

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
Нагорновский дом социального обслуживания

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория «Нагорное»,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456) 7-20-80 факс: 8 (48456) 7-20-80



Утверждаю

Директор ГБУКО «Нагорновский ДСО»

Сафронова Ю.В.

Приказ №168 от «26» июня 2024 г.

Комплексная программа
по музыкотерапии и релаксации
«Мир позитива»

Разработала: психолог Паладий В.А.

2024 г.

Актуальность программы

В ГБУКО «Нагорновский дом социального обслуживания» проживает на постоянной основе 140 подопечных мужчин и 70 женщин, это лица с ограниченными возможностями здоровья и психическими нарушениями. В учреждении подопечные проходят реабилитацию по индивидуальной программе, в работе с ними специалисты используют различные технологии и практики. Учитывая особенности работы с данной категорией людей, одной из наиболее эффективной является использование музыкальной релаксационной терапии, главной целью которой является воспроизведение состояния мышечной релаксации и психического успокоения. Эти занятия позволяют не только расслабляться и снимать эмоциональное напряжение, но помогают осознать человеку собственные эмоции, позитивно относиться к своему внутреннему миру. Использование музыкотерапии как метода реабилитации оправданно в связи с тем, что она имеет практически все критерии идеального «лекарства» социальной реабилитации:

- 1) неинвазивный метод (нет проникновения в организм);
- 2) отсутствуют побочные реакции, безболезненно;
- 3) не имеет противопоказаний;
- 4) не требует специального назначения врача;
- 5) не требует сверхволевых усилий от подопечного

Проводить сеансы музыкотерапии могут психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники, специалисты по социальной работе.

Музыкотерапия - это метод, основанный на благотворном влиянии мелодии на организм и психологическое состояние человека, при котором музыка под контролем применяется в лечении и реабилитации людей, страдающих от соматических, психических и иных заболеваний. Музыка помогает установить контакт даже с закрытыми людьми, трудно вступающими в диалоговое общение.

Музыкальная терапия используется для коррекции физиологических и психосоциальных аспектов для воздействия на такие сложные психические процессы, как мышление, память, внимание и улучшения их работы; для восстановления душевного спокойствия, поднятия настроения, активизации творческого потенциала, развития необходимых качеств, улучшение физического состояния подопечных. Применение данной методики подходит для коррекционной работы с людьми имеющих психические заболевания. Музыкотерапия является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении различных соматических и психосоматических заболеваний. С помощью музыкотерапии можно создать оптимальные условия для успешной реабилитации подопечных и формировать у них эстетический вкус, способствовать раскрытию новых способностей, избавит от комплексов.

Мелодия представляет собой волны определённых частот, которые подают импульсы в центральную нервную систему, одновременно активируя множество участков головного мозга, влияя на мышечный тонус и все жизненно важные системы организма, а также уровень гормонов в крови, играющих крайне важную роль во всех эмоциональноповеденческих реакциях. Музыкальный ритм выступает стимулятором физиологических человека. Человек наделен врожденной способностью воспринимать музыку, и эта способность сохраняется в большинстве случаев при травме или заболевании, что позволяет успешно проводить терапию. Многочисленные исследования российский и зарубежных специалистов показывают, что «правильные» музыкальные произведения и ритмы корректирующее воздействуют на различные жизненно важные органы человека, активизируя их функции; улучшают работу центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем; влияют на выработку серотонина и дофамина и уменьшает уровень гормона стресса; улучшают сон; обезболивают; повышают выносливость и физическую работоспособность, стимулируют позитивные

эмоции и помогают справиться с депрессией, фобиями; уменьшают выраженность расстройств личности и поведения.

Музыкотерапия, вызывая положительные эмоции, помогает поверить в себя, способствует снятию нервно-психического напряжения, тревожности и страхов, формирует адекватное восприятие ими окружающего мира, корректирует неврологические нарушения, активизирует работу мозговых структур, развивает воображение, совершенствует двигательные, сенсорные и речевые навыки, формирует навыки общения, содействует гармоничному развитию их личности.

