
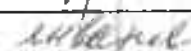


«Согласовано»

Начальник отдела
Социальной защиты населения
Администрации Центрального района

С.Д.Ильина
« 28 »  2022 года

«Утверждаю»

Директор СПБ ГБУСОН
«Комплексный центр
социального обслуживания
населения
Центрального района»

Т.П.Муравьева
« 28 »  2022 года

ПРОГРАММА

«МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД БЛАГОТВОРНОГО ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА»

Координатор программы:
Алоева Виктория Ивановна
психолог

заведующий
Отделением экстренной
психологической помощи
гражданам пожилого возраста
Калабуш Галина Яковлевна

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Общие положения	6
2.1 Целевая группа.....	6
2.2 Цели.....	6
2.3 Задачи.....	6
2.4 Форма работы.....	7
2.5 Вспомогательные материалы.....	7
2.6 Структура программы.....	7
3. Влияние музыкотерапии на пожилых людей	7
4. Упражнения для пожилых людей с применением музыкотерапии	10
5. Результаты осуществления программы	28
6. Список используемой литературы	29

1. Пояснительная записка

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 пациента. Еще Аристотель считал, что музыка может помочь человеку освободиться от тяжелых психологических переживаний через достижение нравственного очищения, сопереживание, сострадание. 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 процессов в организме и может нормализовать работу отдельных органов 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 российских и зарубежных специалистов (А.Томатис, А.Л. Готендинер, В.Е. Гинзбург, В.Н. Мясичев, Н.Д. Маслова, В.И. Петрушин, С.В. Шушарджан и др.) 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. Выйти из депрессивного состояния помогает спокойная минорная музыка.

Существуют активная, рецептивная и интегративная формы музыкотерапии. 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.). Пассивная (рецептивная) музыкотерапия – это прослушивание пациентами 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.

Для музыкальной релаксации, когда мелодия вызывает поток свободных ассоциаций, хорошо подходит спокойная классическая музыка (например, произведения А. Вивальди, И. С. Баха, В. А. Моцарта). Б. Швабе (Германия) указывал на такие возможные результаты данного терапевтического метода, как стимулирование познавательных функций, устранение психологических барьеров, осознание собственного «Я», переживание нравственного очищения с последующим отвлечением от негативных эмоций и состояний и

лечебным эффектом. Метод рецептивной музыкотерапии рекомендуется использовать в программах комплексного лечения и реабилитации гипертонических больных, в том числе с выраженными невротическими расстройствами, нарушениями сна, повышенной тревожностью. Интегративная форма музыкотерапии представляет собой сочетание музыкального сопровождения с наглядно-образным восприятием, то есть другими видами творчества, например, изобразительным искусством или танцами. Музыкотерапия является эффективным базовым методом в реабилитационной и коррекционной работе с пациентами любого возраста и заболеваний, в том числе и с детьми, имеющими проблемы или ограниченные возможности здоровья (расстройства аутичного спектра, задержку психического развития, умственную отсталость, ДЦП, синдром Дауна, нарушения слуха, речи, зрения).

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. Музыкальную терапию можно эффективно сочетать с игровой терапией, представляющей собой комплекс реабилитационных игровых методик. Для осознания клиентом своих внутренних конфликтов и самовыражения можно использовать метод спонтанного рисования под музыку, причем даже пальцами со смешиванием красок. Музыкорисование может осуществляться и обеими руками, имитируя дирижирование. Такие рисунки, как правило, состоят из символов, которые чем острее внутренний конфликт, тем менее понятны. Характер мелодии для музыкорисования может быть разным. Использование музыкально-интонационной терапии способно помочь и пожилым людям в реабилитации после сердечных приступов, лечении депрессий, восстановлении памяти, улучшении их

психофизического состояния, формировании активной жизненной позиции. Она также способна изменять участки головного мозга, поражённые в результате инсульта. Имеются подтвержденные данные о благоприятном влиянии музыкотерапии на патологические процессы, возникающие у больных при остром нарушении мозгового кровообращения, на их психологическое состояние, стрессоустойчивость, адаптацию и эндотоксикоз

Музыкальная терапия может применяться как в групповых сеансах, так и включаться в индивидуальную программу коррекционной и реабилитационной работы в учреждениях социальной и медицинской сферы.

2. Общие положения:

2.1. Целевая группа

Программа тренинга ориентирована на граждан пожилого возраста.

