



Muzica
Interactivă
pentru
adulți care
trăiesc cu
demență

Activități Muzicale

Un pachet de resurse pentru partenerii ce lucrează cu
adulți care trăiesc cu demență



music as therapy
international

Registered Charity No: 1070760

Mulțumiri

Activitățile muzicale din această broșură au la bază activitatea desfășurată de *Music as Therapy International* pe parcursul a numeroși ani. Suntem recunoscători pentru munca desfășurată de Clare Reynolds, Hazel Child and Susanna Bajali pentru *Programele de Formare Introductive* pe care fiecare le-a realizat, programe din care au rezultat activitățile din această broșură. Adresăm, de asemenea, mulțumiri către Liz Coombes, pentru munca depusă în elaborarea/redactarea acestei broșuri.

Alte broșuri de activități disponibile:

- *Muzica interactivă*: Activități muzicale pentru copii sub 5 ani
- *Lucru terapeutic prin muzică pentru copiii mici cu dizabilități*
- *Muzica interactivă pentru adulți cu dificultăți de învățare*

Disponibil pe: info@musicastherapy.org

Music as Therapy International *Interactive Music-Making for People Living with Dementia*, London
© 2020 Music as Therapy International

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei resurse nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, inclusiv fotocopie, fără permisiunea în scris a Music as Therapy International.
Music as Therapy International (Reg. Charity No. 1070760), The Mowll Street Business Centre, 11 Mowll Street, London, SW9 6BG. www.musicastherapy.org

Cuprins

Introducere	1
Ce este muzica interactivă?	2
Îndrumare pentru utilizarea acestei broșuri	3
De ce muzica?	3
A obține cea mai bună variantă a sesiunilor dvs.: Obiective Clare	4
Planificarea sesiunilor	5
Abordarea specifică în Muzica Interactivă	6
Adaptarea planificării la dimensiunea grupului	9
Activități	11
Cântece de început	11
Activități cu bătaii din palme/aplaudat	12
Alegerea instrumentelor	13
A face cu rândul	13
Jocuri de conducere	15
Improvizație liberă	16
Cântatul vocal	17
Crearea unor liste de melodii	20
Cântec de final	22
Muzica în activitățile zilnice – cum găsim oportunități?	23
Anexa 1: Fișă de evaluare	25
Anexa 2: Instrumente Muzicale	26
Notițe și Idei	28

Introducere

Music as Therapy International oferă formare și sprijin persoanelor ce doresc să integreze muzica în îngrijirea și educația copiilor sau adulților vulnerabili din întreaga lume.

În decurs de câteva săptămâni, în cadrul formării, practicienii și terapeuții muzicali își împărtășesc abilitățile pentru a găsi modalități prin care muzica poate fi integrată în îngrijirea persoanelor, în activitățile lor sau în interacțiunea lor socială. Această abordare poartă denumirea de muzică interactivă (vezi pagina 6).

Această broșură este o selecție a activităților muzicale dezvoltate în cadrul cursurilor de muzică interactivă oferite de organizație pentru centrele de îngrijire a adulților ce trăiesc cu demență, activități ce vizează punctele tari și nevoile clienților dumneavoastră.

În mod normal, activitățile din această broșură ar fi consolidate prin cursuri oferite de *Music as Therapy International*. Dacă doriți să participați la cursuri care să vă ajute să lucrați cu persoane cu dizabilități sau alte grupuri vulnerabile (în Marea Britanie sau în străinătate) ori dacă aveți întrebări despre resursele din această broșură, vă rugăm să ne contactați la info@musicastherapy.org sau vizitând www.musicastherapy.org

Ce este muzica interactivă?

Muzica interactivă poate fi definită drept utilizarea muzicii și a sunetelor într-un cadru structurat, pentru a stimula bunăstarea mentală, fizică, emoțională și socială a unei persoane. Este o abordare centrată pe persoană, adaptându-se la punctele forte ale sale și stimulându-i potențialul.

Muzica interactivă nu este educație muzicală. Cei ce participă la sesiune pot dobândi abilități muzicale de bază, dar acesta nu este scopul final al sesiunilor. La început, muzica este folosită pentru a stabili contactul cu clientul. Ulterior, muzica devine un mijloc de abordare a acestuia, într-un cadru sigur și securizant, indiferent de dificultățile pe care le întâmpină. De exemplu, muzica poate fi folosită cu persoane retrase, timide pentru a le atrage într-o activitate muzicală de grup. În egală măsură, muzica poate fi folosită pentru a canaliza, într-un mod pozitiv și constructiv energia unei persoane foarte active.

Sesiunile de grup pot fi folosite pentru dezvoltarea și exersarea abilităților sociale, precum conștientizarea, ascultarea, aprecierea celorlalți membri ai grupului, dar și pentru a face cu rândul sau pentru a conduce. Sesiunile individuale pot fi folosite pentru obiective similare, precum și pentru a construi relații pozitive cu terapeutul.

Amintiți-vă: planificați sesiunile ținând cont mereu de obiectivele setate pentru fiecare participant în parte, dar și pentru întregul grup. Gândiți-vă dacă activitățile alese îndeplinesc aceste obiective. Dacă nu, puteți găsi o nouă activitate care ar putea face acest lucru mai eficient?

A face muzică este de obicei distractiv, dar este, de asemenea, un spațiu pentru a aborda sentimente dificile (anxietate, durere, furie) și este important să permiteți prezența tuturor emoțiilor. Nu este nevoie să înveselim tot grupul sau să insistăm să participe toți activ. Acordați participanților timpul și spațiul să decidă pentru ei cum vor să se implice.

Îndrumare pentru utilizarea acestei broșuri

Indiferent de abilitățile pe care le au, toți oamenii pot aprecia și reacționa la muzică. Când muzica este adaptată nevoilor persoanelor, folosindu-se elemente live, interactive, aceasta devine un mijloc de comunicare, de exprimare a sinelui, de interacțiune socială și de bucurie. Acest broșură conține o gamă largă de activități muzicale, având obiective diferite. Aceste activități au fost concepute pentru a fi utilizate în mod flexibil în cadrul unor sesiuni de muzică structurate, pentru a răspunde nevoilor persoanelor cu care lucrați.

