

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Ленинградский комплексный центр реабилитации инвалидов»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК
«Ленинградский комплексный центр
реабилитации инвалидов»

И. А. Тесля

« dd » 2018г.

Программа психологической
реабилитации инвалидов по методу музыкотерапии
«Мелодия»

Рассмотрена и утверждена
на заседании РК
протокол №

Разработчик: Кагадий Анастасия Сергеевна
Психолог отделения социальной реабилитации

ст. Ленинградская
2018 г.

Пояснительная записка

В современной психологии существует отдельное направление - музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере и поведении, при проблемах в общении и страхах. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния инвалида: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии человека и его психоэмоциональном состоянии. Своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

В основе музыкотерапии лежит несколько видов воздействия: психоэстетическое – возникают положительные ассоциации, выстраивается образный ряд; физиологическое – с помощью музыки отлаживаются отдельные функции организма; вибрационное – звуки активизируют различные биохимические процессы на клеточном уровне. Таким образом музыка способствует формированию богатой эмоциональной сферы и нормализации психической жизни инвалида, восстанавливает слаженность всех процессов, возвращая душевное равновесие.

Цель программы: коррекция и профилактика эмоционально - стрессовых состояний, раскрытие интеллектуально- творческого потенциала реабилитантов и развитие коммуникативной культуры.

Задачи:

- формирование и развитие мотивации у инвалидов на сохранение здоровья и ведение активного образа жизни;
- коррекция негативных проявлений в эмоциональной сфере инвалидов;
- содействие в самореализации;
- снижение уровня тревожности, психологической напряженности;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- формирование уверенности в себе и своих возможностях;
- приобретение инвалидами навыков саморегуляции при помощи музыки;

развитие внутреннего психического ресурса личности инвалида;
повышение самооценки.

Принципы:

принцип индивидуализации предполагает дифференцирование по психоэмоциональному состоянию и музыкальным предпочтениям;

принцип системности и комплексности при осуществлении психокоррекционной работы;

принцип доступности и последовательности предлагаемых заданий.

Оборудование:

Персональный компьютер с колонками, фото природы, записи звуков природы, диски с подборкой классической и современной музыки.

Ожидаемый результат:

повышение уровня эмоционального состояния;

улучшение настроения;

профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;

снятие психоэмоционального напряжения;

активизация собственного потенциала человека;

предотвращение самоизоляции, одиночества;

освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;

создание позитивного настроения;

повышение уровня жизненной активности.

Заданные цели и задачи программы реализуются за счет применения **форм и методов работы:** групповые занятия; индивидуальная работа; вокалотерапия, танцетерапия, коррекционная ритмика, музыкализотерапия.

Содержание программы.

1. Раздел «Уменьшение чувства тревоги и неуверенности».

1.1. *Разноцветная осень* (Ennio Morricone «Одинокий пастух»)

Снижение уровня тревожности, психологической напряженности.

1.2. *У камина* (Классическая музыка в современной обработке «Мелодия 1»).

Снятие напряжения, утомления.

1.3. *Мы родом из детства* (Л.Бетховен «К Элизе»).

Достижение ощущения спокойствия и безмятежности.

1.4. *По страницам памяти* (Классическая музыка в современной обработке «Мелодия 2»).

Приобретение навыков саморегуляции.

1.5. *Смотри вперед с надеждой* (Muzyka-angelov).

Развитие мотивации на ведение активного образа жизни.

2. Раздел «Снятие агрессии и нейтрализация фрустрации».

2.1. *Прочь, тревога!* (Rondo-Veneziano).

Профилактика депрессивных (стрессовых) состояний.

2.2. *Разрушая, создай* (В.Моцарт «Реквием по мечте»).

Развитие внутреннего психического ресурса личности.

2.3. *Трансформация чувств* (Ennio Morricone - Le Vent Le Cri).

Коррекция проявления негативных эмоциональных состояний.

3. Раздел «Коррекция самочувствия, стимуляция повышения работоспособности».

3.1. *Только вперед* (Zack Hemsey «Mind Heist»).

Стимуляция активной деятельности.

3.2. *Энергия музыки* (Григ «Пер Гюнт сюита №1 В пещере Горного Короля»).

Формирование уверенности в себе и своих возможностях.

3.3. *Где живет мечта* (Mike Oldfield «Moonlight shadow»)

Развитие желания самореализации.

3.4. *Цветные ноты* (П.Чайковский «Вальс цветов»).

Активизация собственного потенциала человека.

