

APSTIPRINU  
Sociālo lietu pārvaldes  
Vadītāja \_\_\_\_\_ B. Siliņa

Daugavpils pilsētas Domes  
Sociālo lietu pārvalde  
Dienas aprūpes centra personām  
ar garīga rakstura traucējumiem

## **Alternatīvie rehabilitācijas pakalpojumi. Psiholoģiskais atbalsts**

**2014. gads**

## Definīcijas

„*Dienas aprūpes centrs* – institūcija, kas dienas laikā nodrošina sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus, sociālo prasmju attīstību, izglītošanu un brīvā laika pavadīšanas iespējas personām ar garīga rakstura traucējumiem, invalīdiem, bērniem no trūcīgām ģimenēm un ģimenēm, kurās ir bērna attīstībai nelabvēlīgi apstākļi, kā arī personām, kuras sasniegušas vecumu, kas dod tiesības saņemt valsts vecuma pensiju (turpmāk – pensijas vecuma personām). „Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums” I,1.1, 2002

Pētījuma ietvaros lietotajiem terminiem atbilstošākas ir definīcijas, kuras atrodamas dokumenta ”Cilvēku ar invaliditāti sociālo pakalpojumu monitorings pilsoniskas līdzdalības nodrošināšanai” 2002:

”*Invaliditāte* – milzīgs skaits visdažādāko funkcionālo ierobežojumu, kas ir sastopami ikviena populācija, ikvienas pasaules valsts teritorija. Cilvēki var būt invalīdi fizisku, intelektuālu vai arī sensoru traucējumu, medicīnisku apstākļu un garīgu slimību dēļ. Šādi traucējumi, apstākļi vai slimības pēc sava rakstura var būt pastāvīgas vai parejošas.”<sup>33</sup>

„*Traucējuma sekas (handicap)* – tādu iespēju zaudēšana vai ierobežošana, kas ļauj uz vienlīdzības principiem ar pārējiem piedalīties sabiedrības dzīvē. Tas apraksta sadursmi starp invalīdu un viņa apkārtējo vidi. Šī jēdziena noļuks ir koncentrēt uzmanību uz nepilnībām apkārtēja vide un sabiedrības organizētajam darbībām, piemēram, informācija, komunikācija un izglītība, arī nodarbinātības sfēra (*pētījuma autoru pieraksts*), kuras invalīdiem nav iespējas darboties balstoties uz vienlīdzības principiem.”<sup>34</sup>

„*Sociāla rehabilitācija* - pasākumu kopums, kas versts uz sociālas funkcionēšanas spēju atjaunošanu vai uzlabošanu, lai nodrošinātu sociāla statusa atgūšanu un iekļaušanos sabiedrībā, un ietver sevi pakalpojumus personas dzīves vieta un/vai sociālas aprūpes un sociālas rehabilitācijas institūcija.”<sup>64</sup>

"Darba terapija palīdz iegūt darba pieredzi."

Latvijas situāciju rehabilitācijas attīstības jautājumos:

- a) garīgas/ psihiskas slimības/ saslimšanas;
- b) cilvēki ar garīgas/ intelektuālas attīstības traucējumiem/ garīgu atpalcību.

Jēdziens '*garīga rakstura traucējumi*' ietver sevi ne tikai psihiskas slimības, bet arī intelektuālas attīstības traucējumus. Tomēr pētījuma teksta, kur nepieciešams, mēs centīsimies uzsvērt būtisko atšķirību abu minēto grupu pieredze un vajadzības. Garīga slimība ir termins, kas norada uz medicīniskiem simptomu kopumiem un aptver ļoti plašu psihiatrisko un emocionālo traucējumu sfēru. Traucējumi var būt dažāda rakstura, intensitātes un ilguma, tie var atkārtoties laiku pa laikam. Garīgas slimības kļūst graužoša situācija, kad to iespaida slima persona daļēji vai pilnība

zaudē spēju domāt, mācīties, strādāt, rūpēties par sevi un līdzcilvēkiem, veidot normālu saskarsmi ar apkārtējiem indivīdiem.

„*Intelektuālas attīstības traucējumi*, saukti arī kā garīga atpalcība – pastāvīgs stāvoklis, kas saglabājas mūža garumā, parasti sākas kopš dzimšanas vai izveidojas pirms 18 gadu vecuma. To raksturo intelektuāla attīstība, kas ir ievērojami zemāka par vidusmēra intelektuālo attīstību, un ka sekas ir ievērojami ierobežojumi intelektuālajā funkcionēšanā un adaptīva uzvedība, kas izpaužas kā vispārējas, sociālas un praktiskas adaptācijas spējas.”<sup>37</sup>

## Pamatojums

Programma iekļauj sevī trīs apakšnozares: mākslas terapija, mūzikas terapija, psiholoģiskais atbalsts.

