

告别看守所 来上音乐课

街道司法所开设音乐心理减压课程

□记者 吴佳逸

音乐能减压,影响人的情绪,甚至对疾病都有治疗作用,这在今天已成为了许多人的共识。在天目西路街道司法所,竟然有一个帮助社区矫正与安置帮教(以下简称矫正安帮)人员回归社会的音乐心理减压课程,2018年一共开展了5期,反响热烈,今年还计划开展7期。

这两件事看上去八竿子打不到一起,音乐能真正帮助到他们吗?他们又会有哪些转变呢?

在2018年的最后一期课上,记者来到现场,冬日的室外寒风凛凛,而在教室里,司法所工作人员和矫正安帮人员之间的故事,暖意融融。

这期课程是以音乐节奏为主题,记者看到,参与人员各拿着一件乐器,根据老师的指令,如何在最短的时间内接力打出一串旋律,如何用这件乐器打出最轻、最响的声音,参与人员十分投入,十多人甚至能在9秒内接力完成一组旋律,并尝试着刷新这个纪录。如果不是提前得知,记者根本不会猜到,在座的全部是矫正安帮人员。

天目西路街道司法所的社区矫正专职干部于旻昊可以说是音乐减压课程的“总策划”,他向记者介绍,这些活动由上海静安锦瑟佳音心理健康服务社承办,授课老师都是心理咨询师或音乐治疗师,大多有着面对老人、学生、癌症病人等授课的经验。

此前的几期内容各有不同,如歌舞减压、歌声减压、打击乐减压、音乐冥想减压等,参与人员反响都很不错,都感觉在这里能真正放松下来,也和于旻昊敞开了心扉,“这比我和他们一对一的交流效果好得多,这对他们真正回归社会肯定是有益处的。”于旻昊对记者说。

而参与人员也不仅限于天目西路街道辖



活动现场,大家根据指令敲击着乐器

区,这几场都有南京西路街道、芷江西路街道、静安寺街道、宝山街道辖区内的矫正安帮人员参加。

半个小时后,课程结束,于旻昊例行把所有参与人员都留下来,和大家“闲话家常”,告诉大家,有位大家都熟悉的老朋友最近又“进去”了,希望大家引以为戒。在座的各位对此议论纷纷,但很快又转换话题,问起了下次课程是什么时候……

于旻昊对记者说:“有了这样的课程后,我就多了许多可以见到这些矫正安帮对象的机会,在这样的互通有无中,也解决了不少问题。”

两鬓斑白的老余(化名)也是每次音乐课必来,人也很健谈。他因国家机关工作人员

签订履行合同失职被骗罪被判缓刑,作为国家机关工作人员,在退休前夕锒铛入狱,他坦言“心里有落差,思想负担很大”。

刚出看守所时,老余也曾满腹牢骚,希望找到有关部门讨说法。但随着时间的推移,司法所工作的推进,老余感到音乐减压挺有用的,“我就是来疗伤的,沉浸在音乐中,感觉就好多了”。于旻昊发现,老余很久没有提过“讨说法”了。

访谈末尾,老余还让记者一定要呼吁一件事:“我反正退休了,不用再就业,但他们那些年轻人不一样,还要找工作的,希望国家出台一些照顾政策,如果他已经改过自新,不应在就业上存在障碍,这才是真正帮助我们回归主流社会呀。”

周到

·老闸北·

老闸北地区的事
我们为您想周到



扫一扫二维码
关注老闸北周到

老闸北周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖共和新、天目西、芷江西、宝山路、北站等地区,向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好吃好玩、亲子教育等周到服务。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:叶映彤、沈振远、应霞霖、陈银凤、严志明、唐金虎、陈金生、顾姚根、丁伟民、木木(网名)、沈文成、万山红、陈末娣、张德胜、永明(网名)



扫描二维码关注“上海社区发布”

周到
·老闸北·

文化生活
格调+10

交通出行
方便+10

便民服务
实用+10

社区信息
及时+10

扫码关注
老闸北周到