Nu este nevoie să parcurgeți activitățile în ordinea în care le găsiți în această broșură. De asemenea, nu este nevoie să respectați întocmai descrierea, cerințele activităților. Gândiți-vă cu atenție la obiectivele setate pentru fiecare participant și alegeți activități care se concentrează pe aceste obiective. Alegeți activități atrăgătoare, antrenante și potrivite vârstei adulților cu care lucrați.

Dacă o activitate nu dă rezultate după prima sesiune, nu renunțați. Persoanele cu care lucrați ar putea avea nevoie de timp pentru a se obișnui cu o nouă activitate. Însuși procesul de a încerca aceeași activitate de mai multe ori, pe parcursul a câteva săptămâni este benefic în sine. Este posibil să constatați că trebuie să adaptați o activitate; poate că au nevoie de mai puține instrumente din care să aleagă sau poate că o reconfigurare a sălii poate fi de ajutor.

Inspirați-vă de la membrii grupului – și nu vă fie teamă să încercați noi idei sau să deveniți creativi. Acest pachet de resurse nu este definitiv. Nu avem nicio îndoială că aveți idei grozave de activități. De asemenea, persoanele pot aduce idei pe care să le introduceți în activități.

De ce muzica?

Contribuția pe care muzica o poate aduce sănătății și bunăstării oamenilor este cunoscută de multă vreme. Terapia prin muzică este o disciplină clinică recunoscută și acreditată, cu beneficii bine definite, aduse persoanelor cu dizabilități, cu dificultăți emoționale, de sănătate mintală sau multe alte nevoi suplimentare. În ultimii ani, rolul terapiei prin muzică – și muzica în general – a fost analizat îndeaproape. De ce este atât de eficientă și ce anume putem obține prin muzică?

Cercetările au arătat că terapia prin muzică poate îmbunătăți semnificativ starea de spirit, atenția și implicarea persoanelor ce trăiesc cu demență; De asemenea, terapia prin muzică poate influența reducerea dozei de medicamente, ajutând la gestionarea și reducerea agitației, a izolării, a depresiei și a anxietății, contribuind la o calitate mai bună a vieții.

Muzica poate fi utilizată pentru a comunica/interacționa cu persoane care trăiesc cu demență, chiar dacă acestea și-au pierdut capacitatea de a vorbi, sau aleg să nu o facă. Explicația stă în faptul că muzica accesează diferite părți ale creierului, părți conectate cu limbajul.

Dacă sunteți interesat de studiile realizate, contactați adresa info@musicasterapy.org

A obține cea mai bună variantă a sesiunilor dvs.: Obiective Clare

După ce ne-am reamintit de ce muzica este valoroasă, merită să ne gândim la modul în care o putem folosi cel mai bine. Toți oamenii, indiferent de abilitățile lor, pot aprecia și reacționa la muzică. Atunci când muzică este adaptată nevoilor unor persoane, cu elemente live, interactive, aceasta devine un mijloc de comunicare, de exprimare de sine, de interacțiune socială și de plăcere sau bucurie. Muzica poate stimula încrederea, promovează independența persoanei și abilitatea sa de a lua decizii. Obiectivele setate pentru clienții dvs. se pot schimba și pot fi adaptate în timp. Unele obiective tipice pot fi:

- Să promoveze relații constructive, pozitive și să reducă izolarea.
- Să creeze un mediu distractiv și plăcut.
- Să ofere participanților o experiență nouă, poate chiar inedită.
- Să dezvolte abilități generale, cum ar fi a face cu rândul, ascultarea, așteptarea sau conducerea.
- Să ofere o posibilitate de exprimare non-verbală în scopul eliberării și explorării anumitor emoții.
- Să dezvolte oportunități de comunicare și relații pozitive.

Gândiți-vă la persoana / persoanele cu care lucrați și asigurați-vă că obiectivele setate pentru ei vă sunt clare. Cum ar putea sesiunea de muzică să ajute cu aceste obiective? Ce progrese ați observat după sesiunile anterioare pe care le-ați putea crește, dezvolta? Nu uitați, obiectivele dvs. pot fi schimbate și adaptate în timp.

Planificarea sesiunilor

Gândiți-vă la:

- Cu cine lucrați și de ce? Ce obiective aveți, atât pentru grup cât și pentru fiecare membru?
- Cum trebuie să fie spațiul? Potrivit pentru o sesiune individuală, un grup mic sau un grup mai mare?
- Dacă lucrați cu o singură persoană sau un grup mic, găsiți un spațiu liniștit și cât mai lipsit de distrageri. Dacă vă ajută, afișați pe ușă un semn pe care să scrie „Sesiune de muzică în desfășurare - vă rugăm să nu deranjați”.

1) Sesiuni individuale

Așezați sala în prealabil, pregătind două locuri față în față. Dacă participantul este la pat, asigurați-vă că îl puteți vedea și că lucrați dintr-un unghi confortabil.

2) Sesiuni de grup

Așezați scaunele într-un cerc și asigurați-vă că aveți instrumentele la îndemână.

3) Pentru ambele tipuri de sesiuni

Alegeți instrumente potrivite pentru persoana sau grupul cu care lucrați. Unii participanți au nevoie de instrumente mai mici, întrucât este posibil să nu aibă destulă forță sau capacitatea de a prinde în mână instrumente mai mari. De asemenea, unii pot obosi rapid. Pentru a alege instrumentele, folosiți-vă cunoștințele despre participanți.

Mențineți o structură clară:

- Început (Cântec de început)
- Mijloc (în care aveți activități cunoscute, care pot fi dezvoltate de-a lungul sesiunilor. Puteți introduceți o activitate nouă, dacă participanții sunt atenți și simțiți că este momentul potrivit. De asemenea, este important să improvizați)
- Final (Cântec de final)

Începeți și încheiați mereu cu un Cântec de Final și unul de Început.

Când lucrați într-un grup mic, spuneți numele fiecăruia în activitățile de început și final.

