

Prevenција: Izgradnja zajednice ritmom i zvukom-radionice terapijskog bubnjanja

Provoditelj: Zavod za javno zdravstvo

Godina provedbe: 2017

Kratki opis programa

Radionice se izvode na bazi bubnjarskog kruga „drum circle“. Osnovni ciljevi terapijskog bubnjanja su: razvoj fine i grube motorike; razvoj vizualno-motoričke koordinacije; vježbanje koncentracije, pažnje i pamćenja; ublažavanje emocionalnih i psiholoških teškoća; razvoj discipliniranosti i uvažavanja pravila ponašanja.

Sažetak programa

Radionice se izvode na bazi bubnjarskog kruga („drum circle“).

Nema ograničenja psihofizičke sposobnosti korisnika, te nikakvo predznanje ili tehnika sviranja nije potrebna kako bi se netko uključio u radionicu.

Dosadašnje znanstvene studije pokazale su kako su bubnjarske tehnike veoma uspješno sredstvo u ubrzanju tjelesnog oporavka, jačanju imunološkog sustava, stvaranju pozitivnog osjećaja i stava prema bolesti, otpuštanju emocionalne traume i socijalnoj integraciji pojedinca.

Druge su opet studije pokazale smirujuć i koncentrirajuć i ljekoviti efekt bubnjanja kod: pacijenata sa Alzheimerovom bolesti, Downovim sindromom, mladih s emocionalnim teškoćama, te ovisnika o drogama i alkoholu.

Također, istraživanja nam ukazuju na bubnjanje kao vrijedan tretman za probleme vezane uz stres, pretjerano umaranje, anksiozna stanja, hipertenziju, astmu, kroničnu bol, artritis, migrenu, itd.

Osnovni ciljevi programa terapijskog bubnjanja su: razvoj fine i grube motorike, razvoj vizualnomotoričke koordinacije; vježbanje koncentracije, pažnje i pamćenja; ublažavanje emocionalnih i psiholoških teškoća; razvoj discipliniranosti i uvažavanje pravila ponašanja; razvoj i njegovanje ljubavi prema glazbi.

Sadržaj programa se provodi i prilagođava u skladu s mogućnostima polaznika programa:

- 1.Upoznavanje s udaraljkaškim instrumentima različitih svjetskih kultura
- 2.Osnove glazbene komunikacije
- 3.Tehnike sviranja
- 4.Vježbe opuštanja
- 5.Istraživanje ritmova i vibracija u sebi i okolini
- 6.Sviranje u grupi
- 7.Bubanj kao lijek
- 8.Mistična strana bubnjeva – rituali, plemensko bubnjanje i ples
- 9.Moderni bubnjevi i sviranje u rock-grupi.

Programske aktivnosti koje se provode tijekom bubnjarskih radionica su sljedeće:

- 1.Upoznavanje s instrumentima
- 2.Istraživanje osobnog senzibiliteta u odnosu na pojedini instrument
- 3.Ritmičke igre za poticanje intuitivne reakcije i osjećaja
- 4.„Sviranje“ bez pomoći instrumenata, Body percussion, korištenje glasa

5. Razvoj osjećaja za ritamsko zajedništvo unutar grupe
6. Igra ritamskim i glazbenim frazama kao skupno muziciranje
7. Proučavanje odnosa klasičnih i kombiniranih mjera – iz glazbenih primjera raznih svjetskih kultura
8. Koordinacija
9. Poliritmija i hemiola
10. Osvrti na različite uloge bubnjeva.

Dobrobiti radionice u širem smislu odnose se na uspostavljanje ravnoteže između pretencioznog i spontanog, racionalnog i kreativnog aktivnim angažmanom intelekta te emocionalnog i energetskog tijela.

Svi sadržaji konzumiraju se na razini spoznaje dok je razina vještine u drugom planu buduća i da cilj radionice nije podizanje nivoa vještine sviranja na udaraljkama.

Voditelj i autor bubnjarskih radionica je Branko Trajkov, glazbenik klavijaturist, profesionalni bubnjar, slobodni umjetnik, bubnjar rok grupe „Zabranjeno pušenje“, a uz njega provoditelji (kao tehnička podrška, organizacijski) su djelatnici Službe.

