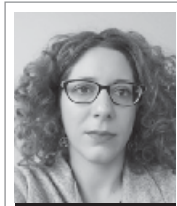




>> ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗ

Μουσική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

Η επιτυχία της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ως αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος βασίζεται στη δημιουργία ενός πλαισίου χωρίς αποκλεισμούς, το οποίο προωθεί ευκαιρίες πολύπλευρης μάθησης. Κατά συνέπεια, η εξασφάλιση πρόσβασης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αποτελεί προτεραιότητα της εκπαιδευτικής πολιτικής των περισσότερων χωρών ως πυλώνας κάθε δημοκρατικής κοινωνίας. Στο πλαίσιο αυτό, σημαντικός στόχος της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι η παροχή εξειδικευμένων γνώσεων και δεξιοτήτων, όχι μόνο σε επιστημονικό και τεχνικό επίπεδο, αλλά και η συστηματική παροχή στήριξης και εκπαίδευσης για την



Των δρων
Ποθεινής
Βαιούλη*



και
Μάριου
Θεοδωρού**

ανάπτυξη των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των φοιτητών. Συγκεκριμένα, οι δεξιότητες κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (socio-emotional learning/SEL) θεωρούνται θεμελιώδεις δεξιότητες ανάπτυξης, αφού συνδέονται με την ικανότητα του κάθε ατόμου να λαμβάνει αποφάσεις, να συνεργάζεται, και να διαχειρίζεται και να επικοινωνεί αποτελεσματικά τα συναισθήματά του. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν



Παρ' όλα αυτά, τέτοια προγράμματα φαίνεται πως δεν έχουν την ίδια αποτελεσματικότητα σε φοιτητές με διαφορετικότητα

σημαντικό σημείο αναφοράς τόσο στο εργασιακό περιβάλλον όσο και άλλους τομείς της καθημερινότητας του ατόμου, που συνδέονται με την υγεία, την ευεξία και την ενεργή πολιτικότητα.

Επιστημονικά πεδία, όπως η ψυχολογία και η επιστήμη της συμπεριφοράς έχουν ασχοληθεί εκτενώς με την ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού και εργαλείων για την ενσωμάτωση των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων σε εκπαιδευτικά πλαίσια και έχουν καταδείξει θετικά αποτελέσματα. Παρ' όλα αυτά, τέτοια προγράμματα φαίνεται πως δεν έχουν την ίδια αποτελεσματικότητα σε φοιτητές με διαφορετικότητα (για παράδειγμα φοιτητές με μαθησιακές δυσκολίες και άλλες νευροαναπτυξιακές διαταραχές), ενδεχομένως επει-

δή τα συγκεκριμένα προγράμματα βασίζονται σε παραδοσιακές διδακτικές μεθοδολογίες με έμφαση στον προφορικό και γραπτό λόγο. Παράλληλα, μελέτες υποδεικνύουν τη δυνατότητα ενσωμάτωσης και χρήσης της μουσικής σε παρεμβάσεις με στόχο την ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των φοιτητών. Βασική αρχή αυτών των μουσικών και μουσικοθεραπευτικών προσεγγίσεων είναι πως η μουσική και η κοινωνική συναισθηματική μάθηση αλληλοσυμπληρώνονται. Η ενασχόληση με τη μουσική και η μουσική ακρόαση αποτελούν συχνά κοινό τόπο στην καθημερινότητα των φοιτητών και συνδέονται με την έκφραση και ρύθμιση των συναισθημάτων τους, τη βελτίωση της

διάθεσής τους, και την κοινωνικοποίηση τους, και τις ικανότητες συγκέντρωσης. Επιπλέον, η μουσική είναι προσίτη και ευρέως προσβάσιμη ενασχόληση που ενισχύει τη δημιουργικότητα και την έκφραση συναισθημάτων στην καθημερινότητα των φοιτητών.