Vairāk kā pirms 100 gadiem daudzi Eiropas autori rakstīja par spontāno mākslu, kuru radīja psihiatriskās slimnīcas pacienti. Viņu nevaldāmā vēlēšanās radīt mākslu no jebkura materiāla, kurš pieejams, bija apstiprinājums, ka nepārvaramā mākslinieciskā izteikšanās vēlme ir, lai atklātu iekšējos pārdzīvojumus. Tā kā mākslas radīšana bija kļuvusi par izteikšanās līdzekli tiem cilvēkiem, kuri ir noslēgti un mazrunīgi, mākslas terapija tika attīstīta un veidota kā viena no palīdzības sniegšanas profesijām.

**Mākslas terapija** - tā ir psihoterapijas specializēta forma, kas balstīta uz mākslu, pirmām kārtām tēlotājmākslu un radošu darbību.

Mākslas terapija tiek definēta kā profesija, kas kalpo cilvēkam un kas izmanto mākslas paņēmienus, priekšstatus, radošos procesus, kā arī pacienta reakciju uz izveidotiem darbiem kā individuālās attīstības refleksiju, dotībām, individualitāti, interesēm, nozīmēm un konfliktiem. Pirmssākumā artterapija radās Z.Freida un K.G. Junga teorētisko ideju kontekstā, bet vēlāk ieguva plašāku konceptuālo bāzi, ietverot K.Rodžersa un A.Maslova humānistiskos personības attīstības modeļus.

Dziedināšana ar mūziku ir gandrīz tikpat sena kā pasaule. Pirmās mūzikas noslēpumiem īpašu uzmanību pievērsa Austrumu tautas: Ķīna pētīja skaņas ietekmi uz veselību un izveidoja vairākas skaņu lietošanas receptes. Šodien vairāk nekā desmit valstīs ir Mūzikas terapijas institūti.

**Mūzikas terapija** ir viena no mākslu terapijas specializācijām, kurā klienti vai pacienti daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto mūziku un tās izteiksmes līdzekļus, muzicēšanas tehnikas un darbības domu, priekšstatu, pārdzīvojumu, jūtu, emociju, vajadzību, problēmu utt. izpaušmei un refleksijai, lai nonāktu pie izmaiņām emocionālajā stāvoklī un domāšanas veidā, pie pilnīgākas fiziskas, emocionālas, sociālas integrācijas.

Šī definīcija ir Latvijas Mākslas terapiju asociācijas veidot vienoti, atbilstoši profesijas standartam.

Ir vēl cits skaidrojums, kas ir mūzikas terapija un ir reģistrēta kā LMta definīcija Eiropas mūzikas terapijas konfederācijā (EMTC) kopš 2009. gada.

Mūzikas terapija ir mūzikas zinātnisks pielietojums terapeitiskiem mērķiem, mūzikas un tās izteiksmes līdzekļu (skaņas, ritma, melodijas un harmonijas, dinamikas u.c.) izmantošana mūzikas terapeita, klienta/pacienta individuālajā vai grupas attiecību procesā, ar mērķi veicināt

un sekmēt komunikāciju un attiecības, mācīšanos un izziņu, mobilizēšanos, izteiksmi un organizāciju jeb fizisko, garīgo un sociālo veselību, tādējādi veicinot indivīda potenciālu attīstību un/vai atjaunot viņa funkcijas un sasniegtu labāku dzīves kvalitāti.

Ir pasīvā (receptīvā) un aktīvā (radošā) mūzikas terapija. Pasīvās mūzikas terapijas laikā pacientam mūzika tiek atskaņota, aktīvajā mūzikas terapijā viņš dzied un muzicē pats vai/un kopā ar terapeitu. Visbiežāk lietotās mūzikas terapijas tehnikas ir speciālas, pacienta/klienta diagnozei vai vajadzībām piemērotas:

- mūzikas klausīšanās,
- vokālas un instrumentālas improvizācijas,
- kustības.

**Psiholoģiskais atbalsts** var būt sniegts vecumposmu vai dzīves krīzes, starpersonu konfliktu, ģimenes grūtību vai profesionālās izvēles problēmas laikā. Tā rezultātā klients spēs atrast atbilstošāko savas problēmas risinājuma variantu.

Psiholoģiskā konsultēšana palīdz cilvēkam labāk izprast savas jūtas. Psihologs var piedāvāt klientam viņa problēmas jaunu redzējumu, kas bieži vien atšķiras no tā, kā to redz pats klients. Speciālists norāda klientam uz situācijām, kas viņa dzīvē ik pa laikam atkārtojas. Bieži vien cilvēks neredz savas uzvedības kļūdas, pielietojamās iestādes un zemūdens akmeņus, kas traucē viņam harmoniski eksistēt. Bet draugi ne vienmēr var būt objektīvi padomdevēji, kā arī ne katrs no mums var atklāti izstāstīt par savā dzīvē visaktuālākajām problēmām saviem tuviniekiem. Izmantojot savas profesionālās iemaņas, psihologs var nopietnāk iedziļināties klientu problēmas būtībā, noteikt tās rašanas iemeslus un risināšanas ceļus. Un pie tam klients var būt pilnīgi drošs par absolūtu konfidencialitāti.