Când lucrați într-un grup mare, puteți folosi o anumită melodie, familiară. Astfel, participanții vor ști mereu în ce moment al sesiunii se află.
Mențineți mereu același timp. Spre exemplu, sesiunile individuale sunt ținute săptămânal la 10:30, timp de 10 minute. Sesiunile nu trebuie să fie lungi. 10 min pot fi îndeajuns pentru o sesiune individuală. De asemenea, 10 minute de muncă cu rezultate pozitive sunt mult mai bune decât o jumătate de oră în care participantul și-a pierdut concentrarea. Pentru un grup, este posibil să aveți nevoie de mai mult timp, deoarece durează mai mult să vină toți în sală și să vă acomodați. Fiecare membru al grupului se poate concentra pentru o perioadă de timp diferită, dar încercați să mențineți aceeași durată a sesiunii în fiecare săptămână. Este în regulă dacă participanții au momente în care „se pierd” în afara activităților.
Concentrați-vă pe participanți și luați-vă timpul necesar pentru a observa ce fac. Această abordare este cunoscută drept una centrată pe client / persoană, în care urmăriți și așteptați să vedeți ce anume fac participanții. Reacțiile lor vă vor ajuta să alegeți ce activități folosiți.
Pregătiți o structură clară, urmărind obiectivele pe care le-ați ales și asigurându-vă că aveți instrumentele și resursele necesare la îndemână.
Amintiți-vă: Uneori, participanții au nevoie de mai mult timp să înțeleagă sarcinile sau discuțiile decât ați anticipat.

Abordarea specifică în Muzica Interactivă

1) Tehnici care vă vor ajuta în timpul sesiunilor

Când aveți îndoieli, amintiți-vă:

AȘTEAPTĂ OBSERVĂ & ASCULTĂ RĂSPUNDE

Așteaptă să vezi cum reacționează participantul (participanții) față de dvs. și față de instrumente. Aceste lucruri nu trebuie să fie grăbite; foarte des, aceștia au nevoie de mult timp pentru a asimila lucrurile noi. Liniștea este bună!

Observă și Ascultă ce face fiecare membru, precum și întregul grup, până la detalii precum respirația sau orice sunet emis vocal sau mișcare a corpului.

Reacționează într-un mod pe care îl simți adecvat – rămâi conștient de limbajul corpului / de mimica feței / de schimbări ale respirației sau ale dispoziției și încearcă să reacționezi în conformitate cu acestea.

Dacă ești lider, încurajează libertatea. Consideră-te un facilitator, nu un profesor ... Dacă la început simți că ai puterea, controlul în mâinile tale, străduiește-te să le dai de-o parte.

Invită și încurajează membrii să cânte. Permite-le să aleagă modul în care doresc să participe. Pentru unii, simpla lor prezență poate fi singurul lucru pe care-l pot face la început.

Nu este vorba doar de muzică. Unele momente de discuție verbală, reminiscență, observație pot fi foarte valoroase.

Acceptă fără a judeca¹. Este posibil ca unii membri să nu dorească să cânte deloc sau poate cântă, dar în moduri neobișnuite. Oferă-le libertatea de a participa așa cum doresc.

Dacă cineva alege să nu cânte, acest lucru ar putea fi o alegere foarte conștientă. Nu-l forța! În schimb, întreabă-l dacă are nevoie de ajutor pentru a cânta și, în funcție de ce răspunde, încurajează-l cu blândețe sau atrage-l cântând împreună.

De asemenea, vă puteți gândi la următoarele cuvinte atunci când reflectați asupra sesiunilor:

POTRIVIREA URMĂRIREA OGLINDIREA CONDUCEREA A FACE CU RÂNDUL

DEFINIȚII:

Potrivirea

Potrivirea este atunci când, în calitate de facilitator, cânti într-un mod care se potrivește stilului și stării generale a persoanei / persoanelor cu care lucrezi, fără a imita identic, ci incluzând idei care l-ar putea încuraja să se alăture cântatului.

De exemplu, dacă cineva murmură, uitându-se gânditor pe fereastră, puteți începe să cântați ușurel „Bate vântul frunzele. Ulterior așteptați, urmăriți și ascultați pentru a vedea cum reacționează. Potrivirea poate fi, spre exemplu,

¹ Amintiți-vă: A cânta este de obicei distractiv, dar muzica este, de asemenea, un mediu pentru a aborda sentimente mai dificile (anxietate, mâhnire, furie) și este important să permiteți ca toate sentimentele să fie prezente, exprimate. Nu este nevoie să îi înveseliți pe toți, sau chiar să insistați ca toți să participe. Oferiți participanților timpul și spațiul să decidă singuri ce să facă.

	ceea ce faci cu o melodie aleasă ca reacție la starea de spirit a unei persoane sau a unui grup.
Conducerea	După cum sugerează și cuvântul, facilitatorul „conduce” muzica.
Oglindirea	În esență, oglindirea este copierea a ceea ce face participantul cu cât mai multă atenție la detalii, incluzând preluarea stării de spirit și a intensității (tare, încet). Nu trebuie neapărat să folosiți același instrument.
A face cu rândul	Preluarea rândului poate avea loc în contexte special concepute în acest scop și presupune uneori așteptarea unui răspuns, dar poate deveni foarte rapid și o interacțiune atractivă, spontană, jucăușă.
Urmărirea	Aici, facilitatorul permite participantului să conducă, așteaptă să vadă reacțiile acestuia, răspunzând dacă / când simte că este cazul. În aceste momente, este important să încercați să „validați” ceea ce participantul face ascultându-l, zâmbindu-i blând sau cântându-i. Un alt mod de a „urmări” este să schimbați cuvintele unei melodii pentru a valida participantul ... De exemplu, la melodia <i>Mă dusei să trec la Olt</i> (Maria Tănase). De asemenea, îl puteți încuraja cântând încetisor la un instrument, aplaudând, sau lovind cu putere o toabă dacă participantul simte nevoia de o încurajare în forță.
2) Reflecție după sesiune	
Gândiți-vă ce s-a întâmplat. Ce a funcționat, ce nu a fost bine și de ce nu?	
Gândiți-vă cum să adaptați sau să adăugați lucruri pentru sesiunea următoare.	
Scrieți câteva notițe despre cele întâmplate în sesiunea dvs.: • Ce ați făcut? • Participanții la sesiune au spus, au făcut sau au încercat ceva nou?	

- Le-a plăcut/displăcut o anumită parte din sesiune?
- Cum a fost starea lor de spirit (ex. reținut, distras, neliniștit, concentrat etc.)?
- Ce ați observat în privința comunicării atât între participanții la sesiune cât și între fiecare dintre aceștia cu dumneavoastră?
- Ce a mers bine?
- Ce ați face diferit data viitoare?

