

Ομαδική διδασκαλία πιάνου στην τρίτη ηλικία

Αθηνά Φυτίκα

Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδαγωγικής του Πιάνου, Ιόνιο Πανεπιστήμιο
afytika@gmail.com

Η ενασχόληση ατόμων της τρίτης ηλικίας με τη μουσική κερδίζει διαρκώς έδαφος παγκοσμίως, καθώς έχει συνδυαστεί με τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους· την τελευταία δεκαετία άρχισαν να εφαρμόζονται και προγράμματα διδασκαλίας ενόργανης μουσικής σχεδιασμένα για την ηλικιακή αυτή ομάδα. Στο πλαίσιο του πτυχιακού μαθήματος παιδαγωγικής του πιάνου του Ιονίου Πανεπιστημίου, την άνοιξη του 2018, εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα διδασκαλίας ομαδικού πιάνου στο ΚΑΠΗ Κέρκυρας. Στο διάστημα δώδεκα μαθημάτων πρόγραμμα έλαβαν μέρος δέκα ενήλικες άνω των εξήντα πέντε ετών, οι οποίοι δεν είχαν παρακολουθήσει ποτέ συστηματικά μαθήματα πιάνου. Οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν έτσι ώστε να βελτιωθεί πρωτίστως η ακουστική αντίληψη και η μνήμη των ενηλίκων. Παράλληλα, ενισχύθηκε η θεωρητική τους κατάρτιση και διδάχθηκαν μελωδίες στο πιάνο με άτυπη μάθηση. Η αξιολόγηση του προγράμματος έγινε με ανεξάρτητη παρακολούθηση των μαθημάτων, με ερωτηματολόγιο και ημιδομημένες συνεντεύξεις στο τέλος του προγράμματος. Τα αποτελέσματα δημιουργούν τις βάσεις για συστηματικότερο σχεδιασμό τέτοιων δράσεων σε παρόμοια κέντρα ηλικιωμένων.

Λέξεις κλειδιά: ηλικιωμένοι, πιάνο, ομαδικό, άτυπη μάθηση

Teaching group piano to senior citizens

Athina Fytika

Assistant Professor of Piano Pedagogy, Ionian University
afytika@gmail.com

Teaching music to senior citizens is a universal growing pedagogical trend, as it has been connected to the quality of life of the elderly. During the last decade various instrumental instruction programs for seniors have been developed. In the spring of 2018, a program for group piano instruction was held at the Open Center for Protection of Senior Citizens in Corfu Town. The program was a piano pedagogy senior project of Ionian University. The project design included twelve music lessons to a group of ten senior citizens. All participants never had any prior systematic piano instruction. The teaching activities aimed to improve primarily aural perception and memory skills. At the same time, theoretical knowledge was emphasized, along with rote piano teaching. The project was evaluated through independent observations, questionnaire and semi-structured interviews with the participants upon its completion. The results could serve as a guide for future planning of similar programs in senior citizen centers.

Keywords: Senior citizens, piano, group, informal learning

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Eurostat, το 2080 τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω θα αποτελούν το 29,1% του πληθυσμού της ΕΕ-28, σε σύγκριση με το 19,4% που αποτελούσαν το 2017, ενώ το ποσοστό του πληθυσμού κάτω των 15 ετών έχει υποχωρήσει κατά 0,3 μονάδες ήδη τη δεκαετία 2007-2016 (Eurostat 2016, πρόσβαση στις 15/1/19). Το φαινόμενο αυτό είναι παγκόσμιο και όχι μόνο ευρωπαϊκό, και αποτελεί βάση αντιπαραθέσεων σε θέματα που σχετίζονται με οικονομικούς, ασφαλιστικούς και συνταξιοδοτικούς σχεδιασμούς. (United Nations, πρόσβαση στις 15/1/19).

