

Εργασία Περιβαλλοντικού 2023-2024

ΘΕΜΑ: Τα άνθη του καλού

Υπόθεμα ομάδας: Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ
ΜΕΣΟ

ΣΧΟΛΕΙΟ: 6^ο Γυμνάσιο Καλαμαριάς

ΤΜΗΜΑ: Β2

Μέλη ομάδας: Π. Θ. και Ν. Ε.

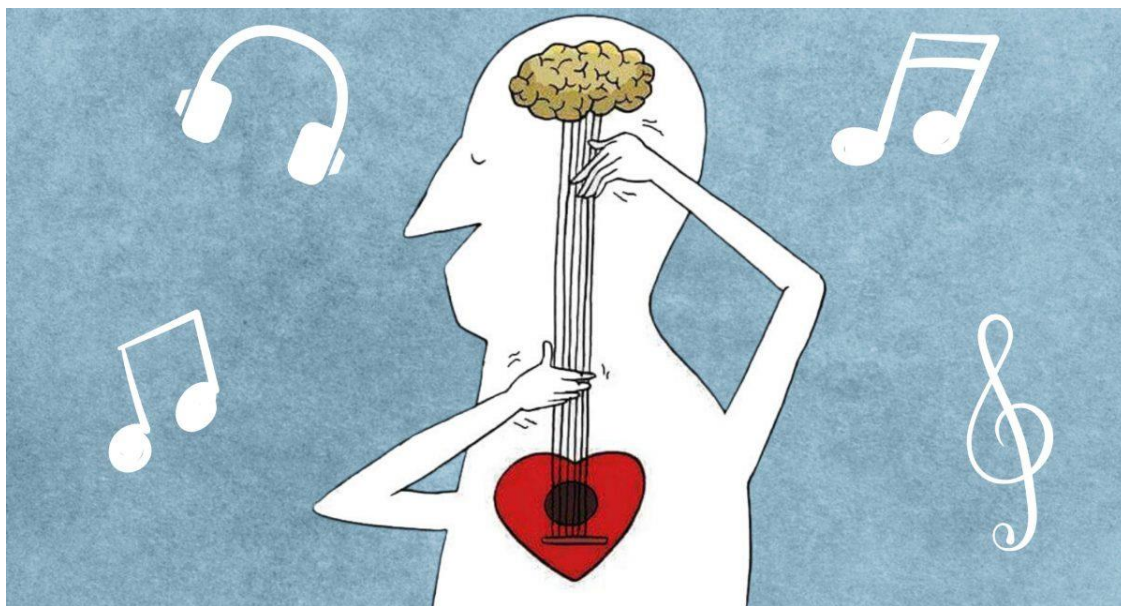
ΠΩΣ Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ



Η μουσική αγγίζει και επηρεάζει όλους τους ανθρώπους. Ακόμα και ο χτύπος των δακτύλων μας στο τραπέζι, μουσική δημιουργεί. Πέρα από τα πολλά είδη που υπάρχουν, η μουσική έχει και πολλούς ρόλους. Η κατάλληλη μουσική μπορεί να αποτελέσει το «εναλλακτικό» φάρμακο για συναισθηματικές συμπεριφορές και να χρησιμοποιηθεί ως μέσο θεραπείας. Έχει μελετηθεί ότι η χαλαρωτική μουσική μειώνει το στρες και ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο έδειξαν βελτιωμένη οπτική προσοχή κατά την ακρόαση κλασικής μουσικής. Υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ ρυθμού και γλωσσικών ικανοτήτων, προσοχής, ανάπτυξης, ακουστικής ικανότητας, ακόμα και κοινωνικών

αλληλεπιδράσεων. Οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι αναφερόντουσαν στην καθαρτική δύναμη της μουσικής ενώ στην Αναγέννηση καθιερώθηκε ο θεραπευτικός της χαρακτήρας με όρους ψυχολογικούς και βιολογικούς. Από αρχαιοτάτων χρόνων η μουσική υπήρξε ένα μέσο προώθησης της πνευματικότητας του ανθρώπου και οι μουσικές μας επιλογές φανερώνουν πολλά για την προσωπικότητα μας και ψυχαναλυτές αναφέρονται συχνά τον ρόλο της μουσικής στην οργάνωση της ψυχικής δομής ενός ατόμου. Η μουσική είναι ένα εργαλείο που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να διαπαιδαγωγήσουμε, πρώιμες μουσικές εμπειρίες σε παιδιά διευκολύνουν την ανάπτυξη τους. Για μένα, περισσότερο από όλα, η μουσική (και τα τραγούδια) είναι κομμάτι της ζωής μου, διεισδύει και μιλάει στην ψυχή μου. Μέσα από αυτή χορεύω, ταξιδεύω, ονειρεύομαι, αφήνομαι.

