Доклад по теме:

«Психокоррекция и психотерапия как сплав наук, искусства и технологий».

МБДОУ «Детский сад №257»

Учитель-логопед Вершинина Екатерина Вячеславовна

 Для каждого пациента психотерапевт должен создавать свой язык психотерапии (Ирвин Ялом)

Действительно, психотерапевт это человек, который не просто способен, а должен найти индивидуальный подход для каждого. Поэтому психотерапия и психокоррекция должна в себя включать необъятную область, включающую науки, искусство и технологии, которые будут корректироваться, опираясь на личность. Но давайте для начала разберем, что же такое спсихокоррекция и психотерапия, что в себе несут эти два схожих на первый взгляд понятия.

И так, психологическая коррекция (психокоррекция)- понимается как деятельность специалиста по исправлению (корректировке) тех особенностей личности, психического развития клиента, которые не являются оптимальными для него. Ее целью является выработка и овладения навыками адекватной для индивида и эффективной для сохранения здоровья и психической деятельности, способствующей личностному росту и адаптации человека в обществе. Психотерапия - система комплексного лечебного вербального и невербального воздействия на эмоции, суждения, самосознание человека при различных заболеваниях (психических, нервных, психосоматических). Основной своей задачей психотерапия ставит купирование психопатологической симптоматики, посредством чего предполагается достижение внутренней и внешней гармонизации личности.

Как же психокоррекция и психотерапия связаны с другими науками, искусствами и технологиями?

Психотерапия, психокоррекция и искусство:

Психотерапия, психокоррекция тесно взаимосвязаны друг с другом. Стоит сказать, что искусство само по себе влияет на психику человека. Например, музыка может повышать мозговую деятельность, бороться с сонливостью, но так же может и успокаивать, не даром же мамы напевают колыбельные своим детям. Часто советуют слушать классическую музыку, например, музыка Баха (особенно органные пьесы) оказывают удивительный стимулирующий эффект на развитие логического мышления, памяти и концентрацию внимания, а Моцарта помогают при головных болях, мобилизуют мозговую активность и формируют четкость мыслей. Так же стоит сказать про картины художников. Созерцание пейзажа Шишкина способно успокоить, придать сил, отдохнуть, а марина Айвазовского наоборот бурю эмоций, что, конечно же способно сказаться на его психологическом состоянии. Психологи даже выделили отдельные цвета и их влияние на психику человека. Использование искусства в психотерапии привело к созданию таких методик, как: арт-терапии (цветотерапия), музыкальная терапия и даже театральная, когда человеку требуется вжиться в роль и проявить различный спектр эмоций, их прочувствовать.

Психотерапия, психокоррекция и наука:

Стоит сказать, что психотерапия и психокоррекция сами по себе являются самостоятельными науками, а их объект изучения – психика человека. Так же эти науки могут включать ряд других, создавая неразрывный симбиоз, а именно: медицину (анатомию и физиологию, нейроанатомию и нейрофизиологию, неврологию), психологию и социологию, педагогику и многие другие. Все эти науки взаимно дополняют друг друга, таким образом, расширяя границы психотерапии и психокоррекции.

Психотерапия, психокоррекция и технологии:

Психокоррекция и психотерапия, как и многие другие науки, не остались в стороне технологического прогресса. В сегодняшнем мире, где люди находятся в бешенном темпе жизни, как белки в колесе, пытаясь сдавать вовремя отчеты, успевать на важные встречи и при этом уделять время семье и про себя не забывать. Начинается эмоциональное выгорание и множество психологических проблем, на которые чаще всего не обращают внимания и только усугубляют положение. Придумали альтернативу, такую как проведение онлайн консультаций и тренингов. Благодаря этому психокоррекция и психотерапия стала доступнее. Ими можно воспользоваться не тратя времени на дорогу, находясь в другом городе по работе и даже на отдыхе. Можно виртуально общаться через мессенджеры, но я считаю, что виртуальное общение никогда не сможет заменить реальное, а лишь стать альтернативой.

Есть множество сайтов и пабликов, которые на целены на информировании людей о различных психологических состояниях и методах борьбы с ними, на YouTube делятся своим опытом психологи, проводят тренинги и лекции.

Таким образом, психокоррекция и психотерапия существуют как взаимодополняющий сплав наук, искусства и технологий.

Литература:

В. Слабинский «Психотерапия»;

Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова «Психокоррекция и психотерапия»;

С.А. Игумнов «Психотерапия и психокоррекция детей и подростков».