



آشنایی با هنر درمانی

سجادسالارنیک^۱، علی کیخا^۲، رضامیر^۳

۱- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری زاهدان

۲- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری زاهدان

۳- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید مطهری زاهدان

چکیده

هنر درمانی شامل واسطه های هنری است که از طریق آن درمان جو می تواند درون خود را آشکار نماید و درمانگر نیز در مقابل، قادر است رفتار او را تجزیه و تحلیل و ارزیابی کند. «هنر» می تواند ظهور تجارب و احساسات درونی را سبب شود. تجارب و احساسات درونی ایی که گاه به شکل بی نظم ممکن است ابراز شود؛ در فرآیند هنر، به شکل منظم تری خود را نشان می دهند. مواد هنری، وسایل قابل لمسی را در اختیار ما می گذارند که جنبه های آگاهانه و ناآگاهانه فرد را نشان می دهند. این واسطه های هنری در واقع بهانه ای است که درمانگر بتواند درمانجو را مورد مطالعه قرار دهد. یکی از ویژگی های هنر درمانی این است که امکان کار با گروه های مختلف را فراهم می سازد و تمامی گروه های سنی از کودک تا مسن را تحت پوشش قرار می دهد. براساس نظریه هنر درمان ها، کار هنری علاوه بر بالفعل کردن توانایی های درونی فرد، تعادل و هماهنگی بین انرژی های فیزیکی و احساسی ایجاد می کند و فعالیتی التیام آور و تسکین دهنده است

کلید واژه: آشنایی، هنر درمانی، کارکرد هنر درمانی



مقدمه

هنر این چشمه زاینده که آب حیات از آن می جوشد دارای ارزش جاودانگی و حیات بخشی، ابدی است. هر کس می خواهد حیات جاودانه ای بیابد باید در آن وارد شود و شستشو کند، تمام کائنات و عالم خلقت غرق در دریای هنرند و با صدا، رقص و حرکت، سجد خود را در برابر سازنده خود به جا آورده و نماز می گذارند. هنر مفهوم وسیع و پررمز و رازی دارد، جنبه ای از تعریف هنر، آسمانی و ذهنی است مانند احساسات و افکار خوب داشتن، عاشق بودن، مهرورزیدن به زیبایی ها، لذت بردن از خدمت به دیگران، نوع دوستی و بخشیدن دیگران و ... اما جنبه ای از آن نیز عینی و قابل لمس است. مانند خلاق بودن در امری، شعر خوبی نوشتن، صدای دلنوازی داشتن، نگاه زیبا کردن، حرکت لطیف کردن، دلنشین بودن و توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، اما مهمتر از همه، این است که بتوان با زبان هنر دیگران را درک کرد. البته دامنه هنر بسیار گسترده و شامل انواع فعالیت های تخصصی می باشد که افراد می توانند از طریق آن با جهان رابطه برقرار سازند (خوش کنش، ۱۳۸۵). هنر درمانی همچون یک نظام معین به سرعت در طی ۳۰ سال گذشته رشد کرده است. هنر درمانی واژه عمومی است که به چهار حرفه ی جداگانه: هنر درمانی و روان درمانی هنری، رقص درمانی، نمایش درمانی و موسیقی درمانی مربوط می شود. هنر درمانگران در جلسات درمانی از اشکال مختلف هنر جهت درمان افراد مبتلا با طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی و بیماری استفاده می کنند، جلسات هنر درمانی به صورت فردی و گروهی در مورد بزرگسالان و کودکان اجرا می شود. هنر درمانگر از اشکال مختلف هنر به عنوان عنصر واسطه استفاده می کند، ضمن اینکه از مشکلات جسمی و بیماری های افراد اطلاعات کافی در اختیار دارد و آن ها را به مشکلات روانی اجتماعی فرد مرتبط می کند (اودل، ۲۰۰۳).