Στο παραπάνω ζήτημα αποσκοπεί να συνεισφέρει το ευρωπαϊκό Έργο Erasmus+ KA2 (Χρηματοδότης: ΙΔΕΠ Διά Βίου Μάθησης) με τίτλο Multimodal Approach for Social-emotional learning in HEI (MASH-up n' HEI) στο οποίο στοχεύουμε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος κοινωνικοσυναισθηματικής ανάπτυξης για φοιτητές πανεπιστημίου πολλών ικανοτήτων, το οποίο συμπεριλαμβάνει σειρά από συναντήσεις που περιλαμβάνουν μουσική μεθοδολογία σε ομάδες για τους συμμετέχοντες φοιτητές. Το έργο πραγματοποιείται από κοινοπραξία οργανισμών από 4 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Κύπρος, Ολλανδία, Ουγγαρία και Ελλάδα) υπό την επίβλεψη της δρος Γεωργίας Παναγιώτου, καθηγήτριας Κλινικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου. Το έργο αυτό θα μας επιτρέψει να προωθήσουμε εξειδικευμένες υποστηρικτικές δράσεις και ισότιμες ευκαιρίες ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση με απώτερο στόχο την πολύπλευρη ανάπτυξη των φοιτητών και την ισότιμη συμμετοχή τους στη σύγχρονη κοινωνία της γνώσης.

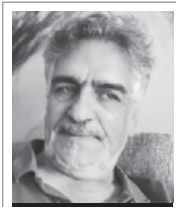
***Ειδικών επιστημόνων έρευνας
(Συνυπεύθυνοι έργου MASH-up n' HEI)
Κέντρο Εφαρμοσμένων Νευροεπιστημών,
Πανεπιστήμιο Κύπρου**

>> ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ

Οι κάτοικοι της σιωπής

«Η αλήθεια που θριαμβεύει
Μέσα στα πράγματα,
Το φως που σταυρώθηκε
Και έγινε ποίηση»

Έχουμε ανάγκη τη σιωπή και κυρίως τη σιωπή της φύσης, επειδή οι ρίζες μας είναι στη φύση. Όταν κάποιος βρεθεί μόνος του μέσα στο δάσος ή στο βουνό, μπορεί να του συμβεί να αισθανθεί ότι έχει μεταφερθεί σ' ένα πολύ μακρινό παρελθόν, στην εποχή όπου οι άνθρωποι ζούσαν κοινωνώντας με τις δυνάμεις και τα πνεύματα της φύσης. Και ακόμα κι αν εκείνη τη στιγμή ακούσει ξαφνικά το κελάηδημα



Του δρος
Γιώργου
Πισίπαρα*

ενός πουλιού ή τον θόρυβο ενός καταρράκτη, αισθάνεται ότι και αυτοί οι ήχοι συμμετέχουν στη σιωπή. Δεν την καταστρέφουν, αντίθετα την υπογραμμίζουν. Γιατί, μερικές φορές, δεν έχει κανείς συνείδηση της σιωπής, δεν την προσέχει. Χρειάζεται κάποιος θόρυβος όπως το σπάσιμο ενός κλαριού, τη φωνή ενός πουλιού ή το πέσιμο μιας πέτρας για να νιώσουμε ξαφνικά έντονα την αίσθηση της σιωπής. Πολλοί άνθρωποι συγχέουν τη σιωπή με τη μοναξιά, γι' αυτό και φοβούνται τη σιωπή: φοβούνται να μείνουν μόνοι τους. Στην πραγματικότητα η σιωπή είναι ένας χώρος κατοικημένος. Αν θέλετε



να μην είστε ποτέ ούτε φτωχός ούτε μόνος, τότε να αναζητάτε τη σιωπή. Διότι η αληθινή σιωπή κατοικείται από αναρίθμητα όντα. Δυστυχώς, ο θόρυβος της «πολιτισμένης» ζωής η οποία καταλήγει να κυριεύει σιγά-σιγά τα πάντα και η ύπαρξη των ανθρώπων που γίνεται όλο και περισσότερο υλιστική και πεζή, δημιουργήσαν συνθήκες που αντιτίθενται στην παραμονή ανάμεσα στις οντότητες του αόρατου κόσμου, οι οποίες φεύγουν μακριά από τους χώρους όπου κατοικούν άνθρωποι. Δεν είναι ότι δεν αγαπάνε τους ανθρώπους, πώς όμως μπορούν να μείνουν σε χώρους που διαρκώς αναστατώνονται και λεηλατούνται από την έλλειψη σεβασμού, τη χοντροκοπιά και

