

Pragma*



Ministarstvo zdravstva

Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Programske aktivnosti „*Podrška obitelji u zajednici*“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.



Glazbeno djetinjstvo

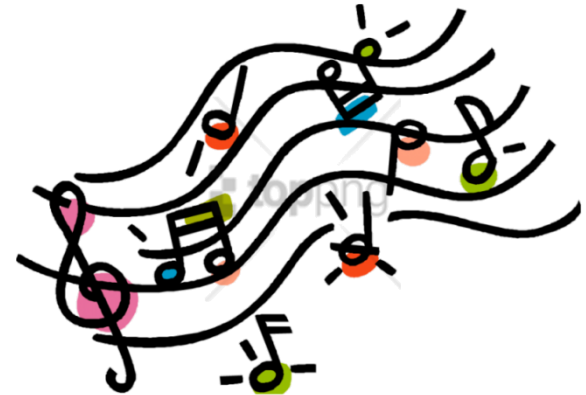
Kako odgajati srcem?

Marija Granić, mag. psych.



Glazba je svugdje oko nas

- ljudi su glazbena bića
- muzikalnost je urođena
- tehnološki napredak

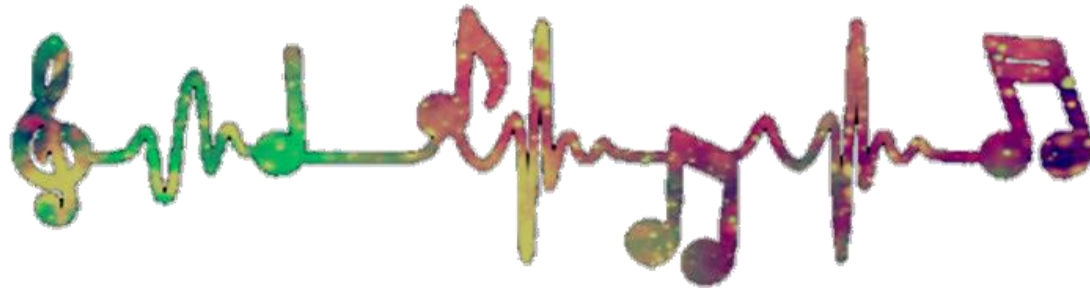


Prosječna osoba sluša u prosjeku **18 sati** glazbu u jednom tjednu. Pod pretpostavkom da spavamo 8 sati, možemo zaključiti da ljudi provode **više od 15% svojih sati budnosti slušajući glazbu.**

(Motion Picture Association of America, 2007; prema Rentfrow, 2012)

Glazbene emocije

- slične emocije u istim glazbenim djelima
(Juslin i Laukka, 2003)
- emocije percipirane u glazbi često iste emocije koje je skladatelj ili izvođač namjeravao prenijeti slušateljima dok je stvarao ili izvodio svoje glazbeno djelo
(Juslin, 2000; Thompson i Robitaille, 1992)



Glazbene emocije

- djeca u dobi od 3 do 4 godine mogu prepoznati osnovne emocije u glazbi
(Gabrielsson i Juslin, 2003)
- glazba izaziva specifičan angažman mozga koji uključuje aktivnost brojnih moždanih mehanizama odgovornih za emocije, kogniciju i akcije
- kada čujemo omiljenu pjesmu bržeg ritma vjerojatno će nas pokrenuti ili izazvati određenu motoričku akciju (npr. ples)



Emocionalna inteligencija

- kvalitetna rana djetinjstva u glazbi mogu pridonijeti poboljšanju životnih šansi djece koja proživljavaju djetinjstvo u nepovoljnom položaju
- trauma u djetinjstvu – kreativni izvori snage (glazba, likovno izražavanje, pisanje pjesama itd.)
- neizravan izvor emocionalnih izražaja koji djecu kroz igru uči o prepoznavanju i važnosti razumijevanja emocija
- glazba aktivira cijeli mozak – neurološka pozadina (npr. trnci – dopaminska podloga)

Zašto slušamo glazbu?