2.2. Цель:

Улучшение физического и психического состояния лиц пожилого возраста.

2.3. Задачи:

- ✓ стимулирование познавательных функций;
- ✓ снятие нервно-психического напряжения, тревожности и страхов;
- ✓ формирование адекватного восприятия окружающего мира;
- ✓ коррекция неврологических нарушений (если есть);
- ✓ активизация работы мозговых структур;
- ✓ развитие воображения;
- ✓ усовершенствование двигательных, сенсорных и речевых навыков;
- ✓ содействие гармоничному развитию личности;

2.4. Формы работы:

Занятия проводятся в форме групповой работы. Численность группы не более 10 человек.

В течение 3-х месяцев с гражданами пожилого возраста проводится 12 занятий (4 занятия в месяц), продолжительностью 60-90 мин.

2.5. Вспомогательные материалы:

Переносная колонка, USB-флеш-накопитель, бумага А4, карандаши, краски, фломастеры, восковые мелки, скотч, влажные салфетки, сухие салфетки.

2.6. Структура программы

Структура занятия включает в себя: приветствие, знакомство, ознакомление с влиянием музыкотерапии на пожилых людей, реализацию программы

3. Влияние музыкотерапии на пожилых людей

В России первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX — начале XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова появились данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен. Концепцию музыкально-рациональной психотерапии разработал Валентин Петрушин. Его практический опыт синтезирует известные древние методики и современные научные достижения. Подходя к человеку целостно, В. Петрушин стимулирует пациентов не только к физическому, но и к психологическому и интеллектуальному выздоровлению (работа с телом, чувствами, мыслями), ведь заболевания часто имеют причину не в физических слабостях организма, а в особенностях характера, которые в свою очередь являются производными от мировоззрения человека.

Музыкотерапия не слишком применялась с пациентами пожилого возраста, однако потом все же были оценены его положительные моменты – это оказалось настоящим открытием.

Прослушивание музыки стало одновременно способом контакта с окружающим миром и способом его восприятия. Параллельно происходит коррекция имеющихся нарушений. На чем базируется процесс воздействия? Все просто: вибрации музыки резонируют с вибрациями, исходящими от человеческого тела, а также его отдельными системами и клетками. Когда гармония нарушается, вибрации организма меняются – мелодии могут вновь настроить в правильный и привычный ритм. Это заметно при деятельности отдельных систем. Пример: некоторые композиции улучшают память, другие – приводят в норму давление.

С годами гармония организма перестает быть данностью – ей требуется забота и поддержка. Игнорировать эту необходимость нельзя – это грозит заболеваниями тела. Кроме того, психика, ранее справляющаяся с множеством эмоциональных нагрузок, с возрастом более чувствительна, на поверхность всплывают давние психологические травмы.

Популярнейшая сфера использования психотерапии среди пожилых людей: нормализация давления, седативный эффект. Первые сеанс способен продемонстрировать положительные результаты. Нередки случаи, когда эффективность лечения мелодиями была замечена при реабилитации после инсультов, различных осложнений. Из-за повышения активности клеток, процесс восстановления ускоряется.

Лечение доказало свою эффективность в стимуляции интеллектуальных способностей, улучшении мозговой деятельности. В пожилом возрасте это профилактика старческой деменции, любых нарушений памяти. Как известно, показателем молодости организма можно назвать способность поиска новых путей адаптации к окружающим условиям. Это действительно так. Замечено, что, если жизнь пожилого человека наполнена разнообразными музыкальными мелодиями, они успешнее адаптируются,

находятся в постоянном развитии, осваивают ранее неизвестные отрасли. Важно помнить: этого эффекта нет при прослушивании однотипной музыки. Происходит обратное: человек деградирует в развитии. Это относится не только к пожилому возрасту, но и к любому другому.

При возрастных кризисах музыкотерапия очень важна. Считается, что самый сложный – кризис среднего возраста, но за ним следует не менее важный период, когда меняются цели, мировоззрение, приоритеты. Человек теряет все больше близких людей, возможности тела меняются, как и общий жизненный уклад.

Об этих изменениях говорят нечасто, но по своей силе они не уступают подростковому периоду – их воздействия не менее интенсивны. Человек не знает, как ему адаптироваться к постоянно меняющемуся миру, чего ждать от себя, от окружающих.