Recitirea notițelor vă poate ajuta, de asemenea, să identificați **aspecte** care sunt importante pentru anumite persoane. Poate că observați anumite subiecte sau comportamente recurente, care vă vor ajuta să înțelegeți și să aveți grijă de o anumită persoană. Poate un anumit cântec îl/o liniștește de fiecare dată.

Le place să vorbească despre un anumit eveniment? Există în sesiunile de muzică anumite lucruri care declanșează diverse comportamente ale unui participant, pe care le-ați putea comunica celorlalți îngrijitori în scopul unei mai bune înțelegeri a participantului? Acest lucru ar putea fi folositor în următoarea sesiune sau pentru a fi împărtășit colegilor.

Notițele dvs. vă vor ajuta să monitorizați progresul, schimbările, punctele forte și zonele de dificultate ale participanților la sesiunea de muzică.

Muzicoterapeuta Clare Reynolds a conceput o **Fișă de Evaluare** simplă, care v-ar putea fi de folos în a reflecta asupra sesiunilor dumneavoastră (Anexa 1). Este potrivită pentru a observa și pentru a evalua rata de implicare a participanților, atât din punct de vedere social, cât și emotional și fizic. Aceasta ar putea fi o modalitate de a evalua atât impactul imediat al unei sesiuni, dar și de a observa evoluția în timp a unui participant.

Amintiți-vă: Dacă aveți o modalitate proprie de a stoca informațiile despre sesiuni, este recomandat să includeți și notițele de la sesiunile de muzică în același lor/mod (sau observații legate de implicarea participanților).

Adaptarea planificării la dimensiunea grupului

1) Planificarea sesiunilor pentru grupuri mari

Spațiu: Asigurați-vă că sunteți pregătit și că totul este aranjat în avans. Este posibil să aveți nevoie de un spațiu diferit față de cel folosit în grupurile mai mici.

Alegere: Asigurați-vă că participanților li s-a oferit șansa de a alege dacă vor participa sau nu la sesiune, în funcție de dorința lor.
Structură: Asigurați-vă că aveți o structură cu un „Cântec de salut”, câteva melodii poate mai energice și apoi un „Cântec de final”.
Alegerea melodiilor: Alegeți piese potrivite participanților dvs. și oferiți-le opțiunea de a alege ce melodii vor fi cântate.
Amintiri: Ați putea întreba dacă cineva are o amintire specială legată de o melodie și ulterior să o cântați.
Introducerea instrumentelor: Puteți avea instrumente de percuție mici, pe care participanții să le poată folosi (ex. agitatorii de ouă² sau maracas).
Introducerea muzicii înregistrate: Puteți utiliza CD-uri, dar asigurați-vă că faceți sesiunea cât mai interactivă posibil. De exemplu, ați putea folosi mișcări ale corpului pentru a încuraja cântatul vocal, vă puteți plimba printre membri sau puteți utiliza instrumente mici, precum mai sus. A ține ritmul aplaudând este, de asemenea, o modalitate bună de a implica grupul.
2) Planificarea unei sesiuni pentru un grup mic
Idei pentru structurarea unei sesiuni cu un grup mic: • Cântec de salut pentru a fi spus numele fiecăruia • Activitate în care toată lumea cântă împreună • Oportunități de a cânta solo • Activitate în care membrii grupului au aceleași roluri • Activitate în care fiecare poate fi lider • Activitate care încurajează vocalizarea - nu este nevoie să „cunoaștem cuvintele/versurile”, fredonatul sau murmuratul sunt de asemenea idei bune • A face cu rândul, așteptare și ascultare • Cântec de final
Includeți o varietate de activități: În funcție de nevoile și abilitățile membrilor grupului, folosiți activități energice, activități care necesită liniște și concentrare, cântatul liber sau activități cu întregul grup.

² Vezi Anexa 2

Nu trebuie să utilizați toate aceste tipuri de activități în fiecare sesiune. Gândiți-vă la obiectivele grupului și alegeți activități care să contribuie la îndeplinirea lor.

Combinați activități vechi cu unele noi: în fiecare săptămână puteți folosi activități deja cunoscute, care au funcționat bine în trecut, precum și una sau două activități noi. Schimbați, adaptați activitățile vechi, dacă este cazul, pentru a se potrivi mai bine grupului și pentru a nu *bate pasul pe loc*.

Activități

Activitățile de mai jos sunt concepute pentru a fi utilizate în grup, dar multe pot fi adaptate și pentru sesiuni individuale. Observați obiectivele fiecărei activități: acestea pot fi relevante atât pentru un grup, cât și pentru o singură persoană. Pentru a adapta o activitate între cele două tipuri de sesiune (individuală sau de grup), este nevoie doar să ajustați modul în care vă folosiți resursele (de exemplu, în loc să dați instrumentul din mână în mână, cum procedați în grup, în sesiunea individuală va trebui să faceți faceți schimb, client-terapeut).

De asemenea, probabil va trebui să ajustați răspunsurile (care sunt, bineînțeles diferite într-un context de grup față de unul individual). Astfel, sesiunile individuale capătă un caracter mai intim, în timp ce sesiunile de grup pot fi mai interactive.

Cântece de început

Obiective:

- Să stabilească o rutină clară a sesiunii
- Să centreze atenția tuturor
- Să include fiecare persoană în parte
- Să dezvolte conștientizarea celorlalți membri ai grupului

Cum? Într-un grup mic, salutați pe fiecare în parte. Puteți face aceasta însoțindu-vă de o tamburină/tobă ocean³ pe care o îndreptați către fiecare. Puteți folosi melodii cunoscute (vezi pag. 18 pentru câteva idei) și puteți schimba cuvintele, sau puteți compune unul.

Sugestii de melodii:

“Iată-ne, iată-ne
Vom cânta, iată-ne (bis)

³ Vezi Anexa 2

Introduceți numele persoanei pe care o să salutați: _____ Introduceți numele persoanei care o să saluteze: _____ Toată lumea îi salută pe _____ (Nume) _____ (bis)!” Participantul care este salutat poate fi încurajat să cânte la un instrument (care îi este ținut în față).
Sfat: Păstrați melodia cât mai simplă!