Το γεγονός όμως ότι ο πληθυσμός των ατόμων τρίτης ηλικίας τα επόμενα χρόνια θα αυξάνεται, σε συνδυασμό με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, δημιουργεί τη βάση για προβληματισμό σε σχέση με την επιμόρφωση και τη δια βίου εκπαίδευση αυτής της ηλικιακής ομάδας, καθώς και τη δυνατότητα διατήρησης της ενεργής κοινωνικής της ταυτότητας. Αυτή η ανάγκη υποστηρίζεται από τη διαρκώς αυξανόμενη έρευνα που αποδεικνύει, ότι ηλικιωμένοι που συμμετέχουν σε δράσεις άτυπης μάθησης, όπως καλλιτεχνικά ή αθλητικά σύνολα, έχουν σημαντικά ανώτερη ποιότητα ζωής από όσους δεν συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες (Pearce, 2017)

Σε αυτό το πλαίσιο, τα τελευταία χρόνια, υπάρχει παγκοσμίως αυξητική τάση δημιουργίας προγραμμάτων μουσικής για ενήλικες, και ιδιαίτερα για ενήλικες άνω των 65 ετών, χωρίς συγκεκριμένο θεραπευτικό αίτημα – δηλαδή δράσεις που δεν σχετίζονται με τον τομέα της μουσικοθεραπείας· τάση η οποία αποτυπώνεται και ερευνητικά. Έρευνες σχετικά με ρόλο της μουσικής στην τρίτη ηλικία καταλήγουν στο συμπέρασμα, ότι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν τη μουσική ως εργαλείο μέτρησης -και διατήρησης- του επιπέδου ζωής τους, με τη μουσική να «συνεισφέρει στη βελτίωση της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασής τους» (Hays & Minichiello, 2005). Μάλιστα εμφανίζονται και έρευνες που εστιάζουν σε όλο και πιο συγκεκριμένα θέματα, σε σχέση με το σχεδιασμό και την εξειδίκευση της μουσικής εκπαίδευσης και τα οφέλη της σε ηλικιωμένους, όπως η βελτίωση της μνήμης ηλικιωμένων μαθητών κατά τη διάρκεια μαθημάτων πιάνου (Bugos, et al, 2006).

Περιγραφή της δράσης

Στο πλαίσιο της τρέχουσας κοινωνικής πραγματικότητας, και με στόχο τη δημιουργία γεφυρών συνεργασίας και επικοινωνίας ανάμεσα στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο και σε τοπικές κοινωνικές δομές, την άνοιξη του 2018 εφαρμόστηκε πρόγραμμα διδασκαλίας ομαδικού πιάνου στο Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) του Δήμου Κέρκυρας. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του πτυχιακού μαθήματος παιδαγωγικής του πιάνου του Ιονίου Πανεπιστημίου, και περιλάμβανε το σχεδιασμό δώδεκα μαθημάτων. Στο πρόγραμμα έλαβαν μέρος δέκα ενήλικες άνω των εξήντα πέντε ετών, οι οποίοι συμμετείχαν τακτικά στη χορωδία του Κέντρου, αλλά δεν είχαν παρακολουθήσει ποτέ συστηματικά μαθήματα πιάνου ή άλλου μουσικού οργάνου. Η αίθουσα διδασκαλίας ήταν αίθουσα πολλαπλών χρήσεων με ένα ηλεκτρικό αρμόνιο.

Η διδασκαλία έγινε από τον φοιτητή της κατεύθυνσης παιδαγωγικής του πιάνου Νίκο Παπαράκο, ενώ τα μαθήματα παρακολουθούσε η γράφουσα ως επόπτρια, μαζί με άλλους φοιτητές της κατεύθυνσης. Πραγματοποιήθηκε βιντεοσκοπήση όλων των μαθημάτων, και επιλεγμένα αποσπάσματα παρουσιάστηκαν και αναλύθηκαν από την ομάδα της κατεύθυνσης παιδαγωγικής του πιάνου. Στο τελευταίο μάθημα του προγράμματος οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του δασκάλου τους και των μαθημάτων τους, ενώ μια εβδομάδα αργότερα ολοκληρώθηκε η αξιολόγηση του προγράμματος με ημιδομημένες συνεντεύξεις που δόθηκαν στη γράφουσα από τους συμμετέχοντες, χωρίς την παρουσία του δασκάλου.