Psiholoģiskā konsultēšana palīdz cilvēkam izmainīt dažus priekšstatus par dzīvi un par sevi tajā, palūkoties uz notiekošo no cita redzes punkta, atklāt jaunus veidus mijiedarbībai ar apkārtējo pasauli, māca patstāvīgi risināt radušās problēmas un kļūt sekmīgākam saskarsmē ar apkārtējiem cilvēkiem.

### **Programmas mērķi un uzdevumi**

#### **1. Mākslas terapijas mērķi:**

- attīstīt emocionālo un analītisko sabiedrības situācijas uztveri;
- personības lomas nostiprināšana cilvēkā ( cilvēks var visu, vajag tikai iemācīt);
- sabiedrisko kontaktu nostiprināšana;

- psiholoģiski-emocionālā stāvokļa veidošana un kontrole (emociju pārpalikumu nodot papīram);
- daiļrades attieksmes audzināšana pret sevi un sabiedrību;
- personības attīstības harmonizācija, attīstot pašizpaušmes un pašizziņas spējas.

## 2. **Mūzikas terapijas mērķi:**

- mūzikai piemīt kompensējoša loma attiecībā uz cilvēkiem ar speciālām vajadzībām;
- dot iespēju lielākā vai mazākā mērā
- veikt tādas pašas darbības kā pārējiem;
- ļaut veselīgāk pieņemt konkrētos pastāvošos spēju ierobežojumus
- klientam izsaukt pozitīvas emocijas;
- mobilizēt spēkus un radošo potenciālu.

Mūzikas terapijā specifiskie **mērķi** var būt attiecināmi uz klienta/ pacienta saslimšanas aktuālajām **jomām**:

*fiziskajā* – lielās un smalkmotorikas kustību attīstība, rokas/ acu koordinācijas, organizētu ritmisku kustību, galvas kustības u.c. attīstība;

*komunikatīvajā* – klausīšanās spēju, apzinātas dzirdes attīstība, vokālas verbalizācijas attīstība, valodas sapratnes, artikulācijas, imitācijas un žestu sapratnes veicināšana un attīstība;

*sociālajā* – attiecību, mijattiecību ar terapeitu, personālu un citiem pacientiem sapratne, prasmju dot un ņemt, uzklaustīt, neapjukt u.c. izpratne, attīstīt spēles iemaņas, patstāvības sajūtu, motivāciju;

*emocionālajā* – mazināt agresiju, bailes, trauksmi, obsesīvu uzvedību, antisociālus ieradumus, attīstīt emocionālas jūtu izpaušmes un to kontroli.

### • **Psiholoģiska atbalsta mērķi:**

- palīdzēt cilvēkam izmainīt atsevišķus priekšstatus par dzīvi un par savu lomu tajā;
- atklāt jaunus mijiedarbības veidus ar apkārtējo pasauli;
- dziļāk izprast savas jūtas;
- atrast atbilstošāko savas problēmas risinājuma variantu;
- harmonizēt emocionālo stāvokli, veicināt pozitīvu komunikāciju tādu ģimenes locekļu starpā, kurās tiek audzināti bērni ar garīgās attīstības traucējumiem.

**Programmas ilgums:** no 2006. gada.

## **Programmas apakšnozares raksturojums**

### **Mākslas terapija**

Latvijā mākslas terapija (angl. *arts therapies*) ir veselības aprūpes joma, kurā klientu vai pacientu daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā izmanto:

- mākslas (vizuāli plastiskās mākslas, mūzikas, dejas kustību, drāmas) līdzekļus, tehnikas un paņēmienus,
- radošo (mākslas radīšanas) procesu un tā rezultātu,
- klienta vai pacienta refleksiju par (reakciju uz) šo procesu un/vai radīto darbu. Klienta vai pacienta refleksija par (reakciju uz) šo procesu un/vai radīto darbu tiek saprasta kā viņa sajūtu, emociju, jūtu, domu, vajadzību, spēju, resursu, interešu, grūtību u.c. izpausme.

Mākslas terapijā svarīga ir neverbālā komunikācija, tēlainība, simbolisms, metaforu izmantošana, kreativitātes atraisīšana un spontanitātes veicināšana terapeitiskā kontekstā. Sadarbība starp mākslas terapeitu un klientu vai pacientu ir precīzi definēta, terapeitiskā vide piedāvā drošības izjūtu, rosina klientu vai pacientu radošumam un palīdz organizēt un apzināt procesā gūto pieredzi.

### **Mūzikas terapija**

Vēsturiski ir izveidojies, ka Amerikā radusies mūzikas terapijas metode, savu spilgto uzplaukumu piedzīvo Vācijā, kas ir psihoanalīzes dzimtene. Mūzikas terapijas metode mūsdienās īpašu aktualitāti ir ieguvusi visās valstīs, ieskaitot Latviju. Viena no metodēm, kura pedējos gados aktīvi attīstās Latvijā un tika izmantota šī darba ietvaros ir Nordoff / Robbins metode.