4. Раздел «Развитие творческого и интеллектуального потенциала, создание положительного эмоционального настроения».

4.1. *Романтика романса* (А.Пугачева «Мне нравится, что вы больны не мной»).

Предотвращение самоизоляции, одиночества.

4.2. *Дыхание весны* (Вальс из кинофильма: «Мой ласковый и нежный зверь»).

Создание позитивного настроения.

4.3. *Музыкальная дорожка* (Максим «Рапсодия», репродукции картин Айвазовского).

Развитие творческого потенциала личности.

5. Раздел «Повышение общего психофизического тонуса».

5.1. *Что ни слово-песня, что ни шаг, то танец* (Despina Vandi «Come Along Now»).

Сформировать понимание неразрывности музыки с окружающим миром.

5.2. *Ритм твоей жизни* (Vaya Con Dios «Nah,Nah,Nah», Lenka-«Everything at once»).

Сформировать позитивный настрой, улучшить психоэмоциональное состояние.

5.3. *Сердце бьется в такт* (TarantinoTrack 07).

Возникновение положительных ассоциаций, повышение уровня жизненной активности.

№ п/п	Различные разделы	Дол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Укрепление чувства ритма и чувства ритмичности	3	3	
2	Снятие стресса и нейтральная фрустрация	1	2	
3	Коррекция самооценки, стимуляция повышения работоспособности	4	4	
4	Развитие творческого и интеллектуального потенциала с созданием новых творческих эмпирических навыков		2	1
5	Повышение общего психоф. тонуса	3		3
	Всего:	18	13	5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 А. М. Лазько

«22» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 И. А. Тесля

«22» мая 2018 г.

Учебный план
программы психологической реабилитации инвалидов по методу
музыкотерапии «Мелодия»

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Уменьшение чувства тревоги и неуверенности	5	5	-
2	Снятие агрессии и нейтрализация фрустрации	3	2	1
3	Коррекция самочувствия, стимуляция повышения работоспособности	4	4	-
4	Развитие творческого и интеллектуального потенциала, создание положительного эмоционального настроения	3	2	1
5	Повышение общего психофизического тонуса	3	-	3
Всего:		18	13	5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 А. М. Лазько

«22» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 И. А. Тесля

«22» мая 2018 г.



Календарно-тематический план
программы психологической реабилитации
инвалидов по методу музыкотерапии «Мелодия».

№ п/п		Название разделов и тем	Количество часов		
Раздел/тема	Дата проведения		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Раздел «Уменьшение чувства тревоги и неуверенности»	5	5	-
1.1.		Разноцветная осень	1	1	-
1.2.		У камина	1	1	-
1.3.		Мы родом из детства	1	1	-
1.4.		По страницам памяти	1	1	-
1.5.		Смотри вперед с надеждой	1	1	-
2.		Раздел «Снятие агрессии и нейтрализация фрустрации»	3	2	1
2.1.		Прочь, тревога!	1	1	-
2.2.		Разрушая, создай	1	1	-
2.3.		Трансформация чувств	1	-	1
3.		Раздел «Коррекция самочувствия, стимуляция повышения работоспособности»	4	4	-
3.1.		Только вперед	1	1	-
3.2.		Энергия музыки	1	1	-
3.3.		Где живет мечта	1	1	-
3.4.		Цветные ноты	1	1	-
4.		Раздел «Развитие творческого и интеллектуального потенциала, создание положительного эмоционального настроения»	3	2	1

4.1.		Романтика романса	1	1	-
4.2.		Дыхание весны	1	1	-
4.3.		Музыкальная дорожка	1	-	1
5.	Раздел «Повышение общего психофизического тонуса»		3	-	3
5.1.		Что ни слово-песня, что ни шаг, то танец	1	-	1
5.2.		Ритм твоей жизни	1	-	1
5.3.		Сердце бьется в такт	1	-	1
Итого:			18	13	5

Используемая литература.

1. В.И.Петрушин «Музыкальная психотерапия: Теория и практика» (Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000г.)
2. «Музыкальная психология и психотерапия» № 1 / 2007
3. Т.Абрамова «Скрипичный ключ к здоровью»(Журнал «Иркутская культура», № 15, 1997г.)
4. «За тайной музыки – энергия здоровья» («Библиотечная газета», № 20, 2003г.)
5. О.Жавина «Музыкальное воспитание: поиски и находки» («Просвещение», Москва, 1985г.)
6. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия: руководство по психотерапии. – Ташкент, 1985.
7. Копытин А.И. Основы арт – терапии. –СПб., 1999.