Μουσικοθεραπεία



Η μουσική είναι παντού, αποτελεί βασικό συντελεστή ψυχικής αρμονίας, ευεξίας, πνευματικής ανύψωσης. Επίσης αποτελεί και μέσο ειδικής θεραπευτικής παρέμβασης σε διάφορες κλινικές παθήσεις. Χρησιμοποιείται σ' αυτές τις περιπτώσεις ως μέσο επικοινωνίας και έκφρασης διότι, οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της μουσικής καθώς δυσκολεύονται να βρουν τις σωστές λέξεις. Επίσης η μουσική έχει θετικό αντίκτυπο σε ασθενείς με μακροχρόνιες ασθένειες, όπως καρδιολογικά και αναπνευστικά προβλήματα, καρκίνο κ.α. Η μουσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικά και σωματικά νοσήματα (ιδίως σε ασθενείς με Parkinson, σε ασθενείς με Alzheimer και παιδιά με διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού), παρέχοντας γνωστικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη. Συνδέεται με τη μείωση του άγχους, τη συναισθηματική πληρότητα, την ανακούφιση από τον πόνο και την εκτόνωση της σωματικής έντασης.



Φαίνεται επίσης να επιδρά στην τόνωση της αυτοπεποίθησης, της αυτό-έκφρασης και της δημιουργικότητας.



Ψυχολογία



Η μουσική συμβάλλει στη μείωση του στρες. Μας βοηθά όταν νιώθουμε αγχωμένοι. Το να ακούμε το αγαπημένο μας κομμάτι είναι πολύ καταπραϋντικό και μας βοηθάει να αποβάλουμε το άγχος μας. Επίσης η δύναμη των ήχων είναι τεράστια, μπορούν να οδηγήσουν στον ενθουσιασμό, στην ανακούφιση, στη συγκίνηση και αυτό γιατί επιδρούν άμεσα στον υποθάλαμο του εγκεφάλου. Η μουσική φαίνεται να ενεργοποιεί ολόκληρο τον εγκέφαλο και θεωρείται η καλύτερη «άσκηση ευεξίας».

Υγεία



Μία μουσική με γρήγορο και δυνατό ρυθμό αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς, την αναπνοή και την αρτηριακή πίεση, ενώ η μουσική με βραδείς ρυθμούς, προκαλεί τα αντίθετα αποτελέσματα. Ο θυμός, ο φόβος, η λύπη, ο έρωτας είναι στοιχεία που πυροδοτούν την εγκεφαλική διέγερση. Η καρδιά δεν είναι η έδρα των συναισθημάτων, ούτε ερωτεύεται, ούτε φοβάται. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν συνδέονται. Ο νους καταλαβαίνει εικόνες και συναισθήματα και αν η μουσική έχει την ικανότητα να δημιουργεί συναισθήματα τότε ο εγκέφαλος ανταποκρινόμενος εκφράζεται με τις μεταβολές του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης.

Μάθηση



Οι έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η μουσική υπόκρουση μας επιτρέπει να απομνημονεύσουμε με μεγαλύτερη ευκολία. Αποτελεί ένα καλό σύμμαχο, όταν διαβάζουμε ή μελετάμε, καθώς αυξάνει την πνευματική μας εγρήγορση, ενισχύει την ικανότητα ανάκλησης πληροφοριών και γεγονότων και μας βοηθά να συγκεντρωθούμε. Η συγκέντρωση επιτυγχάνεται πιο εύκολα με μουσικά κομμάτια που δεν έχουν στίχους, ώστε να μην χρειάζεται να επεξεργαστούμε το νόημά τους και να μην μας διεγείρουν συναισθηματικά. Το διάβασμα είναι μια γνωστική άσκηση που απαιτεί την πλήρη προσοχή μας λόγω του πόσο διανοητικά είναι εντατική. Για το σκοπό αυτό, θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι οι περισπασμοί ελαχιστοποιούνται ή αποκλείονται εντελώς καθώς διαβάζουμε. Αυτό είναι ειδικά για όσους έχουν περιπλανώμενα μυαλά ή σύντομο εύρος προσοχής

που, κάθε φορά που ανοίγουν τα βιβλία τους, σκέφτονται οτιδήποτε άλλο εκτός από τη δουλειά που έχουν μπροστά τους. Σε καταστάσεις όπως αυτές, η ηρεμία μπορεί να χρησιμεύσει ως μια μορφή λευκού θορύβου, ώστε να μπορείτε να εστιάσετε πλήρως χωρίς να αποσπάτε την προσοχή σας.

Άσκηση



Όταν ασκούμαστε και παράλληλα ακούμε μουσική έχουμε καλύτερη απόδοση, καθώς η μουσική αποσπά την προσοχή μας και δημιουργεί μια ευχάριστη

ατμόσφαιρα. Η προπόνηση φαίνεται πιο εύκολη όταν η προσοχή μας δεν είναι αποκλειστικά εστιασμένη στο τι ακριβώς κάνουμε κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης. Η μουσική μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της συνολικής απόδοσής κατά τη διάρκεια της προπόνησής. Τα σωστά κομμάτια μπορούν να βοηθήσουν να ρυθμίσουν την αναπνοή και να βελτιώσουν τον συντονισμό, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της συνολικής φυσικής κατάστασης και της αντοχής. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η μουσική μπορεί να βοηθήσει να αυξηθεί η αντοχή και να μειωθεί η αντίληψη για την προσπάθεια, κάτι που μπορεί να βοηθήσει ώστε να πραγματοποιηθεί η συνέχεια της προπόνησης.