Nordoff / Robbins metode kura plaši tiek izmantota vairāk nekā 30 gadus, to iesaka pielietot pacientiem ar attīstības novirzēm, autismu, emocionālo nestabilitāti, afāziju, uzvedības traucējumiem, sensoro deficītu, psihosomatiskajām saslimšanām, iekšējām slimībām un psihopātiju.

Izmantojot šo metodi, kā komunikācijas līdzeklis tiek uzsvērtā „dzīvās” mūzikas unikālā loma. Mūzikas terapeitam ir jāprot improvizēti muzicēt, lai mūzika būtu dziedinoša. Muzikāli terapeitiskais process palīdz izprast un risināt pacienta problēmu, kā arī jāattīsta viņa spējas.

„Neverbālās komunikācijas” pielietošana ļauj mūzikā viegli atpazīt psihoemocionāla rakstura patoloģiskos traucējumus un fobijas.

Klienta aktīva dalība mūzikas terapijas seansā, spēlējot mūzikas instrumentu, dod iespēju dabiski un nepiespiesti paust savu emocionālo stāvokli, tas noved pie iekšējā konflikta atrisinājuma un psihoemocionālā stāvokļa stabilizācijas.

Mūzikas terapija – tas ir kontrolējamā mūzikas izmantošana rehabilitācijā, ārstēšanā. Lai sniegtu dziļu mūzikas ietekmi klients nodarbībās aktīvi dzied, spēlē dažādus mūzikas instrumentus un dejo.

Balstoties uz saņemtu informāciju par klienta diagnozi no medicīnas, pedagoģiski – psiholoģiskajiem avotiem, tika izdarīti secinājumi attiecībā uz to, kādas metodes no Nordoff / Robbins metodikas izmantot, strādājot ar šo klientu.

Radošā mūzikas terapija pēc Nordofa (Nordoff) un Robinsa (Robbins) teorijas ar visām tās jaunākajām attīstības tendencēm balstās uz darbu ar bērniem un pieaugušiem ar īpašām vajadzībām.

Attīstība ir atkarīga no:

- personiskajām un sociālajām attiecībām;
- spējas uzmanīgi klausīties;
- acs un rokas koordinācijas pakāpes.

Citiem vārdiem sakot: aktīvai muzicēšanai, kas prasa ieklausīšanos, saistībā ar terapijas procesā izveidotajām attiecībām ir nozīmīga ietekme uz veidu, kā klients ar attīstības traucējumiem attīstās.

Svarīga attīstības pazīme ir valodas un sapratīgas sazināšanās spējas apguve. Mūzikas terapija iedrošina klientu sazināties bez valodas, un tai ir nozīmīga vieta klienta mentālo traucējumu ārstēšanā. Mēs centīsimies attēlot, kā mūzikas terapija palīdz klientam sasniegt panākumus komunikācijām bagātākai dzīvei.

Attīstības aizkavēšanās var būt fizisku, mentālu vai sociālu grūtību sekas. Attīstībā traucēti klienti gan piedzīvo tādas pašas emocionālos konfliktus un grūtības kā normālie cilvēki, taču viņi drīzāk sastapsies ar norādījumu, ja nebūs atbilstoši sava vecuma prasībām. Šis norādījums var izraisīt uzvedības traucējumus. Sekmīga to klientu sociālā integrācija, kuriem vērojama aizkavēta attīstība, atkarīga no iejūtīgas un piemērotas spējīgas vides. Ja vide būtu modificēta, tā, lai tā tiktu galā ar klientu vajadzībām un veicinātu komunikācijas spējas klientu iespēju robežās, tad uzvedības problēmu būtu daudz mazāk. Savā attīstībā aizkavēts klients tika konfrontēts ar tiem pašiem uzdevumiem, tām pašām prasībām, viņam ir tāda pati nepieciešamība tikt mīlētam, rosinātam un audzinātam kā normālam cilvēkam. Pie tam jāreķinās ar to, ka viņa attīstības gaita var būt lēnāka un viņa nākotnes iespējas varētu būt ierobežotākas. Mūsu terapeitiskais uzdevums ir ņemt vērā klienta spējas un iespējas, tā lai šie ierobežojumi būtu pēc iespējas niecīgāki.

Mūzika ir universāls komunikācijas (informācijas apmaiņas) līdzeklis. Tā tiek saukta par neverbālo valodu. Šai valodai ir ārkārtīgi plašs izpausmju spektrs. Cilvēcisko emociju daudzveidība, kas var tikt komunicēta mūzikā, ir ļoti liela un faktiski neierobežota. Tādēļ mūzika



ir ārkārtīgi būtiska kā terapijas līdzeklis šiem neparastiem bērniem un pieaugušiem. (Nordoff / Robbins, 1983)

### **Nordoff / Robbins metodes.**

#### Vokālās un instrumentālās aktivitātes *sinhronizācija*.

Temps, skaļums un arī roku kustības klienta spēles laikā tiek atbilstoši pavadītas ar klavierspēli un dziedāšanu.