1. Županije provedbe

Brodsko-posavska

2. Datum početka i završetka programa

Datum početka: 01.01.2017

Datum završetka: 31.12.2017

3. Ostvaruje li program formalno partnerstvo u zajednici

ne

4. Ako da, s kim (suradnik u provedbi)

5. Dosadašnja iskustva udruge/institucije u provođenju istog ili sličnih programa

Mjesto provedbe programa: Brodsko-posavska županija

Godina u kojoj se program provodio: 2016

Broj obuhvaćenih korisnika: 20

6. Je li program originalno autorsko djelo nositelja ili je preuzet za korištenje uz dozvole autora

Izvor programa: Originalni program

Originalni naziv programa na jeziku s kojeg je preuzet: Izgradnja zajednice ritmom i zvukom-radionice terapijskog bubnjanja

7. Razina preventivnih intervencija

Selektivna

8. Okruženje na koje je program primarno usmjeren

Škola

9. Rizici i zaštitni mehanizmi na koje program cilja

Rizici i mehanizmi: ovisnost o opojnim drogama, ovisnost o alkoholu, emocionalne poteškoće, anksiozna stanja, stres

Zaštitni mehanizmi: razvoj fine i grube motorike, razvoj vizualnomotoričke koordinacije; vježbanje koncentracije, pažnje i pamćenja; ublažavanje emocionalnih i psihičkih teškoća; razvoj discipliniranosti i uvažavanje pravila ponašanja

10. Procjena potreba

Na in provedbe: Radionice na bazi bubnjarskog kruga. Provedene aktivnosti: Upoznavanje s instrumentima, Istraživanje osobnog senzibiliteta u odnosu na pojedini instrument, Ritmičke igre za poticanje intuitivne reakcije i osjećaja, „Sviranje“ bez pomoći instrumenata, Body percussion, korištenje glasa, Razvoj osjećaja za ritamsko zajedništvo unutar grupe, Igra ritamskim i glazbenim frazama kao skupno muziciranje, Proučavanje odnosa klasičnih i kombiniranih mjera – iz glazbenih primjera raznih svjetskih kultura, Koordinacija, Poliritmija i hemiola, Osvrti na različite uloge bubnjeva.

Očekivani rezultati: 20 učenika srednjih škola i preko 4 radionice

11. Trajanje programa

Trajanje jednog ciklusa programa u tjednima: 4 radionice kroz godinu dana

12. Ciljevi programa

Opći: ublažavanje emocionalnih i psihičkih teškoća

Specifični: Razvoj fine i grube motorike, razvoj vizualnomotoričke koordinacije; vježbanje koncentracije, pažnje i pamćenja; razvoj discipliniranosti i uvažavanje pravila ponašanja; razvoj i njegovanje ljubavi prema glazbi.

13. Ciljana skupina

Srednja škola

14. Korisnici programa

Opis korisnika: učenici srednje škole (različite dobi)

Broj korisnika na godišnjoj bazi: 27

15. Metode korištene u programu

Radionica

16. Program je evaluiran

da

17. Vrsta provedene evaluacije

Da - Evaluacija procesa

18. Metoda evaluacije

upitnik

19. Evaluatori

Unutarnji

20. Najvažniji rezultati evaluacije

Ukupna ocjena radionica prema evaluacijskim listićima iznosi: 4,78

O dobrim, korisnim i/ili zanimljivim stranama edukacije napisali su:

1. Jako zanimljivo i edukativno
2. Nove informacije, povezanost života i glazbe...
3. Nove informacije, vježbe i zanimljivosti...
4. Zanimljivo, upoznavanje novih stvari i iskustava
5. Učenje o drugim kulturama
6. Naučio sam puno o drugim kulturama!
7. Pozitivna energija voditelja, opuštenost i zadovoljstvo nakon radionice.

8.Zanimljiva iskustva iz stranih kultura.

9.Zabava i opuštanje...

21. Program je promoviran u okviru medijske kampanje na nacionalnoj i/ili lokanoj razini

Promoviran: da

Sadržaj i tijek kampanje: objavama u lokalnim medijima

22. Ukupni proračun programa za jednu godinu provedenja (HRK)

23. Izvori financiranja

Vlastita sredstva (HRK):

Gradsko financiranje (HRK):

Županijsko financiranje (HRK):

Nacionalno financiranje (HRK):

Drugi izvori (HRK):