Η συνήθης πρακτική είναι οι παιδαγωγοί οργάνων και συγκεκριμένα πιάνου που ασχολούνται με την Τρίτη Ηλικία να επιλέγουν τα ατομικά μαθήματα, έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν τις μαθησιακές ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με την ηλικία, όπως θέματα όρασης, ακοής, μνήμης, κινητικότητας, μυϊκού τόνου κ.λπ. (R. Spiekermann, 2017). Εντούτοις, στο συγκεκριμένο σχεδιασμό επιλέχθηκε η ομαδική διδασκαλία, ενισχύοντας έτσι με μουσικές γνώσεις και δράσεις ομάδα ηλικιωμένων που είχε ήδη διαμορφωθεί και δείξει ενδιαφέρον για μουσικές δραστηριότητες, μέσω της συμμετοχής της σε χορωδιακό σύνολο. Σε αυτό το πλαίσιο, οι δραστηριότητες που κυριάρχησαν στη διδασκαλία του συγκεκριμένου προγράμματος είχαν ως κύριο στόχο τον εμπλουτισμό της μουσικής αντίληψης με μέσο την ακουστική αγωγή και την άτυπη μάθηση σε πληκτροφόρο, περιορίζοντας την «παραδοσιακή» διδακτική προσέγγιση του πιάνου που προϋποθέτει καλή ανάγνωση παρτιτούρας.

Διδακτικές Θεματικές

Τα πλάνα μαθημάτων αναπτύχθηκαν γύρω από 7 θεματικές:

- Προθέρμανση
- Ακουστική αγωγή
- Μουσική θεωρία
- Εισαγωγή στη μουσική ανάγνωση
- Τραγούδι
- Αυτοσχεδιασμός
- Εκτέλεση κομματιών με άτυπη μάθηση

Οι τρεις πρώτες θεματικές και το τραγούδι πραγματοποιούνταν με χρήση του αρμονίου, κυρίως από το δάσκαλο, ενώ οι δύο τελευταίες και η μουσική ανάγνωση γίνονταν με χρήση του αρμονίου από τους συμμετέχοντες. Κάθε μάθημα περιλάμβανε δραστηριότητες προθέρμανσης, ακουστικής αγωγής, τραγουδιού και εκτέλεσης μελωδίας με άτυπη μάθηση. Οι υπόλοιπες θεματικές εναλλάσσονταν, ανάλογα με τη συγκεκριμένη στόχευση κάθε μαθήματος.

Η προθέρμανση, που ήταν πάντα η πρώτη δραστηριότητα των μαθημάτων, είχε σαν στόχο να ενεργοποιήσει την ομάδα, να ενισχύσει το μυϊκό τόνο στους συμμετέχοντες και να δώσει το στίγμα της κίνησης σε ένα μάθημα που παραδοσιακά θεωρείται «καθιστό». Η θεματική αυτή κρίθηκε απαραίτητη στο σχεδιασμό όλων των μαθημάτων, μιας και έρευνες σε ερασιτέχνες μουσικούς άνω των 65 ετών ανέδειξαν

ότι τα προβλήματα φυσικής κατάστασης, όπως πόνοι στις αρθρώσεις και τον αυχένα, έλλειψη συντονισμού αδρής και λεπτής κινητικότητας, κράμπες κ.λπ., αποτελούσαν το μεγαλύτερο περιορισμό για αυτή την ηλικιακή ομάδα στην ενασχόλησή της με τη μουσική (Gembris, 2008).

Η αγάπη των συμμετεχόντων για τη μουσική από τη μεριά του ακροατή για όλη την ενήλικη ζωή τους κατέστησε την ακουστική αγωγή το καταλληλότερο μέσο σύνδεσης της πρότερης ιδιότητάς τους -αυτής του ακροατή- με την τωρινή, δηλαδή αυτή του υποψηφίου εκτελεστή (Taylor & Hallam, 2008). Η διδακτική αυτή ενότητα περιλάμβανε πολλές διαφορετικού τύπου δραστηριότητες, από ακροάσεις και συζητήσεις για το μουσικό ύφος μέχρι ακουστικά παιχνίδια αναγνώρισης της κατεύθυνσης του τονικού ύψους, χροιάς, και ρυθμικών σχημάτων.