Целевая аудитория:

- люди с ограниченными возможностями здоровья (расстройства аутичного спектра, задержку психического развития, умственную отсталость, ДЦП, синдром Дауна, нарушения слуха, речи, зрения), пожилые люди, маломобильные и немобильные подопечные стационарных учреждений

Цель программы:

Улучшение физического и психического состояния, формирование положительного эмоционального фона и позитивной самооценки подопечных.

Задачи:

- стимулирование познавательных функций;
- снятие нервно-психического напряжения, тревожности и страхов;
- формирование адекватного восприятия окружающего мира;
- коррекция неврологических нарушений;
- активизация работы мозговых структур;
- развитие воображения;
- усовершенствование двигательных, сенсорных и речевых навыков;
- содействие гармоничному развитию личности;
- снижение мышечных зажимов, повышение самооценки.

Формы работы:

Занятия проводятся в форме групповой работы. Численность группы не более 10 человек. Индивидуальная форма работы с использованием сенсорного оборудования (наушники).

Периодичность: от 15-30 мин. 4 занятия в мес.

Ожидаемые результаты:

- улучшение эмоционального состояния клиентов,
- повышения уровня социальной адаптации,
- снятие негативных эмоциональных состояний, последствий стрессов.

Формы работы по музыкотерапии:

1.Рецептивная музыкотерапия (пассивная) подопечный в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения. Занятия направлены на моделирование положительного эмоционального состояния, релаксацию – выход, посредством музыки из травмирующей ребенка ситуации. Пассивная (рецептивная) музыкотерапия – это прослушивание подопечными специально подобранных музыкальных произведений для нормализации эмоционального состояния, релаксации или стимуляции определенного эстетического переживания, формирования положительного отношения к новым жизненным ценностям, новых психологических установок. Эту технологию музыкальной терапии можно сочетать с выполнением дыхательных упражнений, демонстрацией картин, беседой с клиентом на фоне музыкального сопровождения.

Варианты проведения:

а) Музыкальные картинки: сосредоточиться на музыкальной картинке и в течении 5-10 минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние. Используются классические инструментальные произведения, звуки живой природы.

б) Музыкальное моделирование: используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений: 1. Отвечающий душевному состоянию ребенка в данный момент (сочувствие его переживаниям). 2. Противостоящий действию предыдущего музыкального фрагмента и нейтрализующий его. 3. Обладающий наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (динамичная, жизнеутверждающая музыка).

в) Минирелаксация под музыку (использование наушников) направлена на расслабление мышечного тонуса подопечного. Важно почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить расслабляться при напряжении. Для музыкальной релаксации, хорошо подходит спокойная классическая музыка (например, произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта). Терапевтическая релаксационная музыка, музыкальные притчи.

2. Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Активная предполагает личное участие пациента в музыкальной деятельности, то есть в создании музыки, исполнении произведений (сольно или в составе хора, оркестра), при этом возможно использование как простых, легких для освоения, музыкальных инструментов (барабана, бубна, дудочек, треугольников и т.д.), так и собственного тела (например, хлопки, ритмичные постукивания, импровизация голосом и т.д.).

а) Вокалотерапия направлена на формирование оптимистического настроения с помощью вокальной деятельности. Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным людям. Преимущественно групповой вокалотерапии состоит в том, что каждый участник вовлекается в процесс и в общей массе создает предпосылку к преодолению расстройств контакта, к утверждению собственных чувств

б) Инструментальная музыкальная терапия направлена на формирование оптимистического настроения с помощью игры на музыкальных инструментах под ритмичную музыку или песню. Создает ситуацию успешности для подопечного. (бубны, ложки, трещотки, маракасы и др.)

