

МУЗЫКОТЕРАПИЯ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

Учебно-методический материал для центра семейной реабилитации инвалидов

Составитель Абраменко Светлана Валериевна

Длительность занятий – неограниченное количество встреч (по запросу целевой аудитории) по 1 часу.

Требования к квалификации ведущего – опыт проведения занятий по музыкотерапии для любой целевой аудитории.

Требования к участникам – отсутствуют.

Организация занятий – количество участников 5-20 человек.

При проведении встреч используется пассивная музыкотерапия (не предполагает движений, танца и пр.). Для достижения релаксационного эффекта необходимо наличие удобных мест для сидения.

Содержание

Каждая встреча организуется как обмен впечатлениями о периоде, предшествующем встрече, обсуждении настроения и положительных переживаний.

Собственно музыкотерапия заключается в прослушивании произведений или фрагментов произведений.

После окончания прослушивания организуется обмен ассоциациями, возникшими при прослушивании.

Требования к подбору музыки

Музыка / звуковой ряд могут включать произведения классической музыки или звуковые ряды для релаксации – звуки воды (море, дождь и т.п.), ветра и т.д.

При выборе звукового ряда ведущий занятия руководствуется запросами группы, выявленными в процессе бесед до занятий и после занятий. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку Ф. Шопена («Мазурки», «Прелюдии», «Экспромты»), вальсы И.Штрауса, «Мелодию» А. Рубинштейна. Для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Л.Бетховена, «Грезы» Р.Шумана, музыку А.Вивальди и В.А.Моцарта. Для общего успокоения – «Колыбельные» И. Брамса, «Аве Мария» Ф.Шуберта; «Баркаролла», «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского.

Список источников

1. Батышева Т.Т. Возможность использования музыкотерапии в неврологии на примере рассеянного склероза. М., Московский научно-практический центр детской психоневрологии.
2. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спец выпуски. 2016;116(2): 74-77.
3. Новикова Л. Исцеляющий звук живой природы.
4. Петрушина В.И. Музыкотерапия как реабилитация больных с нарушением ЦНС.
5. Нетесова М.В. Музыкотерапия для физического и психологического здоровья дошкольников [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/4747/>. – (Дата обращения 15.11.2017).
6. Музыкотерапия [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://artlig.com/ob-artterapii/muzykoterapiya>. – (Дата обращения 15.11.2017).
7. Музыкотерапия [Электронный документ]. – Режим доступа: https://samopoznanie.ru/schools/muzykoterapiya_/. – (Дата обращения 15.11.2017).