استفاده همزمان چند روش هنری در فرایند درمان لازم است. با دقت به رفتار و نوع بازی کودک در حین فرایند هنر درمانی دیده می شود، که آن ها ضمن اینکه در نقش خود غرق شده اند همزمان با شن، گچ، سنگ، عروسک ها، ابزار موسیقی، قلم مو و وسایل دیگر هم بازی می کنند. در واقع در مورد ارتباط بین هنرهای مختلف باید گفت که این هنرها به گونه ای با هم تلفیق شده اند. هنرنقاشی به تنهایی کافی نیست و برای بسط و گسترش فرایند درمانی استفاده از روش های دیگر کاملاً ضروری است. اولین ابزار هنر درمانی، نقاشی است و در واقع نقاشی در ریچه ای به سوی استفاده از هنرهای دیگر را باز می کند استفاده از نمایش در بحث هنر درمانی به مراتب بیشتر از موارد دیگر بکار برده می شود. در مورد همه افراد و در سنین متفاوت و با هر نوع ناتوانی جسمی و در همه شرایط و محیط های متفاوت بکار برده می شود (روبین ۲، ۲۰۰۵). کودک با نقاشی و رنگ کردن می تواند وقایع زندگی اش را از طریق نمایش طنز گونه و قصه



گویی به شکل سریال در آورد. بعد می تواند با ترکیب عوامل خلاقانه هنر و تخیل تغییراتی را در قصه اش تجربه کند و آن وقت به حس تسلط و قدرتمندی برسد (محمد اسماعیل، ۱۳۸۳). داستان قصه ای در مورد افراد و اوضاع آنان است، درمانگر در بیان داستان به وضعیتی ماورای دنیای بیمار اشاره می کند و از وی می خواهد آن را ملاحظه نماید. در واقع بیمار خود را فراموش کرده و به وقایع داستان جذب می گردد، و بدین گونه بیمار بهتر از روش مستقیم درمانی می تواند قدرت و ضعف خود را قبول نماید (برگنر، ۲۰۰۷). کودکان نسبت به بزرگسالان خودپنداره ساده ای دارند، تغییر جزئی مثبت در آن می تواند کار کرد زیادی خصوصاً در افزایش عزت نفس و مقابله با مشکلات پدید آورد. قصه و نمایش دربیانی نمادین و جذاب به گونه ای غیر مستقیم تصور کودکان را در مقابله با توانایی های خود بازسازی می کند و خودپنداره و عزت نفس آن ها را بالا می برد (زاده محمدی و کلهر، ۱۳۸۵).

کودکان با ایجاد ارتباط با دیگران خود را می شناسند. نظرات و عقاید آن ها در باره خود شان بسیار تحت تأثیر نظرات اطرافیان آن هاست، به واسطه نظر دیگران است که می فهمند، فرد خوبی هستند یا نه، آیا دوست داشتنی هستند یا نه، باهوش اند یا کودن، کودکانی که نسبت به خود احساس خوبی دارند، خودپنداره مثبتی را در درون خود پرورش داده اند. و نسبت به دیگر کودکان ارتباط بهتری با بقیه برقرار می کنند. آدم های شادی هستند و به موفقیت می اندیشند. احساس خودپنداره کودکان زمانی رشد پیدا می کند که در می یابند افراد نزدیکی که با آن ها ارتباط دارند، به آن ها توجه می کنند. درباره شان فکر می کنند و از بودن با آن ها لذت می برند و می خواهند که در کنارشان باشند. بزرگسالان در رشد خودپنداره کودکان جایگاه ویژه ای دارند. و عمدتاً با همکاری در انجام دادن کارها حس عزت نفس آن ها را بالا می برند و با تشویق، تحسین و تأیید آن ها، کودکان را به انجام کارها و کسب موفقیت سوق می دهند. همچنین با فرصت دادن به کودکان، حس غرور را در آن ها شکوفا می کنند، والدین همچنین به کودکان کمک می کنند تا نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند. انتظارات والدین از کودکان تأثیر بسزایی بر خودپنداره کودکان می گذارد. این نشان می دهد که والدین چقدر به توانمندی های کودکان اهمیت می دهند. اگر انتظارات والدین از کودکان بیش از اندازه باشد در آن ها ایجاد سرخوردگی می کند و دست از تلاش می دارند، در واقع انتظارات والدین باید متناسب با توانایی کودک و معقولانه باشد تا کودک آسیب نبیند (گلوسی ادواردز، ۳، ۲۰۰۲) تأیید شدن از سوی اشخاص مهمی که در زندگی افراد حضور دارند منبع قدرتمندی برای همه انسان هاست. از دوران نوزادی به بعد رفتارها به شدت تحت تأثیر تأییدی که از دیگران دریافت می شود، شکل می گیرد. زمینه های ژنتیکی و بیولوژیکی، به همراه برنامه ریزی اجتماعی دلایلی هستند، برای کسب تأیید و تصدیق دیگران، راضی کردن دیگران به افراد احساس خوبی می دهد زیرا به مرور