Музыкотерапия дает возможность по-новому выпускать эмоции на свободу, пересматривать отношение к разным событиям. Рекомендуется внимательно вслушиваться в ритм произведений – благодаря этому человеку проще обрести новые стратегии построения дальнейшей жизни. Многие перестают паниковать из-за стремительно бегущего времени. Они будто «замедляются», учатся наслаждаться настоящим, ищут новые возможности для реализации.

Для музыкотерапии подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. Такая музыка рекомендована для людей, страдающих от хронической усталости или недавно перенесшим стресс, либо же тем, у кого весьма интенсивный образ жизни.

4. Упражнения для пожилых людей с применением музыкотерапии

4.1. Музыкальная викторина «Угадай мелодию» (разминка)

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.

4.2. Упражнение «Межполушарные связи»

Цель: активизация работы мозговых структур, усовершенствование двигательных, сенсорных и речевых навыков, снятие нервно-психического напряжения, тревожности и страхов.

Материалы и оборудование: скотч, влажные салфетки, музыкальная колонка, USB-флеш-накопитель, бумага, мелки.

Инструкция: Поместите перед собой чистый белый лист формата А4. Выберите один любой цвет из предложенных мелков. Возьмите выбранный вами мел в правую руку. Зафиксируйте руку с мелом на листе бумаги и закройте глаза. Ваша рука может рисовать, двигаясь по листу бумаги в произвольной форме, в разных направлениях. Начинайте упражнение после включения музыки, в любой момент в процессе прослушивания вы можете начинать выполнять упражнение. По завершению упражнения я выключу

музыку и скажу слово стоп. Далее попрошу открыть глаза посмотреть на рисунок и дать ему название (подписать под рисунком). Отодвиньте лист в правую сторону.

Возьмите новый чистый белый лист формата А4. Выберите один любой цвет из предложенных мелков. Возьмите выбранный вами мел в левую руку. Зафиксируйте руку с мелом на листе бумаги и закройте глаза. Ваша рука может рисовать, двигаясь по листу бумаги в произвольной форме, в разных направлениях. Начинайте упражнение после включения музыки, в любой момент в процессе прослушивания вы можете начинать выполнять упражнение. По завершению упражнения я выключу музыку и скажу слово стоп. Далее попрошу открыть глаза посмотреть на рисунок и дать ему название (подписать под рисунком). Отодвиньте лист в левую сторону.

Возьмите новый чистый белый лист формата А4. Прикрепите его к столу скотчем так, чтобы он не смог двигаться. Возьмите мелки которые вы уже использовали в руки. Закройте глаза и после включения музыки Ваши руки могут рисовать, двигаясь по листу бумаги в произвольной форме, в разных направлениях. По завершению упражнения я выключу музыку и скажу слово стоп. Далее попрошу открыть глаза посмотреть на рисунок и дать ему название (подписать под рисунком).

Рефлексия: Давайте обсудим (каждый рисунок индивидуально). Какие ваши впечатления от процесса рисования одной, затем двумя руками? Были изменения при смене рук вашего состояния, настроения? Какие чувства, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии возникли в ходе прослушивания музыки? Почему выбрали именно этот цвет мелка? Почему дали картинам именно такое название? Есть ли схожесть на ваш взгляд между картинами?

Примечание. В основном правое полушарие отвечает за фантазию, интуицию, способность смотреть на ситуацию с разных сторон, видеть полную картину мира. Помимо этого, правое полушарие имеет свой набор функций, без которого человеку не обойтись: пространственное мышление,

музыкальность, мечты, художественные способности, развитие когнитивных функций. Правое полушарие отвечает за эмоции и связано с левой рукой.

Левое полушарие головного мозга отвечает за двигательные функции правой стороны тела и языковые способности. Это полушарие контролирует речь, а также способности к чтению и письму. Левое полушарие отвечает за слова и связано с правой рукой.

ПРИМЕРЫ ПРОИЗВЕДЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

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

2) 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 (3часть), «Увертюра Эдмонд» Бетховена, «Прелюдия 1, опус 28» Шопена, «Венгерская рапсодия 2», различные марши, произведения Моцарта, «Менуэт» Генделя, «Кармен» Бизе (часть3), Моцарт «Маленькая ночная серенада», Равель «Болеро».

5) Повышения концентрации внимания, сосредоточенности: «Времена года» Чайковского, «Симфония № 5» Мендельсона. Как показывает опыт специалистов, работающих с музыкотерапией, именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго.

