

Η μουσική ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου στα βρέφη – Επιβραδύνει τη γήρανση στους ηλικιωμένους



Στο πρόγραμμα μουσικής ανάπτυξης βρεφών και νηπίων που λειτουργεί στη Θεσσαλονίκη, οι γονείς φέρνουν τα παιδάκια τους μια φορά την εβδομάδα για έναν κύκλο δώδεκα εβδομάδων. Κάθε δύο με τρία λεπτά εκτίθενται σε διαφορετικού είδους ερεθίσματα που σχετίζονται με τη μελωδία, τον ρυθμό, την κίνηση, την τονικότητα, το

ηχόχρωμα διαφορετικών μουσικών οργάνων, την αρμονία, τη μουσική μίμηση, τον μουσικό αυτοσχεδιασμό και πολλά ακόμη. Εκείνη τη στιγμή, τα συγκεκριμένα ερεθίσματα ενεργοποιούν διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου των μικρών παιδιών δημιουργώντας μια δικτύωση για τη μουσική, δηλαδή έναν τρόπο εγκεφαλικής λειτουργίας ο οποίος συνοδεύει κάθε άνθρωπο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του και επηρεάζει, εκτός από τη μουσική, μια σειρά άλλων λειτουργιών όπως η γλώσσα, η κίνηση, η επίλυση προβλημάτων αλλά και η κοινωνική και συναισθηματική έκφραση. Σε ένα αντίστοιχο πλαίσιο, ηλικιωμένοι, άνδρες και γυναίκες, συμμετέχουν σε ομάδες μια φορά την εβδομάδα ενώ τραγουδούν, εκφράζονται μέσα από την κίνηση, παίζουν και ακούν μουσικά όργανα, δεσμεύονται σε έναν κοινό μουσικό στόχο. Σε βιολογικό επίπεδο, τα οφέλη της διαδικασίας αυτής είναι ορατά στη βελτίωση της αναπνοής, του κορεσμού στο οξυγόνο, της εξισορρόπησης του καρδιακού παλμού και της πίεσης. Παράλληλα επιβραδύνεται ο ρυθμός γήρανσης και εξασθένισης της λειτουργικότητας των ανθρώπων και βελτιώνεται η συναισθηματική τους υγεία. Τον τρόπο με τον οποίο η μουσική ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου στα βρέφη και επιβραδύνει τη γήρανση στους ηλικιωμένους εξηγεί, μιλώντας στο ΑΠΕ – ΜΠΕ, η Λήδα Στάμου, καθηγήτρια του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και επιστημονικά υπεύθυνη του προγράμματος μουσικής ανάπτυξης βρεφών και νηπίων «Baby Artist» και του προγράμματος Μουσικής Ευεξίας και Θεραπείας για την τρίτη ηλικία «Αγέρας». «Αυτό που καταδεικνύει περίτρανα η έρευνα των τελευταίων τριάντα χρόνων είναι ότι τα πρώτα τρία χρόνια της ζωής είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη πολλών ανθρώπινων δεξιοτήτων, όπως αυτής του λόγου, ενώ ειδικά στη μουσική κατανόηση και έκφραση θεωρούνται ως η πιο σημαντική περίοδος της ζωής ενός ανθρώπου» υπογραμμίζει χαρακτηριστικά. Όπως επισημαίνει, έχει αναπτυχθεί μια συγκεκριμένη μεθοδολογία εστιασμένη στη μουσική ανάπτυξη των παιδιών ηλικίας 0 έως 3 ετών. Αυτή εφαρμόζεται σε ένα χαρούμενο και παιγνιώδες κοινωνικό περιβάλλον αγάπης, ασφάλειας, κεφιού και πανηγυριού ενώ το αποτέλεσμα είναι ότι μικρά παιδιά που ακόμη δεν μιλούν και δεν περπατούν καταφέρνουν να τραγουδούν πολύ σωστά και να κινούνται στο ρυθμό. «Αυτή η ηλικία είναι