#### Dialogiskās vai simultānās aktivitātes *diferencēšana*.

Uztveres informācijas apstrāde var tikt tālāk diferencēta mainoties dialogiskajai vai simultānajai spēlei. Tas vēlāk parādās klienta brīvajā improvizācijā, kur viņš „atbild” ar ritmisku imitāciju īsai ritmiskai formai un turpretī nepārtrauktai klavierspēlēšanai piespēlē simultāni.

#### Runas motorika

- Sinhronizācija starp klavieru improvizāciju un runas motorās plānošanas procesu.
- Klienta vokālās aktivitātes un motorā (runas) plānošana, dziedot klavieru pavadījumā (izpildījuma sinhrons process).

Mūzikas terapeits aizsāk ritmisko formu un pārņem klienta atbildes ritmiskās formas, kā arī klienta balss melodisko virzību klavieru un dziedāšanas improvizācijā. Šeit tiek attīstītas klienta vairākzilbju formas vokālajiem papildinājumiem un uzbūvei. Klienta vokālie atkārtojumi tiek pavadīti uz klavierēm.

Kategoriju veidošana. Sinhronais klavierpavadījums tiek veidots tādējādi, ka klienta spēle uz bungām tiek pavadīta ar spēli basa zemākajās oktāvās, bet šķīvji – augstākajās oktāvās.

Ar šo vienmēr atkārtoto saistību instrumentiem un klavieru toņu augstumu tiek attīstītas klienta spējas pielietot dažādas formas paraugus (augstu/augstu; augstu / zemu / augstu). Šeit tiek vingrināta kategoriju veidošana, kas ir nozīmīga klienta garīgajā attīstībā.

Reaktivitāte uz tempa un dinamikas izmaiņām. Klienta un terapeita kopīgas muzicēšanas laikā terapeits „ienes” izmaiņas muzikālajā improvizācijā – tempā, dinamikā, toņu augstumā un ritmā. Tas uztur klienta uzmanību, kā arī piedāvā klientam atbilstoši reaģēt – vokāli vai instrumentāli. Klients šīs izmaiņas pārņem spontāni savā spēlē.

### **Grupū mūzikas terapijas pamati, pēc Nordoff / Robbins metodes.**

Mūzikas terapijas programmas **mērķis** ir palīdzēt garīgi atpalikušiem klientiem dzīvot labāku dzīvi. Mēs uzskatām, ka mūzika atver pieeju šo klientu personībai. Mūsu tehniku un metožu galvenais uzdevums ir palīdzēt attīstīt klientu potenciālu un stiprināt viņu psihi pozitīvās funkcijas.

#### Darbs ar mūzikas instrumentiem

Nepieciešami dažādi mūzikas instrumenti, kas būtu klientiem saistoši un radītu vēlmi spēlēt. Instrumenti dod iespēju iesaistīt klientus mērķtiecīgā aktivitātē un paaugstināt viņu apzināšanās līmeni.

Klientiem ar attīstības traucējumiem ir lielas problēmas abstraktajā domāšanā. Bet mūzikā viņi nav apgrūtināti (ar abstrakciju), viņi var mūziku uztvert, mācīties un atcerēties; viņu „Es” var tikt netraucēti aktivēts un viņi var parādīt savas uztveres spējas un intelektu.

#### Dziesma un valoda

Runa ir viens no svarīgākajiem faktoriem personības attīstībā. Ar vārdiem, domām, verbālo komunikāciju klients strukturē savu domu (izziņas) pasauli un savu iekšējo – jūtu pasauli. Ja runas trūkst vai tās attīstība ir traucēta, traucēta ir arī klienta mijiedarbība ar vidi un klientam trūkst viens ļoti būtisks komunikatīvs stimulants (kas ir valoda).

Dziesmās ir tieša verbālo izpausmju un garīgi emocionālās dzīves stimulācija. Tāpēc, strādājot ar dziedāšanu, ir svarīgi ļaut klientam skaidri apzināties, ko viņš dara.

Vārdu ritms nosaka mūzikas ritmu. Tāpat kā valodas frāze ir saistīta ar melodijas frāzi, lai saglabātu runas dabīgo intonāciju un uzsvarus.

Klientam ir vajadzība komunicēt, dalīties pieredzē ar citiem. Grupas dziedāšanā var nosaukt un izpaust daudzveidīgas emocionālās noskaņas un pieredzi; kad klients dzied (par kādu emociju), viņš identificējas ar vārdiem, ko viņš dzied.