Η μουσική θεωρία πάντα ακολουθούσε βιωματικές δραστηριότητες και είχε σκοπό κυρίως την εισαγωγή στη μουσική σημειογραφία, έτσι ώστε σε μελλοντική επέκταση του προγράμματος να μπορούν οι συμμετέχοντες να παίζουν μόνοι τους στο πιάνο τις μελωδίες που τραγουδούν. Η εισαγωγή στη μουσική ανάγνωση έγινε στα τελευταία μαθήματα και αφού συγκεκριμένες έννοιες, όπως τα ρυθμικά σχήματα, είχαν εμπεδωθεί από την ακουστική αγωγή και από τη θεωρία. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε σε παρτιτούρες χωρίς πεντάγραμμα, αλλά και σε αναγνώριση μοτίβων. Τόσο η μουσική θεωρία όσο και η εισαγωγή στην μουσική σημειογραφία ήταν θεματικές, και, αν και υπήρχαν ούτως ή άλλως στον αρχικό σχεδιασμό, αποτέλεσαν μεγαλύτερο τμήμα των μαθημάτων από την αρχική πρόβλεψη, λόγω του αυξημένου ενδιαφέροντος των συμμετεχόντων. Άλλωστε, η έρευνα για την ανάπτυξη της μουσικής κατανόησης σε μαθήματα πιάνου ενηλίκων δείχνει με μεγάλη σαφήνεια, ότι για τους ενήλικες μαθητές η θεωρητική κατανόηση της μουσικής είναι εξ ίσου σημαντική με τη μουσική εκτέλεση (Jutras, 2006).

Το τραγούδι με το οποίο ολοκληρωνόταν κάθε μάθημα είχε ως κύρια λειτουργία την ενίσχυση της ομαδικότητας και τη χαλάρωση με μια δραστηριότητα που οι συμμετέχοντες θεωρούσαν χαμηλής έκθεσης, ως πιο οικεία και συμμετοχική. Άλλωστε τα πλεονεκτήματα της συμμετοχής ηλικιωμένων σε χορωδιακά σχήματα έχουν καταγραφεί σε πολλές περιπτώσεις, τονίζοντας το συμμετοχικό χαρακτήρα ως κυρίαρχο αίτιο των σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών ωφελημάτων που απολαμβάνουν οι συμμετέχοντες (Hillman, 2002).

Ο αυτοσχεδιασμός στη μουσική εκπαίδευση ενηλίκων έχει ως πρωταρχικό στόχο τον επαναπροσδιορισμό της σχέσης συνθέτη, ακροατή και ερμηνευτή (Ψύρρα, 2015). Στο συγκεκριμένο πλαίσιο είχε ως στόχο την ηχοχρωματική εξερεύνηση του οργάνου, λόγω όμως του περιορισμού του ήχου του αρμονίου, χρησιμοποιήθηκε κυρίως για τη ρυθμική αντίληψη, το συγχρονισμό των χεριών κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, και φυσικά, για την ανάδειξη της δημιουργικότητας και της φαντασίας των συμμετεχόντων.

Σε κάθε μάθημα, θεωρήθηκε σημαντικό οι μαθητές να μπορούν να παίζουν μια γνωστή τους μελωδία -ή έστω ένα τμήμα της- στο αρμόνιο. Τη μελωδία την μάθαιναν κατά κανόνα με μίμηση, και για τη γρηγορότερη εκμάθηση χρησιμοποιήθηκε πλήθος τεχνικών, όπως αυτοκόλλητα στα πλήκτρα που σηματοδοτούσαν σημεία εκκίνησης ή πηδήματα της μελωδίας, μνημοτεχνικές σχετικά με επαναλαμβανόμενες νότες, χορογραφία χεριών για την κίνηση της μελωδίας, παρτιτούρες με αρίθμηση δακτύλων κ.λπ. Οι συμμετέχοντες στο

πρόγραμμα επιθυμούσαν γρήγορα να μάθουν να παίζουν, έστω και με το ένα χέρι στο πιάνο. Δεδομένου ότι οι μαθησιακές θεωρίες ενηλίκων επισημαίνουν την αναγκαιότητα επιλογής των μαθησιακών στόχων από τους ίδιους τους μαθητές, (Illeris, 2014), επιλέχθηκε η προσέγγιση της άτυπης μάθησης ως η πλέον κατάλληλη.

