Alertheid door ritme en regelmaat bij autisme

Instructieblad

20/30 minuten | individueel | groep | ASS

Doel

In deze muziekactiviteit maak je muziek en ritme met verschillende instrumenten. Ritmische muziek heeft invloed op je aandacht en alertheid. Door het maken van een ritme nodig je de cliënt met een autismespectrumstoornis uit te luisteren naar het ritme en/of het ritme te ervaren.

Dit heb je nodig

- Ritme instrumenten, zoals woodblock, trommel, tamboerijn, djembé.
- Als je dit niet hebt gebruik dan kopjes, lepeltjes, emmers, dozen of wat je maar kan vinden.
- Als je dit niet hebt gebruik dan je handen, voeten of je lijf.

Zo doe je het

- Doe deze muziekactiviteit met een cliënt individueel of in de kring.
- Start met het spelen van een ritme op je eigen instrument of met je eigen lichaam.
- Observeer wat het gespeelde ritme doet met je cliënt of cliënten.
- Speel het ritme harder of zachter, sneller of langzamer, kom dichterbij of neem meer afstand.
- Wanneer je een goed ritme en volume hebt gevonden speel dan een tijdje door.
- Vraag, wanneer het lukt of degene die naast je zit of staat het ritme overneemt.
- Vraag of iemand anders een ritme inzet, laat anderen hierop inspelen.
- Maak zo een orkest van ritme.

Tips

- Mensen met een autismespectrumstoornis vinden het lastig te synchroniseren. Dit houdt in op hetzelfde moment hetzelfde te ritme spelen. Synchroniseren is ook een belangrijk onderdeel van contact en communicatie. Door deze muziekactiviteit kun je door muziek en ritme te spelen oefenen in synchroniseren; samen hetzelfde ritme spelen.
- Je lijf kan ook een instrument zijn door bijvoorbeeld te klappen, te stampen of op je armen of benen te kloppen. Mensen met een autismespectrumstoornis vinden het niet altijd prettig aangeraakt te worden. Maar wanneer ze het bij zichzelf doen kan het vaak wel.
- Je stem is ook een instrument, zing zomaar iets op een ritmische manier of zing juist een liedje dat bekend is. Zing geen teksten, maar klanken zoals oe, a, hé, prr etc.