زمان با تصدیق و تأیید آن ها همراه است. وقتی چیزی به فرد احساس خوب می دهد برای حفظ این احساس خوب آن کار را بیشتر انجام می دهد (بریکر، ترجمه ی قراچه داغی، ۱۳۸۶). باربارا فردریکسونه اظهار می دارد که هیجانان مثبت در تکامل انسان نقش به سزایی دارند. افکار هیجانی مثبت محدوده ی گسترده ای از افکار، حرکات، بازی، اکتشاف و خلاقیت را در فرد بوجود می آورد. ما را به سوی ایده های جدید و تجربه های نو فرا می خواند. در نتیجه به ماکمک می کند تا ابتکارات شخصی پایدار را خلق کنیم، مانند روابط اجتماعی و دانش و آگاهی، مامی توانیم با سعی و تلاش خود برای رسیدن به ابتکارات گام برداریم (حقیقت نامه، ۲۰۰۸)

هنردرمانگری به طور کلی به معنای به کارگیری ابزار متفاوتی است که بیمار بتواند از طریق آنها خود را بیان کند تا با مسائل و نگرانی های خود کنار بیاید (کیس و دالمی، ۱۹۹۰). اهداف و عناصردرمانگری عبارتند از تخلیه روانی و پالایش احساسی در مواجهه با تعارضهای عاطفی، تسهیل در بیان جزئیات رویدادهای آسیب زا، تمرکز و تسلط بر احساسات خود، بیان ارتجاعی و غیرقضاوت گرانه، صحبت و یادآوری آزادانه احساسات و افکار سرکوب شده و یکپارچه کردن تجارب آسیب زادر جهت بهبود اختلال های عاطفی (بون، ۲۰۰۳). هنردرمانگری به عنوان یک ابزار سودمند اولیه و ثانویه برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در قالب فردی یا گروهی و برای طیف وسیعی از نیازها به کار رود (ولف، ۲۰۰۳). هنردرمانگری گروهی فرصتی فراهم می سازد تا افراد بتوانند عواطف خود را به شیوه ای جدید بیان کنند و از طریق آن احساس اطمینان و اعتماد در روابط بین فردی را به دست آورند. در جلسه های درمانگری و به ویژه گروه درمانگری نیات درونی که ابراز آنها بسیار سخت فرض می شود، به آسانی و در عین حال بدون احساس تهدید و خطریان میشود (هارتز و شیک، ۲۰۰۵). در روان هنردرمانگری، عناصر هنری نه تنها باید اثراتی سریع به وجود آورند، بلکه نیازی به به کارگیری مهارت و تکنیک خاصی نداشته باشند (الاندگارتن، ۱۳۸۶/۱۹۸۱). هدف از فعالیتهای هنری بیانگر، تحول هویت، شخصیت، و نیز برانگیختن احساس موفقیت در کودکان از طریق ابزارهای ابتکاری خودم محور است. در واقع، هنردرمانگر با برقراری ارتباط هنری با مراجع، خودبیانگری نمادین " او را تفسیر می کند (ادواردز، ۲۰۰۴). در طول استفاده از هنردرمانی بیانگر، افرادی میتوانند به ارتباط با یکدیگر و محیط، استحکام بخشیده و بافراکنی زندگی درونی به فعالیت هنری، با هیجان های خودارتباط برقرار کنند و به احساس عمیق تری از همدلی و تعاون دست یابند (مالکوئیدی، ۲۰۰۳). بدین ترتیب این روی آورد دارای نظام درمانی بین رشته ای منحصر به فرد خود است، نظامی که در آن هنردرمانگر و مراجع، آزادانه بین چند هنرمثل نگارش، نقاشی، سفال، شعر، نمایش یا ترسیم و... حرکت می کنند (مالکوئیدی، ۲۰۰۵). بنابراین، بر استفاده همزمان چند روش هنری در فرایند درمان تأکید شده است. اولین ابزار



هنردرمانی، نقاشی است. در واقع نقاشی دریچه ای است به سوی استفاده از هنرهای دیگر. اما نقاشی به تنهایی کافی نیست و برای گسترش فرایند درمانگری استفاده از روش های دیگر کاملاً ضروری است (روبین، ۲۰۰۵). استفاده از گل نیز به دلیل ایجاد احساس نزدیکی با طبیعت، یافتن آرامش از دستکاری وانعطاف پذیری آن، در بحث هنردرمانگری، به طور مکرر مطرح و در مورد افراد با سنین متفاوت به کار برده می شود (جانگ و چوی، ۲۰۱۳)