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».

4.3. Упражнение «Спонтанное рисование под музыку»

Цель: снятие нервно-психического напряжения, тревожности и страхов, развитие воображения.

Материалы и оборудование: Используются карандаши, мелки, краски, музыкальная колонка.

Инструкция: Пожилым людям предлагается рисовать всё, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Музыка яркая, эмоционально богатая, негромкая, не более 60-65 ударов в минуту.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Какие эмоции вызывает рисунок? Как вы его назовете? Есть ли изменения вашего состояния до и после рисунка?

4.4. Комплекс упражнений «Релаксационные техники совместно с физическими упражнениями»

4.4.1 Муха.

Цель: снятия напряжения с лицевой мускулатуры.

Материалы и оборудование: музыкальная колонка

Инструкция: Участники должны сесть удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Нужно мысленно представить, что на лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача клиента, не открывая глаз согнать назойливое насекомое. Музыка жужжание.

4.4.2 Лимон.

Цель: снятие напряжения, стимулирование физической активности.

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

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себя, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно

его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущение. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь, насладитесь состоянием покоя. Музыка не громкая, спокойная.

4.4.3 Воздушный шар.

Цель: снятие напряжения и отрицательных эмоций

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

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, наберите воздуха. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойте так 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

4.4.4 Любимое место отдыха.

Цель: релаксация, пробуждение внутренних ресурсов.

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

Инструкция: Попросите человека закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите открыть глаза, потянутся. Несколько раз глубоко вздохнуть и встать.

Совмещение релаксационных техник и специально подобранных музыкальных произведений поможет снять напряженность, страх, состояние угнетенности и другие отрицательные эмоции

Рефлексия: Какое из релаксационных упражнений понравилось больше всего и почему?

4.5 Упражнение «Цветные шарики»

Цель: развитие памяти, концентрация, развитие мелкой моторики

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

Инструкция: У игроков есть 10 секунд, чтобы запомнить порядок и цвета двенадцати шариков, расположенных в центральном ряду, прежде чем они будут спрятаны. Затем, участники, по памяти должны будут восстановить скрытую последовательность в нижнем ряду и верхнем рядах. Игра по парам. Первый, кто допустит ошибку, проиграл. В том случае, если Вы ошибётесь одновременно, или если вам обоим удастся разместить все 12 шариков правильно, проигравшим будет признан ведущий. Соответствующее музыкальное сопровождение настраивает на концентрацию.

4.6 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?

4.7 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» своего тела.

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

4.8. Упражнение «Маяк»

Цель: эмоциональное развитие, помогает убрать чувства незащищенности, уязвимости, одиночества.

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

Инструкция: Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись):

«Представьте маленький скалистый остров вдали от континента...

На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове...

Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас...

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов...

Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, — света, который никогда не гаснет...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазирование, с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. Сеанс окончен.

4.9 Упражнение «Поплавок в океане»

Цель: избавиться от напряжения, развить самоконтроль

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

Инструкция: Психолог читает текст, используя определенный тон, модуляцию, интонацию и темп голоса (можно использовать магнитофонную запись).

«Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане...

У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел...

Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны...

Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность...

Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания...

Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас...

Послушайте, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане...»

Далее в течение 5-7 минут клиент слушает музыку, погруженный в свои мысли, фантазируя с направленным взглядом на пузырьковую трубу.

Психолог отключает аудиосистему и просит клиента описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время сеанса. — Сеанс окончен.

4.10 Упражнение «Сад чувств»

Цель: тренировка ума и активизация чувств. Достижение творческой сосредоточенности и саморегуляции.

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

Инструкция:

1. Сядьте поудобней в кресло, и закройте глаза. Представьте, что вы входите в заброшенный сад и становитесь его садовником.

2. Вам хочется очистить его от мокрых листьев и веток, Вы берете грабли, садовые инструменты и начинаете свою работу. Вы подстригаете разросшуюся траву и срезаете старые ветви. Заглядываете в каждый уголок сада и везде наводите порядок. Сажаете новые цветы и кустарники, самые разные.

3. Сад наполняется прекрасными звуками: Вы слышите жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада.

4. Вы ощущаете свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер.

5. Представляя это, опустите руки с края бревна, на котором вы сидите, коснитесь прохладной влажной земли.

6. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, ощущая аромат воздуха. Медленно откройте глаза.

4.11 Упражнение «Расслабление и релаксация»

Цель: достижение творческой сосредоточенности и саморегуляции.

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

Инструкция: Примите удобную позу с прямой спиной, закройте глаза и начинайте расслаблять каждую часть своего тела. Когда вы полностью расслабитесь, сконцентрируйте своё внимание на процессе дыхания. Некоторое время наблюдайте за своим дыханием.

Затем вообразите, как ваш позвоночник тянется вниз, проникает сквозь пол и прорастает в землю. Представьте, как он обрастает корнями, углубляется в почву. Эти корни переплетаются с корнями огромных деревьев. Вы получаете силу от деревьев, от земли, эта сила вливается в ваше сердце. Почувствуйте сердцем соединения, переплетения корней, безопасность.

Теперь представьте, что ваш позвоночник тянется вверх, пробивает потолок, устремляется в небеса. Вообразите свой позвоночник в виде огромной антенны, уходящей высоко вверх. Почувствуйте, как эта антенна принимает духовную энергию из космоса. Представьте, как Вы черпаете энергию от небес и направляйте ее в сердце. Ощутите в сердце духовную энергию.

Теперь мысленно соедините оба вида энергии. Одновременно черпайте энергию и от земли, и от небес. Почувствуйте, как небесная и земная энергия сливаются в вашем сердце. На несколько секунд задержите дыхание, ощутите, как эта энергия накапливается и наполняет ваше сердце. На выдохе постарайтесь увидеть, как она распространяется, выходит в мир. Вдох, выдох. Черпайте энергию и посылайте ее в мир. Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам хочется, руководствуйтесь вашими ощущениями.

И постепенно выходите из медитации. Пошевелите пальцами рук, пальцами ног, потрите руки одна об другую и приложите к лицу, почувствуйте тепло, затем откройте глаза, побудьте еще немного в этом положении.

4.12 Упражнение «Очищение от тревог»

Цель: достижение эмоционального равновесия, спокойствия, избавление от негативных переживаний.

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

Инструкция: Согласитесь, что иногда очень устаешь и хочется отдохнуть. (Пауза.) Сядьте удобно, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Давайте собирать мешок. Положим в него все, что вам мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь. (Пауза.) Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу... Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О – ох! Как хочется

отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимем мешок, ляжем на землю. Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать 3 секунды) - повторить 3 раза. Чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает вашу усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью (пауза). Вы встаете, надо идти дальше. Поднимите мешок, почувствуйте: правда, ведь, он стал легче?... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, радостно поют птицы. (Пауза.) Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуете, как она плавно растекается по всему телу, очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость и свободу во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, пяточки, ступни, пальчики... Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко, мешок не мешает, он становится легче и легче. (Пауза.) Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Вот здорово!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия вам не страшны! (Пауза.)

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Вы входите в домик. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют, подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает личико, руки, тело, ноги... (Пауза.) Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть... Ваш мешок опустел. (Пауза.) Вы выходите из дома. Довольный и успокоенный, с радостью вдыхаешь свежий воздух. Легкий ветерок ласкает волосы, шею, все тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким, невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок заполняет мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете домой и поделитесь им со своими родными, друзьями, знакомыми. (Пауза не более 30 секунд.) Теперь вы можете открыть глаза и улыбнуться - вы дома, и мы все вас очень любим...

4.13 Упражнение «Прогулка к морю»

Цель: визуализация, повышение настроение, гармонизация, расслабление

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

Инструкция: Примите удобную позу...Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...Дышите спокойно... Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...Вокруг вас растут цветы...Вдохните аромат цветов...Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...Тело легко и невесомо...Все заботы и дела... отходят... на второй план...Покой... приятный покой... овладевает... телом...Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...Музыка Вас успокаивает...Вы отдыхаете... покой и отдых...Тело... успокоилось... и расслабилось...Все мышцы... расслабляются...Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...Тело расслаблено... тело спокойно...Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...Тело согревается...Тепло... и спокойно...Тепло... и покой... проходят по телу...Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...Вы хорошо... чувствуете покой... Покой... и благополучие... во всем... теле...
Сейчас почувствуйте свое лицо...Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...Лицо спокойно... лицо безразлично...Покой... полный покой...Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...Вы погружаетесь в туман...Туман окутывает ваше тело...Туман... окутывает голову...Приятный туман... окутывает... голову...Мозг...

