διώχνουν τις ανησυχίες και τις έννοιες. Επίσης, με το χορό εκφράζονται τα συναισθήματά τους και απελευθερώνονται από άγχος.

Όπως έγινε φανερό από τις απαντήσεις των ερωτώμενων αναφορικά με τον βαθμό που ο χορός συντελεί στον έλεγχο της υπερκινητικότητας των παιδιών, όλοι οι ερωτώμενοι συμφωνούν στην θετική του προσφορά, η οποία οφείλεται κυρίως στον ρυθμό, την μουσική και τα κλειστά επαναλαμβανόμενα μοτίβα. Αναγνωρίζουν ότι ο ρυθμός και η μουσική στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο ώστε τα άτομα να αυτοσυγκεντρώνονται και να ελέγχουν τους μύες τους, ενώ οι κλειστές κινήσεις και τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα βοηθούν το άτομο στον έλεγχο των κινήσεων του σώματος, στον έλεγχο της ανησυχίας και στη ρύθμιση του άγχους. Μαθαίνουν μέσα από σταθερά πλαίσια δράσης, τον αυτοσχεδιασμό και την έκφραση να ελέγχουν το άγχος τους και νιώθουν καλύτερα.

**Ως προς το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα: «Με ποιο τρόπο η μουσική και ο ρυθμός επιδρούν στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο των παιδιών με ΔΕΠ-Υ και αυτισμό;»** από τις απαντήσεις των ερωτώμενων έγινε φανερό ότι ο χορός μπορεί να προσφέρει στους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Αυτό το επιτυγχάνει με τη χρήση του ρυθμού και της μουσικής με την αύξηση της κινητικότητας και τη μείωση της ανησυχίας, με την συνειδητοποίηση της λειτουργίας του σώματός τους, της απόκτησης αυτοελέγχου και του θαυμασμού που εισπράττουν, με την ανάπτυξη συναισθημάτων, με την συμμετοχή σε μία ομάδα., με την ανταπόκριση στην παραγωγή ήχων και στην απελευθέρωση της έκφρασης.

Οι τρόποι με τους οποίους ελέγχεται η παρορμητικότητα των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτώμενων, είναι η ένταξη σε μια κοινότητα, η προσφορά συναισθημάτων, η επανάληψη των μοτίβων του χορού που περιορίζει τα χρονικά περιθώρια στους μαθητές για να ασχολούνται με άλλα πράγματα, οι εναλλαγές ρόλων, οι κανόνες που επικρατούν στο χορό, οι κινητικοί σχεδιασμοί, η ρυθμική κίνηση του χορού, η διασκέδαση και η χαρά που προσφέρει ο ίδιος ο χορός. Όλα αυτά κάνουν τα παιδιά να νιώθουν καλύτερα και να ελέγχουν παρορμητικές κινήσεις.

Η συμμετοχή στο χορό βοηθά τα παιδιά να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα, καθώς υιοθετείται διασκεδαστικός τρόπος εκμάθησης, χρησιμοποιούνται κανόνες και επαναλήψεις, υιοθετείται κίνηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων, χρησιμοποιείται ρυθμός, μέτρο και εναλλαγή ρόλων, αυξάνεται η επιθυμία για συμμετοχή σε ομάδες και δράσεις, ενώ μέσα από την κίνηση και την έκφραση

συναισθημάτων βοηθούντα τα παιδιά να ολοκληρώνουν τις δραστηριότητές τους κι έτσι να είναι πιο ενεργά στα μαθήματα τους.

**Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα εξέτασε τον βαθμό που η συμμετοχή σε τμήματα χορού ενισχύει και βελτιώνει την κοινωνικοποίηση του παιδιού.** Αναφορικά με τον τρόπο με τον οποίο εξασφαλιζόταν μέσω του χορού μικρότερη διάκριση των μαθητών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, από τις απαντήσεις έγινε φανερό ότι αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την συμμετοχή σε μια ομάδα, την ένταξη σε αυτήν, την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων και την αντίληψη των ρόλων που έχουν αναλάβει. Ο χορός, λοιπόν, βελτιώνει τα κοινωνικά χαρακτηριστικά των παιδιών, επιτρέπει τη δημιουργία ασφαλούς σχέσης μεταξύ τους και καταργεί τη διαφορετικότητα, καθώς επιτρέπει την επικοινωνία ακόμα και μεταξύ ανθρώπων που δε μιλούν την ίδια γλώσσα. Η επικοινωνία επιτυγχάνεται μέσα από την κίνηση.

