

**ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРИОЗЕРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»**



**ПРАКТИКА  
«ОТ ФИТНЕСА ДЛЯ УМА  
К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ»**

**ПРОГРАММА:**

**«ИНТЕГРАТИВНАЯ МУЗЫКОТЕРАПИЯ»**

**КУРАТОРЫ ПРАКТИКИ: ОБУХОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

**ФРИБУС СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА**

**СТЕПАНОВА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА**

**МЕДВЕДЬ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ: БОЙЦОВА СВЕТЛАНА ЯКОВЛЕВНА**

**г. Приозерск  
2022г.**

Данная программа составлена на основе данных исследований и рекомендаций врачей, психологов, реабилитологов. Изучая связь между психическими и физиологическими процессами, мы установили, что положительные изменения в организме происходят под воздействием музыки и цвета, смеха, положительных эмоций. Рациональное использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с игрой и музыкой это воздействие усиливается.

**Актуальность.** В рамках модернизации социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, относящихся к МГН, нами предложена инновационная технология социального обслуживания «Санаторий на дому». В рамках технологии реабилитолог активно использует такой инновационный подход, как психотерапия искусством. Терапия – это не только лечение, сколько забота, внимание и уход, межличностное воздействие, отношения, эмоции, средства воздействия. Пожилые граждане и инвалиды – категория граждан, особо нуждающихся в психологической реабилитации и социальной адаптации к изменившимся условиям жизни. Пожилему человеку важно ощущать свою полезность для семьи и общества, значимость себя как личности. Необходима разработка и применение специфических методов, отражающих характерную для пожилого возраста структуру эмоциональных переживаний. Актуальность и современность настоящей работы обусловлена большим интересом к данной теме, задачами модернизации социального оздоровления граждан, относящихся к МГН.

Музыкотерапия как один из методов арт-терапии позволяет дать конструктивный выход отрицательным эмоциям, выразить, объяснить и переработать подавленные переживания, говорить о своих чувствах с другими людьми.

**Применение.** Рациональное использование цвета, красок природы, видов картин, слайдов обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с музыкой это воздействие усиливается.

**Цель программы:** повышение уровня адаптации пожилого человека (инвалида) в социуме, формирование новых и усиление имеющихся ресурсов социального, психического и физического развития пожилых людей и инвалидов в меняющихся условиях современной жизни, поддержание интереса к ней, раскрытие потенциальных ресурсов личности.

**Задачи:**

- приобретение гражданами новой информации;
- сохранение ощущения внутренней гармонии, которая опирается на прошлое; -преодоление коммуникативных барьеров, установление новых контактов;
- содействие в поиске альтернативных психологических ролей;
- активизация функций (память, внимание, мышление);
- поддержание психической активности;

- значительного улучшение настроения, самочувствия;
- максимальное уменьшение чувства тревоги, раздражительности;
- повышение чувства принадлежности к прекрасному миру;
- снятие напряженности, использование новых путей в отношениях с другими людьми;
- поднятие жизненного тонуса;
- повышение самооценки.

**Аудитория**, на которую рассчитана программа: граждане пожилого возраста и инвалиды, имеющие значительные ограничения способности к передвижению и (или) самообслуживанию.

**Прогнозируемая результативность:**

- максимальное «очищение» человеческой души
- сильное восстановление природной гармонии эмоционального и душевного состояния
- максимально возможная регуляция психоэмоционального состояния
- повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения
- коррекция коммуникативной функции
- активизация творческих проявлений, повышение интеллекта
- получение благотворного воздействия на организм
- ощущение принадлежности к прекрасному миру.

**1.1. Эмоциональная значимость музыки.**

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

Музыкотерапия служит вспомогательным средством установления контакта между клиентами и средством, облегчающим эмоциональное состояние в процессе коррекционной работы. В качестве коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

В данной программе разработана такая форма коррекции как: регулятивная, способствующая снижению нервно-психического напряжения.

**1.2. Правила и требования к сеансам музыкотерапии.**

Алгоритм действий:

1. Необходимо расслабиться - это помогает «открыть двери бессознательности» и принять в полной мере действие музыки, красок природы.

2. Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким. Длительность сеансов не более 25-30 минут, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

3. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему, ее не используем. Музыка звучит 25 минут.

