

## AN CHAOI A gCUIREANN AN CEOL AGUS ROCHTAIN AR THEAGASC CEOIL LE MEABHAIRSHLÁINTE AN DUINE

### Leas ginearálta

Tá sé tagtha chun solais i roinnt mhaith staidéar go mbíonn tionchar suntasach ar leas na rannpháirtithe ag an gceol agus ag teagasc ceoil. Rinne [Noise Solution](#) staidéar a mhair ar feadh bliana agus fuarthas amach gur thit céatadán na rannpháirtithe a raibh leibhéal íseal folláine acu faoi bhun 20% tar éis dóibh gabháil leis an gceol. I staidéar eile a rinne [Rhythmix](#), thángthas ar an gconclúid go bhfuil an ceol in ann cabhrú le go leor daoine óga céimeanna a thógáil i dtreo meabhairshláinte agus folláine.

### Laghdú ar imní agus ar lionn dubh

Tá cruthúnas ann go gcabhraíonn an amhránaíocht le himní agus lionn dubh a laghdú. Rinneadh staidéar sa [Sidney De Haan Research Centre](#) inar léiríodh gur tháinig laghdú ar chiapadh intinne, imní agus lionn dubh na rannpháirtithe a bhíochas le hamhránaíocht, agus gur fheabhsaigh a bhfolláine intinne go ginearálta. Tá [taighde](#) déanta chomh maith ina léirítear go bhfuil raon tairbhí sláinte agus leasa a eascraíonn as a bheith rannpháirteach i gcór, agus áirítear leis na tairbhí sin suaimhneas fisiciúil, scaoileadh teannais fhisiciúil, scaoileadh mothúchánach agus laghdú struis, braistint áthais, giúmar dearfach, gliondar agus ríméad.

### Fás cognaíoch

Tá sé á léiriú ag néareolaithe go bhfuil nasc cúisíoch idir staidéar a dhéanamh ar an gceol agus fás cognaíoch. Dúradh an méid seo a leanas i dtuarascáil de chuid an [Royal Conservatory](#): 'music education is a powerful tool for attaining children's full intellectual, social, and creative potential'. Cuireann an t-oidreachas ceoil dlús le forbairt scileanna cainte agus léitheoireachta, cabhraíonn sé le páistí a n-aird a dhíriú ar feadh tréimhsí fada, agus tugann sé braistint comhbhá dóibh. Tá siad sin ar fad fabhrach do mheabhairshláinte dhearfach.

### Folláine tuismitheoirí

Tugann an [fhianaise](#) le fios go ndéantar éascaíocht do thuismitheoirí a bheith ar a gcompord leis na rannpháirtithe eile nuair a ghlacann siad páirt i gceachtanna ceoil lena bpáiste/bpáistí. Mothaíonn tuismitheoirí go n-aithnítear iad agus go bhfuil bá leo laistigh den ghrúpa. Treisíonn sé braistint inniúlachta agus íogaireachta do thuismitheoirí. Is áit shábháilte atá curtha ar fáil, dá bharr, don pháiste agus don tuismitheoir.

### Méadú ar fhéinmheas

Cuireann Susan Hallam síos ina tuarascáil, [The Power of Music](#), ar an gcaoi a dtugann deis uirlis ceoil a chasadh bealach don duine é féin a chur in iúl, agus go n-eascaíonn muinín agus féinmheas as, chomh maith leis an diongbháilteacht deacrachtaí a sháru nuair a bhíonn fadhbanna foghlama ann. Anuas air sin, mar chuid den taighde a rinne sé chun tionchar an chláir [Sing Up](#) a mheas sa Ríocht Aontaithe, thagair an tOllamh Graham Welch do shonraí a thugann le fios go mbíonn páistí a raibh taithí acu le Sing Up i bhfad níos dearfaí fúthu fein, go mbíonn braistint muintearais níos láidre acu maidir lena bpobal féin agus nach n-airíonn siad scoite amach ón tsochaí.

### Forbairt shóisialta

Cuireann an ceol go mór le forbairt fhéiniúlacht an duine agus é/í sna déaga. Tá fianaise ann i [dtuarascálacha](#) go n-áirítear i measc na dtorthaí atá ag rannpháirtíocht i ngrúpaí ceoil cairdeas le daoine atá ar aon dearcadh leat, scileanna sóisialta agus líonraithe, braistint muintearais, obair foirne, comhoibriú, freagracht, tiomantas agus tacaíocht cheachtartha.

### Éirim mhothúchánach

[Tá nasc déanta idir an ceol](#) agus cumas níos fearr a bheith ag an duine staid mhothúchánach daoine eile a aithint, agus íogaireacht a léiriú. Tá nasc ag an dá thréith sin le forbairt éirime mothúchánaí.

### Ról fhéideartha don duine sa todhchaí a shamhlú

Is cumhachtach [coincheap ról fhéideartha sa cheol](#). Cuireann sé in iúl féidearthacht an cheoil saol an pháiste agus an duine óig a athrú ó bhonn trí eispéiris cheoil. Déantar éascaíocht do pháistí agus do dhaoine óga samhlú ar ról don cheol ina saol agus oibriú

astu féin agus le daoine eile é sin a bhaint amach. Choimisiúnaigh Music Generation [comhpháirtíocht taighde](#) le DCU agus thug an taighde sin chun solais go bhfuil réimse ról féideartha ann, a n-áirítear leo sin a bheith nasctha le daoine eile tríd an gceol, cruthaitheacht cheoil a bheith ag duine, nó a bheith nuálaíoch le ceol, glacadh le ról ceannaireachta i réimse an cheoil, nó díreach an ceol a bheith ag an duine mar ghné shuntasach dá shaol a chabhraíonn leis é/í féin a chur in iúl.