

Ενίσχυση ομαδικότητας στην τάξη μέσα από μουσικές ρουτίνες

Μαρία Δημοσθένους
Μουσικοπαιδαγωγός

Email: amusedcy@gmail.com



Που συναντάμε τη μουσική σήμερα;

- Μουσική στην εκπαίδευση
- Μουσικοθεραπεία για πρόωρα βρέφη
- Μουσική σε ηλικιωμένους
- Μουσική σε άτομα με Alzheimer
- Μουσική για την εκμάθηση μίας νέας γλώσσας
- Μουσικοθεραπεία σε άτομα με ειδικές ανάγκες
- Μουσική για επεμβάσεις εγκεφάλου
- Μουσική για διασκέδαση

Αποφθέγματα για τη μουσική

“Η παιδεία έχει δύο κλαδιά, ένα της εκγύμνασης που είναι για το σώμα, και το άλλο της μουσικής που είναι σχεδιασμένο για την βελτίωση της ψυχής.”

Πλάτων

Αποφθέγματα για τη μουσική

“Η μουσική είναι ένας ηθικός νόμος.
Δίνει ψυχή στο σύμπαν, φτερά στο
μυαλό, πτήση στη φαντασία, τη
γοητεία και τη ευθυμία στη ζωή και
σε όλα”

Πλάτων

Αποφθέγματα για τη μουσική

“Η μουσική είναι ένα από τα πιο ισχυρά μέσα στα χέρια των δασκάλων για να πλάσουν την ψυχή”

“Υπάρχει μία συγκεκριμένη σφαίρα στην συναισθηματική και διανοητική ζωή του ανθρώπου όπου μόνο η μουσική, και τίποτα άλλο, μπορεί να δώσει έκφραση.”

Z. Kodaly

Η μουσική δημιουργία έχει πολλά να προσφέρει στην κατανόηση του εγκεφάλου και στον τρόπο που τα πολλαπλά συστήματα του αλληλεπιδρούν για να παράξουν **ωφέλη για πνευματική υγεία και καλή κοινωνική ζωή** με την ενσωμάτωση της σκέψης και των συναισθημάτων μας και βοηθώντας μας να επικοινωνούμε με τους άλλους.

Η μουσική μας προσφέρει μία μοναδική
και ανεκτίμητη εσωτερική ματιά της
ανθρώπινης κατάστασης.

Η μουσική μας επιτρέπει να
γνωρίσουμε, να ανακαλύψουμε, να
κατανοήσουμε, να βιώσουμε, να
μοιραστούμε ή να εκφράσουμε τέτοιες
πτυχές της ανθρώπινης κατάστασης
όπως συναισθήματα, αισθητικές
εμπειρίες, σκέψεις, δομές, χρόνο, χώρο
και αυτογνωσία, ταυτότητα του
ατόμου, ταυτότητα της ομάδας και να
θεραπεύσει.

Εάν ο σκοπός της παιδείας είναι να
αναπτύξει το μυαλό και τις ικανότητες
κάθε παιδιού είναι ξεκάθαρο ότι η
μουσική έχει να διαδραματίσει ένα
μοναδικό και απαραίτητο ρόλο

Donald A. Hodge

Στον τομέα της ανάπτυξης του
εγκεφάλου η μουσική εξάσκηση
είναι τόσο σημαντική όσο
σημαντική είναι και στην παιδεία η
ανάγνωση ή η γραφή

Oliver Sacks

Θεωρίες και έρευνες για τη
σημαντικότητα της μουσικής
εξάσκησης/δημιουργίας στα σχολεία

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

- **Ανάπτυξη συνεργασίας και επικοινωνίας:**

Η επικοινωνία μέσω μουσικής που μπορεί να είναι μουσική ακρόαση, τραγούδι, εκτέλεση μουσικών οργάνων, κίνηση ή δημιουργία περιθάλπτει σημαντικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων

- **Βοηθάει τον εγκέφαλο να αναπτύξει υψηλότερα επίπεδα σκέψης**

- **Αναπτύσσει γλωσσικές δεξιότητες**

Η ανάπτυξη νευρικών διαδικασιών, όπως αντικατοπτρίζεται σε συγκεκριμένα μοτίβα του εγκεφαλογραφήματος όπου παρουσιάζεται η πλαστικότητα του εγκεφάλου, φανερώνουν ότι σχετικά μικρές περιόδους μουσικής εξάσκησης είχαν ισχυρές συνέπειες στη λειτουργία και σε ανεπτυγμένη ευαισθησία στην επεξεργασία γλωσσικής τονικότητας (Moreno et al., 2009)