σφουγγάρι. Το να λειτουργήσει κανείς δημιουργικά με τη μουσική δεν αναπτύσσεται ξαφνικά στα 15, καλλιεργείται από την πρώτη μέρα» τονίζει με νόημα και προσθέτει: «Μέσα από την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε πλούσια μουσικά ερεθίσματα σε αυτή την πολύ μικρή ηλικία, ουσιαστικά ενεργοποιούνται διάφορες περιοχές του εγκεφάλου και δημιουργείται η δικτύωσή του για τη μουσική λειτουργία. Λόγω αυτής της ευπλαστότητας του εγκεφάλου στα πρώτα χρόνια, όσο μικρότερος ξεκινάει κανείς αυτή τη διαδικασία, τόσο πιο παγιωμένη και βαθιά εντυπωμένη είναι η μουσική του δεξιότητα». Σαν μια ξένη γλώσσα Η ίδια παρομοιάζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες ανάπτυξης της μουσικής δεξιότητας με εκείνες που αφορούν τη γλώσσα. «Ένα παιδί το οποίο θα εκτεθεί επαναλαμβανόμενα σε δύο γλώσσες, για παράδειγμα ένα ελληνόπουλο που γεννιέται και μεγαλώνει στη Γερμανία, αλλά οι γονείς του μιλούν ελληνικά, αναπτύσσει την ελληνική ως μητρική γλώσσα. Ταυτόχρονα όμως εκτίθεται στη γερμανική ως γλώσσα του περιβάλλοντός του από πολύ νωρίς. Το παιδί αυτό θα μάθει και τις δύο γλώσσες ως μητρικές αφού αναπτύσσει μια δικτύωση στον εγκέφαλό του για την κάθε αυτή γλώσσα ξεχωριστά» σημειώνει. Το ίδιο, όπως διευκρινίζει, συμβαίνει και με τη μουσική. «Αν εκτεθεί ένα παιδί πριν από την ηλικία των τριών επαναλαμβανόμενα και με τρόπο φυσικό, στη μουσική γλώσσα, τότε αναπτύσσει ένα δίκτυο για αυτή τη γλώσσα αποκλειστικά, όπως θα συνέβαινε αν ήταν μια γλώσσα στο φυσικό του περιβάλλον. Αυτό το μουσικό δίκτυο θα είναι πάντα εκεί για τη μουσική λειτουργία και τη μουσική επιτυχία των παιδιών αυτών» συμπληρώνει. Τονίζει ακόμη ότι σύμφωνα με έρευνες, παιδιά που ξεκινούν από πολύ νωρίς την εκμάθηση του μουσικού οργάνου με τη μέθοδο Suzuki που είναι φυσική ακουστική μέθοδος, αναπτύσσουν μια εντυπωσιακή φυσικότητα στην εκτέλεση του οργάνου. Η μουσική επιδρά και σε άλλες ικανότητες – Σημαντικός ο ρόλος των γονέων Η κ. Στάμου ξεκίνησε το πρόγραμμα μουσικής ανάπτυξης βρεφών και νηπίων το 2001 σε συνεργασία με τον μουσικό και μουσικοπαιδαγωγό Χρήστο Γερμένογλου όταν επέστρεψαν από την Αμερική ενώ κατά τη διάρκεια των χρόνων διαπίστωσαν τον θετικό αντίκτυπο της μουσικής και σε μια σειρά άλλων ικανοτήτων, όπως η γλώσσα, η κίνηση, η επίλυση προβλημάτων, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της κοινωνικής δεξιότητας. Παράλληλα η καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Μακεδονίας υπογραμμίζει τον ρόλο των γονέων, οι οποίοι επίσης εκπαιδεύονται μέσα από το πρόγραμμα, μαθαίνουν να τραγουδούν σωστά και με την επιστροφή τους στο σπίτι συνεχίζουν τη διαδικασία αναπαραγωγής της ακολουθίας των μελωδιών και των ρυθμών αλλά και την μουσική εκπαίδευση με όμορφο και αυθόρμητο τρόπο. Τα οφέλη στους ηλικιωμένους Στο άλλο άκρο της ζωής, εκείνο της τρίτης και της τέταρτης ηλικίας, οι έρευνες των τελευταίων τριάντα με σαράντα χρόνων καταδεικνύουν τον αντίκτυπο που έχει η έκθεση των ανθρώπων αυτών στη μουσική, στη φυσική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική τους υγεία, αλλά και γενικά στην ευζωία τους. «Η Ευρωπαϊκή Ένωση αλλά και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αποδίδουν πολύ μεγάλη έμφαση στην ενεργό γήρανση. Κάποτε φάνταζε ως μονόδρομος, ότι θα ρθει η φθορά με έναν τρόπο αναπότρεπτο. Τώρα ξέρουμε ότι με διάφορες παρεμβάσεις η γήρανση θα έρθει αλλά δεν θα μειωθεί με την ίδια ταχύτητα η λειτουργικότητα των ανθρώπων και η φυσική και συναισθηματική τους υγεία. Αυτό που βλέπουμε

