

Возможности психологии.

Обзор методов психокоррекции.

Каждый человек уникален. И в нем скрыт свой потенциал возможностей. Задача психолога увидеть эти ресурсы и возможности и активизировать их.

Работа с ребенком или взрослым человеком это индивидуальный подход, выбор техник и методик работы. Этот процесс невозможно распланировать и описать заранее.

Я в своей работе использую методы арт-терапии и кинезиологии.

Арт-терапия – это психокоррекция с помощью искусства. Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. С помощью разных техник можно проработать разные чувства и эмоции. А эмоциональный комфорт и стабильность способствую эффективной коррекции образовательных и речевых проблем. Арт – терапия показывает отличные результаты в работе с детьми с речевыми нарушениями, гиперактивностью, агрессией, ЗПР, ДЦП, с расстройствами аутистического спектра.

Это мягкий, но при этом глубинный метод эффективного решения таких психологических проблем как:

- Неуверенность в себе и низкая самооценка;
- Негативные эмоциональные состояния (страхи, обиды, гнев, вина).
- Тревожность и беспокойство;
- Стрессовое состояние;
- Эмоциональное «выгорание»;
- Потеря вкуса и смысла жизни;
- Психосоматические заболевания;
- Проблемы в отношениях .

Основная цель арт-терапии – помочь человеку гармонизировать свой внутренний мир

Арт – терапия решает следующие задачи:

- снятие эмоционального напряжения;
- приобретение навыков релаксации;
- осознание собственных возможностей;
- активизация новых ресурсов;
- раскрытие личностного потенциала;
- творческая самореализация и личностный рост;

- улучшение настроения;
- понимание и принятие своих чувств;
- преодоление негативных эмоциональных состояний (тревожности, страхов, гнева, обиды);
- гармонизация внутреннего мира.

На занятиях арт-терапией происходит естественное освобождение от негативных эмоциональных зажимов, и человек начинает чувствовать себя настоящим!!!

Уже после первого занятия видены позитивные изменения в настроении, эмоциях и степени удовлетворенностью жизнью.

Кинезиология- это наука о движении. Это уникальный метод, который направлен на устранение последствий стресса и негативных психоэмоциональных состояний. А образовательная кинезиология помогает учиться, решает проблемы поведения(гиперактивность), улучшает память, внимание, мышление через двигательную активность, специальные техники и упражнения. Образовательная кинезиология синхронизирует баланс правого и левого полушария и создает баланс мышлением, эмоциями и телом. И этим самым позволяет оптимизировать деятельность головного мозга и получить доступ к скрытым ресурсам развития ребенка.

Кинезиология - представляет собой систему специально подобранных физических и дыхательных упражнений, которые поддерживают и развивают нейрофизиологические связи между телом и мозгом. Что, в свою очередь, благотворно влияет на работу всего организма в целом, активизирует скрытые ресурсы ребенка, позволяет эффективно выявлять и корректировать широкий круг проблем, в основе которых лежат сложности в формировании и закреплении нейрофизиологических связей в коре головного мозга.

Эти два выше описанных метода практической психологии принесут вам освобождение от негативных, подавленных эмоций и жизнь получит свои яркие краски.

Педагог – психолог МБДОУ д/с №1 «Солнышко»

Вера Николаевна Чумакова