Αξιολόγηση

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ήταν μέρος της εκπαίδευσης των φοιτητών της κατεύθυνσης παιδαγωγικής του πιάνου στο σχεδιασμό και τη διδασκαλία μαθημάτων ατομικού και ομαδικού πιάνου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, ενώ επιχειρούσε να εξερευνήσει τη δυνατότητα εφαρμογής μοντέλων ομαδικής εκμάθησης οργάνου σε άτομα Τρίτης Ηλικίας στην Ελλάδα. Παρά τον παιδαγωγικό χαρακτήρα του, έγινε προσπάθεια αξιόπιστης ποιοτικής αξιολόγησης των αποτελεσμάτων, αφού όπως αναφέρθηκε και στην αρχή διασφαλίστηκαν μέθοδοι αξιολόγησης από διαφορετικά μέσα ή πηγές με βάση τις αρχές τριγωνοποίησης (Denzin & Lincoln, 2011).

Ο όγκος των δεδομένων που προέκυψαν από την παρατήρηση των μαθημάτων, την ανάλυση των βιντεοσκοπήσεων, των συνεντεύξεων και των ερωτηματολογίων, είναι πολύ μεγάλος ενώ, δεδομένου του πιλοτικού χαρακτήρα της δράσης, τα κυριότερα συμπεράσματα εντάχθηκαν σε δύο κατηγορίες: συμπεράσματα σε σχέση με την πορεία και την επιτυχία ή αποτυχία των δραστηριοτήτων ως προς την κατανόηση των εννοιών και τον ρυθμό βελτίωσης των μαθητών, και συμπεράσματα σε σχέση με τα οφέλη που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες από τη δράση.

Η παρατήρηση των μαθημάτων που έγινε από τη γράφουσα και φοιτητές της παιδαγωγικής του πιάνου ζωντανά και από βιντεοσκοπήσεις ανέδειξε πολλά ζητήματα σχεδιασμού, άλλα εξαιρετικά επιτυχημένα, και άλλα που χρειάζονται επανεξέταση. Για παράδειγμα, όλες οι δραστηριότητες προθέρμανσης, τραγουδιού και θεωρίας είχαν μεγάλη επιτυχία, όσον αφορά τον ενθουσιασμό συμμετοχής, την κατανόησή τους και την μουσική απόδοση. Η δραστηριότητα εκμάθησης τραγουδιών με άτυπη μάθηση, παρότι απολάμβανε μεγάλο ενθουσιασμό αρχικά, ιδιαίτερα όταν το τραγούδι ήταν πολύ οικείο, δημιουργούσε διάσπαση προσοχής στην ομάδα, λόγω της εξατομικευμένης διδασκαλίας και της επανάληψης, αλλά και του φόβου έκθεσης και αποτυχίας, σε περίπτωση που κάποιος από τους συμμετέχοντες δεν μπορούσε εύκολα να μάθει να παίζει τη μελωδία. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την άνιση εξέλιξη της ομάδας και τη σταδιακή απομάκρυνση από τη δραστηριότητα δύο ατόμων με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερα, ενδεχομένως, προβλήματα μνήμης.

Ο αυτοσχεδιασμός προκαλούσε πάντοτε αρχική αμηχανία που στις περισσότερες περιπτώσεις πάντως ξεπεράστηκε μετά από την τολμηρή προσέγγιση ενός ή δύο ατόμων ή με εμπύχωση και μίμηση, αρχικά, του δασκάλου. Σε αυτή την περίπτωση, ήταν σαφές ότι ο ομαδικός χαρακτήρας της διδασκαλίας λειτούργησε ενισχυτικά σε θέματα έκφρασης και δημιουργικότητας, αφού τελικά όλοι οι συμμετέχοντες πειραματίστηκαν σε ένα πλαίσιο αρχικά άγνωστο για τους περισσότερους.

