

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, wzbudzenie 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, ułatwienie osiągnięcia relaksacji i tym samym pomaganie w radzeniu sobie ze stanami niepokoju, zagubienia, pobudzenia, ułatwienie wykonywania ćwiczeń w ruchu, tańcu, wystukiwanie rytmu do muzyki, klaskaniu.

Śpiew znanych piosenek przy akordeonie



„Najbardziej lubię śpiewać i tańczyć, a taką możliwość daje mi pracownia” – to słowa jednej z podopiecznych placówki.

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.



Rysunki przy muzyce relaksacyjnej

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 napięć, skutecznie rozwija umiejętność nawiązywania kontaktu. Pobudza on wydzielanie hormonów szczęścia, dodając chęci do życia, wyzwala energię, przyspieszając rekonwalescencję. Redukuje również napięcie mięśniowe.



„Zawsze cieszę się na organizowaną potańcówkę. Mogę potańczyć i pośpiewać ulubione utwory”
– wspomina podopieczny ośrodka





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



„Nigdy nie jesteśmy tu krytykowani, a zawsze motywowani do działania” – słowa uczestnika



„Codziennie dzieje się coś nowego i ciekawego, co sprawia mi dużo radości”

„Podoba mi się wystrój pracowni oraz przyjemna atmosfera, która tu panuje.”

– o wrażeniach z pobytu w placówce mówią sami podopieczni



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.” – zadowoleni pasjonaci muzyki



„Wiosenne spotkanie z humorem” w Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu



XV Festiwal Działań Artystycznych Osób Niepełnosprawnych w Staszowie z udziałem podopiecznych ŚDS z Połańca



„Pracownia jest moim drugim życiem. Czuję się tu wspaniale!” – kolejny zadowolony podopieczny



Ćwiczenia do występu

Śpiew..

W pracowni muzycznej, każdy uczestnik znajdzie coś dla siebie. Podopieczni lubią śpiewać karaoke. Na telewizorze wyświetlany jest tekst piosenki, z głośników płynie porywająca melodia. Nasi uczestnicy próbują swoich sił w znanych im utworach.



„Mam możliwość oglądania ciekawych koncertów oraz śpiewania karaoke, co lubię robić najbardziej.”

Instrumenty Orffa...

System Orffa polega na wykorzystaniu muzyki i aktywności muzycznej do zrozumienia dzieł sztuki. Przede wszystkim kładzie nacisk na kształcenie poprzez zabawę, rozwój muzykalności uczestników oraz integrację muzyki, słów i ruchu. Uczestnicy zajmują się nazywaniem instrumentów, rozpoznawaniem ich brzmienia, zapoznawaniem się z techniką gry na danym instrumencie.



Tamburyno



Marakasy



Talerzyki



Bębenek



Cymbałki



Grzechotki



Bębenek afrykański



Kastaniet



Marakasy drewniane



Trójkać



Jajka (marakasy)



Guiro



Klawesy

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