είναι ότι όταν δημιουργούμε μουσικές παρεμβάσεις για τους ηλικιωμένους με τους ηλικιωμένους, όλα αυτά τα προβλήματα απομόνωσης, μοναξιάς, έλλειψης κοινωνικού ενδιαφέροντος, αναιρούνται πάρα πολύ γρήγορα. Λειτουργούμε ομάδες μέσα από τις οποίες δουλεύουμε με μουσική πράξη: τραγούδι, κίνηση, εκτέλεση σε όργανα, κοινοτικό πνεύμα, δημιουργία του αισθήματος του ανήκειν, του στόχου, της δουλειάς για έναν συγκεκριμένο στόχο. Ταυτόχρονα η μουσική διαδικασία είναι πάντα μια γιορτή με αυτούς γι' αυτούς» επισημαίνει η καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Μικρά παιδιά και ηλικιωμένοι στην ίδια σκηνή Πριν λίγες μέρες, άλλωστε, παρουσιάστηκε μια συνεργασία μεταξύ μικρών παιδιών και των γονέων τους με ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που με τη βοήθεια της μουσικής συνυπήρχαν δημιουργικά στη σκηνή, σε μια συναυλία που διοργάνωσε η αντιδημαρχία Πολιτισμού και Τουρισμού του **Δήμου Πυλαίας – Χορτιάτη** σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο. «Δεν είναι ότι απλά έρχονται οι ηλικιωμένοι μια φορά την εβδομάδα για να χαρούν, να νιώσουν ομάδα, να δράσουν μουσικά. Κάνουμε πράγματα με αυτούς και για άλλες ομάδες. Αυτή η σύμπραξη δίνει πολύ ηχηρά το μήνυμα ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσφέρουν σε άλλες ηλικιακές ομάδες, βοηθούν τους μικρούς, παίζουν με τους μικρούς, συμβάλλουν στα πολιτιστικά δρώμενα» λέει και προσθέτει: «αυτά παρότι φαίνονται αυτονόητα δεν είναι καθόλου. Υπάρχουν ηλικιωμένοι που είναι απομονωμένοι, δεν έχουν κοινωνικές δραστηριότητες, μένουν μέσα στο σπίτι τους». Ο ρόλος, άλλωστε, της μουσικοθεραπείας είναι πολύ σημαντικός αφού στο εξωτερικό αυτή συνταγογραφείται για την τρίτη ηλικία με τον ίδιο τρόπο που στην Ελλάδα συνταγογραφείται η φυσιοθεραπεία. «Η μουσική βοηθάει στο πλαίσιο μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων καθώς μειώνεται η ανάγκη σε φάρμακα και σε άλλου τύπου περίθαλψη και φροντίδα» τονίζει η κ. Στάμου. Ήδη, όπως αναφέρει, στο πρόγραμμα Μουσικής Ευεξίας και Θεραπείας για την τρίτη ηλικία «Αγέρας» συμμετέχουν 150 άτομα από τα ΚΑΠΗ του **Δήμου Πυλαίας Χορτιάτη** ενώ ολοκληρώνεται αντίστοιχη προγραμματική σύμβαση του προγράμματος με τον **Δήμο Αμπελοκήπων – Μενεμένης** και γίνονται δράσεις σε ιδρύματα και γηροκομεία, από φοιτητές του προπτυχιακού και μεταπτυχιακού προγράμματος του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Αντίστοιχα στα προγράμματα του «Baby Artist» συμμετέχουν συνολικά πάνω από τριακόσια παιδιά. ΑΠΕ-ΜΠΕ