پیشینه هنر درمانی

اگرچه پیشینه هنردرمانی به دهه ۵۰ میلادی یعنی تقریباً ۲۳ قرن قبل باز می گردد، اما ردپای هنردرمانی به شیوه امروزی که روش های مختلف هنردرمانی و تحلیل روانی را شامل می شود، از دو قرن پیش قابل بررسی است. در سال ۱۹۴۲ دانشمندی به نام رید، استفاده از هنر به عنوان یک علم پایه ای در آموزش و پرورش را مورد تأکید قرار داد. وی معتقد بود «هنر باید پایه و اساس آموزش و پرورش را تشکیل دهد» همچنین: «در هر کاری که ما انجام می دهیم، هنر برای ارضاء احساسات ما وجود دارد.» با این وجود، دنیا هنوز به اهمیت کاربرد هنر در روان درمانی، پی نبرده بود، تا اینکه در سال ۱۹۸۱ این رشته علمی به عنوان یک روش درمان، رسماً پذیرفته شد و در بسیاری از بیمارستانها، کلینیک ها و مراکز آموزشی مطرح و به کار گرفته شد. در سال ۱۹۸۹، ادواردز Edwards، با تو صیف و وضع هنر و دیوانگی در قرون هیجده و نوزده میلادی، نشان داد که چگونه اندیشه ها و تصورات دیگر حوزه ها از جمله سنت های مذهبی و انسان شناسی زمینه محکم و استادانه ای برای هنردرمانی ایجاد می کند. وی با بررسی تاریخ هنر و تاریخ روان پزشکی نتیجه می گیرد که ریشه های این روش در نئوکلاسیسم قرن هیجده نهفته است. در آن زمان بشر با رویت تصاویر ترسیمی به وضع روحی هم نوع خود پی می برده است

هنر درمانگر

هنردرمانگر در اصطلاح به شخصی اطلاق می شود که با شناخت و احاطه بر جوانب مختلف هنر و روان شناسی و با کمک یک تیم متشکل از پزشکان و هنرمندان تلاش می کند با بهرگیری از شیوه های هنری ویژه به در مان گیر کمک کند تا مکنونات غیر کلامی خود را در قالب اثری بدیع و خلاق به منصفه بروز و اظهار برساند. یک در مانگر با چنین هدفی می تواند جلسات درمانی خود را بسته به شرایط به صورت انفرادی، خانوادگی یا گروهی هدایت کند. همچنین تفکیک جنسیتی در بعضی از موارد خاص جایز خواهد بود. درمانگر متخصص در به کار گیری شیوه های مختلف هنر



درمانی معمولاً مطالب مورد بحث و ابزار مورد نیاز خود را از قبل آماده کرده و هیچگاه بدون تمهید مقدمات و آمادگی کامل جلسه درمان را آغاز نخواهد کرد.

هنر درمانی گروهی

هنر درمانی گروهی (Group - Therapy) فرایندی است که کیفیت شفا بخش و درمانی هنر را با روان در مانی گروهی تلفیق می کند. در اجرای هر گونه فعالیت گروهی هنر درمانی، افرادی در فرایند اصلی آفرینش در گیرند و باید به نحوی کارشان را با دیگران به اشتراک بگذارند تا اعضای گروه بتوانند درباره کارشان هم در خلال فرایند تولید و هم پس از آن به بحث و گفتگوی تحلیلی پردازند. پیامد این مشارکت جمعی خلق اثری هنری است، که جنبه های روانشناسانه آن بر توانمندیهای هنری اثر ارجحیت دارد. اثر هنری حاصل شده در نتیجه چنین فرایندی می تواند به مثابه فرصتی باشد برای به اشتراک گذاشتن انگیزه ها، تحلیل ها، شیرینی در ادراک دیداری و فرا فکنی تعارضات و هیجانات سرکوب شده درمان گیران.