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

• Έχει παρατηρηθεί ότι οι μουσικοί έχουν ψηλότερα επίπεδα **Εκτελεστικής Λειτουργίας** η οποία συσχετίζεται με μία ομάδα συνδεδεμένων δεξιοτήτων που συμπεριλαμβάνουν προσχεδιασμό, στρατηγική, τοποθέτηση στόχων και έμφαση στη λεπτομέρεια. Για να πετύχει κανείς αυτές τις δεξιότητες σε ψηλό επίπεδο, το μυαλό θα πρέπει να είναι ικανό να αναλύει πληροφορίες άμεσα λαμβάνοντας υπόψη ταυτόχρονα γνωστικές και συναισθηματικές πτυχές (Collins, 2014)

• **Η εκτέλεση μουσικής αναπτύσσει κοινωνικές δεξιότητες.**

«Τα παιδιά που λαμβάνουν μέρος σε μουσική αναπτύσσουν ψηλά επίπεδα κατανόησης του εαυτού τους και των άλλων, και η συναισθηματική σκοπιά των μουσικών δραστηριοτήτων φαίνεται να είναι ωφέλιμη για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και εμπάθιας» λέει Dr. Alexandra Lamont, Λέκτορα Μουσικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Keele

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

- **Η δημιουργία μουσικής ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου.**

Σε μία έρευνα, έχει γίνει μαγνητική τομογραφία των εγκεφάλων. Συγκρίνοντας με μή μουσικούς, οι εγκεφάλοι των πιανίστων ήταν πιο αποτελεσματικοί στο να κάνουν επιδέξιες κινήσεις. Αυτά τα αποτελέσματα φανερώνουν ότι η μουσική εξάσκηση μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Weinberger, Norm. The Impact of Arts on Learning. MuSICa Research Notes 7, no. 2 (Spring 2000)

- **Η μουσική εξάσκηση αναπτύσσει συναισθηματική νοημοσύνη**

Ο Nigel Osborne, Reid καθηγητής μουσικής στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου λέει: «Η μουσική έχει ένα σημαντικό ρόλο στον τρόπο που επικοινωνούμε συναισθηματικά ο ένας με τον άλλο. Εάν δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να μάθουν μουσική τους δίνουμε την ευκαιρία να μάθουν έξυπνες φόρμες συναισθηματικής επικοινωνίας».

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

- Η μουσική είναι αποτελεσματική στο να προωθούμε την προσωπική και την διαπροσωπική ευεξία

Οι περισσότερες έρευνες παρουσιάζουν μία βελτίωση στη ψυχολογική υγεία κάθε ατόμου μειώνοντας τα επίπεδα άγχους, βελτιώνοντας τη διάθεση, έχοντας υψηλότερα επίπεδα ενέργειας και αισθήμα ενδυνάμωσης

- Η χρήση μουσικών μεταφορικών εννοιών βοηθάει στη βελτίωση των ανθρώπινων συμπεριφορών.

Μεταφορικές έννοιες: γνωστικά πλαίσια που υπαγορεύουν πώς οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται, και τελικά ανταποκρίνονται στις καταστάσεις

Μη μουσικοί σε μη μουσικά περιβάλλοντα είναι ικανά να μάθουν μέσα από μουσικές μεταφορικές έννοιες και σύνολα μουσικής δημιουργίας και τέτοια μάθηση έχει αντίκτυπο σε αλλαγμένες και πιο αποτελεσματικές συμπεριφορές

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

- Η μουσική εξάσκηση μπορεί να υποστηρίξει την ανάπτυξη αναγνωστικής δεξιότητας ενδυναμώνοντας τους μηχανισμούς χρονικής επεξεργασίας.
- Η ομαδική εκτέλεση κρουστών δέχεται συνεχής σταθερής αναγνώρισης σαν μία αποδεδειγμένη παρέμβαση για την ενίσχυση συναισθηματικής και κοινωνικής λειτουργίας των ατόμων και των ομάδων. (Ho et al., 2011; Wood et al. 2013). Η αποτελεσματικότητα της έχει τεκμηριωθεί σε πολλές πληθυσμιακές και ηλικιακές ομάδες που είχαν ποικίλες και διαφορετικές ανάγκες.
- Η κυκλική εξάσκηση κρουστών εμπλέκει όλες τις 5 αισθήσεις αφή, όραση, ακοή, όσφρηση και γεύση. (Blom 2006, 90). Τα παιδιά πρέπει όχι μόνο να βλέπουν αλλά να κοιτάζουν, όχι μόνο να ακούνε αλλά να αφουγκράζονται. Υπάρχει μία έμφαση στην αντίληψη και στην επίγνωση των πραγμάτων.

Θεωρίες και έρευνες για τη σημαντικότητα της μουσικής δημιουργίας στα σχολεία

- Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η ένταξη στη διδασκαλία και εξάσκηση μεθόδων βασισμένες στις τέχνες, μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη κριτικών δεξιοτήτων που χρειάζονται για να διευθετήσουν τα πολύπλοκα και απαιτητικά προβλήματα που τα άτομα ή οι οργανισμοί αντιμετωπίζουν τον 21^ο αιώνα και τελικά να οδηγηθούν σε πιο δημιουργικά και θετικά αποτελέσματα.