Η επικοινωνία συνδέεται και με την έκφραση συναισθημάτων. Ο χορός εκφράζει το προσωπικό αίσθημα το οποίο εμπλέκεται με τα αισθήματα και των άλλων μελών της ομάδας και εκφράζει το ομαδικό αίσθημα. Για την έκφραση συναισθήματος χρησιμοποιούνται αυτοσχεδιασμοί μέσα από τους οποίους εκφράζεται κάποιο μέρος του σώματος. Άλλωστε, η έκφραση του συναισθήματος μέσα από κινήσεις του σώματος συνδέεται περισσότερο με τα παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς έτσι εκφράζονται καλύτερα.

Στην ανάπτυξη της επικοινωνίας σημαντική είναι η χρήση της λαβής, καθώς συνδέεται με την αίσθηση της αφής. Χάρη στη λαβή τα παιδιά εξοικειώνονται με την επαφή επιτυγχάνοντας καλύτερη επικοινωνία και περισσότερα συναισθήματα. Η αλήθεια είναι ότι ο χορός βοηθά στην καλύτερη επικοινωνία, η οποία γίνεται εκτός από την επαφή και με το δεδομένο ότι ανήκουν στην ίδια ομάδα.

Αξιόλογο θέμα σχετικό με την επικοινωνία αποτελεί η συμπεριφορά των άλλων μαθητών απέναντι σε παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Είναι φανερό ότι τα σημερινά παιδιά είναι πιο άνετα στην επικοινωνία με άτομα που έχουν μια διαφορετικότητα. Η συμπεριφορά τους βέβαια αυτή είναι αποτέλεσμα της στάσης των εκπαιδευτικών απέναντι στη διαφορετικότητα και πόσο βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν το διαφορετικό ως συνηθισμένο. Στη βελτίωση της επαφής βοηθά και η μουσική που παισιώνει το χορό, καθώς απελευθερώνει τα παιδιά και ωθεί τα παιδιά στην επικοινωνία. Άλλωστε μέσα στα πλαίσια του χορού εξαλείφεται η επιφυλακτικότητα που μπορεί να νιώθουν κάποια παιδιά. Η δυσκολία στην επικοινωνία είναι, επίσης ένα από τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τα παιδιά με άλλα

που έχουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές λόγω της διαφορετικότητας, ωστόσο, η μεταξύ τους επικοινωνία είναι απαραίτητη γιατί βελτιώνονται ως άτομα. Στην επικοινωνία σημαντική είναι η μεσολάβηση του εκπαιδευτικού, ο οποίος με την συμπεριφορά του θα δείξει την αξία της επικοινωνίας. Ο χορός, λοιπόν βοηθά στη μεγαλύτερη συνεργασία και τελικά στην επικοινωνία.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα εργασία ανέδειξε ότι άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές που συμμετέχουν σε προγράμματα χορού βελτιώνουν τα κινητικά, γνωστικά και επικοινωνιακά χαρακτηριστικά τους.

Όπως έχει αναδειχτεί και από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, άτομα με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές δε μπορούν να έχουν ποιότητα ζωής γι' αυτό και μια άσκηση, ακόμα και ήπιας μορφής μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, στις γνωστικές ικανότητες, στον συναισθηματικό κόσμο και στην κοινωνικοποίηση. Ο χορός άλλωστε θεωρείται το πρόσφορο μέσο για την έκφραση συναισθημάτων. Σημαντική πρόοδο παρουσιάζουν τα άτομα με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές στις κινήσεις τους μέσα από την συμμετοχή σε προγράμματα χορού. Παράλληλα σημαντική είναι η επίδραση του χορού στην ψυχική διάθεση των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές, καθώς βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους, ενώ σημαντική είναι η συμβολή του χορού στην έκφραση των συναισθημάτων τους. Η συμμετοχή σε κάποιο τμήματα χορού έχει σχέση με την επικοινωνία, την συνεργασία, την συνοχή ομάδας, την έκφραση και την αναγνώριση συναισθημάτων και της ταυτότητας των μαθητών.