کارکرد هنر درمانی

در ایجاد یک کار هنری، ذهن، بدن و روان در گیر است با این استدلال که در تعامل با استدلال کلامی از ساختارهای مغزی کاملاً متفاوت استفاده می شود. در تاب خلق یک اثر هنری، انعطاف پذیری، مشاهده از نزدیک، رشد ادراکی، تجسم فضایی دستکاری ابزارها و مواد از نظر مفهومی و فیزیکی، تحمل بی نظمی و دوگانگی، توانایی استفاده مستمر از مواد و مهارتهای شناختی و یدی برای ایجاد شکل لازم است. یکی از کارکردهای مهم هنر درمانی این است که اشکال غیر قابل دیدن را قابل دید می سازد. کار منسجم هنری می تواند:

- ۱- خویشتن گسترده ای از مددجو ارائه می دهد بدین شکل توانایی او را برای مشاهده خود افزایش می یابد.
- ۲- برون سازی حافظه آسیب دیده یا موضوع های رشدی و ارتباطی ناتمام برای تسلی بخشیدن به تعارضهای درونی و فراهم کردن ابزاری برای پردازش مجدد حادثه با موضوع.
- ۳- ابزارهایی را فراهم می کند برای بازنگری و مطرح کردن مجدد تعارضها.
- ۴- مدارک پایداری را از کار درمانی ارائه میدهد.
- ۵- تجربه های شخصی که خود فرد فوراً درک می کند را مانند معنای رمزهای نهانی که هنوز درک نشده اند قابل دیدن می کند چون در مراکز هنر درمانی، کار هنری تولید می شود، مفاهیم مربوط به زیبایی مثل تعادل، جهت، تکرار، ماندند



ویژگیهای فنی موضوعهای هنری مثل شکل پذیری، مقاومت، نرمی و... را می توان با اصطلاحهای روان شناسی یونگ و گشتالت دوباره طراحی کرد. یک کار صنایع دستی را می توان مانند ترکیب آن برحسب روابط شکل - زمینه، کیفیت و کامل بودن شکل، روابط اجزای درونی با همدیگر و مانند آن از منظر رمز نهنی و مفهوم تشبیهی آن نیز مورد توجه قرار داد. بنابراین فرآیند ساخت صنایع دستی، هم یک فرایند واقعی است و هم یک فرآیند استعاره ای. موضوع هنری در اختیار مددجو قرار می گیرد و او فرایندی را ایجاد می کند که حاصلش اطلاعات رفتاری فوری است که می تواند به طور استعاره ای نیز توسط درمانگر و یا مددجو به عنوان تعمیمی از پاسخ عادت‌ی مددجو به موقعیتهای زندگی اش مورد توجه قرار بگیرد. در قصه درمانی (گفتن داستان) اصول روانشناسی و داستانسرایی با هم ترکیب می شوند و به مددجو ابزارهای اضافی ارائه می گردد تا خویشتن خویش را درک و تجربه هایش را اصلاح نماید.

نقاشی درمانی

ترسیم کردن توانست خیلی زود بعنوان یک تکنیک نتیجه بخش برای تشخیص شرایط آسیب شناختی بکار رود. بطوریکه از همین امکان تشخیص ابتدایی، به تدریج روشهای منظم بسیاری به وجود آمد که امروز آنها را آزمون نقاشی مینامند. این آزمون ها در تحلیل روانکاوانه پدید آورنده اثر نقش به سزایی دارد. در سال ۱۹۲۵ نولان لوئیس بعنوان یک تحلیل گروانی استفاده از نقاشی آزاد را برای تحلیل رفتار بزرگسالان روان رنجور آغاز کرد. و این شاخه تازه تا سپس بسرعت بعنوان یک پارامتر اساسی در کار روانشناسان جای مناسبی یافت.

هدف از نقاشی درمانی

فراهم آوردن فرصتی برای افراد بود تا از طریق رنگها و خطوط احساسات، عواطف، نیازها و حتی دانسته های خود را آزادانه و به نحوی که مایل اند بیان کنند.

نقاشی و سایر هنرها مانند پلی میان دنیای درون و واقعیت های بیرونی قرار میگیرند و تصویر مانند یک میانجی در فاصله این دو عمل کرده و جنبه های خود آگاه و ناخود آگاه، گذشته، حال و آینده فرد را بازگو می کند.

نقاشی بیش از آنکه در تشخیص اختلال های روانی بزرگسالان مفید باشد، در شناخت و درمان مشکلات کودکان سازش نیافته، پرخاشگر و بیقرار مناسب تر است و برای این گونه کودکان زمینه ای فراهم میکند تا قابلیت و خلاقیت خود را بروز دهند. روند ساختن، ترسیم و نقاشی فرایند پیچیده ای است که در طی آن کودک اجزای گوناگونی از تجربیاتش را برای پدید آوردن کلیت یک اثر معنادار مورد استفاده قرار میدهد. در این فرایند تولیدی، کودک در قالب یک اثر



