

Ключинська-Хаддаг І.В.
*логопед Полтавської спеціалізованої
школи-інтернату №2 I-III ступенів
«Центр освіти та соціально-педагогічної
підтримки» ім. Софії Русової
(м. Полтава)*

ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ РОБОТИ З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ

У відповідності з об'єктом впливу виділяються такі види соціальної терапії: індивідуальна і групова. Остання підрозділяється на сімейну і мережеву.

Індивідуальна терапія застосовується у відношенні окремої людини, вирішення проблем якого вимагає конфіденційності (сексуальне насильство, сімейні негаразди тощо) до тих, хто не бажає або з яких-небудь причин не може брати участь у груповій терапії.

Групова терапія розуміється як вплив, спрямований на надання допомоги людям у подоланні особистісних порушень або соціального безладу з використанням груп. Підставою для формування груп виступають: вік (дитячі, дорослі групи), підлога (чоловічі, жіночі, змішані), професійні, навчальні, групи для спільної діяльності і т. п. Люди, що входять у конкретну групу, повинні бути зацікавлені у вирішенні будь-яких подібних проблем і орієнтовані на отримання яких-небудь знань або навичок. Як правило, групова терапія передбачає використання психотерапевтичних процедур і операцій.

Сімейна терапія - форма групової терапії, орієнтована на системну роботу з сім'єю. При цьому сім'я розглядається як цілісна одиниця. Прагнучи надати необхідну допомогу в гармонізації сімейних відносин, в подоланні сімейних проблем і вирішенні сімейних конфліктів, спеціаліст розкриває внутрішньогрупові ролі членів сім'ї, їх взаємні обов'язки, спонукає їх до більш гнучкого поведінки і т. п.

Мережева терапія - ефективний спосіб відновлення відносин між індивідом і його соціальним оточенням, соціумом.

Розглянемо деякі форми терапевтичного впливу .

Валеокорекція - активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час занять виконують 3-4 вправи для язика, очей, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху.

Такі оздоровчі технології, як пальчикова гімнастика, динамічні паузи, ТЕЖ ефективно використовуються на різноманітних терапевтичних заняттях.

Імунна гімнастика — супроводження рухами раніше вивчених віршів, текстів – дає організму емоційний, оздоровчий заряд.

"Етюди для душі" мають на меті не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й духовного стану. Учасникам процесу пропонують обрати серед запропонованих карток із зображеннями різноманітних ситуацій ті, де йдеться про добро, і обговорити їх. З наймолодшого віку дитина вчиться любові до себе, до людей, до життя. Тільки людина, котра живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою та щасливою.

Аерофітотерапія - у групах, відпочиваючи, слухаючи вірші та музику, виконуючи легкі фізичні вправи , учасники дихають свіжим цілющим повітрям. З цією метою можна використовувати сольову лампу, аромоламбу, озонатор.

Бестінг - це елемент фізкультурного заняття або психологічного тренінгу, коли учасники стають у "Коло побажань" або "Коридор успіху" і по черзі висловлюючи свої мрії та побажання, підтримують друзів. Проводиться для підвищення самооцінки, виховує впевненість у собі, розвиває психічні, емоційні та соціальні якості , дає можливість утвердитись у соціумі.

Кольоротерапія – спрямована на корекцію емоційного та психічного стану учасника засобом кольору з його цілющими властивостями.

Мудри – це особливі положення пальців рук, які використовуються для збереження, відновлення та покращення фізичного та психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я - одна зі складових здоров'я людини. Воно є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності.

З метою зміцнення психологічного здоров'я психолог або соціальний педагог проводить з групові заняття з оптимізації взаємин в групі, емоційного стану учасників, формування у них позитивної «Я-концепції». Дана система включає в себе ігро-, арт-, казкотерапію, сміхотерапію, танцювально-двигательну терапію, створення «ситуацій успіху» у різних видах діяльності. Ігротерапія складається з різних видів ігор: сюжетно-рольові, режисерські, рухомі, ігри-драматизації. Саме в такого роду взаємодії закладено основний потенціал можливостей творчого розвитку людини, звільнення від негативних емоцій. У спільних іграх, вправах учасники терапевтичного процесу вчаться взаємодіяти, співпрацювати. В іграх-драматизаціях, сюжетно-рольових і режисерських іграх здійснюється звільнення від травмуючих їх страхів.

Казкотерапія - використовується як групова і як індивідуальна форма роботи. У процесі казкотерапії пробуджується і розвивається перетворююча творча активність учасників, особливо дітей. Система казкотерапії включає в себе такі види казок, як художні (авторські та народні), дидактичні, психокорекційні, медитативні, психотерапевтичні.

У роботі по зміцненню психологічного здоров'я, створення основи для самоактуалізації доцільно широке впровадження арттерапії за допомогою музики, малювання. Так, учасник процесу значно звільняється від гнітючих думок і негативних емоцій, в безпечній для особистості ситуації, відреагувавши їх на папері.

Допомогти підлітку або дорослій людині, яка відчуває роздратування чи гнів, краще через усвідомлення людиною природи і змісту своєї проблеми, опанувати ефективні способи вираження і звільнення від цих емоцій, вчити самостійно долати неприємні відчуття та формувати здатність до саморегуляції. Для цього використовують вправи та ігри для стабілізації

психічного стану, які проводяться індивідуально, в моменти втрати людиною психічної цілісності й стабільності.

Гра з піском та водою - одна з форм природної діяльності людини.

Використовується під час коригувальних, розвивальних і навчальних занять.

Метод sandplay (пісочна гра) - незвична техніка, завдяки якій учасник будує свій мініатюрний світ із піску і невеличких фігурок. Метод sandplay - не лише ефективний засіб розвитку уяви, а й засіб допомоги людині в різних скрутних або психотравмуючих ситуаціях. Такі заняття пробуджують зацікавленість, стимулюють увагу, розвивають творчі здібності.

Ігри з водою. Вода – це цілюща сила, диво природи і багатство планети. Вода викликає особливий інтерес, особливо у дітей. Вона дуже зручна для потужово-дослідницької діяльності. Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації.

Ігри з кольоровою сіллю, які дуже подобаються і дітям і дорослим розвивають тактильні відчуття, координацію рухів, увагу і спостережливість, творче мислення та уяву.

Для зберігання психічного здоров'я або здійснення корекції її психоемоційних порушень використовують такий вид оздоровчої діяльності, як психогімнастичні етюди.

Сучасне людство перенасичено інформацією. Надмірно емоційне спілкування з однолітками, розмови дорослих вдома, телевізійна реклама, комп'ютерні ігри — поліфонія цих подразників обумовлює нервовість, неспокій погіршує продуктивність діяльності. Дієвим засобом подолання неврозів та підтримки нормального психосоматичного стану можуть стати спеціальні музично-релаксаційні заняття.

Театральна діяльність, театральні ігри – ігрові етюди та вправи позитивно впливають на розвиток психічних якостей особистості: сприйняття, асоціативно – образного мислення, уяви, пам'яті, уваги. У ході такого

перевтілення відбувається вдосконалення емоційної сфери; люди миттєво, в рамках заданого образу, реагують на зміну музичних характеристик, наслідують новим героям.