

1b. PRACOWNIA MUZYCZNA

Jest to jedna z ulubionych pracowni uczestników. Mogą się tam zrelaksować, odstresować, posłuchać relaksacyjnej muzyki i co najważniejsze -pośpiewać wpadające w ucho piosenki.



Muzykoterapia, czyli terapia muzyką.....

Podstawowym środkiem oddziałującym na podopiecznych w pracowni jest muzyka. Stosowane są dwie metody terapii –aktywna oraz receptywna. Muzykoterapia aktywna angażuje uczestników bezpośrednio –gra na instrumentach, śpiew. Muzykoterapia receptywna, to nic innego, jak relaksowanie się przy dźwiękach muzyki. Terapia przyczynia się do poprawy samopoczucia, koncentracji oraz sprawności ruchowej uczestników. Muzyka pozwala także na wydobywanie emocji u podopiecznych. Czas w pracowni to okres spędzony w przyjemnej atmosferze.

Celami terapii jest przede wszystkim: poprawa motoryki (równowaga i koordynacja ruchowa), kontrola oddychania poprzez wykorzystanie instrumentów, wzbudzanie motywacji do podejmowania aktywności, pomoc w uzyskaniu większej pewności siebie oraz

zwiększenie własnej samooceny, poprawienie nastroju i zmniejszenie stresu, ułatwienie komunikacji społecznej. Muzykoterapia, kładzie szczególny nacisk na potrzeby psychiczne i społeczne uczestników takie jak: potrzeba odczuwania komfortu, przywiązania, samorealizacji, tożsamości i wiele innych. Terapia muzyką pomaga w społecznej interakcji podopiecznych poprzez nawiązywanie kontaktu, czynne słuchanie, przywracanie im wspomnień z przeszłości za pośrednictwem śpiewania znanych im piosenek, co wiąże się również z ćwiczeniem pamięci, zmniejszeniem lęku i przygnębienia, aktywnego ich angażowania się, ośmielanie do poznawania siebie, ułatwianie osiągnięcia relaksacji i tym samym pomaganie w radzeniu sobie ze stanami niepokoju, zagubienia, pobudzenia, ułatwianie wykonywania ćwiczeń w ruchu, tańcu, wystukiwanie rytmu do muzyki, klaskaniu.

Muzykoterapia –wpływa na uczestników...

- + łagodzi ból uczestników przy zastosowaniu odpowiednio dobranej muzyki,
- + muzyka oddziałuje na podopiecznych w różnych chorobach, jak również w rehabilitacji narządów ruchu,
- + uczestnicy są rozluźnieni i spokojni,
- + bawią się przy muzyce,
- + poprawia nastrój podopiecznych,
- + dostarcza pozytywnych przeżyć uczestnikom,
- + wpływa na poprawę ich snu,
- + zmniejsza napięcie emocjonalne uczestników,
- + odwraca uwagę od bólu i lęku,
- + powoduje, że uczestnicy wyobrażają sobie przyjemne rzeczy i wspominają miłe chwile,
- + relaksuje,
- + zmienia nastrój,
- + koncentruje uwagę na pozytywnych myślach i uczuciach uczestników.

Najczęściej wykorzystywaną muzyką jest muzyka łagodna, powolna i spokojna. Znajomość utworów muzycznych, które lubią podopieczni ma duże znaczenie, dlatego, że stan relaksu najłatwiej osiągnąć jest poprzez słuchanie muzyki znanej i lubianej. Nie ma utworów, które mają uniwersalne zastosowanie, dlatego dobierając utwory muzyczne, opiekun kieruje się gustem uczestników oraz obserwacją, w jaki sposób wpływa na nich słuchany utwór.

RYSUNKI

W pracowni muzycznej, uczestnicy z chęcią kolorują rysunki antystresowe -przy cichej, łagodnej i spokojnej muzyce, np. szumów fal, ćwierkania ptaków. Kolorowanki te również pomagają łagodzić stres, ułatwiają koncentrację, wyciszają.



Potańcówka...

Raz w tygodniu w Środowiskowym Domu Samopomocy odbywają się tańce. Wszyscy z niecierpliwością czekają na ten dzień. Uwielbiają bawić się w rytmach muzyki, która porywa do tańca. Taniec jest również formą terapii uczestników. Poprawia samopoczucie, jest lekiem na uwolnienie wszelkiego stresu i napięcia, skutecznie rozwija umiejętność nawiązywania kontaktu. Pobudza on wydzielanie hormonów szczęścia, dodając chęci do życia, wyzwala energię, przyspieszając rekonwalescencję. Redukuje również napięcie mięśniowe.



„Miło spędzam tu czas. Cieszę się, że mogę rozwijać swoją pasję jaką jest śpiew”.

Zespół...

ŚDS ma swój zespół muzyczny. Uczestnicy biorą udział w różnych występach: organizowane są dla nich wyjazdy na różne festiwale, konkursy. Podopieczni chętnie angażują się w pracę zespołu.

„Dzięki pracowni muzycznej mamy możliwość wyjazdów na konkursy czy przeglądy piosenek, w których zajmujemy wysokie miejsca. Czujemy się w ten sposób dowartościowani.”





Zajęcia indywidualne...

Opiekun pracowni muzycznej prowadzi zajęcia indywidualne z chętnymi osobami, które chcą rozwijać swoją pasję jaką jest śpiew. Zajęcia dają mnóstwo energii i rozwijają umysł.



„Próbuję swoich sił w śpiewaniu, grze na instrumentach. Lubię tu przebywać.”- mówi uczestnik