Η ακουστική αγωγή είχε το δικό της ενδιαφέρον, μιας και η αρχική επίδοση των συμμετεχόντων εξέπληξε αρνητικά τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Από τις

συνεντεύξεις προέκυψε ότι οι συμμετέχοντες θεωρούσαν δεδομένο ότι το ενδιαφέρον τους για τη μουσική και η ενασχόλησή τους με τη χορωδία διασφάλιζαν την καλή τους ακουστική αντίληψη· συνεπώς δεν περίμεναν ότι θα έκαναν λάθος σε απλές ασκήσεις αναγνώρισης ψηλών και χαμηλών ήχων. Σε αυτό τον τομέα οι συμμετέχοντες ήταν πολύ συνεργατικοί, προσπαθώντας να δείξουν ο ένας στον άλλο τι να προσέξουν στην πορεία του ήχου και δεδομένου ότι η βελτίωσή τους ήταν πολύ γρήγορη, η ικανοποίησή τους εκφράστηκε πολύ έντονα, και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και μετά.

Τέλος, η εισαγωγή στη μουσική σημειογραφία, αν και έγινε αρκετά περιορισμένα, ήταν για αυτούς μια δεξιότητα που επιθυμούσαν να κατακτήσουν, παρά τις προφανείς δυσκολίες, λόγω του ότι το κυρίαρχο αίτημά τους ήταν να μπορούν να διαβάζουν τη μουσική που τραγουδούν και να «διαβάζουν παρτιτούρες». Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα επιχειρούσαν να δημιουργήσουν και δικές τους εκδοχές σημειογραφίας, γράφοντας τις νότες με αλφάβητο, ή κάνοντας μίξεις συμβατικής και γραφικής σημειογραφίας, ώστε να μπορούν να παίζουν ό,τι έμαθαν και στο σπίτι τους ή στο χώρο του ΚΑΠΗ μόνοι τους, εκτός μαθήματος.

Τα ερωτηματολόγια και οι ημιδομημένες συνεντεύξεις ανέδειξαν κυρίως τα οφέλη που οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι αποκόμισαν από το πρόγραμμα.

Τα πλεονεκτήματα κοινωνικοποίησης, όπως πολύ συχνά προκύπτουν σε αντίστοιχες έρευνες, δεν επισημάνθηκαν εδώ, πιθανότατα γιατί η ομάδα προϋπήρχε, και λειτουργούσε ως καλλιτεχνικό σύνολο πολύ πριν τη δράση. Το σημαντικότερο θέμα που αναδείχθηκε σχετιζόταν με την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή τους σε θέματα μουσικής. Συχνά, κυρίως στις συνεντεύξεις ακούγονταν φράσεις, όπως: «Δεν φανταζόμουν ότι θα μάθαινα τόσα πολλά τόσο γρήγορα» ή ότι «Επαιξα το 'Κάτω στο γυαλό' στα εγγόνια μου και δεν το πίστευαν». Σε πολλές περιπτώσεις ικανοποιούσαν όνειρο δεκαετιών, αφού ήθελαν σε μικρή ηλικία να μάθουν πιάνο, αλλά δεν μπορούσαν για οικονομικούς ή κοινωνικούς λόγους. Μια εβδομηνταπεντάχρονη μαθήτρια δήλωσε μάλιστα στη συνέντευξή της, ότι η κόρη της τής έκανε δώρο ένα αρμόνιο μετά το πρόγραμμα, ώστε να συνεχίσει να μαθαίνει, μια που στο σπίτι μιλούσε με μεγάλο ενθουσιασμό για αυτή τη δραστηριότητα. Ήταν επίσης πολύ χαρακτηριστικό το γεγονός, ότι υπήρξαν ελάχιστες απουσίες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ακόμη και αυτών που έδειχναν μεγαλύτερη ανασφάλεια, ενώ η μόνιμη επωδός των συνεντεύξεων ήταν: «πώς θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε το πρόγραμμα από το Σεπτέμβριο;»! Στις συνεντεύξεις μάλιστα ήταν δύσκολο να ανιχνευθούν οποιαδήποτε αρνητικά στοιχεία της δράσης, αφ' ενός λόγω της αφοσίωσης των συμμετεχόντων στο δάσκαλό τους και αφ' ετέρου λόγω της αγωνίας τους να διασφαλίσουν τη συνέχιση του προγράμματος.