Τα ίδια αποτελέσματα αναδείχθηκαν και από την παρούσα ποιοτική έρευνα, η οποία διεξήχθη σε δασκάλους χορού από διάφορα μέρη της Αττικής, που εκπαίδευαν παιδιά με κινητικά και αναπτυξιακά προβλήματα. Καθοριστικό ήταν το γεγονός ότι στην έρευνα αυτή συμμετείχαν άτομα που είχαν σημαντική πείρα σε παιδιά με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές και οι απαντήσεις ήταν έγκυρες και υπεύθυνες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας ο χορός ελέγχει σε σημαντικό βαθμό την υπερκινητικότητα των παιδιών με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Αυτό το πέτυχε μέσα από τη χρήση κινητικών μοτίβων, την παρουσία μουσικής και ρυθμού, στοιχεία ιδιαίτερα σημαντικά για την αυτοσυγκέντρωση των παιδιών. Ο έλεγχος της αυτοσυγκέντρωσης γίνεται καλύτερα με την συμμετοχή των ατόμων σε μικρές ομάδες διδασκαλίας χορού, καθώς τους βοηθούν να έχουν συγκεκριμένη θέση και να ακολουθούν συγκεκριμένη κατεύθυνση. Καλύτερα αποτελέσματα αυτοσυγκέντρωσης επιτυγχάνονται μέσα από μικρά τμήματα, τα οποία περιορίζουν τον κίνδυνο από εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία μπορεί να τους αποσπάσουν την

προσοχή. Επίσης, η χρήση κινητικών και μουσικών μοτίβων μειώνει την ανησυχία και το άγχος, αφού με τη βοήθεια του χορού εκφράζονται συναισθήματα.

Μέσα από τον έλεγχο επίδρασης της μουσικής και του ρυθμού στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο των παιδιών με ΔΕΠ-Υ και αυτισμό αποδείχτηκε ότι ο χορός μπορεί να προσφέρει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αφού χάρη στη μουσική και το ρυθμό αυξάνεται η κινητικότητα και μειώνεται η ανησυχία. Επίσης, αποδείχτηκε ότι επιτυγχάνεται έλεγχος της παρορμητικότητας που διακατέχει τα παιδιά αυτά μέσα από την ένταξη σε μια κοινότητα, την προσφορά συναισθημάτων, την επανάληψη των μοτίβων του χορού και τις εναλλαγές των ρόλων, τους κανόνες που επικρατούν στο χορό, τους κινητικούς σχεδιασμούς, την ρυθμική κίνηση, τη διασκέδαση και τη χαρά.

Σημαντική είναι επίσης, η επίδραση του χορού στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, η οποία εξασφαλιζόταν μέσα από την συμμετοχή και την ένταξη σε μια ομάδα με αποτέλεσμα την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων και την αντίληψη των ρόλων που έχουν αναλάβει. Χάρη στο χορό δημιουργούνται ασφαλείς σχέσεις μεταξύ των ατόμων και καταργείται η διαφορετικότητα, αφού η κίνηση επιτρέπει την επικοινωνία ακόμα και μεταξύ ανθρώπων που δε μιλούν την ίδια γλώσσα. Η επικοινωνία επιτυγχάνεται και μέσα από την έκφραση προσωπικών συναισθημάτων, τα οποία μέσα από την ομάδα αλληλοδιαπλέκονται. Στην επικοινωνία σημαντική είναι η χρήση της λαβής, χάρη στην οποία τα παιδιά εξοικειώνονται και επικοινωνούν τα συναισθήματά τους. Με την ανάπτυξη της επικοινωνίας συνδέεται και η συμπεριφορά των άλλων παιδιών, τα οποία έχουν εξοικειωθεί να συναναστρέφονται με παιδιά που τα χαρακτηρίζουν κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές, τα οποία συχνά είναι επιφυλακτικά απέναντι στους άλλους. Η παρουσία του δασκάλου θα βοηθήσει στην μεγαλύτερη επικοινωνία και στην εξάλειψη της επιφυλακτικότητας.

### **6.1 Πρακτικές Εφαρμογές της έρευνας**

Τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές δυσκολεύονται να ελέγξουν την υπερκινητικότητά τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν να ενταχθούν ομαλά στο κοινωνικό σύνολο. Στη βελτίωση των συμπτωμάτων αυτών συμβάλλει ο χορός, ο οποίος βελτιώνει τη φυσική τους κατάσταση και την αυτοπεποίθησή τους, ενώ προάγει την ομαδικότητα και την κοινωνικοποίηση, αφού επιτρέπει μεγαλύτερη επικοινωνία μεταξύ των ατόμων. Δυστυχώς, η άθληση ατόμων με αναπηρίες συχνά συναντά δυσκολίες ως αποτέλεσμα του κοινωνικού ρατσισμού,

της έλλειψης καταρτισμένου διδακτικού προσωπικού και ειδικών προγραμμάτων, αλλά και χώρων άθλησης. Απαιτείται η απομάκρυνση των εμποδίων αυτών ώστε τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να μπορούν να αθλούνται χωρίς προβλήματα.