- ublažavanje napetosti, brži oporavak od stresa
- manipuliranje raspoloženjem
- ublažavanje dosade i poticanje kreativnosti
- smanjenje usamljenosti i uzbuđenosti
- razmišljanje o prošlosti (*nostalgija*)
(Steele i Brown, 1995)



Važnost rane stimulacije

- Susan Greenfield – gen za **glazbu** (Maori)
 - » KLAPA SAMOANA
- ljudi su muzikalna bića – srčani ritam
- glasna glazba kod fetusa uzrokuje ubrzanje otkucaja srca i povećanu motornu reakciju, dok sporija i mekša vrsta glazbe proizvodi umjereno usporavanje srčanog ritma i smanjenje kretanja
- emocionalni odgovor izazvan glazbom
- prepoznavanje – refleks sisanja
- beba od 18. tjedna trudnoće razvija slušne kanale, a čuje već od 25.-26. tjedna
- što smiruje majku, smiruje i bebu



Glazba u kliničkim uvjetima

- smanjena anksioznost, postoperativna bol i upotreba analgezije zabilježeni kao rezultat različitih vrsta glazbenih intervencija
(Hole, Hirsch, Ball i Meads, 2015)
- trudnice tijekom carskog reza – niže tjeskobe mjerene subjektivnim (upitnici) i objektivnim (kortizol slinovnice i otkucaji srca) parametrima
(Hepp i sur., 2018)



Glazba tijekom trudnoće

- eksperimentalna studija s 88 trudnica koje su patile od loše kvalitete sna (Shobeiri, Khaledi, Masoumi i Roshanaei, 2016)
- blagotvorni učinci na psihološko zdravlje poput percipiranog stresa, anksioznosti i simptoma depresije tijekom trudnoće
- učinci pjevanja na psihološke i fiziološke parametre
- oprez pri odabiru glazbe
- ono što slušamo definira
- što govori tekst pjesme?



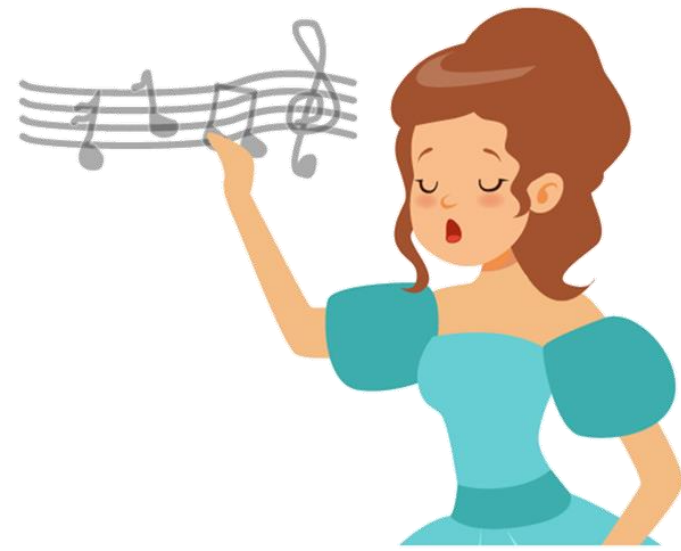
Glas kao instrument

- poboljšane funkcije pluća, povećane varijabilnosti otkucaja srca i nižeg krvnog tlaka (Arabin i Jahn, 2017)
- pozitivno utječe na kardiorespiratorni sustav (Gick, 2011)
- glazbene preferencije trudnica u odnosu na pasivno slušanje glazbe uz aktivno pjevanje i izvođenje glazbe
- 500 žena – 72,2% slušalo glazbu svakodnevno ili barem jednom tjedno, a 48,5% bi bilo zainteresirano za sudjelovanje u nekom obliku glazbenog programa



Pjevanje u trudnoći

- poboljšanja u dobrobiti, vezi majke i djeteta, kao i samopoštovanju i smanjenim simptomima depresije (Fancourt i Perkins, 2017)
- satovi glazbe i pjevanja mogu dovesti do viših razina oksitocina, hormona koji je tipično povezan s društvenim ponašanjem (MacDonald i MacDonald, 2010; Nilsson, 2009) i sa stvaranjem čvrste povezanosti majke i djeteta (Galbally, Lewis i Permezel, 2011)
- pjevanje uspavanki dovelo do veće opuštenosti i poboljšane percepcije povezanosti s nerođenim djetetom
- sve manje djece pjeva kod kuće
→ problemi s artikulacijom