Методика реализации программы:

1. Для эффективной работы специалист должен уметь устанавливать контакт с отдельным клиентом или группой. Это необходимо для формирования готовности клиента испытать музыкальное переживание. Здесь необходимо рассказать о самом методе, привести примеры успешного применения его на практике, а также выяснить в каком психологическом, эмоциональном состоянии находится человек на данный момент (тревога, раздражительность, радость и т.д.).
 2. Необходимо выяснить музыкальные вкусы и отношение к музыке вообще. Далее необходима подготовка музыкального материала, можно использовать готовые музыкальные программы, отобрав наиболее подходящий вариант, или применять музыку для релаксации, предварительно прослушав. Использовать следует музыку, которая вызывает положительные переживания. После установления контакта и подготовки музыкального материала следует непосредственное прослушивание музыки, которое может быть совместное со специалистом, одиночное или групповое.
 3. В условиях работы в социальной реабилитации предпочтительнее использовать групповую музыкотерапию, т.к. она имеет ряд преимуществ:
 - возможность оказать коррекционную помощь наибольшему количеству людей;
 - групповой формат всегда эффективен в работе с проблемами человека и способствует более быстрому «заживлению» душевных ран и восстановлению его душевного и физического состояния.
 4. Можно составить перспективный план занятий исходя из:
 - предварительной диагностики и оценки психо-эмоционального состояния клиента (метод Люшера или др.);
 - анкетирование;
 - учет психологических и возрастных особенностей.Для проведения сеансов требуется:
 - оборудованное помещение (мягкая мебель, маты);
 - музыкальный центр;
 - набор музыкальных инструментов (флешка).
- Проводить лечебные сеансы музыкотерапии можно в любое удобное время. Громкость музыки должна быть не высокая и не низкая. Лучше всего в практике используется рецептивная музыкотерапия с ориентацией на коммуникативные задачи, т.к. клиенты прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии, прослушивается, как правило, три произведения или более менее законченных музыкальных отрывка (каждый по 10- 15 минут). Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темы с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МУЗЫКОТЕРАПИИ:

Способы оценки эффективности музыкотерапии направлены на исследование эмоциональной сферы человека. Обратную связь о состоянии после курса музыкотерапии дает сам клиент. Форма обратной связи может служить беседа, заполнение анкет, опросников, прохождение тестов, связанных с исследованием психоэмоциональной сферы. Диагностику эмоциональной сферы рекомендуется проводить до и после курса музыкотерапии.

Можно использовать следующие диагностические методики:

1. Цветовой тест Люшера
2. Тест ситуативной и личной тревожности Спилберга – Ханина.
4. Школа оценки эмоциональных состояний Уэсмана- Рикса.

Выбор способа получения обратной связи зависит от выбора клиента и наличия тех или иных методик в инструментарии специалиста.

Перспективный план занятий (методический материал):

1. Упражнения с применением музыкотерапии

Музыкальная викторина «Угадай мелодию»

Цель: приветствие, создание дружелюбной атмосферы, улучшение памяти.

Материалы и оборудование:

USB-флеш-накопитель, переносная колонка.

Инструкция: Участникам загадываются музыкальные отрывки из зарубежной эстрады, отечественные песни 80-х и 90-х годов, так же пожилым людям будет интересно окунуться в атмосферу 50-60 годов. Пусть они угадают популярные вальсы, добрые и незамысловатые песенки тех лет. Каждая мелодия длится не более 30 секунд. За это время участники успеют ее угадать. Если нет, то ведущий сам говорит, что это была за песня. На доске ведется подсчет баллов каждого участника. После прослушивания мелодий ведется подсчет голосов. Для победителя звучат аплодисменты от всех участников викторины.

2. ПРИМЕРЫ ПРОИЗВЕДЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ:

1) Уменьшение чувства тревоги и неуверенности: «Мазурка», «Прелюдии» Шопен, Вальсы Штрауса, Мелодии Рубинштейна.

Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному, миру природы: «Кантата № 2» Баха и «Итальянский концерт», «Лунная соната» Бетховена и «Симфония ля-минор», Гайдн «Симфония».

3) Для общего успокоения: «Симфония № 6» Бетховена (часть 2), «Колыбельная» Брамса, Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», произведения Вивальди, Равель «Павана», Франкл «Пастораль».

4) Снятие депрессивных настроений, улучшение настроения, общего жизненного тонуса: «Шестая симфония» Чайковского (3 часть), «Увертюра Эдмонд» Бетховена, «Прелюдия 1, опус 28» Шопена, «Венгерская рапсодия 2», различные марши, произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, «Кармен» Бизе (часть 3), Моцарт «Маленькая ночная серенада», Равель «Болеро».

