



ΑΚΡΟΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει τη γνωστική δέσμευση μέσω της ενεργητικής ακρόασης και της φανταστικής ανταπόκρισης σε διάφορα είδη μουσικής.

Οι συμμετέχοντες ακούν μία επιμελημένη επιλογή μουσικής και καθοδηγούνται να οπτικοποιήσουν σκηνές, συναισθήματα ή ιστορίες εμπνευσμένες από τη μουσική. Αυτό ενεργοποιεί τμήματα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για την ακουστική επεξεργασία και τη φαντασία.

Μαθησιακοί Στόχοι



- Ενεργοποίηση της ακουστικής και της φανταστικής ικανότητας.
- Προώθηση της συναισθηματικής έκφρασης και της χαλάρωσης.
- Προώθηση της γνωστικής εμπλοκής και της δημιουργικότητας μέσω της μουσικής.

Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

1. **Εισαγωγή (5 λεπτά):** Εξηγήστε τον στόχο της συνεδρίας, ο οποίος είναι να ακούσετε μουσική και να δημιουργήσετε νοητικές εικόνες ή συναισθήματα ως απάντηση στους ήχους.
2. **Ακρόαση της λίστας αναπαραγωγής (30 λεπτά):** Παίξτε το πρώτο κομμάτι της μουσικής. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους και να αφήσουν τη μουσική να ζωγραφίσει μία εικόνα στο μυαλό τους.
3. **Συζήτηση (10-15 λεπτά):** Μετά το τέλος της λίστας αναπαραγωγής, διευκολύνετε μία ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται αυτό που οραματίστηκαν ή ένιωσαν. Ενθαρρύνετε όλους να περιγράψουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ή τις σκηνές με γλαφυρό τρόπο. Συζητήστε πώς τα δύο μουσικά κομμάτια επηρέασαν διαφορετικά τους συμμετέχοντες και τι βίωσαν.

Απαιτούμενος Χρόνος



45 με 50 λεπτά

Περιβάλλον Μάθησης

Ομαδικό περιβάλλον, όπως μία κοινόχρηστη αίθουσα ενός κέντρου ηλικιωμένων ή εικονικά μέσω βιντεοκλήσης, με τους συμμετέχοντες να κάθονται άνετα.

Απαιτούμενα Υλικά

- Ένα ηχείο ή ακουστικά
- Μία λίστα αναπαραγωγής της μουσικής που επέλεξαν οι συμμετέχοντες
- Προαιρετικά: χαρτί και χρωματιστά μολύβια για να σχεδιάσουν οι συμμετέχοντες τους οραματισμούς τους

Πρακτικές Συμβουλές

- Επιλέξτε ένα τραγούδι ανά συμμετέχοντα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να επιτρέψουν στη μουσική να προκαλέσει νοητικές εικόνες ή συναισθήματα.
- Για ορισμένους συμμετέχοντες, μια σύντομη επεξήγηση του ιστορικού της μουσικής (π.χ., συνθέτης, πολιτισμική σημασία) μπορεί να ενισχύσει την εμπειρία.
- Προσέξτε την ένταση του ήχου, καθώς οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα ευαισθησίας στην ακοή.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν πιθανώς ενισχυμένη χαλάρωση και συναισθηματική απελευθέρωση.
- Η δραστηριότητα μπορεί να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω της συζήτησης, βελτιώνοντας την αίσθηση σύνδεσης και ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων.
- Μπορεί να υπάρξουν γνωστικά οφέλη που σχετίζονται με την ανάκληση της μνήμης και τη φαντασία, προωθώντας την υγιή πνευματική διέγερση.

Πηγή

MTB

- Περιοδικό Suffle Music
Suffle Music Magazine
- Psychology Today
Psychology Today