Glazba kao čista radost

- učinci na majku i fetus tijekom trudnoće
- glazba koja simulira zadovoljstvo i sreću
- mijenja dopaminergičku neurotransmisiju
- više razine blagostanja i smanjeni simptomi postnatalne depresije u prva 3 mjeseca
- slušanje glazbe 30 minuta dnevno smanjuje razinu kortizola i tjeskobu kod trudnica



Glazbeno djetinjstvo

- djeca čuju glazbu puno češće nego su generacije prije
- *Musical parenting* je novi pojam koji se počeo pojavljivati u znanstvenim studijama – glazba postala važan medij u ostvarivanju interakcije između roditelja i djece
- razdoblja glazbene edukacije mogu imati značajne posljedice na funkcionalnu organizaciju mozga u razvoju (Moreno i sur., 2009; Santos i sur., 2007)



Glazba se “uči” prije rođenja

- mozak pamti melodije i poznati glas
- dojenčad koja "uče" poznatu glazbu zasnovanu na prenatalnom izlaganju istoj koja može stvoriti dugotrajna glazbena sjećanja, što je prikazano kroz fenomen transnatalnog pamćenja
(Partanen, Kujala, Tervaniemi i Houtilainen, 2013)
- roditelji (posebno majke) koriste glazbu u rutinama njege djece širom svijeta, posebno u svrhu smirivanja i uspavlivanja djeteta (Tafari, 2008; Trehub i sur., 1997)



Glazba u ranom djetinjstvu

- 81% sati budnosti 3,5-godišnjaka popraćeno glazbom u nekom obliku, a televizija, film i multimedija pružaju većinu toga (Lamont, 2008)
- različiti oblici glazbenih aktivnosti – slušanje, pjevanje, izvođenje jednostavnih melodija i improvizacija
- formalna glazbena edukacija prije 7. godine može imati mjerljive učinke na strukturu mozga (Steele, Bailey i Zatorre, 2013)



Glazbeno okruženje

- važnije od **talenta**? → **dijete hvaliti za upornost i trud, ne za postignuće**
- uobičajeno glazbeno obrazovanje primarno se bavi učenjem i poučavanjem glazbe u školama, ali glazba za djecu predškolske dobi odvija se na širokom rasponu mjesta i situacija
- djeca preferiraju glazbu u kojoj su uživale majke tijekom trudnoće i nakon poroda, a imaju razvijene glazbene skolonosti (Lamont, 2008)



Glazbena darovitost

- glazbena darovitost pokazuje se najranije – oko 3. godine (Galbally, Lewis i Permezel, 2011)
- vrijednost predškolskog razdoblja kao ključnog razdoblja u kojem je moguće utjecati na glazbeni, odnosno opći razvoj
- važnost primarne sociokulturne sredine obitelji i odgojno-obrazovne uloge predškolske ustanove koja će omogućiti kreiranje glazbene sredine



Mozak se razvija pokretom

- glazba nas priprema za pokret
- slušanje glazbe započinje u **malom mozgu** odakle putuje prema auditornom korteksu
- već sa samim pljeskom se pokreće **motorički dio mozga**



- ✓ odgovoran za kontrolu pokreta
- ✓ koordinacija, preciznost i dobar tajming - ritam
- ✓ pažnja i jezik
- ✓ najstariji dio mozga

Glazbeni mozak

Music and the brain

Playing and listening to music works several areas of the brain

Corpus callosum:

Connects both sides of the brain

Motor cortex:

Involved in movement while dancing or playing an instrument

Prefrontal cortex:

Controls behavior, expression and decision-making

Nucleus accumbens and amygdala:

Involved with emotional reactions to music

Sensory Cortex:
Controls tactile feedback while playing instruments or dancing

Auditory cortex:

Listens to sounds; perceives and analyzes tones

Hippocampus:

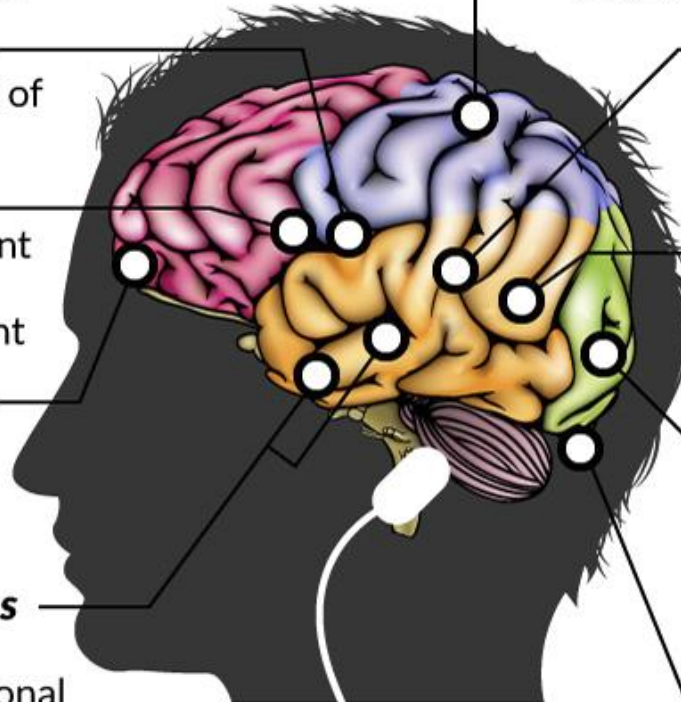
Involved in music memories, experiences and context

Visual Cortex:

Involved in reading music or looking at your own dance moves

Cerebellum:

Involved in movement while dancing or playing an instrument, as well as emotional reactions



Glazbeni ritam

- povezan s grubom motorikom
- **jedina vještina s kojom se ne rađamo**
- uči se najbolje do 3. godine, a najkasnije do 8. godine (Steele, Bailey i Zatorre, 2013)
- rađamo se samo s kapacitetom za sluh



Glazbena inteligencija

Spiritoso ma non presto

SUONATA I
Balletto

In

piano

in fine

Segue

The image displays a page of handwritten musical notation for a sonata. The title 'SUONATA I Balletto' is written in large, bold letters. Above the first system, the tempo marking 'Spiritoso ma non presto' is written in a cursive hand. The score consists of five systems of music, each with a treble and bass clef. The notation includes various rhythmic values, accidentals, and dynamic markings such as 'In', 'piano', and 'in fine'. The word 'Segue' is written at the end of the piece. The paper shows signs of age, with some discoloration and a small blue mark on the right edge.

Literatura

- Rentfrow, P. J. (2012). The role of music in everyday life: Current directions in the social psychology of music. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(5), 402-416.
- Juslin, P. N. i Laukka, P. (2003). Emotional expression in speech and music. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 279-282.
- Juslin, P. N. (2000). Cue utilization in communication of emotion in music performance: Relating performance to perception. *Journal of Experimental Psychology: Human perception and performance*, 26(6), 1797.
- Thompson, W. F. i Robitaille, B. (1992). Can composers express emotions through music? *Empirical Studies of the Arts*, 10(1), 79-89.
- Gabrielsson, A. i Juslin, P. N. (2003). *Emotional expression in music*. Oxford University Press.
- Steele, J. R. i Brown, J. D. (1995). Adolescent room culture: Studying media in the context of everyday life. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 551-576.
- Hole, J., Hirsch, M., Ball, E. i Meads, C. (2015). Music as an aid for postoperative recovery in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 386(10004), 1659-1671.
- Shobeiri, F., Khaledi, S., Masoumi, S. Z. i Roshanaei, G. (2016). The effect of music therapy counseling on sleep quality in pregnant women. *Int J Med Res Health Sci*, 5(9), 408-416.
- van Willenswaard, K. C., Lynn, F., McNeill, J., McQueen, K., Dennis, C. L., Lobel, M. i Alderdice, F. (2017). Music interventions to reduce stress and anxiety in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Bmc Psychiatry*, 17(1), 1-9.
- Galbally, M., Lewis, A. J., IJzendoorn, M. V. i Permezel, M. (2011). The role of oxytocin in mother-infant relations: a systematic review of human studies. *Harvard review of psychiatry*, 19(1), 1-14.
- Partanen, E., Kujala, T., Tervaniemi, M. i Huotilainen, M. (2013). Prenatal music exposure induces long-term neural effects. *PloS one*, 8(10), e78946.
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574-594.
- Steele, C. J., Bailey, J. A., Zatorre, R. J. i Penhune, V. B. (2013). Early musical training and white-matter plasticity in the corpus callosum: evidence for a sensitive period. *Journal of Neuroscience*, 33(3), 1282-1290.