هنری، چیزی بیش از محصول و در واقع بخشی از خود را به ما باز می نمایاند؛ اینکه چگونه فکر میکند، چه احساسی دارد و چگونه می بیند؟

به هنگام ترسیم، فرد نه تنها خود را به شکل غیر کلامی، بیان میدارد و از این طریق پویایی روانی و ارتباط بین فردیش را به نمایش می گذارد بلکه تعارضات بسیار عمیق خود را نیز فکری می سازد. بنا بر این با استفاده از این ابزار می توان نخستین علائم آسیب های روانی افراد را شناسایی کرد

شیوه های اجرای نقاشی درمانی

۱- جلسات متوالی نقاشی آزاد برای دانش آموزان ترتیب داده می شود؛ بدین صورت که کلیه و سایل نقاشی مانند: ماژیک، مداد، مداد رنگی، مداد شمعی، گواش، آبرنگ در رنگهای متنوع در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و طی یک جلسه ابتدایی شیوه استفاده از هر کدام از این ابزارها برای آنان تشریح و امتحان میشود. در جلسات بعدی ورقه ای سفید در اختیار هر کدام از آنان قرار گرفته و از افراد خواسته میشود تا هر موضوعی را که به آن علاقه و اشتیاق دارند بصورت کاملا آزادانه و فارغ از دغدغه های تکنیکی و پرداختن به جزئیات، نقاشی کنند.

اگر در طول جلسه کودکی از کشیدن نقاشی امتناع کند تعقیب هدف در مانی ایجاب می کند تا در معرض اصرار و تحمیل قرار نگیرد. اما در صورت ترسیم و اتمام نقاشی از کودکان خواسته می شود تا به اختصار در مورد آنچه که کشیده اند و آنچه که دیگران ترسیم کرده اند اظهار نظر نموده و به بحث و گفتگو پردازند. اینگونه بحثها در کلاس و در پایان جلسات نقاشی می باید صرفا در خصوص محور محتوایی نقاشیها بوده و از ورود به مباحث مربوط به ساختار و تکنیک بدور باشد. آثار نقاشی شده در پایان هر جلسه جمع آوری شده و تا آخر دوره نگهداری میشود و در پایان دوره یکبار دیگر تمامی آثار نقاشی شده به وسیله دانش آموزان در معرض تماشای همه و مورد بررسی گروهی قرار میگیرد و از این طریق میزان پیشرفت ارزیابی و درک تغییرات حاصل شده برای هر یک از آنان مقدور می گردد.

۲- یک جعبه مداد رنگی شامل هفت رنگ: آبی، سبز، زرد، بنفش، قهوه ای، قرمز، سیاه و یک مداد معمولی، یک پاک کن و یک برگ کاغذ A4 بصورت عمودی در اختیار کودکان قرار میگیرد و به آنان گفته میشود که «روی کاغذ یک آدم بکشند و تا آنجا که امکان دارد قشنگ باشد».



در مورد انتخاب محل قرارگیری آدمک، جنسیت، اضافه کردن عناصر و استفاده یا عدم استفاده از رنگ اختیاری و آزادی کامل داده می شود. تفاوت آشکار این تکنیک با آزمایش آدمک گودیناف در امکان تکرار تمرین در جلسات متوالی و نیز آزادی عمل در اضافه کردن تصاویر حاشیه ای به نقاشی است. در پایان جلسات که می تواند از ۵ تا ۱۰ جلسه متغیر باشد کلیه نقاشیهای ترسیم شده هر کودک در جلسه ای با حضور همه شرکت کنندگان در معرض تماشا قرار گرفته و به بحث و بررسی گذارده میشود این تمرین می تواند بصورت فردی و گروهی باشد.

شعر درمانی

شعر درمانی از تکنیکهای هنر درمانی خلاق است که از قدیم و حتی قبل از تاریخ خط در شکل اوراد و اذکار و دعا برای شفا و درمان استفاده می شد. و امروزه ابزاری برای بیان و پیش است. تا واژه ها بیان نشوند و در شکلی موزون جاری نگردند احساساتی که ریشه در خشم، ناکامی، افسردگی و نگرانی است برون نمیریزند و التیام پیدا نمی کند. شعر درمانی چه فردی و گروهی برای خود اکتشافی و خود اظهاری و ایجاد نیرو و اعتماد به نفس موثر است. فرهنگ ایران به شعر و ادبیات تجلی دارد. شعر و شاعری در تاریخ ایران ابزاری سترگ در بیان سرکوبی هیجان ها، اضطراب ها و اندوه ها و از طرفی مولد الهام و امید و شهود بوده است. کودکان با ترانه های کودکانه و بزرگسالان با اشعار به راحتی بر نگرش و باورهای خود تاثیر می گذارند و راه اصلاح و تغییر رفتار را می آموزند. نوشتن شعر، خواندن شعر، مشارکت در ساختن شعر روش هایی برای پرورش تخیل فعال و خلاقیت کودکان و بزرگسالان است.

