

УДК 159.9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ И КИНО В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ДОМЕ МИЛОСЕРДИЯ

Боженкова Ксения Алексеевна

магистрант

Томский государственный университет, Томск

author@apriori-journal.ru

Аннотация. В статье рассмотрено влияние музыки и кино на психологическое благополучие пожилого человека. Автор отмечает, что музыка способствует увеличению работоспособности и снятию напряжения.

Ключевые слова: пожилые люди; музыка; кино; рефлексия; активность.

THE USE OF MUSIC AND CINEMA IN THE WORK WITH OLDER PEOPLE LIVING IN THE HOUSE OF MERCY

Bozhenkova Ksenya Alekseevna

undergraduate

Tomsk state National research University, Russia, Tomsk

Abstract. This article is concerned with psychological well-being of the elderly person. The author notes that music helps to increase performance and relieve stress.

Keywords: elderly people; the music; cinema; reflection; activity.

Пожилые – это люди, прожившие относительно долгую жизнь, вследствие чего, человек испытывает определенные психофизические ограничения [1, с. 23]. В виду возрастных изменений, пожилые люди нуждаются в психологической поддержке и помощи.

Как правило, в Домах Милосердия работа с пожилыми людьми направлена на поддержание их физического состояния, но при этом не уделяется должного внимания психологической реабилитации. Очень мало наработок и механизмов осуществления мероприятий по психологической реабилитации людей пожилого возраста.

Попадая в дом Милосердия, пожилой человек находится в состоянии недовольства, психологической неустойчивости, обидой на родных и на близких, наблюдаются и депрессивные состояния [2, с. 12].

В целях создания психологического благополучия пожилого человека, проживающего в доме Милосердия, мною была разработана программа «Люди пожилые, сердцем молодые».

Основные задачи данной программы:

1. Повысить уровень стрессоустойчивости, уровень адаптации к условиям проживания в доме Милосердия;
2. Наладить взаимоотношения с окружающими, обрести друзей;
3. Снизить уровень агрессивности, тревожности;
4. Обрести смысл жизни;
5. Получить эмоциональную поддержку.

В качестве механизмов, способствующих решению данных задач, были выбраны такие средства искусства как музыка и кино. Проведя анализ психолого-педагогической литературы, важно отметить положительные результаты влияния данных средств искусства.

И.Р. Тарханов исследовал механизмы воздействия музыки. В статье «О влиянии музыки на человеческий организм», он обратил внимание на то, что только гармоничная благозвучная музыка положительно влияет на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, пищевари-

тельной систем. Он отметил, что красивая музыка способствует увеличению работоспособности и снятию напряжения [3].

Музыка – универсальный человеческий язык, способный обходить логические и аналитические фильтры сознания и устанавливать прямой контакт с проникновенными чувствами [4, с. 51].

Пение рождает чувство коллективизма, единения с другими людьми, будит фантазию, воображение, вызывает различные эмоции. В группе возникает особенная атмосфера теплоты, доброжелательности, где каждый человек может свободно, спонтанно по мере его желания и готовности проявить себя. На занятиях осуществлялось обсуждение прослушанных композиций: К. Дебюсси «Лунный свет», П.И. Чайковский «Шестая симфония» и другие.

Прослушивание композиции, соответствовало разработанному алгоритму:

1. Приветствие;
2. Высказывания пожилых людей своих ожиданий от занятия;
3. Информирование о предстоящем занятии;
4. Прослушивание композиции;
5. Обсуждение;
6. Обратная связь.

Особую роль, на мой взгляд, играет обратная связь после прослушивания.

На каждую композицию, были подготовлены вопросы, побуждающие пожилых людей к активному высказыванию.

Например, при работе с композицией Чайковского «Шестая симфония» проговаривались такие вопросы:

1. Опишите ваше состояние?
2. Удалось ли представить себя на вершине горы, побывать в лесу, вдохнуть свежий воздух?
3. Поднялось ли Ваше настроение?

В виду возраста, некоторым пожилым людям, было трудно представить образы от композиций. Я учла данные особенности, и на следующем занятии приготовила композицию с видео сопровождением. Результат был очевиден. Пожилые люди были в восторге от красоты, соединения мелодии и представленного образа.

Такое занятие, было осуществлено при просмотре композиции «Лунный свет».

Вопросы, которые были вынесены на обсуждение:

1. Какие мысли, эмоции Вы испытывали при просмотре композиции «Лунный свет»?
2. Каков характер, настроение музыки (нежный, спокойный, умиротворенный, безмятежный)?
3. Кому удалось полностью погрузиться в музыку, насладиться ее звучанием?

Пожилые люди высказывали свои переживания, мысли, настроения. Ведь для них включение в любой вид активности очень важен. Выступление или высказывание перед другими повышает его значение для окружающих непосредственно в момент самовыражения, привлекая внимание других к собственной проблеме, помогая устанавливать контакты с другими людьми, имеющими схожие проблемы.

В свою очередь просмотр кинофильмов способствует пониманию человека самого себя, своего поведения. Во время просмотра и последующего обсуждения происходит анализ различных ситуаций, оценка происходящего [1].

Просмотр фильма реализовывался в три этапа:

1. Подготовительный (подбор методического и стимульного материала – непосредственно фильма и информации о нем – по продолжительности, специфике психоэмоционального воздействия и качеству содержания; формирование группы участников);
2. Основной (просмотр фильма);

3. Заключительный (обсуждение, рефлексия, разбор эмоций вызванных фильмом и т.д.).

Обсуждение проходило по ранее подготовленным вопросам:

1. Ваши впечатления от просмотра кинофильма?
2. Поднялось ли у вас настроение?
3. Какие чувства Вы испытывали при просмотре?
4. Бывали ли в вашей жизни подобные ситуации?
5. Есть ли герои похожие на ваших знакомых / родственников?
6. Как Вы считаете, что хотел сказать автор?

Важно отметить, что при осуществлении обратной связи, проявлялись важные психологические ресурсы пожилого возраста, а именно:

1. Мудрость;
2. Желание к изменениям;
3. Потребность в социальных контактах, общение.

Таким образом, средства искусства, важно использовать в работе с пожилыми людьми. Они способствуют снятию эмоционального напряжения, формированию чувства безопасности и психологического благополучия.

Список использованных источников

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. СПб.: Ленинградский университет, 2007. 203 с.
2. Басов Н.Ф Основы социальной работы. М.: Академия, 2007. 288 с.
3. Шанских Г. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе. 2003. № 5.
4. Шушарджан С.В. Руководство по музыкальной терапии. М.: Медицина, 2005. 450 с.