5) Повышения концентрации внимания, сосредоточенности: «Времена года» Чайковского, «Симфония № 5» Мендельсона.

6) Снятие напряженности в отношениях с другими людьми: «Концерт ре-минор» для скрипки Баха и «Кантата 21», Барток «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор».

4. Упражнение «Снятие телесных зажимов»

Цель: осознание своего телесного образа, снятие телесных зажимов, развитие координации движений, общей моторики, обогащение восприимчивости и воображения, реализация эстетических предпочтений.

Материалы и оборудование: USB-флеш-накопитель, музыкальная колонка.

Инструкция: Участникам предлагается пофантазировать под музыку. Ведущий дает следующую инструкцию: «Давайте перенесемся в своем воображении на Восток. Прислушайтесь... Звучит знакомая музыка, вы представляете себе индийскую танцовщицу. Она, кажется, исполняет танец живота. Движения ее неторопливы, тело и руки ее извиваются как змеи, на лице улыбка, принадлежащая скорее маске, чем живому лицу. Попробуйте и вы «станцевать эту музыку», выразить ее в своих движениях, которые будут произвольными, но вместе с тем у вас должен получиться именно восточный танец. Будьте свободны, раскованы, - и вы легко почувствуете нужные движения и станцуете их. Итак, начали!» Участники танцуют в течение 2-х минут. Выбранный из группы ведущий

оценивает их способность «проникнуться» духом Востока и выразить музыку в танце. После выполнения упражнения участников благодарят, ведущий подводит итоги. Рефлексия: Как вы себя чувствовали? Получилось почувствовать музыку и восточное направление?

5. Упражнение «Танец пяти движений»

Цель: эмоциональное развитие, развитие координации движений, образа тела, чувства ритма.

Материалы и оборудование: USB-флеш-накопитель, музыкальная колонка.

Инструкция:

Ведущий предлагает потанцевать под музыку, перестраиваясь при смене «настроения» музыки. Каждый фрагмент звучит в течение 1 минуты:

1 «Течение воды» - плавная музыка - движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.

2 «Переход через чашу» - импульсивная музыка - движения резкие, сильные, четкие, рубящие, бой барабанов.

3 «Сломанная кукла» - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, - движения вытряхивающие, незаконченные (как «сломанная кукла»).

4 «Полет бабочек» - лирическая, плавная музыка - движения тонкие, изящные, нежные.

5 «Покой» - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, «слушание»

Рефлексия: Какие движения больше всего понравились? Что легко получалось, а что с трудом?

6. Игра на музыкальных инструментах под русские народные песни (отбивание ритма на деревянных ложках, бубне, бубенцах, маракасах, шейкера)

7. Прослушивание и пение русских народных песен. Примеры песен: «Виновата ли я», «Ой мороз, мороз», «По Дону гуляет», «Бежит ручей», «В кузнецы молодые кузнецы», «Во поле береза стояла» и др. Выбор песен зависит от предпочтений подопечных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. СПб., 2003 г.
2. Волков А. Моцарт два раза в день перед едой./ А. Волков// Огонек-2003- №31
3. Гроф С. Целительный потенциал музыки / Гроф С. Приключения в самопознании. Информационные материалы: пер. с англ. М., 1991 г.
4. Марьянин Л Музыкальная терапия. Что это такое? / Л. Марьянин // Тайны здоровья – 1995- №415
5. Музыкальное лечение // Помогите себе сами -2001-дек.№12
6. Овчинникова Т. Музыка для здоровья – СПб.: Союз художников, 2004
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. М., 1999 г.
8. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского . -М., 1990 г.
9. Словарь – справочник по социальной работе / Под ред. д-ра ист. наук проф. Е.И. Холостовой. - М., 2000 г.
10. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. М., 1994г.
11. Элькин В.М. Целительная магия музыки. Гармония цвета и звука в терапии болезней. СПб., 2000 г.