Activități cu bătăi din palme/aplaudat

Obiective: • Să sprijine conștientizarea celorlalți • Să ofere un cadru ritmic • Să încurajeze abilitățile motorii (mișcarea).
Dă aplauzele mai departe Fiecare persoană bate din palme o dată, păstrând ordinea din grup.
2) Copiază-mă! O persoană bate din palme un ritm, iar restul grupului copiază la unison. NB: Acest lucru poate fi dificil pentru unii participanți.
3) Ține pasul cu mine! Această activitate este similară cu „Copiază-mă”, dar se alege un anumit ritm care, atunci când este auzit, <u>nu</u> trebuie copiat. Scopul este de a încerca să-i prindeți pe cei care totuși... copiază și ritmul respectiv! NB: Acest lucru este dificil pentru unii participanți, așa că evitați ritmurile complicate.
Sfat: Gândiți-vă cu atenție la persoanele din grupul dvs. - este posibil ca unele persoane să aibă probleme în a asculta (și reține) aplauzele sau în a înțelege scopul activității. Pentru participanții cărora le este greu să bată din palme: aceștia pot participa bătând pe genunchi, dând din cap sau doar privind și ascultând (în loc să se alăture grupului), ori simplu observându-l pe ceilalți.

Alegerea instrumentelor

Obiective:

- Să sprijine luarea deciziilor
- Să permită fiecărei persoane să primească atenție
- Să ofere alegeri care să genereze diferite sunete

1) Alege dintr-o selecție de instrumente

Liderul cântă vocal o melodie simplă iar fiecare membru al grupului este încurajat să aleagă un instrument, când îi vine rândul.

2) Alege pentru celălalt

Membrii grupului aleg instrumente diferite unul pentru celălalt.

3) Cântă-ne o stare de spirit!

Membrii grupului sunt invitați să aleagă un instrument care descrie starea lor de spirit. Alternativ, liderul poate sugera o anumită stare pe care membrii grupului o pot experimenta și reflecta, atât prin alegerea instrumentului muzical, cât și prin modul în care cântă.

Sfat: Limitați, la început, numărul instrumentelor. Alegeți, spre exemplu, două instrumente și arătați-le participanților, astfel încât ei să aleagă la care dintre cele două doresc să cânte. Dacă unii nu vor să cânte la niciun instrument, pot alege să cântați dumneavoastră pentru ei, indicând ce instrument vor să audă.

A face cu rândul

Obiective:

- Să facă cu rândul
- Să se concentreze
- Să conștientizeze grupul

1) Dă toba mai departe

Liderul se află în mijlocul cercului și oferă fiecărui membru al grupului posibilitatea de a

bate la toba o singură dată. Încercați să păstrați un element de surpriză, oferit instrumentul la întâmplare. Acest lucru trebuie repetat de mai multe ori. Pentru această activitate, puteți utiliza mai multe instrumente.
2) Dă toba ocean ⁴mai departe
Treceți toba ocean mai departe, în grup, în timp ce liderul cântă vocal sau instrumental.
3) Dă sunetul mai departe 1
Fiecare membru al grupului alege un instrument și cântă atunci când îi vine rândul.
4) Dă sunetul mai departe 2
Fiecare membru al grupului alege un instrument. Liderul cântă numele unei persoane, iar aceasta începe să cânte la instrumentul său. După ce a terminat de cântat, poate alege următoarea persoană (spunându-i numele).
5) Dă sunetul mai departe 3
Similar cu „Dă sunetul mai departe 2” dar următoarea persoană este aleasă prin contact vizual, fără a i se mai spune numele.
6) Dă instrumentul mai departe
Un instrument este dat din mână în mână, cu muzică pe fundal. Atunci când muzica de fundal este oprită, persoana care are instrumentul în mână cântă un solo.
7) Dă mai departe și ascultă
Participanții dau un instrument din mână în mână. Aceștia trebuie să asculte când apare un anumit indiciu muzical, cum ar fi refrenul sau un anumit cuvânt, care semnifică schimbarea direcției (stânga-dreapta).
Sfaturi: Introduceți treptat aceste activități. Păstrați aceleași activități pentru o perioadă, astfel încât participanții să se obișnuiască cu ele. Vedeți care sunt preferate!

⁴ Vezi Anexa 2

Jocuri de conducere

Obiective:

- Să încurajeze încrederea și respectul de sine
- Să sprijine conștientizarea de grup

1) Dirijatul

Fiecare membru al grupului are un instrument. Un lider dirijează muzica indicând membrilor grupului când să cânte, arătând cu degetul către ei.

2) Tare și încet

Fiecare membru al grupului are un instrument. Un lider dirijează grupul când să cânte tare și când să cânte încet.

3) Hai să stăm de vorbă!

Doi membri ai grupului sunt aleși pentru a avea o conversație muzicală. Ei trebuie să cânte la xilofon⁵ sau la alt instrument, simulând o conversație. Se poate adăuga o structură, de ex. grupul poate hotărî în prealabil despre ce să „vorbească”. Ar putea fi o ceartă, sau poate... o bârfă?

4) Copiază-mă

Doi membri ai grupului stau față în față cu un xilofon sau alt instrument între ei. Un membru cântă liber, iar celălalt imită. Ulterior se inversează rolurile. Aceasta este o modalitate excelentă de a face grupul să-i asculte pe cei doi care cântă.

5) Toți, schimbați!

Toți membrii grupului cântă atât timp cât cântă și liderul grupului. Atunci când liderul se oprește, fiecare membru dă instrumentul mai departe, în sensul acelor de ceasornic.

⁵ Vezi Anexa 2

Improvizație liberă

Obiective:

- Să încurajeze creativitatea
- Să încurajeze conștientizarea celorlalți
- Să îi încurajeze să fie jucăuși și să se distreze

1) Improvizând sunete

Improvizația liberă facilitează auto-exprimarea și încurajează membrii grupului să devină mai conștienți unii de ceilalți. Poate crea sau consolida un sentiment de grup.

În timpul improvizației libere, fiecare participant este important și are un spațiu pentru a explora *lumea sunetelor muzicale*. Este, de asemenea, o oportunitate pentru membrii grupului de a fi ascultați într-un cadru non-verbal. A cânta liber poate contribui la îmbunătățirea stimei de sine, la creșterea încrederii în sine și la dezvoltarea unui sentiment mai profund de încredere între membrii grupului.

Improvizația liberă este un bun indicator al modului în care grupul lucrează: Se ascultă unii pe ceilalți? Cum răspund la ideile muzicale ale celorlalți? Este mai important să vă concentrați pe muzica pe care o faceți împreună decât pe calitatea piesei rezultate.

