

"Să cântăm, chiar și în ploaie"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

"Să cântăm, chiar și în ploaie"

2. DESCRIERE

Mulți îngrijitori spun că o influență foarte pozitivă asupra bunăstării și stării emoționale a seniorilor o are cântatul.

Există o mulțime de articole și publicații care susțin acest lucru.

Conform acestora cântatul poate avea o mulțime de beneficii pentru sănătatea fizică, beneficii cum ar fi stimularea răspunsului imun, creșterea pragului de durere, îmbunătățirea funcției pulmonare, dar în același timp și beneficii psihologice cum ar fi eliberarea stresului, dezvoltarea sentimentului de apartenență și conectare, suport în momente de suferință și îmbunătățirea sănătății mintale.

În unele dintre studii, cercetătorii au examinat comunitatea, cântând în rândul persoanelor cu condiții de sănătate mintală, inclusiv anxietate și depresie - prin combinația de canto și socializare au descoperit că a avut un efect pozitiv asupra sănătății mintale, deoarece a promovat un sentiment continuu de apartenență și bunăstare. Și nu în ultimul rând – cercetătorii norvegieni care au efectuat studii longitudinale asupra persoanelor în vârstă au confirmat, de asemenea, o mulțime de beneficii ale cântatului și chiar au declarat că personalul din casele de îngrijire au putut folosi cântatul ca parte a "artei lor de îngrijire".

Iată câteva resurse, articole pe această temă:

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-singing>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101402.htm>

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1744987120917430>

În această activitate cheia este cântatul împreună. Se poate face sub diferite forme.

3. OBIECTIVE

- a crea o stare de spirit și o atitudine pozitivă
- a crea o atmosferă prietenoasă

4. RESURSE ȘI MATERIALE

În funcție de versiunea activității, îngrijitorul/moderatorul poate avea nevoie de:

- versuri scrise
- fundal muzical karaoke (aplicație web sau conținut YouTube)
- instrument muzical
- nimic

5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Cheia activității este cântatul împreună.

Iată câteva variante:

- seniorii pregătesc împreună un cântec pentru o ocazie (aniversare, zi de naștere, vacanță)
- karaoke – moderatorul pregătește câteva cântece (cântece vechi, din tinerețea seniorilor) într-o aplicație de karaoke și încurajează seniorii să cânte împreună;
- moderatorul prezintă înregistrări cu melodii din tinerețea seniorilor, în timp ce ascultă seniorii se pot alătura cântând sau pot propune și alte piese;
- seniorii și moderatorul fac o listă cu melodiile preferate, moderatorul pregătește versurile scrise și întregul grup învață să le cânte;
- concursul de canto se poate face (fără premii sau cu premii pentru toată lumea);
- în cazul în care un senior este prea trist, sau nu este într-o stare de spirit bună, în care să poată participa la cântat, să îi asculte pe alții cântând sau să asculte muzica poate fi de ajutor. Este important de amintit ca nimeni să nu fie forțat.
- dacă un moderator sau oricare dintre participanți sau chiar un invitat cântă la orice instrument – acesta poate însoți cântatul.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Activitatea poate fi desfășurată în diferite forme (așa cum este descris mai sus). Factorii importanți sunt:

- creați o atmosferă prietenoasă
- să nu forțați pe nimeni
- alegeți melodii pe care seniorii le cunosc.

REZULTATE AȘTEPTATE

Influența pozitivă a cântatului asupra sănătății și bunăstării apare în multe articole și studii. De asemenea, a fost evidențiată în conversațiile cu îngrijitorii și educatorii, după cum sa menționat mai sus. Rezultatul așteptat va fi o ușurare și o stare de spirit mai pozitivă, dar dacă este adaptată ca o activitate regulată și comunitară ne putem aștepta și la mai mult: impact pozitiv asupra sănătății mintale, sentiment crescut de simț al vieții și de apartenență, astfel încât cântatul poate fi una dintre armele destul de puternice atunci când tristețea este prezentă.

8. DEZVOLTAT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."