Dziedāšana ir tieša “Es” izpausme; vienlaikus iesaistītas – emocionālā, garīgā (domāšana, runa) sfēra, kā arī fiziski – vokālais aparāts. Dziedāšana ir visvairāk integrētā un vienlaikus visintīmākā un aktuālākā ekspresīvā darbība. Klienta dziedāšanas veids mums daudz var pateikt par viņa iekšējo stāvokli. Strādājot terapeitiski pie klienta dziedāšanas, mēs varam daudz ko koriģēt arī psihiskajā līmenī.

#### Grupu darba speciālās formas

Uzvedums, vai pasākumā piedalīšanās.

Katra cilvēka attīstību nosaka viņa dzīves pieredze un viņa atbilde uz dzīves situāciju. Ko viņš atrod savā pieredzē, ko tā viņam nozīmē – tas nosaka viņa attīstību. Garīgi atpalikušo bērnu attīstība ir traucēta, jo viņu kontakts ar apkārtni ir viņa patoloģijas ierobežots. Liela daļa personības attīstības potenciāla netiek aizsniegta caur parastajiem audzināšanas kanāliem.

Klients iegūst prieku no savas aktivitātes un kopīgas darbības ar citiem. Sociālā pieredze šeit ir ļoti nozīmīga.

Mūzikas terapija kā process nodrošina klientiem ar attīstības traucējumiem pašrealizācijas un pašnoteikšanās iespējas.

Mūzikas terapijas aktivitātes attīsta šo klienta ekspresīvo, kognitīvo, receptīvo spēju mijiedarbību.

Mūzikas terapijai ir būtiska nozīme saskarsmes spēju veicināšanā, kur mūzika kalpo kā komunikācijas līdzeklis.

Grupu terapijas sesijas veicina indivīda komunikatīvo iemaņu attīstīšanos un pilnveidošanu.

Aktīvi piedaloties grupas mūzikas terapijas procesā bērniem un pieaugušiem rodas iespēja apgūt un attīstīt komunikatīvās pamatiemaņas – prasmi klausīties, atbildēt, ievērojot secīgumu, prasmi iesākt un uzturēt dialogu, sagaidot sarunas biedra reakciju.

Pašrealizācija ir savu dotību realizācija dzīves laikā. Paredz spēju attīstību tādā līmenī, kas nodrošina nepieciešamos sociālos sasniegumus un sociālo statusu. Mūzikas terapijas process nodrošina pašaktualizācijas un pašizpaušmes attīstības iespējas un palīdz klientiem ar attīstības traucējumiem īstenot savās intereses un vajadzības.

**Bērniem** mūzikas terapija palīdzēs pie uzvedības, koncentrēšanās spēju traucējumiem, piemēram, hiperaktīvi bērni vai bērni ar autisma pazīmēm, emocionāli nestabili, agresīvi vai depresīvi bērni ar mūzikas terapijas palīdzību iemācās sevi izpaust sociāli adekvātā veidā, vairs nenodarot pāri sev un citiem.

Ar mūzikas terapijas palīdzību iespējams uzlabot dzīves kvalitāti bērniem ar dažādiem cerebrāliem traucējumiem. Mūzikas terapija stimulē valodas attīstību, dialogu veidošanu un motoriskās koordinācijas spējas, veicina ātrāku fizisko un psihisko attīstību priekšlaikus dzimušiem bērniem, uzlabo komunikācijas spējas un attīstīta ķermeņa un identitātes apzināšanos bērniem autisma un Dauna sindroma gadījumā.

Mūzikas terapija ļoti labi palīdz adaptēties jaunajā skaņu vidē pēc kohleārā implanta (dzirdes aparāta) ievietošanas. Ar īpaši izstrādātām metodēm mūzikas terapija palīdz daudz ātrāk implanta radīto trokšņu vidē saklausīt, no kuras puses nāk skaņa, izšķirt skaņu dažādās frekvences, atšķirt to tembru daudzveidību.

Arī pie dažādām ādas slimībām un alerģijas izpausmēm, kuru iemesls varētu būt psiholoģiski faktori, it īpaši astmas gadījumā, pēc vairākām mūzikas terapijas sesijām simptomi mazinās vai pat izzūd.

### **Psiholoģiskā atbalsta veidi**

1. Individuālas konsultācijas
2. Atbalsta grupa
3. Smilšu terapija un gaismas ekrāna terapija.
4. Deju-kustību terapija
5. „Austrumu mandala”

6. „Vecmātes Pūces skola” – sociālo iemaņu attīstības nodarbības.
7. Relaksācija
8. Pasaku terapija.

### **Deju-kustību terapija**

Deju-kustību terapija ļauj darboties komunikatīvo iemaņu neverbāliem aspektiem, attīstīt kopējo koordināciju, uzmanību, aizkavēto atmiņu, orientāciju visumā. Nodarbībās izmantotā mūzika, ļauj koriģēt kopējo emocionālo fonu, kas ir ļoti aktuāls mūsu centra klientiem pavasara un rudens laika periodā.