Η χρήση του χορού ως μέσο βελτίωσης απαιτεί την επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής ώστε να μπορούν να βοηθούν παιδιά με ψυχικά και αναπτυξιακά προβλήματα μέσα από την συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού ή φυσικής αγωγής να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους. Άλλωστε, η φυσική αγωγή συμβάλλει στην σωματική ανάπτυξη όλων των μαθητών και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία, καθώς αναπτύσσονται οι κινητικές δεξιότητες των μαθητών και μέσω αυτών καλλιεργούνται οι φυσικές τους ικανότητες, αναπτύσσονται οι αντιληπτικές τους ικανότητες, η λεκτική επικοινωνία και οι κοινωνικές και ψυχικές αρετές.

Είναι απαραίτητο τα μαθήματα χορού να ενταχθούν στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων και να κατέχουν ισότιμο ρόλο με τα άλλα μαθήματα. Χάρη στα μαθήματα χορού θα επιτευχθεί η ένταξη των παιδιών με αναπτυξιακά και ψυχικά προβλήματα στην κοινωνική πραγματικότητα του σχολείου και κατ' επέκταση της κοινωνίας. Καθώς προσφέρεται η δυνατότητα μέσα από την ένταξη στα τμήματα χορού να πραγματοποιηθεί συνεκπαίδευση μαθητών. Επίσης, μπορούν να υπάρχουν προγράμματα κατάλληλα σχεδιασμένα, τα οποία να προωθούν την ισότητα μεταξύ των παιδιών και να ευαισθητοποιούν και τα υπόλοιπα παιδιά στην κατανόηση, στην αποδοχή της διαφορετικότητας και στην συνύπαρξη.

## **6.2 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα**

Στη χώρα μας δεν έχει γνωρίσει μεγάλη ανάπτυξη η έρευνα αναφορικά με την διδασκαλία του χορού σε άτομα με κινητικές και αναπτυξιακές διαταραχές. Η παρούσα έρευνα, λοιπόν, μπορεί να αποτελέσει εφαλτήριο για νέες έρευνες ώστε να αποδειχτεί η πολύπλευρη αξία του χορού στην βελτίωση των ατόμων με αναπτυξιακά προβλήματα και να υπάρχουν πιο ασφαλή συμπεράσματα. Οι έρευνες αυτές θα μπορούσαν να γίνουν και σε ενήλικα άτομα με κινητικά με αναπτυξιακά προβλήματα, ώστε να γίνουν φανερές οι ομοιότητες ή οι διαφορές στην επίδραση που ασκεί ο χορός σε αυτά.

Επίσης, θα μπορούσε να γίνει έρευνα σε μεγαλύτερο αριθμό κέντρων φυσικής αγωγής που χρησιμοποιούν το χορό με σκοπό τη βελτίωση των παιδιών με κινητικές

και αναπτυξιακές διαταραχές. Ακόμη, θα μπορούσε να γίνει και μια αντίστοιχη έρευνα σε γονείς παιδιών που συμμετέχουν στα τμήματα χορού για να διαπιστωθεί και η αντίληψη των γονέων για την συμβολή του χορού στη βελτίωση της συμπεριφοράς των παιδιών αυτών και στην κοινωνικοποίησή τους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Α. Ελληνόγλωσση

Αρζόγλου, Δ. (2018). Ανίχνευση αναπτυξιακών διαταραχών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας με τη δοκιμασία Desk 3-6. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.

Δημητρόπουλος, Ε. (2004). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας: προς ένα συστηματικό δυναμικό μοντέλο μεθοδολογίας επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα: Έλλην.

Γιαννοπούλου, Γ. Ι. (2008). *Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας: χαρακτηριστικά και παρεμβάσεις σε φαρμακευτικό, ψυχοκοινωνικό και σχολικό επίπεδο*. Αθήνα: Τόπος.