τη βιαιότητα των ανθρώπων; Έτσι οι οντότητες αποσύρονται όλο και περισσότερο σε περιοχές απρόσιτες γι' αυτούς. Αυτό το έχω ήδη διαπιστώσει. Έτσι στις Ηνωμένες Πολιτείες, στο πάρκο Yosemite, είδα υπέροχα δένδρα ηλικίας περίπου 4.000 ετών, που όμως δεν ήταν πια κατοικημένα: οι Devas (Ινδοί) είχαν φύγει εξαιτίας του υπερβολικού πλήθους τουριστών, του υπερβολικού θορύβου, της υπερβολικής αταξίας, είχαν εγκαταλείψει αυτήν την τόσο όμορφη περιοχή. Μέσα σε όλα σχεδόν τα δένδρα ζει μια οντότητα, σε αυτό όμως το πάρκο αυτά τα γιγάντια δένδρα δεν ήταν πια ούτε ζωντανά ούτε εκφραστικά, επειδή δεν ήταν πια κατοικημένα. Σαν τους σοφούς που

Χρειάζεται κάποιος θόρυβος όπως το σπάσιμο ενός κλαριού, η φωνή ενός πουλιού ή το πέσιμο μιας πέτρας για να νιώσουμε ξαφνικά έντονα την αίσθηση της σιωπής

απομονώνονται στην έρημο, στα βουνά ή τις σπηλιές για να γλυτώσουν από τον θόρυβο και την ταραχή των ασυνείδητων ανθρώπων, τα φωτεινά πνεύματα της φύσης πάνε να καταφύγουν σε τόπους όπου οι άνθρωποι δεν έχουν ακόμα μπορεί να λερώσουν και να αναστατώσουν. Στις περισσότερες μυθολογίες, το βουνό παρουσιάζεται σαν κατοικία των πνευματικών ανθρώπων. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα σύμβολο, όμως είναι και μια πραγματικότητα: οι ψηλές βουνοκορφές είναι σαν κεραίες στις οποίες η γη αγγίζει τον ουρανό και γι' αυτό κατοικούνται από πολύ αγνές και ισχυρές οντότητες. Δυστυχώς στις μέρες μας, με την τελειοποίηση των μέσων μετα-

φοράς, βλέπει κανείς όλο και περισσότερους ανθρώπους να πηγαίνουν στο βουνό. Μάλιστα γίνεται μόδα: πηγαίνουν να διασκεδάσουν με χειμερινά σπορ και μετά επιστρέφουν για να διηγηθούν ποια πλαγιά κατέβηκαν, σε ποια κορυφή αναρριχήθηκαν. Και αντί να σεβαστούν τη σιωπή του βουνού, αντί να αφηθούν να εμπευστούν από αυτό για να ανακαλύψουν ανώτερες καταστάσεις συνείδησης, συμπεριφέρονται ακριβώς όπως και οπουδήποτε αλλού: φέρνουν το κρασί τους, το ζαμπόν τους, τα τσιγάρα τους, την κακόφωνη μουσική τους και φωνάζουν, αστεϊεύονται, τσακώνονται. Σε τι χρησιμεύει λοιπόν, να διαβαίνετε τις κορυφές των βουνών αν δεν είναι για να επιστρέψετε πιο αγνός, πιο δυνατός, πιο ευγενής και σε καλύτερη υγεία; Αν δεν έχετε καταλάβει ότι το ανέβασμα στα φυσικά βουνά είναι μια εικόνα του ανεβάσματος στα πνευματικά βουνά; Ανέβασμα και κατέβασμα. Να ανεβαίνουμε, αυτό σημαίνει να απελευθερωνόμαστε σιγά-σιγά από ό,τι μας βάζει φράγματα, μας περιορίζει, μας βαρύνει, μέχρι που να βρούμε τη σιωπή, την αγνότητα, το φως, την απεραντοσύνη και να αισθανθούμε να εισχωρεί μέσα μας η φωτεινή τάξη. Μάθετε λοιπόν, από εδώ και στο εξής, να αγαπάτε αυτή τη σιωπή, να σκέφτεστε πλέον να δημιουργείτε παντού γύρω σας μια πνευματική ατμόσφαιρα σιωπής και αρμονίας.

***Παθολόγος-βελονιστής-
παραψυχολόγος (Προέδρου
Παγκύπριου Ομίλου Παραψυχολογίας)**