успокаивается...Мысли... замедляются...Медленнее... медленнее... медленнее...Вы дышите легко... и ровно...Дыхание спокойное... ритмичное...Закройте глаза...Вы находитесь в облаке тумана...Туман полностью окружает вас...Приятный, мягкий, серебристый туман... Туман начинает рассеиваться...Сквозь туман струится поток золотистого света...Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...Выйдите из тумана...Перед вами простирается белый песчаный пляж...За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды...Остановитесь...Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...Это море... нескончаемой жизни... и сознания...Впитайте в себя все звуки и образы...Море наполняет вас жизнью... и сознанием...Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам... Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...Ощутите энергию этого света...Пусть свет свободно течет через ваше тело...Впитывается в поры вашей кожи...Наполняет вас своей энергией...Морские чайки кружат в небе над головой...Их крики разносятся далеко над водой...Это ваше место...Ваше глубоко личное, внутреннее место...Здесь вы свободны...Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...Свободны делать все, что пожелаете...---

Самостоятельная работа 5 - 15 мин. ---Пора возвращаться...Серебристый туман окутывает вас...Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...Приятный, прохладный туман подхватывает вас... Вы плавно плывете к началу путешествия...Вы возвратились на поляну...Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...Отдых

освежил вас...Вы хорошо отдохнули...Голова ясная... легкая...Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...Приятная бодрость... во всем теле...Вы заряжены энергией... желанием деятельности...Вы глубоко и полноценно отдохнули...Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...Силы приливают к рукам... и ногам...Сознание становится яснее... хочется потянуться...Потянитесь! Активнее!А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...Улыбайтесь, улыбайтесь! Сеанс окончен.

4.13 Упражнение «Солнечный свет»

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

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

Инструкция: Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы слышите пение птиц, легкое движение листвы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного

сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете

легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз...

Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите

глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

5. Результаты осуществления программы

Использование музыки в работе с получателями социальных услуг представляется целесообразным, так как музыкальные произведения, воздействуя на людей влияют на изменение динамики их эмоциональных состояний, физических, создают условия для поднятия и укрепления духа, восстанавливают или формируют навыки позитивного мышления и общения, укрепляют чувства уверенности в себе.

Ожидаемые результаты занятий с пожилыми людьми по данной программе:

- улучшение качества жизни у людей, страдающих психическими отклонениями; функциональные заболевания нервной системы, неврозы, тревожность, заикание;
- психологические и эмоциональные проблемы;
- заболевания имеющие психосоматический компонент (язвенная болезнь, астма, гипертоническая болезнь);
- улучшение настроения и качество жизни в целом, что особенно часто применяется для людей, находящихся на лечении в больницах;
- уменьшение стресса, раздражительности, в том числе и перед операциями;
- уменьшение боли: музыка снижает восприимчивость к боли и усиливает ее переносимость при таких заболеваниях как, например, артрит, артроз, хронические боли, мигрени;
- улучшение сна.

По мнению исследователей, нет такого заболевания и болезненного состояния, где была бы излишней помощь музыкотерапии.

Список литературы:

1. Боженкова К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. 2016. №3 (55). С.131-132.
2. Григорьян М.Ф. Анализ применения медитативных технологий и музыкотерапии в профилактике стрессов людей пожилого возраста // В 3-х томах. - 2016. - С.156-160.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.
4. Оленская Т.Л., Марченко А.А., Шебеко Л.Л., Врагов А.В., Марченко Е.А. История и современные тенденции музыкотерапии // Здоровье для всех. 2015. - №2. - С. 15-18.
5. Павлова А.В. Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации // Научное сообщество студентов XXI столетия // Экономические науки. - Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. - №12. - С. 47-54.
6. Селье Г.Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 2001. - 274с.
7. Серебрякова Е.А. Влияние музыки на психофизическое состояние человека // Вестник БГУ. 2014. - №1. - С. 32-35.
8. Чупров Л.Ф. Психолого-педагогическое просвещение в практической деятельности психолога // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2012. - №1-1. - С. 45-47.
9. Шушарджан С.В. Научная музыкотерапия: достижения и перспективы // Инновационные технологии в медицинском образовании и лечебно-реабилитационной практике: межд. конф. (Санкт-Петербург, 22 июня - 23 июля 2017). Спб., 2017. - С. 99-101.