Δουλιανάκη, Ε., Τσίκουλας, Ι., Πεδιαδιτάκη, Ο., Βαργιάμη, Ε., Δρόσου, Γ., Αργυροπούλου, Β., Τζοβάρας, Φ., Παπαζολούδη, Ε., Τρύφοντας, Δ., Χυτόπουλος, Α., Σαχίνογλου, Χ., Κοντόπουλος, Ε., & Αθανασίου-Μεταξά, Μ. (2011).

Καραντάνος, Γ., Παπαγεωργίου, Β., Καμπούρογλου, Μ., Βογινδρούκας, Γ., & Φρανσίσ, Κ. (2011). Τι ξέρουμε για τον αυτισμό;(Δοκίμια επιμόρφωσης).

Καραπαναγιώτη, Ν. (2015). *"Ο ρόλος των τεχνών στην αποκατάσταση ατόμων με αναπηρία. Μελέτη περίπτωσης: Ίδρυμα Χρόνιων Παθήσεων"*. Πτυχιακή Εργασία. Κατεύθυνση Διοίκηση Μονάδων Υγείας και Πρόνοιας. Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων και Οργανισμών. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καλαμάτας. Καλαμάτα.

Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.

Κυριαζή, Ν. (2005). *Η κοινωνιολογική έρευνα. Κριτική επισκόπηση των μεθόδων και τεχνικών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Mason, J. (2003). *Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μαυροβουνιώτης, Φ., Μαυροβουνιώτης, Φ., Μαλκογεώργος, Α., & Αργυριάδου, Ε. (2006). *Ελληνικοί χοροί*. Θεσσαλονίκη.

Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2008). Χορός. Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Τόμος 6* (2), 222-231.

Μπαρμπούση, Β. Μαυροβουνιώτης, Φ., Μαλκογεώργος, Α., & Αργυριάδου, Ε. (2006). *Ελληνικοί χοροί*. Θεσσαλονίκη.

Μπελούρης, Φ. (2019). *Η επίδραση της εκμάθησης παραδοσιακών χωρών στη συμπεριφορά και στις κινητικές ικανότητες παιδιών του αυτιστικού φάσματος*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία. Θεσσαλονίκη: ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ.

Μουμουλίδου, Μ. (2015). *Πρακτικές διδασκαλίας-μάθησης στο νηπιαγωγείο*. Αθήνα: Gutenberg.

Παρασκευοπούλου-Κόλλια Ε.-Α. (2019). *Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας: συνεντεύξεις και συνεντεύξεις μέσω διαδικτύου*. Προσβάσιμο στο <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/openjournal/article/view/20634>. 8/3/2023.

Τζέτζης, Γ. & Λόλα, Α. (2015). *Κινητική Ανάπτυξη και μάθηση. Πρακτικές Εφαρμογές*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο. [www.kallipos.gr](http://www.kallipos.gr). ISBN: 978-960-603-041-3.

Τσιρογιάννη, Θ. Ε. (2017). *Συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα δημιουργικού χορού στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κοινωνικής επάρκειας μεταξύ κατασκηνωτών με αναπηρία και συνόδων*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα.

Φίλιας, Β. κ.α. (1994). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία και τις τεχνικές των κοινωνικών ερευνών*. Κοινωνιολογική και ανθρωπολογική βιβλιοθήκη. Αθήνα: Gutenberg

Φίλιας, Β. (Επιμ.) (2001). *Εισαγωγή στη Μεθοδολογία και τις τεχνικές των Κοινωνικών Ερευνών*. Αθήνα: Gutenberg.

## **B. Ξενογλώσση**

Arzoglou, D., Tsimaras, V., Kotsikas, G., Fotiadou, E., Sidiropoulou, M., Proios, M., & Bassa, E. (2013). The effect of [alpha] tradinional dance training program on neuromuscular coordination of individuals with autism. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 563.

American Psychiatric Association. (2013). *Neurodevelopmental disorders. In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed., pp. 31-86.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Barkley, R. A. (2006). *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3rd ed. ed.). New York: Guilford Publications.

Biederman, J. J. (2011). The course and persistence of ADHD throughout the life-cycle. *ADHD in Adults: Characterization, Diagnosis, and Treatment . Journal of Psychiatry* , 2, pp. 1-10.

Bradley, C. (1937). The behavior of children receiving benzedrine. *Am J Psychiatry* , 94, pp. 577–585.