Smilšu terapijā cilvēks runā simbolu un attēlu valodā, izmantojot smiltis un ūdeni. Terapijas dziļākā būtība ir tā, ka cilvēks rod dziedinājumu pats caur savu radošumu, jo smilšu bildei ir liels izteiksmes un ietekmes spēks. Smilšu terapijas mērķis ir attīstīt šos cilvēka iekšējos resursus, caur kuriem tiek piedzīvota spontāna pašdziedināšana. Metode, kas sākotnēji bija domāta tikai bērniem, ir atradusi pielietojumu arī pieaugušo terapijā. Ar gaismas ekrāna palīdzību klients rada dabas ainavas, ko pārveido un uzlabo praktiski momentāni, veidojot no vienas ainavas citu, tādējādi pieņemot savas darbības, iestādu un stereotipiskās domāšanas izmainīšanas iespējas.

„Austrumu mandala”. Terapijas rezultātā notiek klientu ievērojama emocionālā fona uzlabošanās, paaugstinās klientu pašnovērtējums. Tiek pielietota divas metodes:

- lielās mandalas materiālu sagatavošana, kas tiek veikta kā darba grupu un atbalsta grupu darbības vieds, un pašas mandalas izlikšana pēc iepriekš sagatavota plāna un zīmējuma;
- mazās mandalas izgatavošana, kas neprasa papildus sagatavošanas etapu – tā pilnībā ir kreatīva, spontāna mākslas terapijas iedarbības veids.

Relaksācija.

Programma paredz mūzikas terapijas un autogēnā treniņa elementu apvienošanas metodi. Klientiem tiek dota iespēja noteiktas mūzikas pavadībā iztēloties dažādas ainas no dzīves, savu lomu šajās ainās, kā arī to izrunāt savā atbalsta grupā.

„Vecmātes Pūces skola” – nodarbību veids ar klientiem un bērniem ar īpašām vajadzībām ar sociālo iemaņu iegūšanas mērķi. Nodarbību ciklā ir iekļautas sekojošās nodarbības:

1. Dzīves drošības stundas.
2. Droša un pareiza uzvedība uz ielas.
3. Pasaules brīnumi.
4. Labsirdības stundas.
5. Labas uzvedības pamati.
6. Rīta rosmes stundas.
7. Atmiņas veicināšanas nodarbības.

8. Sveicināšanas ētika.
9. Reklāmas iedarbība uz mūsu izvēli.

### **Pasaku terapija**

Virziens psihoterapijā, kur tiek izdomāti sižeti (pasakas). Palīdz attīstīt iztēli un valodu, prasmi izteikt savas domas, veidot sižetu un izcelt pamācošo elementu. Pasaku terapiju var pielietot gan individuālo nodarbību veidā, gan kā atbalsta grupu darbu. Ir paredzēta klientu grupas veidoto sižetu realizēšana teatralizētā uzveduma veidā.

### **Programmas īstenošanas prioritārie virzieni**

1. Individuāla pieejamība katram klientam.
2. Cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem talantu un māksliniecisko iespēju attīstība.
3. Starpnozaru mijiedarbība un integrācija darbā ar klientiem.
4. Darbs ar ģimenem, kurās ir cilvēki ar īpašām vajadzībām
  - a. profesionālas un kvalitatīvas informācijas sniegšana
  - b. vecāku atbalsta grupas organizēšana
  - c. psiholoģiskā atbalsta sniegšana
  - d. apmācība relaksācijas pamatiem.