4. После прослушивания лечебной музыки необходимо отдохнуть некоторое время. Это благоприятствует её полному усвоению, не нарушающему душевное равновесие.

5. После каждого сеанса идет короткое высказывание о музыке, слайдах, красках природы и/или обсуждение высказываний из книги мудрости.

### **1.3. Классификация применяемой музыки.**

Классификация музыки, применяемой в терапии с пожилыми гражданами и инвалидами, подразделяется следующим образом:

**Ресурсная** музыка, цель которой - нахождение определенного психологического ресурса. Она направлена на улучшение самочувствия, увеличение ощущения личной силы, поддержки в тяжелые периоды, для решения внутренних конфликтов пациента. В репертуар входит музыка со звуками природы, простые известные музыкальные произведения.

**Катарсисная** музыка. Она направлена на выход накопившихся эмоций, чувств, мыслей. Для этого подбирается музыка для эмоциональной разрядки, очищения от негативных воспоминаний, уменьшения аффективного напряжения. Во время процедуры могут быть всплески эмоциональных переживаний и их выражение.

**Экзистенциальная** музыка, направленная на создание условия для глубинной рефлексии, для размышления о проблемах ценностно-смысловой сферы человека, не используется в данной программе. Как правило, эта музыка похожа на религиозную, можно использовать индивидуально.

### **1.4. Музыкальная шкатулка.**

После тщательного отбора была сделана музыкальная шкатулка с набором музыкальных дисков. В ней присутствуют четыре обязательных раздела соответствующих этапам программы прослушивания:

1. Расслабляющие
2. Динамичные
3. Релаксирующие
4. Бодрящие

### **1.5. Рекомендации к назначению для использования сеансов:**

Показания:

- сосудистые заболевания головного мозга;
- старческая деменция (слабоумие);
- невроты позднего возраста, включая психосоматическую патологию;
- постинсультные состояния;
- заниженная самооценка;
- агрессивность;

- низкий уровень коммуникативных способностей.

Противопоказания:

- неудовлетворительное общее состояние, обусловленное высокой температурой, интоксикацией, анемией, декомпенсацией, выраженным болевым синдромом;
- острые психозы;
- психопатия.

### **Занятие №1.**

Цель: поднятие жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Задачи:

- уменьшить уровень стрессового состояния;
- позволить себе забыть о проблемах;
- почувствовать связь со своей внутренней сущностью.

### **Занятие №2.**

Цель: приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

Задачи:

- регуляция психоэмоционального состояния;
- облегчение усвоения новых положительных установок и форм поведения
- активизация творческих проявлений.

### **Занятие №3.**

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения.

Задачи:

- повышение резервных возможностей организма;
- успокаивающее воздействие музыки;
- стимулирование познавательных процессов.

### **Занятие №4.**

Цель: полное расслабление.

Задачи:

- эмоционально-эстетическое воздействие;
- душевное успокоение;
- устранение усталости, раздражения, страха.

### **Занятие №5.**

Цель: снятие раздражительности.

Задачи:

- уменьшение чувства тревоги;
- поднятие жизненного тонуса;
- повышение принадлежности к прекрасному миру.

### **Занятие №6.**

Цель: снятие тревоги, раздражительности; успокоение.

Задачи:

- подъем настроения и чувств;
- дает внутреннюю полноту и полноценность самоощущений;
- эмоциональное оздоровление личности.

### **Занятие №7.**

Цель: снимает головную боль и невроз.

Задачи:

- успокаивающее действие музыки;
- очищение от болезненных отрицательных состояний в процессе музыкального восприятия;
- восстановление энергетического равновесия.

### **Занятие №8.**

Цель: разрешение внутреннего конфликта, стабилизация психоэмоционального состояния.

Задачи:

- благотворное воздействие на организм человека;
- положительное влияние на дыхание и кровообращение;
- отдых и расслабление

### **Занятие №9.**

Цель: снятие тревоги, успокоение.

Задачи:

- невербальное эмоциональное воздействие;
- улучшение общего настроения;
- повышение резервных возможностей организма.

### **Занятие №10.**

Цель: позитивное восприятие жизни, восхищение окружающим миром.

Задачи:

- расслабление организма, снятие мышечных зажимов;
- облегчение душевных переживаний;
- стимулирование положительных эмоций.