

Śpiewajmy, nawet w deszczu

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 10/12)

OPIS

Wielu opiekunów twierdzi, że śpiew ma bardzo pozytywny wpływ na samopoczucie i stan emocjonalny seniorów i senierek. Jest także mnóstwo artykułów i publikacji, które potwierdzają tę opinię.

Mówią one, o tym, że śpiew może nieść wiele korzyści dla zdrowia fizycznego, takich jak stymulacja układu odpornościowego, podniesienie progu bólu, poprawa funkcji płuc, ale także inne - jednocześnie fizyczne i psychiczne korzyści: uwolnienie od stresu, rozwinięte poczucie przynależności i wspólnoty, poprawa zdrowia psychicznego.

W niektórych badaniach naukowcy analizowali wspólny śpiew wśród osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym lękiem i depresją - odkryli, że połączenie śpiewu i spotkań towarzyskich miało pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, ponieważ promowało ciągłe poczucie wspólnoty i dobrego samopoczucia. I wreszcie - norwescy badacze prowadzący badania na osobach starszych również potwierdzili wiele korzyści płynących ze śpiewania, a nawet stwierdzili, że personel w domach opieki był w stanie wykorzystać śpiew jako część swojej "sztuki opieki".

Oto artykuły dotyczące tych zagadnień:

<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>

Ćwiczenie polega na wspólnym śpiewaniu. Można je przeprowadzić na rozmaite sposoby.

CELE

- wprowadzenie uczestników w dobry nastrój, poprawienie ich ogólnego podejścia do życia
- stworzenie przyjaznej atmosfery



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

POTRZEBNE MATERIAŁY

W zależności od wersji zajęć opiekun/ lider może potrzebować:

- wydrukowany tekst piosenki
- podkład muzyczny karaoke (aplikacja internetowa lub materiały z YouTube)
- instrument muzyczny
- nic

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Kluczem jest wspólny śpiew.

Poniżej kilka wariantów:

- seniorzy wspólnie przygotowują piosenkę na jakąś okazję (rocznica, urodziny, święta)
- w stylu karaoke - moderator przygotowuje kilka piosenek (starych, z młodości seniorów) w aplikacji karaoke i zachęca seniorów do wspólnego śpiewania;
- moderator prezentuje nagrania z piosenkami z młodości seniorów, podczas słuchania seniorzy mogą włączyć się do śpiewania, seniorzy również proponują piosenki;
- seniorzy z koordynatorem zajęć tworzą listę ulubionych piosenek, moderator przygotowuje spisane teksty i cała grupa uczy się je śpiewać;
- można zrobić konkurs śpiewu (bez nagród lub z nagrodami dla wszystkich);
- jeśli senior jest zbyt smutny, lub nie ma nastroju, by angażować się w śpiew, nawet słuchanie muzyki lub śpiewu innych może być nieść pozytywne efekty. Trzeba pamiętać, by nikogo nie zmuszać.
- jeśli moderator, ktokolwiek z uczestników lub gość gra na jakimkolwiek instrumencie – akompaniament może towarzyszyć śpiewaniu.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ćwiczenie można przeprowadzić na różne sposoby (patrz wyżej). Ważne aby:

- stworzenie przyjaznej atmosfery
- nie zmuszać nikogo do śpiewu
- wybrać piosenki znane seniorom

OCZEKIWANE EFEKTY

Pozytywny wpływ śpiewu na zdrowie i samopoczucie pojawia się w wielu artykułach i opracowaniach. Podkreślają go również opiekunowie i animatorzy, o czym wspomniano wyżej. Oczekiwanym rezultatem będzie bardziej pozytywny nastrój i ulga, ale jeśli zostanie stanie się regularną i wspólnotową aktywnością, możemy spodziewać się jeszcze więcej: pozytywnego wpływu na zdrowie psychiczne, zwiększonego poczucia sensu i przynależności. Zatem śpiew może być jedną z potężnych broni w walce ze smutkiem.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.