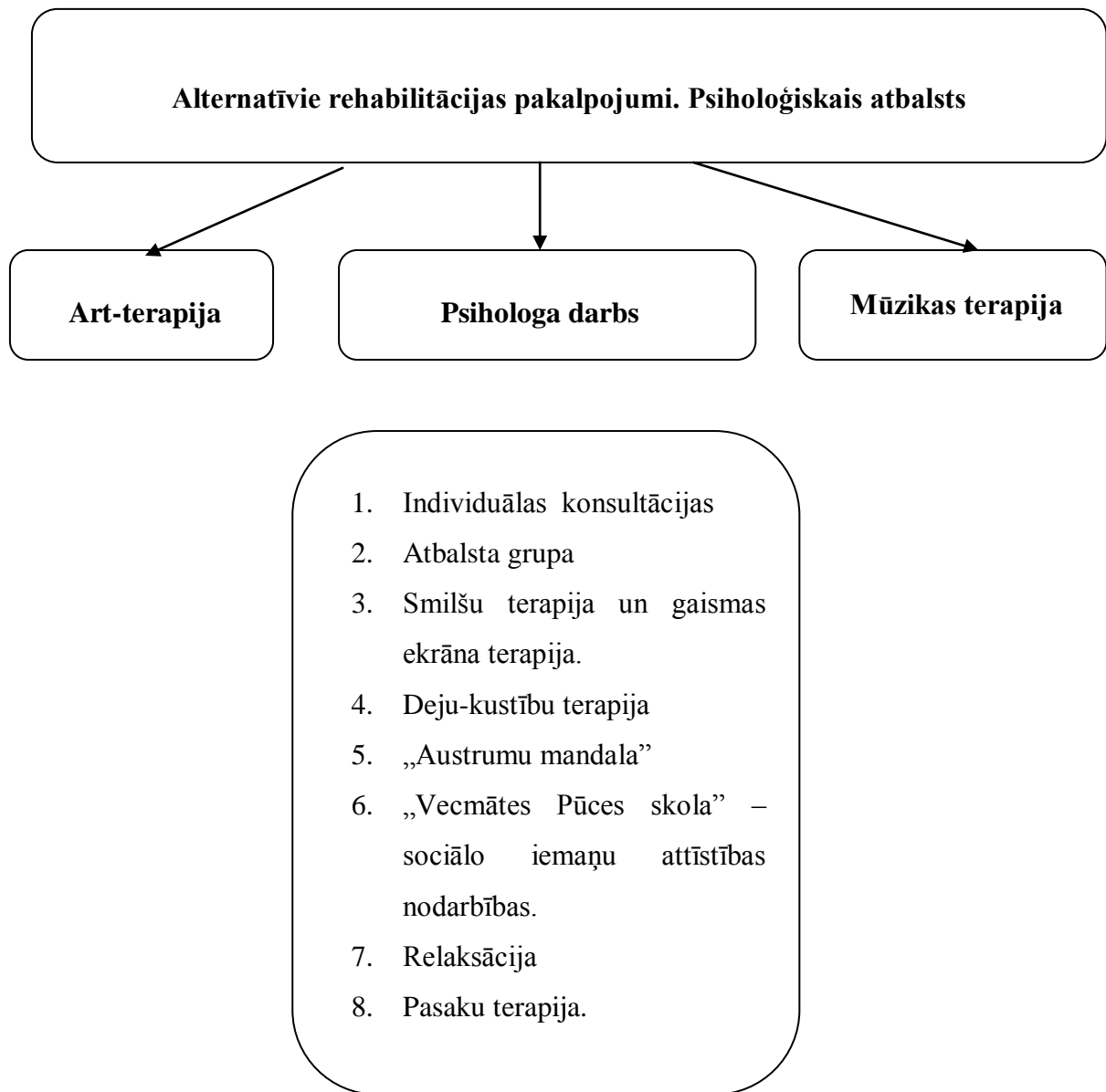
### **Darbības organizācija**

Programmas sākums: 2013. gads

Nodarbību grafiks:

Psiholoģiskais atbalsts – 4 dienas nedēļā (30 stundas);

Mūzikas terapija – 3 dienas nedēļā (20 stundas)



### **Starpprofesionālā komanda**

1. Renāte Ļahovska – psiholoģe
2. Anžella Peceviča – mūzterapeite
3. Jevģenija Svirska – soc. rehabilitētāja
4. Citas izglītības iestādes.

### **Programmas mērķauditorija**

1. Bērni ar kustības un garīgās attīstības traucējumiem
2. Pieaugušie cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem un kustības traucējumiem
3. Bērnu un pieaugušo klientu ģimenes locekļi

## Psihologa darbs ar klientiem

Vārds, uzvārds

---

Aktuālais stāvoklis

---



---



---

Datums: \_\_\_\_\_

Psiholoģiska atbalsta un palīdzības veidi	Atzīmes par psiholoģiskā atbalsta saņemšanu													
	Datums:					Datums:					Datums:			
	i	r	efektivitāte			i	r	efektivitāte			i	r	efektivitāte	
			1	2	3			1	2	3			1	2
1. Individuālās konsultācijas														
2. Piedalīšanas atbalsta grupā														
3. Smilšu terapija														
4. „Vecmātes Pūces skola”														
5. Deju un kustību terapija														
6. Mākslas terapija														
7. Relaksācija														
8. Pasaku terapija.														

- 1 – zems līmenis
- 2 – videjs līmenis
- 3 – augsts līmenis

Psihologs Renāte Ļahovska \_\_\_\_\_

## **Ziņojums par mūzikas terapijas gaitu un rezultātiem**

<b>Vārds, uzvārds</b>	
<b>Terapijas ilgums</b>	
<b>Terapijas mērķis</b>	
<b>Terapijas norise</b>	
<b>Rezultāts</b>	
<b>Ieteikums</b>	

Anžella Peceviča – muzterapeite

---



Programma sastādīta un tiek realizēta ar starp profesionāļu komandas dalībnieku piedalīšanos:

1. Renata Ļahovska – psiholoģe
2. Anžella Peceviča – mūzikas terapeite

Programma saskaņota: SLP vad. B. Siliņa \_\_\_\_\_

DACPGRT vad. N. Jakubovska \_\_\_\_\_

Atbildīga persona: psih. R. Ļahovska \_\_\_\_\_