

Съвременни психотерапевтични методи

I. Арт терапия

Арт терапията е използването на художествени средства за себеизразяване и себеосъзнаване в присъствието на обучен арттерапевт. Главна цел е постигане на промяна и развитие в личностен план чрез използването на художествени материали в една сигурна и подкрепяща среда.

Арт терапията е един тристранен процес между клиента , терапевта и изображението или артефакта. Така тя дава възможност за изразяване и общуване и би могла да бъде особено полезна за хора , които се затрудняват да изразяват своите чувства вербално.

Арт терапията е помагача професия , използваща художествените похвати , образци , креативния процес и реакциите на клиента към създадения продукт като отражение на индивидуалното развитие , способности , личност , интереси , тревоги и конфликти . Тази терапия е основана на познаване на теориите за човешкото развитие и психичен живот , които биват прилагани във всички видове диагностика и лечение включително и образователни , психодинамични , когнитивни , междуличностни и други терапевтични средства за разрешаването на емоционални конфликти , подпомагане на себепознанието , развитието на социални умения , овладяване на поведението , решаването на проблеми и подобряването на самооценката .

II. Музикотерапия

Музикотерапията , както и другите арттерапевтични средства и подходи биха могли да бъдат съпътстващи и подпомагащи основното лечение , както и в някои случаи самостоятелно действащи .

1. 1. Основни цели на музикотерапията

- Да се постигне адекватно личностово приспособяване
- Да се стимулира решимостта за разрешаване на конфликтите
- Да се подобри и разшири креативността и интуицията
- Да подкрепи човек и да го позитивира

1. 2. Определение за музикотерапия

Музикотерапията е използването на музика и/ или музикални елементи (звук , ритъм , мелодия или хармония)от страна на квалифициран музикотерапевт при работа с клиент или група в процес, чиято цел е да подпомогне и насърчи общуването , взаимоотношенията ученето и т.н. с цел да отговори на определени физически , емоционални , умствени , социални и когнитивни нужди.

Под формата на превенция , рехабилитация или лечение музикотерапията си поставя определени задачи – да развива потенциала и/или възстановява функциите на индивида , така че той да постигне по - добро ниво на интра- или интер - персонална интегрираност и по този начин да се подготви за по – пълноценен живот .

За едно дете например музикотерапията е стимулираща и утешаваща , която използвана правилно може да помогне на децата като ги освободи от емоционална или интелектуална дисфункция , да помогне да се почувстват значими . Следователно музикотерапията може да се определи и като стимулираща и подкрепяща .

3.Подходи

Музикотерапията се развива в три основни посоки :

- *аналитична*

- *бихевиорална*

- *хуманистична*

Разделя се още на “ жива” (life music) и такава , която използва *готови музикални произведения* . При живата музикотерапия има пространство клиента да изрази своите чувства и емоции , клиента и водещия импровизират музика . Изцяло се разчита на музиката , темпо , ритъм , динамика , форма и др. , осъществява се невербална комуникация между клиента и водещия .

3.1.Подход на Нардоф и Робинс .

Този подход е най – популярния в музикотерапията. Известен е още като “ Клинична импровизация” . Той работи и при деца и при възрастни , изключително удачно в клиничната психиатрия .

3.2. Подхода “Водене на въображение с музика” и подхода музика и образност .

Тези подходи са подходящи за работа с така наречените здрави невротични и психосоматични заболявания . И при двата подхода се употребяват готови музикални произведения . Сесията се състои от три части – първата и третата са вербални а средната е музикална , по време на която клиента е в състояние на релаксация . Целите при образност и музика са клиента да се позитивира и ориентира към правилни за него

решения . “ Водене на въображение с музика ” е подход насочен към личностово опознаване и израстване .

3.3. Подхода “ Процесуална психология “ – основан от Арнолд Миндел , обединяващ арттерапевтични методи и подходи . Авторът и негови последователи , изключително удачно използват арттерапевтични похвати от всякакав вид , модифицираща психодрама като инструмент в практическата работа .

III. Психодрама

Психодраматичния метод позволява усвояването на социални умения и навици чрез ролеви игри . посредством ролевите игри се постига вникване в несъзнаваните проблеми , свързани със социалните взаимоотношения . включена в различните дейности се осъществява и по време на ролева игра , което дава възможност за повишаване на ефективността на терапията при деца с детска церебрална парализа .

Ролевата игра представлява способ за обогатяване на личния опит на детето , посредством преживяването на неочаквана ситуация , в която се позволява влизането в определена социална роля . За по голям успех на терапията те трябва да бъдат колкото може по близко до реалните .

1. 1. Положителни страни на психодраматичния метод и ролевата игра :

- Обучение чрез действие и активност
- Доставяне на удоволствие
- Усвояване на нови знания , умения , и навици
- Разбиране за това как се чувстват другите хора в различни ситуации , което представлява мощен инструмент за обучение тъй като способства за развитие на умения за оценяване причините за поведението на другите хора
- Безопасни условия
- Развитие на спонтанност и креативност

2. Същност на психодрамата

Създателят на психодрамата Джекъб Морено я определя като “изследване на вътрешния свят и социалните отношения на човек със средствата на ролевата игра “

1. 2. Цели

- Разкриване на вътрешни конфликти и решението им
- Проблеми с общуването
- Справяне със загуби
- Личностово израстване
- Моделиране на бъдещето
- Справяне със страхове , неувереност , ниско самочувствие и др.

1. 3. Използване на методите на психодрамата

- Групи за развитие на личността
- Бизнес тренинги
- Работа с деца
- Социални дейности
- Семейно консултиране