



ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ

ΜΟΥΣΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ

ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Ήξερες ότι...

1

Οι μαθητές που ακούνε μουσική ως μέσο χαλάρωσης παρουσιάζουν μείωση στα επίπεδα άγχους τους (Linneman et al., 2015) και είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν ένα αγχωτικό επεισόδιο (de La Torre-Luque et al., 2017);

2

Όπως η μουσική, οι τέχνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το άγχος. Η δημιουργική διαδικασία βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων και του άγχους, καθώς δημιουργεί ένα νέο σημείο εστίασης, επιτρέποντας στο μυαλό να είναι απαλλαγμένο από αγχωτικές σκέψεις (Martin et al., 2018);

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & ΤΕΧΝΗΣ



Μειώστε τα επίπεδα του στρες

Βελτιώστε την αυτοεκτίμηση



Ρυθμίστε τα συναισθήματα

Ανακτήστε την εστίαση

