Müzik Ve DEHB 

Müziğin hayatımızdaki yeri hafife alınmayacak kadar önemlidir. İşittiğimiz müziğin ritmi ve sözleri bizleri etkiler.

Öğrenci ders çalışırken müzik dinliyorsa, dinlediği müzik çeşidine bakmak gerekir.

Sözlü Müzik: Pop, fantezi, arabesk, rock, hip hop vb. müzikler önemli bir oranda ders çalışma performansına zarar verir ve öğrenmeyi olumsuz yönde etkiler. Sözleri duygusal uyarıcı olup, insana geçmiş anılarını hatırlatıp daha önce yaşamış olduğu duygusal problemleri, travmaları ve zorlukları tekrar yaşamasına neden olur.

Sözsüz (enstrümantal) Müzik: Sözsüz müzikler, enstrümantal, klasik vb. müzikler ders çalışma performansını olumlu ve pozitif yönde etkiler ve öğrenmeyi artırır. Fakat bu müziklerin seçimi çok hassas ve zordur. Normalde sözlü müzik olup da daha sonra, sözleri söylenmeden sadece enstrümanlarla yapılmış müziğin melodisi duyulunca sözleri akla gelir. Ders çalışılırken dinlenilen müzikler bu türden müzikler de olmamalıdır. Bu durumda sözler hatırlanacak ve yine sözlü müzik etkisi oluşacaktır. Dinlenilen enstrümantal müzik insanda sözel bir düşünce, anlam uyandırmamalıdır.

Sözlü müzik dinleyerek, ders çalışan ve başarılı olabilen bir öğrenci ders çalışırken sözlü müzik dinlemeyi bıraksa çok daha başarılı olur.

Eğer öğrenci, liselere ve üniversiteye giriş sınavına hazırlanıyor ve bunun için yoğun olarak ders çalışıyorsa, bu öğrencilere ders çalışırken müzik dinlememelerini, müziksiz bir ortamda ders çalışmalarını öneriyoruz. Çünkü öğrencinin liselere ve üniversiteye giriş sınavlarında müzik dinleme şansları olmayacak ve müziksiz, sessiz bir ortamda sınava girecekler. Öğrencinin ders çalıştığı şartlarla, sınava gireceği şartlar birbirine ne kadar benzerse, gerçek sınavdaki verimin de o kadar artacağı kesindir.

Müzik kulaklıkla dinlenmemelidir. Kulaklıkla müzik dinlendiğinde, ses direk kulak içine ve kulak zarına çarpmaktadır. Bu durum şiddetli uyarıcı özelliği taşıyabilir. Dolayısıyla da dikkati daha çok müziğe yönlendirebilir.

Hiperaktivitede Müzikten Yararlanılması

Hiperkativitenin çözümünde mesafe alabilmek tek bir yaklaşımla mümkün olmayabilir. Bu yüzden çözüm amaçlı kolektif ve bütüncül bir yaklaşım sergilemek gerekir. Gerektiğinde bu konuda alternatif bir yaklaşım olarak müziğe de başvurulabilir. Bazı araştırma sonuçlarına göre hiperaktif çocuklarda müziğin zihinsel performansı artırdığını görüyoruz. Müzik dikkatin odaklaştırılmasını ve sürdürülmesini sağlar. Beynin ön bölgesiyle (frontal) yan (parietal) bölgesindeki kan akımının artmasıyla davranış problemleri arasında ters bir ilişki bulunmuştur. Kan akımı artınca davranış problemlerinin azaldığı, kan akımı azalınca da problemlerin arttığı görülmüştür. Özellikle sağ ön bölgedeki kan akımının daha etkin olduğu gözlenmiştir.” (Çoban, Adnan, Müzikterapi”)

Bazı müzik türlerinin beynin ön bölgesindeki kanlanmayı düzenleyerek dikkat toplamaya ve konsantrasyona pozitif katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca doğru müzik tercih edildiğinde müziğin insanı rahatlattığı ve sakinleştirdiği bilinen bir gerçektir. “Yapılan araştırmalar sonucu, hiperaktif çocukların sol ön beyin bölgelerinin çok hızlı çalıştığı, sağ ön beyin bölgelerinin ise düşük aktivitelerde çalışmaya meyilli olduğu ortaya çıkmaktadır. Buradan hareketle sol beyin ve sağ beyin aktivitelerini normale getirecek girişimler tedaviyi olumlu yönde etkileyebilmektedir. Verilen ilaçlar bu aktivasyon kusurunu ortadan kaldırmaya yöneliktir ancak yan etkileri kullanımlarını kısıtlamaktadır. Yapılan araştırmalar yavaş tempoda ve belli tonlardaki (özellikle minör makamlar) melodilerin, sol ön beyin bölgesinin faaliyetini azalttığını ortaya koymuştur. Bu durumda minör makamların ve yavaş ritimlerin çocuklara dikkatli ve düzenli bir şekilde dinletilmesi, uyum açısından uygun bir yöntem olarak görülmektedir. Frekansı düşük seslerin ve müzik aletinin pes yani bas seslerinin kullanılması uygun olabilir. Hiperaktif çocuklarda, özellikle Türk müziği makamlarından hicaz gibi teskin edici, nihavent ve

buselik gibi düşünceyi rahatlatıcı ve ısfahan gibi zekânın keskinliğini artırıcı olduğu rivayet olunan makamların dinletilmesi çocuğun rehabilite edilmesi açısından faydalı olabilir.” (Çoban, Adnan, Müzikterapi”)

Özellikle rehabilite edici özelliği yüksek enstrümanlar ve makamlar tercih edilmelidir. Kültürümüzün müzik birikimi çok iyidir. Ayrıca bu konuda batı ve diğer dünya müziklerinden de birçok örnek vardır. Onlardan da yararlanılabilir. “Müzikle tedavi sırasında kullanılan çalgıların öncelikle nefesli ve yaylı olması tercih edilmelidir. Çünkü yapılan araştırmalarda bu tür çalgıların gerilimi azaltıcı ve dikkati düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir.” (Çoban, Adnan, Müzikterapi”)

M. Kemal Hayta (Bu yazı, yazarın “BİRAZ HİPERAKTİFİZ GALİBA Hiperaktivite, Dikkat Eksikliği ve Öğrenme Güçlüğünün ABC’si ” adlı kitabından alınmıştır.)