Dezvoltarea acestui sentiment de grup poate crește toleranță și acceptarea reciprocă. Sperăm că membrii grupului dvs. vor putea duce mai departe experiența din sesiunile de muzică în situații sociale ulterioare.

Sfat pentru început: Pentru a da startul, puteți bate într-o toabă sau să folosiți toba ocean⁶, anunțând astfel începutul, iar lumea se alătură când dorește.

2) Improvizând povești

Improvizațiile pot avea o anumită temă cum ar fi: Toamna, La mare, O călătorie. Ulterior alegerii temei, realizați o improvizație inspirată de aceasta.

Alternativ, improvizațiile pot fi bazate pe o poveste. Cineva poate începe să spună o poveste și care este însoțită muzical prin improvizație (cel mai probabil, povestea va fi continuată de diferiți participanți din grup, pe care îi încurajați prin întrebări precum: „ce s-a întâmplat în continuare, Maria?”).

⁶ Vezi Anexa 2

3) Cântă o stare!
Reveniți la pagina 12 (Alegerea instrumentelor) pentru această activitate.
4) Stafuri și idei
Sfat: Gândiți-vă cu atenție la ce/câte instrumente oferiți. Dacă este dificil să începeți să cântați, oferiți participanților o structură: un ritm, un sunet anume. Puteți sugera, de asemenea, o temă, cum ar fi o <i>furtună</i> sau <i>la plajă</i>. De asemenea, pentru final, puteți alege un semnal ales în prealabil (să cântați la o anumită toacă sau stropi de ploaie⁷) care să marcheze încheierea.
Fiți conștienți de dinamica grupului. Dacă simțiți că o anumită persoană tinde să domine improvizațiile sau, pe de altă parte, se retrage din ele, ar putea fi util să vă adresați muzical acelei persoane, cu grijă. De asemenea, puteți discuta deschis, în grup despre acest lucru.
Fii pregătit pentru un anumit nivel de haos în timpul unei improvizații libere! Cu toate acestea, este important să permiteți grupului acest spațiu de exprimare prin muzică.

Cântatul vocal

Obiective: • Să ofere sentimentul de familiaritate și orientare • Să stimuleze sentimentul de apartenență și de legătură între participanți • Să încurajeze amintirea, rememorarea • Să afle mai multe unii despre ceilalți • Să includă emoții dificile și să schimbe starea de spirit • Să asigure sprijin emoțional
1) Cântatul vocal – cântece cunoscute
Membrii pot sugera melodii pe care să le cânte în grup. De asemenea, pot sugera melodii care să fie inspirate de un cuvânt sau o frază. Astfel, muzica poate deveni un

⁷ ibid

comentariu legat de o afirmație a lor:

- „Sună ca **marea** (poate un instrument)” - Daniel Iordachioaie - *Ma întorc la tine, mare albastră.*
- mama/tata/părinți – *Ruga pentru părinți*
- biserică – piese religioase
- prietenie - *Prieten drag* - *Pompilia Stoian*

Fiți creativi!

Dacă nu cunoașteți toate cuvintele, nu este o problemă - completați golurile cu „la-la”. De fapt, este adesea o idee bună să aveți o strofă „instrumentală” în care toată lumea să poată cânta cu „la-la” fără să se preocupe de versuri. De asemenea, puteți schimba cuvintele unui cântec pentru a reflecta ceea ce se întâmplă în grup (de exemplu, povestind ce face fiecare persoană „Elena cântă la tobe, Ion la clopoței, iar Maria ascultă liniștită”)

Lăsați spațiu de discuții după ce cântați un cântec cunoscut. Adresați întrebări precum:

- Are cineva vreo amintire specială legată de această melodie?
- La ce te gândești / cum te simți când o cânti?

2) Validarea emoțiilor prin melodii

Adesea, persoanele ce trăiesc cu demență pot avea sentimente puternice de anxietate, frustrare sau alte emoții care pot fi dificil de gestionat. Este important să validăm aceste sentimente, dar fără a le amplifica, evitând de asemenea, blocarea lor în acel sentiment.

Cântecele pot fi o modalitate excelentă de a valida sentimente dificile, venind în sprijinul persoanei respective și ajutând-o să se îndrepte către o stare mai bună. De asemenea, puteți ajusta melodia și puteți adăuga propriile cuvinte pentru a se potrivi unor situații diferite.

Câteva melodii care funcționează bine în acest context:

- **Mai ții minte, mări, dragă Mărie** (Acest cântec vorbește despre pierdere și nostalgie, dar cu speranță)
- **De-ai fi tu salcie la mal** (regret, dacă ar fi...)
- **De-ar fi să vii** (având o construcție treptată și un refren puternic, piesa este

potrivită pentru a cânta în forță, pentru a exprima emoții puternice)

- **Fericirea are chipul tău**
- **Unde dragoste nu e, nimic nu e** („dragoste” se poate înlocui cu o altă emoție)
- **Of, inimioară** (poate fi o activitate interactivă, puteți crește tempo-ul în funcție de dinamica grupului. Profitați de ultima secțiune a refrenului cu la-la)
- **Trenule, mașină mică** (se pot înlocui versurile, cu creativitate. Atenție la ușoara diferență dintre mesajul versurilor și caracterul muzicii)
- **Mai vino seara pe la noi** (poate fi adaptat ca cântec de final – Mai vină iarăși pe la noi (nume) dragă/Ușa e deschisă/Lampa e aprinsă, Noi te așteptăm/ Ca să mai cântăm)
- **Ciuleandra** „Țineți muzica (în loc de ciuleandra) pe loc”
- **Cine iubește și lasă** (tensiune, exprimarea furiei)
- **O portocală** – toată lumea poate fredona cu la-la Sugestie de versuri: *Într-o zi mi-ai dăruit o tamburină, eram cântăreți ce-aveam, o tamburină, Lumea toată asculta o tamburină, Soarele era și el o tamburină.*

3) Găsirea melodiilor potrivite

Gandiți-vă la cei cu care lucrați – când și-au format gusturile muzicale?

Canalul de YouTube **Electrecord** este o resursă utilă, ce a pus la dispoziția publicului o varietate de videoclipuri cu piese lansate între anii `20-`90. Explorând canalul, veți observa că au alcătuit numeroase liste de redare (Playlisturi) destinate unor artiști cunoscuți / unor genuri muzicale etc.