Bryman, A. (2004). *Social Research*, Oxford.

Burns, E. (2010). Developing email interview practices in qualitative research. *Sociological research online*, 15(4), 1-12.

Chan, Y. S., Jang, J. T., & Ho, C. S. (2021). Effects of physical exercise in children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Biomedical journal*.

Cohen, L. & Manion, L. (1994). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*, (Μητσοπούλου, Χ. και Φιλοπούλου, Μ. (μετάφραση), Αθήνα: Μεταίχμιο.

Cohen, L., & Manion, L. & Morrison K. (2007). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Conners, C. K. (2003). Attention-deficit/hyperactivity disorder: historical development and overview . *J Atten Disord.* , 3, pp. 173–191.

Cortese, S., Adamo, N., Del Giovane, C., Mohr-Jensen, C., Hayes, A. J., Carucci, S., ... & Cipriani, A. (2018). Comparative efficacy and tolerability of medications for

attention-deficit hyperactivity disorder in children, adolescents, and adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 727-738.

Courau, S. (2000). *Τα Βασικά «Εργαλεία» του Εκπαιδευτή Ενηλίκων*, Αθήνα: Μεταίχμιο.

Creswell, J. (2008). *Η Έρευνα στην Εκπαίδευση, Σχεδιασμός, Διεξαγωγή και Αξιολόγηση της Ποσοτικής και Ποιοτικής Έρευνας* (επιμ. Χ. Τσορμπατζούδης). Αθήνα: Έλλην.

Delgado-Lobete, L., Pértega-Díaz, S., Santos-del-Riego, S., & Montes-Montes, R. (2020). Sensory processing patterns in developmental coordination disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *Research in developmental disabilities*, 100, 103608.

Durkin, M., Maenner, M., Newschaffer, C., Mandell, D.S., et al. (2009). Timing of identification among children with an autism spectrum disorder: findings from a population-based surveillance study. *Journal of American Academy Child Adolescent Psychiatry*, 48,474-483.

Durkin, M., Maenner, M., Newschaffer, C., Lee, L., Cunniff, C., et al. (2008). Advanced parental age and the risk of autism spectrum disorder. *American Journal of Epidemiology*, 168, 1268-1276.

Durkin, M., Maenner, M., Meaney, F., Levy, S., Diguseppi, C., et al. (2010). *Socioeconomic inequality in the prevalence of autism spectrum disorder: evidence from a U.S. Cross-sectional study*. PLoS One.5:e11551.

Evans, S. W., Owens, J. S., Wymbs, B. T., & Ray, A. R. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157-198.

Farley, M., McMahon, W., Fombonne, E., Jenson, W., Miller, J., Gardner, M., et al. (2009). Twenty-year outcome for individuals with autism and average or near-average cognitive abilities. *Autism Research*, 2, 78-83.

Faraone, S. V., Biederman, J. & Mick, E. (2006). *Young adult outcome of attention deficit hyperactivity disorder: a controlled 10-year follow-up study*. 36(2):159-65.



- Faraone, S. V., & Larsson, H. (2019). Genetics of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular psychiatry*, 24(4), 562-575.
- Fombonne, E. (2009). Epidemiology of pervasive developmental disorders. *Pediatric Research*, 65, 591-598.
- Fritz, R. L., & Vandermause, R. (2018). Data collection via in-depth email interviewing: Lessons from the field. *Qualitative health research*, 28(10), 1640-1649.
- Gallo, C., & Volkmar, F. (2013). Diagnosis of autism. *Trends Evidence-Based Neuropsychiatry*, 5(1), 23-28.
- Grassmann, V. Alves, M.-V. Santos-Galduróz, R.-F. & Galduróz, J.-C.-F. (2017). *Possible Cognitive Benefits of Acute Physical Exercise in Children With ADHD*. *J Atten Disord*. Mar. 21 (5):367-371.
- Hanna, P. (2012). Using internet technologies (such as Skype) as a research medium: A research note. *Qualitative Research*, 12(2), 239-242.
- Harrison, P.J. Cowen, P.J. Burns, T. Fazel, M. (2018). *Shorter Oxford Textbook of Psychiatry*, vol Ch 25. Oxford University Press, Oxford, pp 752–756.
- Ibis, S., & Aktug, Z. B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*, 13(3), 106-110.
- Inman, H. (2021). *Dance Movement Therapy for Clients with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Literature Review*.
- Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous child*, 2(3), 217-250.
- Koch, S. C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., & Fuchs, T. (2019). Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder. *Autism*, 19(3), 338-350.
- Kogan, M., Allen, D., Strickland, B., & Newacheck, P. (2009). Progress in ensuring adequate health insurance for children with special health care needs. *Pediatrics*, 124(5), 1273-1280.
- Kramer, F., & Pollnow, H. (1932). Über eine hyperkinetische Erkrankung im Kindesalter. Aus der Psychiatrischen und Nerven-Klinik der Charité in Berlin

(Direktor: Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Bonhoeffer). *Mtschr Psychiat Neurol.* , 82, pp. 21–40.

