

Jabok - Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická

Markéta Tomaidesová

Muzikoterapie pro seniory

Předmět: Cílená muzikoterapie II.

Vyučující: Jana Zajícová

2014

Charakteristika seniora:

Senior = (starý člověk):

Senior je člověk v letech nebo starší člověk. Senior má většinou sníženou pohyblivost. V dnešní době už pro ně ale existují různé akce, aktivity, nebo programy. Tito lidé se také většinou potýkají s různými onemocněními. Jednou z možných aktivit je i muzikoterapie. Dnes se za seniora či za starého člověka považuje každý, kdo dosáhl 65 let.

Muzikoterapie je léčebná metoda, která využívá hudby, ticha, rytmu, zvuků, zpěvu, jako terapeutického prostředku. Hudba může přinášet ozdravující úlevu od bolesti, prostřednictvím rytmu může hudba pozitivně ovlivňovat srdeční činnost, krevní tlak a dýchání. Což právě může právě této skupině pomoci.

Cílem muzikoterapie pro seniory je přivést, prostřednictvím hudby, k pocitu spokojenosti, lepším myšlenkám, naplnění optimismem a k návratu myšlenek do dob minulých, protože hudba a hra na hudební nástroj většinu lidí provázela po celý život.

Vhodné aktivity pro tuto skupinu jsou například hra na hudební nástroje, dechová nebo relaxační cvičení, zpěv. Jak už bylo napsáno výše jde o to navodit seniorům příjemný pocit, dát jim možnost přemýšlet o svém životě o minulosti, možnost aby si zavzpomínali. Je dobré, když senior odchází spokojeně z každické muzikoterapie. Tato technika se také provádí v řadě domů pro seniory.

Program:

- 1) První aktivitou byl poslech písničky s názvem: Co sudičky přály nám, interprety byli Karel Gott a Lucie Bílá. Cílem této aktivity bylo právě pomocí textu navodit seniorům vzpomínky na jejich dětství a postupné prožívání života až do současnosti. Po této písničce následuje reflexe. Ptáme se, co se lidem vybavilo, na co při tom mysleli či vzpomněli...
- 2) Další aktivitou byl nejprve poslech potom zpěv písničky Valčíček. Píseň byla vybrána tak aby ji znali všichni. Případně kdo tuto písničku neznal, mohl mít k dispozici text a také proto byl před tím umožněn její poslech. Tato aktivita měla seniorům přinést pozitivní zážitek a to, že něco pěkného společně zazpívali, vytvořili. A také, že nezáleží na tom, jak zpívali ale na tom, aby si to opravdu užili.

- 3) Poslední aktivitou byla relaxace na píseň Ocean Rose tato aktivita sloužila k tomu, aby se senioři před koncem zklidnili, a odpočali si, a aby odcházeli s příjemným pocitem.

Po konci této aktivity ještě uděláme reflexi. Můžeme se zeptat, jak to na klienta působilo, jaké jim to navodilo pocity, zda jim to bylo příjemné či nikoliv atp.