Puteți accesa canalul prin acest link: <https://www.youtube.com/c/Electrecord/featured> bucurându-vă de facilitatea cu care puteți identifica piese reprezentative în muzica ușoară, populară, pop-rock, clasică sau de petrecere.

Playlist for Life a realizat o muncă admirabilă, compilând melodii cunoscute (internaționale) din diferite decenii. Fiecare deceniu, din anii 1910 până în anii 2010, are propria listă de melodii pe care le-ați putea folosi pentru inspirație. Puteți descărca gratuit listele de melodii de pe site-ul lor: <https://www.playlistforlife.org.uk/100-years-a-century-of-song/>

Atenție! Este important să căutați melodii care sunt cunoscute membrilor grupului dvs.



Puteți găsi aceste liste de melodii și pe Spotify, accesând:

<https://open.spotify.com/user/playlistdementia>. Nu veți găsi doar muzică organizată pe decenii, ci și playlisturi despre diferite genuri

de muzică, dar și muzică legată de anumite teme privind identitatea personală (de exemplu, religie, echipe de fotbal, LGBTQ +, drepturi civile etc.)

Aceste recomandări au rolul de a vă inspira în activitatea dvs. În continuare, vom explora un aspect relativ diferit, și anume: *Cum să creați și să folosiți liste de melodii?* (vezi mai jos).

Sfat: Gustul și experiențele muzicale sunt foarte diferite de la persoană la persoană; melodiile importante pentru dvs. s-ar putea să nu fie aceleași pentru colegul dumneavoastră. În mod similar, melodiile care sunt pozitive pentru cineva, pot fi supărătoare sau pot părea neimportante pentru altul.

Crearea unor liste de melodii

Obiective:

- Să ofere participanților șansa de a-și explora preferințele muzicale
- Să încurajeze împărtășirea propriilor alegeri muzicale cu ceilalți
- Să se creeze o listă de melodii pentru grup / persoană de ascultat în afara sesiunilor

Această activitate este ușor diferită de muzica interactivă, deoarece se concentrează mai mult pe alegerea cântecelor prin discuții. Participanții pot vorbi despre amintirile speciale pe care le au legate de anumite melodii și astfel se pot cunoaște mai bine între ei, prin intermediul muzicii. Este important ca această activitate să însoțească muzica interactivă, nu să o înlocuiască.

1) Lista noastră de cântece

Grupul alege câteva melodii pe care să le asculte. Acest lucru ar putea genera o discuție despre muzică și despre amintiri din vremuri speciale.

2) Lista mea de cântece

Dacă lucrați cu o singură persoană, puteți crea o listă personalizată.

3) Realizarea unei liste de cântece într-un cadru sigur



Playlist
for Life

Suntem recunoscători *Playlist for Life* (mai multe informații mai jos) pentru următoarele îndrumări:



Melodii cu steag roșu: Muzica ne ajută să călătorim în timp și spațiu. Acesta este un mare beneficiu, dar și o responsabilitate. Cântecele cu steag roșu sunt melodii care fie duc o anumită persoană într-un moment nefericit din

trecut, fie scot la suprafață emoții nedorite sau teamă.

- Dacă cineva devine agitat sau tulburat ascultând o anumită piesă, puneți sesiunea pe pauză. Marcați melodia cu Steag Roșu pentru a ști să nu o mai redați ulterior.
- Dacă persoana respective este agitată sau tristă și în sesiunile următoare, opriți sesiunea și faceți o scurtă pauză de la muzică.
- Într-o sesiune de grup, observați ce efect are muzica aleasă de o anumită persoană asupra celorlalți. „Muzica Moștenită” a unei persoane poate fi Steagul Roșu al altcuiva.



Lacrimi: Dacă apar lacrimi, amintiți-vă că acestea nu au mereu o conotație negativă. Pot fi un semn de emoție profundă, emoție pe care uneori persoana o dorește, de care are nevoie.

- Este posibil ca lacrimile să fi devenit singura modalitate prin care cineva să exprime ceea ce simte.
- Concentrați-vă asupra persoanei. De ce plânge? Este trist(ă)? Dacă da, puneți sesiunea pe pauză.
- Dacă lacrimile provin dintr-o altă emoție, sprijiniți emoțional persoana, în acel moment. Luați-o de mână. Dacă vi se pare potrivit, oferiți o îmbrățișare. Petreceți timp cu aceasta până când depășește momentul. În acest fel, crearea listelor de melodii poate deveni un prilej de apropiere și de îngrijire în profunzime.



Verificați volumul: indiferent dacă folosiți căști sau difuzoare, asigurați-vă că verificați volumul înainte de fiecare sesiune.

- Intensitatea ridicată a muzicii poate deranja anumite persoane, provocând disconfort fizic sau stres.
- Dacă cineva poartă aparat auditiv, asigurați-vă că verificați setarea volumului pe aparat înainte de fiecare sesiune și solicitați îndrumare audiologului său.



Liniștea: Liniștea este un aspect esențial atunci când vine vorba de liste de melodii. Evitați să redați în mod constant muzică, indiferent dacă este o listă de melodii sau doar radio pe fundal.

- Zgomotul constant va genera stimularea excesivă a participanților.
- Încercați să vă gândiți la listele de melodii precum la o activitate comună.
- În medie, jumătate de oră este o durată potrivită pentru o sesiune.

Alte resurse: Folosiți următoarele resurse pentru idei suplimentare și ajutor:

- **Playlist for Life:** (organizația caritabilă de mai sus) oferă formare (în limba engleză) pentru crearea de liste de redare personalizate pentru persoanele care trăiesc cu demență. Aflați mai multe de pe site-ul lor web: <https://www.playlistforlife.org.uk/>
- **BBC Music Memories and Memory Radio:** o resursă online excelentă, dar cu disponibilitate limitată pentru cei ce doresc să o acceseze din România. Puteți arunca o privire aici: <https://musicmemories.bbcwind.co.uk/>

Sugestiile de mai sus sunt bine venite atunci când doriți să creați liste de redare și nu aveți un punct de pornire. Cu siguranță veți găsi în aceste liste numeroase melodii irelevante pentru munca dumneavoastră, datorită incompatibilității culturale.