Lange, K. W., Reichl, S., Lange, K. M., Tucha, L., & Tucha, O. (2010). The history of attention deficit hyperactivity disorder . *Attention deficit and hyperactivity disorders* , 2 (4).

Lobo, Y. B. & Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501-519.

Lykesas, G. Giossos, Y. Theocgaridou, O. Chatzopoulos, D. (2018). *The Effect of a Traditional Dance Program on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students*. *Journal of Education and Training Studies* 6(1):97.

Meho, L. I. (2006). E-mail interviewing in qualitative research: A methodological discussion. *Journal of the Association for Information Science and Technology*,57(10), 1284-1295.

Montagni, I., Guichard, E., & Kurth, T. (2016). Association of screen time with self-perceived attention problems and hyperactivity levels in French students: a cross-sectional study. *BMJ Open* , 6 (2), p. e009089.

Marouli, E. A., Kaioglou, V., Karfis, V., Kambas, A., Koutsouba, M., & Venetsanou, F. (2021). THE EFFECT OF A GREEK TRADITIONAL DANCE PROGRAM ON THE MOTOR COMPETENCE OF

McCrone, P., Fombonne, E., Zandén, H., & Knapp, M. (2007). Cost-impact of young adults with high-functioning autistic spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 28(1), 94-104.

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities.(2011). USA (ανακτήθηκε 12 Οκτωβρίου 2015).

O'Connor, H., Madge, C., Shaw, R., & Wellens, J. (2008). Internet-based interviewing. *The Sage handbook of online research methods*, 271-289.

Pavlidou, E. Sofianidou, A. Lokosi, A. Kosmidou, E. (2018). *Creative dance as a tool for developing preschoolers' communicative skills and movement expression*. Aristotle University of Thessaloniki, School of Early Childhood Education

- Principal Investigators. (2009). *Prevalence of autism spectrum disorders-Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network MMWR Surveillance Summary* (Vol. 58, pp. 1-20).
- Rafalovich, A. (2001). The conceptual history of attention deficit hyperactivity disorder: idiocy, imbecility, encephalitis and the child deviant, 1877–1929 . *Deviant Behav. , 22*, pp. 93–115. 39.
- Roelfsema, H. J. (2012). The Effects of Internationalization on Innovation: Firm-Level Evidence for Transition Economies Working Papers 12-04, Utrecht School of Economics.
- Rogers, S. J., & Dawson, G. (2010). *Early Start Denver Model for young children with autism: Promoting language, learning, and engagement*. Guilford Press.
- Rosenblatt, L. E., Gorantla, S., Torres, J. A., Yarmush, R. S., Rao, S., Park, E. R., ... & Levine, J. B. (2011). Relaxation response–based yoga improves functioning in young children with autism: A pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(11), 1029-1035.
- Ross, D. M., & Ross, S. A. (1976). *Hyperactivity: research, theory and action*. 1976. New York: Wiley.
- Rothenberger, A., & Neumärker, K. J. (2005). *Wissenschaftsgeschichte der ADHS*. Steinkopff.
- Rothenberger, A., Neumärker, K. J., & Rothenberger, A. (2005). *Wissenschaftsgeschichte der ADHS*. Steinkopff.
- Seidler, E. (2004). " Zappelphilipp" und ADHS-Von der Unart zur Krankheit. *Deutsches Arzteblatt-Arztliche Mitteilungen-Ausgabe A , 101* (5), pp. 239-242.
- Seitz, S. (2016). Pixilated partnerships, overcoming obstacles in qualitative interviews via Skype: A research note. *Qualitative Research, 16*(2), 229-235.
- Smith, T., & Eikeseth, S. (2011). O. Ivar Lovaas: Pioneer of applied behavior analysis and intervention for children with autism. *Journal of autism and developmental disorders, 41*(3), 375-378.
- Tsimaras, V. K., Giamouridou, G. A., Kokaridas, D. G., Sidiropoulou, M. P., & Patsiaouras, A. I. (2012). The effect of a traditional dance training program on

dynamic balance of individuals with mental retardation. *The journal of strength & conditioning research*, 26(1), 192-198.