خط درمانی

خط به دلیل ویژگی بصری و تجسمی و همچنین مفهومی اثر بارزی بر پردازش های شناختی و باورهای ذهنی دارد. کششهای و اندازه های گوناگون حروف با ریتم و ضرب آهنگهای مختلف و اشکال هندسی موزون کلمات و جملات و همچنین معنای جملات و ترانه ها و اشعار به عنوان وسیله ای برای ارتباط با ذهنیات و نیازهای مراجعین و تقویت مهارت هتئ حس و حرکتی و افزایش درک و مهارت های شناختی برای تصحیح و مقابله با باورهای ذهنی استفاده می شود. خط در فرهنگ و هنر ایرانی جایگاه ویژه ای در تقویت ثبات خلقی و کنترل ذهنی و معرفت و ایمان توحیدی ایرانیان داشته است. شعرنویسی و کتیبه نگاری و ترسیم مفاهیم ادبی با خطوط نستعلیق، شکسته نستعلیق، ثلث، و ... راه انتقال مفاهیم و معرفت انسانی را بسیار آسان کرده است. در این مرکز از شیوه های کلاسیک و مدرن خطاطی و بازی با قلم در فرافکنی



و بیان احساسات و همچنین تقویت باورهای مثبت ذهنی استفاده می شود مراجع ضمن آن که با فضای تریسمی خطوط آشنا می شود از آن به عنوان ابزاری برای بیان خویشتن و یکپارچگی درونی استفاده می کند.

سفال درمانی

سفالگری روشی عینی برای مشاهده مشکلات جدا شده از وجود خویشتن و تسلط و آگاهی بر آن است. کود کان با دستکاری گل به تفکر درباره تجارب خود می پردازند اعتماد به نفس پیدا می کنند و آرام می گیرند. سفالگری فضای امنی برای پذیرش رنجیدگی ها و کاستن اضطراب، افسردگی و پرخاشگری است. کار کردن با خاک رس به فرد فرصت می دهد تا احساساتش را آزادانه بیان کند. افراد احساسات خود مانند اضطراب، خشم و هیجان را به شیوه های مختلفی مانند فشار دادن و دستکاری خاک رس نشان می دهند. استفاده از خاک رس به افراد اجازه قالب دهی به رفتارها، نگرش ها و خویشتن شناسی می دهد. افراد می توانند از طریق کار با گل به بینش های جدید و روش های نوین جهت مقابله با استرس و حل مشکلات دست یابند. فرد از طریق تعامل با گل حالت پذیر می تواند علایق خود را به کار گرفته و بدن و ذهن خود را با یکدیگر در راهی که آنها را به اهداف عاطفی خود می رساند، ادغام کند گل بیش از رنگ کردن و نقاشی کشیدن چون دو بعدی است، آزادی خلاقیت دارد و در کاربرد آن، فرد می تواند شکل های واقعی، خیالی یا سمبلیک بسازد.