Cu toate acestea, modalitatea de structurare a acestor liste vă poate inspira. În continuare, vă oferim o serie de idei de la care să începeți în alcătuirea listelor dvs. Gândiți-vă la:

- folclorul copiilor,
- primul CD pe care o persoană l-ar fi putut avea;
- Melodii din filme sau de la emisiuni TV; Spoturi publicitare;
- Poate chiar melodiile fluierate de părinți în copilărie
- Melodia de la primul dans de nuntă.
- Imnuri. Căntece religioase. Căntece de fotbal sau legate de hobby-uri.
- Muzică legată de anumite locuri (poate regiuni ale țării sau muzică în alte limbi, dacă cineva a călătorit în alte țări).

Cântec de final

Obiective:

- Să indice sfârșitul sesiunii
- Să includă fiecare participant

Precum în *Cântecul de Salut*, utilizați o structură simplă și includeți fiecare participant, spunându-i numele. Puteți folosi o melodie cunoscută sau una foarte simplă. Puteți folosi un instrument la care să cânte fiecare când îi vine rândul, la fel ca la începutul sesiunii.

Exemplu de melodie ce poate fi adaptată: Gil Dobrică – *Hai acasă*.

Sfat: Păstrați aceeași melodie, astfel încât să fie foarte clar că sesiunea s-a încheiat.

Muzica în activitățile zilnice – cum găsim oportunități?

Obiective:

- Să facă sarcinile zilnice mai plăcute
- Să distragă atenția unui participant de la o anumită stare, de la preocupările sale
- Să ofere posibilitatea de a interacționa, într-o notă pozitivă
- Să îmbunătățească starea de spirit
- Să promoveze relaxarea și / sau să reducă agitația
- Să ofere sprijin emoțional

1) Cântatul vocal

Ne referim la acele momente în care cântatul ajută, de exemplu, în timpul unor activități precum îngrijirea personală, îmbrăcarea sau mutarea într-un alt spațiu.

Un simplu cântec pe care persoana îl cunoaște și care îi place, poate oferi liniște într-un moment de confuzie sau de suferință. Ar putea fi, de asemenea, un cântec cunoscut, căruia să îi schimbați versurile astfel încât să faciliteze activitatea pe care o desfășurați, cum ar fi îmbrăcatul. O idee potrivită ar fi melodia din „*Brașoveanca*” și puteți improviza versuri în funcție de situație. Posibilă idee: „*Dă mâna la stânga,/Dă-mi acum și dreapta,/Uite-acum și capul/C-așai îmbrăcatul.*”

Într-un exemplu folosit de un terapeut prin muzică din UK, o bătrânică a reacționat foarte bine la un cântec, acesta fiind ulterior utilizat în activitatea ei de zi cu zi. Mai întâi, bătrânica a cântat piesa în sesiunea de muzică. Apoi, cântecul a fost folosit zilnic și utilizat în momentul în care trebuia să își ia pastilele, fiind de mare folos. Situații similare pot fi create și de dvs., folosind cântece pentru a însoți diverse activități de zi cu zi. Lăsați creativitatea să își spună cuvântul!

2) Folosirea instrumentelor

Este posibil ca, prin utilizarea unui instrument blând, cum ar fi bețele acustice⁸, să reduceți anxietatea sau comportamentul agresiv al unei persoane, în special în

⁸ Vezi Anexa 2

activitățile de zi cu zi. Dacă cineva are un comportament dificil, muzica ar putea fi soluția pentru schimbarea stării de spirit.

Sperăm că această resursă v-a oferit câteva idei noi (sau poate a reîmprospătat alte idei vechi) pentru sesiunile de muzică. Faceți o treabă minunată! Țineți-o tot așa! 😊

Nu ezitați să ne contactați dacă aveți nevoie de ajutor, de sfaturi.

NUME:

DATA:



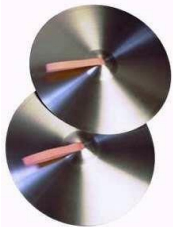
music as therapy
international
Registered Charity No: 1070760

Anexa 1: Fișă de evaluare

Această resursă este foarte ușor de utilizat și indică modul în care participanții se prezintă înainte, în timpul și după sesiunea lor de muzică. Marcați fiecare casetă cu un număr între 1 și 10, 1 fiind cel mai scăzut nivel de implicare / interacțiune / reacție și 10 fiind cel mai înalt. Nu este neapărat să folosiți această fișă de evaluare, dar vă poate ajuta să vă evaluați obiectivele pentru diferiți participanți, observând totodată și progresul (atât al lor, cât și al dvs).

	ÎNAINTE:	ÎN SEȘIUNE:	DUPĂ:
SOCIAL <i>EX. Dorința de implicare; motivația de a interacționa; interes pentru ceilalți; capacitatea de a conduce / de a iniția cântatul; atenția și concentrarea.</i>			
Comentarii:			
EMOȚIONAL <i>Ex. răspunsuri vocale/instrumentale; amintiri stârnite; stare generală bună;</i>			
Comentarii:			
FIZIC <i>Ex. mișcare fizică; motricitate fină și grosieră; agilitate fizică; contact vizual.</i>			
Comentarii:			

Anexa 2: Instrumente Muzicale

			
Toba Dublă	Cinel	Tamburina	Tambur
			
Maracas din plastic	Maracas din lemn	Tub de Lemn cu Ondulatii	Lalea de Lemn
			
Bete Acustice	Stativ pt. Cinel sau Bete Acustice	Doua Lemne	Caramizi de Lemn
			
Trianglu	Clopot de Vaca	Clopote de Vaca Mici	Zurgalau
			
Tamburina Semi Luna	Castaniete	Clopot Indian	Tamburine pe Bat
			
Stropi de Ploaie	Toba Ocean	Cabasa cu bile de intors	Tub din Metal cu Ondulatii

			
Bete	Toba	Xilofon Individual	Toba Sarpe
			
Castaniete Animale	Maracas Animal	Clopote Animal	Tambourina Animal
			
Flexator de Metal	Pacanitoare	Toba Africana (Djembe)	Doua Tigai
			
Paraitoare	Maciulia cu Castane	Caxixi	Wooden Agogo
			
Cinele pt. Degete	Funia cu castane	Cabasa de Lemn cu Bile de Intors	

Notițe și Idei

Notițe și Idei