Ύπνος:

Η μουσική είναι μια ισχυρή μορφή τέχνης. Αν και μπορεί να κερδίσει περισσότερα εύσημα για την έμπνευση των ανθρώπων, προσφέρει επίσης έναν απλό τρόπο βελτίωσης της υγιεινής του ύπνου, βελτιώνοντας την ικανότητα ύπνου πιο γρήγορα. Όχι μόνο η μελωδία θα σας καταπραΰνει και θα σας χαλαρώσει, αλλά η ρουτίνα της αναπαραγωγής τραγουδιών ακριβώς πριν τον ύπνο θα σηματοδοτήσει το σώμα σας ότι είναι ώρα για ξεκούραση. Το να βάλουμε κάποιες μελωδίες μπορεί να απομακρύνει το μυαλό μας από τους καθημερινούς μας περισπασμούς και να δώσει στον εγκέφαλό μας κάτι άλλο στο οποίο να επικεντρωθεί.

Ανάπτυξη παιδιών



Η μουσική μπορεί να οδηγήσει σε υψηλές ακαδημαϊκές επιτυχίες αφού έχει αποδειχθεί ότι διεγείρει τις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το διάβασμα, τα μαθηματικά και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μουσική βελτιώνει όχι μόνο την ακαδημαϊκή πορεία ενός παιδιού αλλά και τη μνήμη. Τα παιδιά που μαθαίνουν να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο μαθαίνουν να έχουν υπομονή, να συνεργάζονται και να εκτιμούν, προσόντα που θα τα κάνει πιο κοινωνικά. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου είναι μια διαδικασία που θα δείξει στα παιδιά ότι μπορούν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να δημιουργήσουν κάτι μόνοι τους. Τα παιδιά θα χρειαστούν αρκετή υπομονή στην ενήλικη ζωή τους για αυτό είναι καλό να μάθουν από νωρίς ότι για να δημιουργήσουν κάτι και να δουν τα αποτελέσματα θα πρέπει να δείξουν υπομονή. Η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου απαιτεί πειθαρχία και συγκέντρωση. Τα παιδιά μαθαίνουν γρήγορα ότι για να έχουν αποτέλεσμα πρέπει να επιμείνουν και να μην τα

παρατήσουν. Η μουσική καλλιεργεί τη δημιουργικότητα στα παιδιά, ένα απαραίτητο εφόδιο για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία αλλά και την προσωπική τους ευτυχία.

Εγκυμοσύνη



Από την αρχή του 2ου τριμήνου, το αυτί του εμβρύου

δέχεται και αντιδρά σε πολλά ακουστικά ερεθίσματα, είτε εσωτερικά (μέσα από το σώμα της μητέρας του) είτε εξωτερικά (από το περιβάλλον της μητέρας του). Αυτή η αντίδραση στα ερεθίσματα αποτελεί σημάδι της ικανότητας προσαρμογής του εμβρύου. Τα εσωτερικά ερεθίσματα είναι ο καρδιακός παλμός και οι κινήσεις του εντέρου της μητέρας του. Τα εξωτερικά ακουστικά ερεθίσματα αφορούν τις φωνές των ατόμων που περιτριγυρίζουν την μητέρα του (πχ πατέρας), οι θόρυβοι και η μουσική. Νεώτερα βιβλιογραφικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι μέλλουσες μητέρες που ακούν απαλή μουσική, γλυκές μελωδίες, χαλαρώνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και βιώνουν την εγκυμοσύνη με λιγότερο άγχος. Επακόλουθο αυτού είναι ότι το έμβρυο χαλαρώνει με την μελωδική μουσική ενώ αντίθετα αντιδρά έντονα σε θορυβώδη μουσική που συνδυάζεται με υψηλή ένταση και απότομους ήχους. Επιστημονικές εργασίες αναφέρουν ότι τα απαλά μουσικά ακούσματα κατά τη διάρκεια της εμβρυϊκής ζωής βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου και στην ανάπτυξη των ικανοτήτων της προσαρμογής και της επικοινωνίας. Η μουσική μπορεί να ενισχύσει τη σωματική και νοητική ανάπτυξη πρόωρων μωρών, δημιουργώντας έτσι καταλληλότερες προϋποθέσεις για ευνοϊκότερη προσαρμογή στην ομιλία του άλλου. Επίσης το άκουσμα μιας γλυκιάς μελωδίας, η απαλή τραγουδιστική φωνή των γονέων (νανούρισμα) δεν συνεισφέρει μόνο στο συναισθηματικό «δέσιμο» παιδιού – γονέων αλλά δίνει και τα πρώτα εφόδια στο παιδί ήδη από τη μήτρα της μητέρας του, να συνηθίζει και να μαθαίνει τους ήχους, τους τόνους της μητρικής

γλώσσας με απώτερο σκοπό τη γρηγορότερη κατανόηση και εκμάθηση αυτής.