نتیجه گیری

هنر درمانی روشی است که به افراد کمک می کند با بهره گیری از آفرینش های هنری بتوانند هیجانات ، احساسات و تعارضات درونی خود را ابراز کنند . هنر درمانی در همه زمینه های هنری کاربرد دارد . طراحی ، نقاشی ، مجسمه سازی ، کولاژ ، دکوپاژ ، انواع کارهای دستی و آثار هنری پدید آمده بیان آزادانه ای از هیجانات و احساسات درونی ، خاطرات و تجربیات گذشته ، تمایلات قلبی و رویاهای فرد است . هنگامی که اثری به پایان می رسد رنگ ها ، نماد ها و ساختارها به قدری شاخص هستند که به فرد کمک می کنند در راه شناخت خود گام بردارد . هنگامی که شخص خودش مسئولیت اجرایی اثر را به عهده می گیرد تعارضات و مشکلات خود را بهتر می شناسد و بهتر می تواند آنها را بپذیرد و بر آنها چیره شود . آثار هنری همچنین نقش رهایی بخش و آزاد کننده ای را ایفا می کنند و به جای دادن و شکل گرفتن تغییرات مورد انتظار کمک می کنند . متخصص هنر درمانی با پدید آمدن از قابلیت و شایستگی فراوانی بر خوردار باشد هم در زمینه هنری و هم در زمینه روانشناسی . او باید همچنین آموزش و دوره هنر درمانی را گذرانده باشد . بسیاری از متخصصان هنر درمانی روانشناس هستند . متخصص هنر درمانی در زمینه خلق اثر هنری راهنمایی نمی کند ولی شخص را تشویق می کند که آزادانه احساسات خود را بیان کند و برداشت ها و تفسیرهای خود را به تحرک اندازد . در مان نه تنها برای بزرگسالان بلکه برای افراد سالخورده و به ویژه برای کودکان خردسال کمک بسیار بزرگی است . همه افرادی که نقاشی یا کار هنری می کنند به طور غیر کلامی احساسات خود را بیان می کنند . در حالت عمومی هنر درمانی همه کسانی را مخاطب قرار می دهد که مایلند خود را بهتر بشناسند . هنر درمانی همچنین تمرین و کاربرد رایجی در زمینه سلامتی است و در موارد زیادی مفید برای درمان دلهره و اضطراب ، تشویش و نگرانی ، غم و اندوه عاطفی ، افسردگی و مشکلات ناشی از آن ، اوتیسم ، مشکلات مقطعی جدایی ، مرگ ، بیکاری و مشکلات رفتاری تغذیه ای ، مشکلات آموزشی ، ضربه های روحی ناشی از خشونت های جنسی ، بیش فعالی ، انزوا ، گوشه نشینی و ... است .



منابع

- ۱-الاندگارتن، ه. (۱۳۸۹). هنردرمانی بالینی، ترجمه ک. هاشمیان و ابوحمزه. تهران: نشر دانژه (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۸۱).
- ۲- بریکر، هاریت. مهر طلبی بیماری راضی کردن، ترجمه: مهدی قراچه داغی، (۱۳۸۶)، چاپ چهارم، انتشارات پیک بهار، تهران.
- ۳- خوش کنش، ابوالقاسم (۱۳۸۵). هنر درمانی تعریف، تاریخچه، روش شناسی و سنجش، مجموعه مقالات اولین کنگره هنر درمانی در ایران.
- ۴- محمد اسماعیل، الهه (۱۳۸۳). بازی درمانی: نظریه ها، روش ها و کاربردهای بالینی، انتشارات: دانژه تهران-
- ۵- Odell-Miller. (۲۰۰۳). The Arts and Arts Therapists; Scoping Paper commissioned by Nuffield Foundation
- ۶- Rubin, J. A. (۲۰۰۵). Child art therapy. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Schnall, S. & Jaswal, V. K. & Rowe, C
- ۷- Fact sheet, S. (۲۰۰۸). Happiness, Black Dog Institute, FS ۰۵, ۰۱ Published ۸ October (pp. ۱-۴)
- ۸- Gillespie Edwards, A. (۲۰۰۲). Self Concept in Relationships and Learning, Caring for Children from Birth to Three. London: National Children's Bureau PEEP
- ۹- Bergner, R. M. (۲۰۰۷). Therapeutic storytelling. American Journal of psychotherapy. New York
- ۱۰- Case, C. & Dalley, T. (۱۹۹۰). Art therapy with children through development. London: Routledge
- ۱۱- Boone, N. C. (۲۰۰۳). Expressive arts therapy: Creative process in art and life. New York: Parkway Publishers
- ۱۲- Wolf, L. (۲۰۰۳). What is art therapy? Journal of Canadian Art Therapy Association, ۱۶-۱۷
- ۱۳- Hartz, L., & thick, L. (۲۰۰۵). Art therapy strategies to raise self-esteem in female juvenile offenders: A comparison of art psychotherapy and art as therapy approaches. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, ۲۲-۲۳
- ۱۴- Edwards, D. (۲۰۰۴). Art therapy. London: SAGA Publications
- ۱۵- Malchiodi, C. A. (۲۰۰۳). Handbook of art therapy. New York: Guilford Press
- ۱۶- Malchiodi, C. A. (۲۰۰۵). Expressive therapies. New York: Guilford Press
- ۱۷- Jang, H., & Choi, S. (۲۰۱۳). Increasing ego-resilience using clay with low SES (Social Economic Status) adolescents in group art therapy. The Arts in Psychotherapy, ۳۹, ۲۴۵-۲۵۰