Επίλογος

Η βιβλιογραφία, στην οποία αποτυπώνονται με ποιοτικές και ποσοτικές μετρήσεις τα τεράστια οφέλη της ενασχόλησης της Τρίτης Ηλικίας με την εκμάθηση οργάνων, είτε πρόκειται για προϋπάρχουσα γνώση είτε για καινούρια, είναι ήδη αρκετά εκτεταμένη και σαφής. Η εκμάθηση οργάνων βοηθά την αυτοεκτίμηση, τη βελτίωση της μνήμης, της μυϊκής κατάστασης, της μείωσης της κατάθλιψης, και κυρίως συνεισφέρει στην

πολύπλευρη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Δεδομένης της νέας ηλικιακής πραγματικότητας που ζούμε, προβάλλει η ανάγκη να συστηματοποιηθεί η διδασκαλία οργάνων στην Τρίτη Ηλικία, και όχι μόνον πιλοτικά ή πειραματικά.

Η συστηματοποίηση απαιτεί πολλές δράσεις, επιμορφωτικά σεμινάρια σε διδάσκοντες, δημιουργία υποδομών, παράγοντες που πάντα φαντάζουν ως ανυπέρβλητα εμπόδια· εντούτοις η Τρίτη Ηλικία αποτελεί εκπαιδευόμενο κοινό με τεράστια πλεονεκτήματα: ελεύθερο χρόνο, εκτίμηση της διαδικασίας της μάθησης, και κυρίως τεράστιο εσωτερικό κίνητρο· πλεονεκτήματα που δεν είναι δεδομένα σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health, 11*(4), 464–471.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research*. London: Sage.
- Garnet, D., Sinner, A., Walker, C., Esmat, R., & Yi, S. (2018). Learning in the third age: drawing wisdom from reflective stories in community art education. *International Journal of Lifelong Education, 37*(3), 283–296.
- Fung, V., & Lehmborg, L. (2016). *Music for life: Music Participation and Quality of Life for Senior Citizens*. Oxford University Press.
- Gembris, J. (2008). Musical activities in the third age: An empirical study with amateur musicians. In A. Daubney, E. Longhi, A. Lamont, & D.J. Hargreaves (Eds.), *Musical development and learning: Conference proceedings from the 2nd European Conference on Developmental Psychology of Music* (pp. 103–108). Hull, Germany: GK Publishing.
- Hays, T., & Minchiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music, 33*(4), 437–451.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education, 102*(4), 163–171.
- Illeris, K. (2014). *Adult Learning from: The Routledge Companion to Human Resource Development* Routledge. Accessed on 15 Jan 2019.
- Jutras, P. J. (2006). The benefits of adult piano study as self-reported by selected adult piano students. *Journal of Research in Music Education, 54*(2), 97–110.
- Lehmborg, L., & Fung V. (2010). Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A review of the Literature. *Music Education Research International, 4*, 19–30.
- Pearce, E. (2017). Participants' perspectives on the social bonding and well-being effects of creative arts adult education classes. *Arts & Health, 9*(1), 42–59.
- Spiekermann, R. (2017). *Kammermusik 55+ Menschen zueinander bringen. Empirische Untersuchung und Praxisworkshop unter Mitarbeit von Jonathan D. Misch*. Münster: Waxmann.
- Taylor, A., & Hallam, S. (2008). Understanding what it means for older student to learn basic musical skills on a keyboard instrument. *Music Education Research, 10*(2), 285–306.
- Ψύρρα, Β. (2015). Γνωριμία με τη μουσική και κίνηση στην τρίτη ηλικία. *Μουσική Εκπαίδευση, 25*, 33–40.

Διαδικτυακές σελίδες

- Eurostat Statistics, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Main_Page/el, Access: 15/1/19
- United Nations, https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf, Access: 14/1/19.