Vogel, S. W., Have, M., Bijlenga, D., Graaf, R., Beekman, A. T., & Kooij, J. J. (2018). Distribution of ADHD symptoms, and associated comorbidity, exposure to risk factors and disability: Results from a general population study. *Psychiatry Research*, 267, pp. 256-265. 41

Washington, DC. (2006). American Psychiatric Association. and Developmental Disabilities Monitoring Network Surveillance.

Wilmshurst, L. (2011). *Εξελικτική ψυχολογία*. Αθήνα: Gutenberg

Xu, G., Strathearn, L., Liu, B., Yang, B., & Bao, W. (2018). Twenty-year trends in diagnosed attention-deficit/hyperactivity disorder among US children and adolescents, 1997-2016. *JAMA network open*, 1(4), e181471-e181471.

Yilmaz, I., Yanardağ, M., Birkan, B., & Bumin, G. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics International*, 46(5), 624-626

Yujuan, W. (2021). Effect of creative dance on attention deficit hyperactivity disorder children's attention.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

### Ερωτήσεις Συνέντευξης

#### A. Δημογραφικά στοιχεία

1. Ποιο είναι το φύλο σας; \_\_\_\_\_
2. Σε ποιον φορέα υπηρετείτε; \_\_\_\_\_
3. Πόσα χρόνια προϋπηρεσίας έχετε σε αυτόν τον φορέα; \_\_\_\_\_
4. Σε ποια περιοχή έχετε εργαστεί; \_\_\_\_\_

#### B. Ο βαθμός προσφοράς του χορού στον έλεγχο της υπερκινητικότητας των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές.

5. Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι μέσα από τη διδασκαλία του χορού οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να ελέγχουν την αυτοσυγκέντρωσή τους;

---

---

---

---

---

6. Πιστεύετε ότι η συμμετοχή σε τμήματα χορού θα εξασφαλίσει ότι οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα μπορούν να ελέγχουν την κίνηση του σώματός τους; Με ποιον τρόπο;

---

---

---

---

---

7. Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι μέσα από το χορό οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα μπορούν να ελέγχουν την ανησυχία και το άγχος που τους διακατέχει;

---

---

---

---

**Γ. Η επίδραση του χορού στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές.**

8. Γιατί θεωρείτε ότι ο χορός μέσα από τη μουσική και το ρυθμό μπορεί να προσφέρει στους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση;

---

---

---

---

9. Γιατί πιστεύετε ότι μέσα από το χορό οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές μπορούν να ελέγχουν την παρορμητικότητά τους (ανυπομονησία, αδιακρισία, ενοχλητικότητα);

---

---

---

---

10. Πώς πιστεύετε ότι η διδασκαλία του χορού θα διευκολύνει τους μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να συμμετέχουν πιο ενεργά στα μαθήματα; (διατήρηση της προσοχής, ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων τους, αύξηση της νοητικής συγκέντρωσης, έλεγχος της απροσεξίας)

---

---

---

**Δ. Η συμβολή του χορού στην ενίσχυση και τη βελτίωση της κοινωνικοποίησης των παιδιών με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές.**

11. Πιστεύετε ότι η διδασκαλία του χορού θα εξασφαλίσει ότι οι μαθητές με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές θα βιώσουν τη διάκριση από τα άλλα παιδιά σε μικρότερο βαθμό; Με ποιον τρόπο;

---

---

---

---

12. Εξηγείστε τον τρόπο με τον οποίο πιστεύετε ότι η διδασκαλία του χορού θα βοηθήσει τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

---

---

---

---

13. Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι η λαβή στο χορό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές να έρθουν σε μεγαλύτερη επικοινωνία με τους άλλους μαθητές;

---

---

---

---

---

14. Οι άλλοι μαθητές επιθυμούν την επικοινωνία με άτομα που έχουν ψυχικές και αναπτυξιακές διαταραχές ή δυσκολεύονται να τα προσεγγίσουν; Πόσο βοηθά η συμπεριφορά τους στην μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση;

---

---

---