



هنر درمانی در روانشناسی از بیان احساسات تا بهبود روان

نسترن صادقی

روانشناس بالینی

کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب

((نقاشی در هنر درمانی ، پنجره ای است برای احساسات خاموش افراد افسرده، جایی که رنگ ها جای کلمات را می گیرند و راهی به سوی التیام می گشایند.))

هدف

شناسایی ریشه مشکلات و استفاده از منابع درونی مراجع به منظور تقویت امید و کنترل درمان او
وسایل مورد نیاز

برگه A4 قلم و مدادرنگی

مراحل اجرا

کشیدن شکل کلی درخت شامل ریشه ، شاخه ها و برگ ها توسط مراجع
ریشه: شامل علل و مشکلات اصلی مراجع اند
تنه درخت: توانایی و مهارت ها منابع درونی او
شاخه و برگ ها: آرزو اهداف او

هنر درمانی: افسردگی

از ریشه تا رهایی: نگاهی به درخت افسردگی در هنر درمانی



شاخه و
برگ ها
درخت

آرزو و اهداف (کوتاه و بلند مدت)

تنه
درخت

توانایی ها و مهارت ها منابع درونی

ریشه درخت

علل مشکلات اصلی مراجع

هنردرمانی : استرس (تنظیم وضعیت هیجانی)

((هنردرمانی با فراهم کردن فضای ایمن و خلاق به افراد کمک می کند هیجانات خود را آزاد کنند و از طریق استرس خود را کاهش دهند.))

هدف: کاهش میزان استرس در موقعیت ها مختلف

وسایل مورد نیاز

کاغذ A4 مداد رنگی ماژیک

روش اجرا

در ابتدا مراجع را هدایت می کنیم چند نفس عمیق بکشد تا سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال شود و بتواند هیجانات خویش را بروز دهد

بیان تصویر استرس: با استفاده از ابزار نقاشی تصویری از احساسات و هیجانات مرتبط با استرس خود ترسیم نماید

بازتاب هیجانی: پس از اتمام نقاشی، درمانگر با سوالات به او کمک میکند معنا هر بخش از نقاشی را شناسایی شود ارتباط آن با موقعیت های استرس زا در زندگی روزمره تحلیل کند

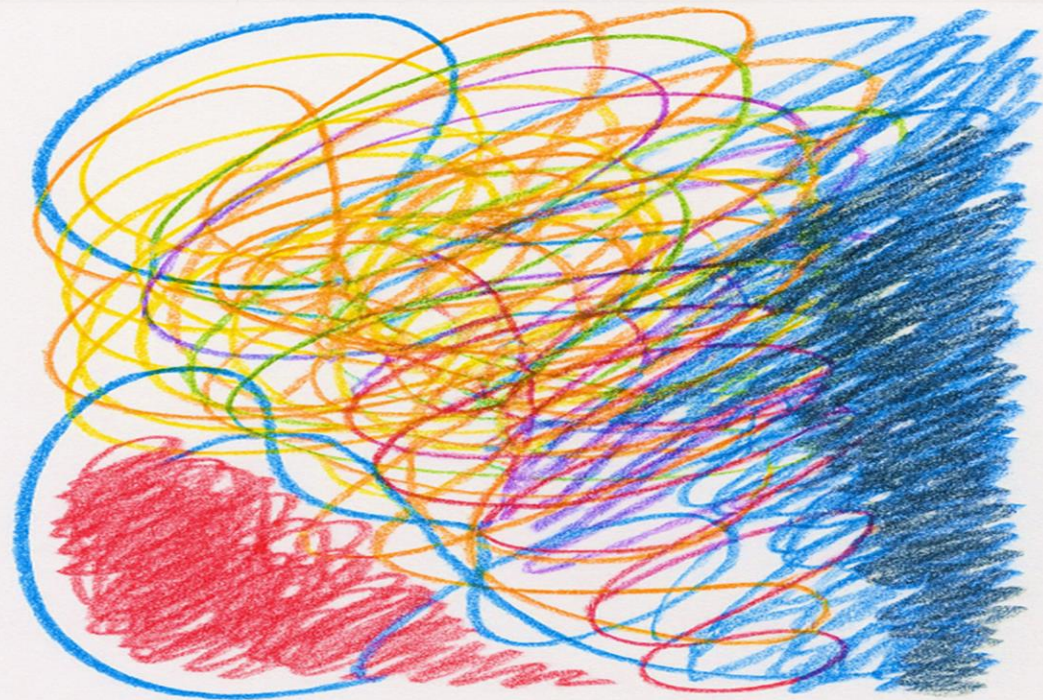
نقاشی تصویر آرامش: در صورت نقاشی دیگری از تصویری نماد آرامش اوست ترسیم کند این مرحله به تقویت خودکارآمدی هیجانی و کاهش استرس کمک می کند

آرامش در رنگ ها : تاثیر هنر درمانی بر استرس

خطوط درهم و پیچیده:
نشانه : آشفتگی ذهنی و تنش ها درونی

رنگ ها:
قرمز و سیاه نماد غم و فشار ذهنی
زرد نارنجی سبز آبی روشن ممکن تلاش
حفظ تعادل یا امید

فضای بسته رنگ ها: احساس گیر افتاد و
تداعی خفگی ذهنی



نقاشی استرس



هنر درمانی : اضطراب

کشیدن نقاشی موج

هدف

آرام کردن ذهن روی دید و حرکت در جهت کاهش اضطراب او

وسایل مورد نیاز

کاغذ A4مداد رنگی ماژیک

روش اجرا:

مدت زمان اجرا ۱۰ الی ۵ دقیقه

روی کاغذ سفید شروع کن به کشیدن خطوط موج دار افقی یا عمودی، مثل موج های آرام دریا یا رودخانه

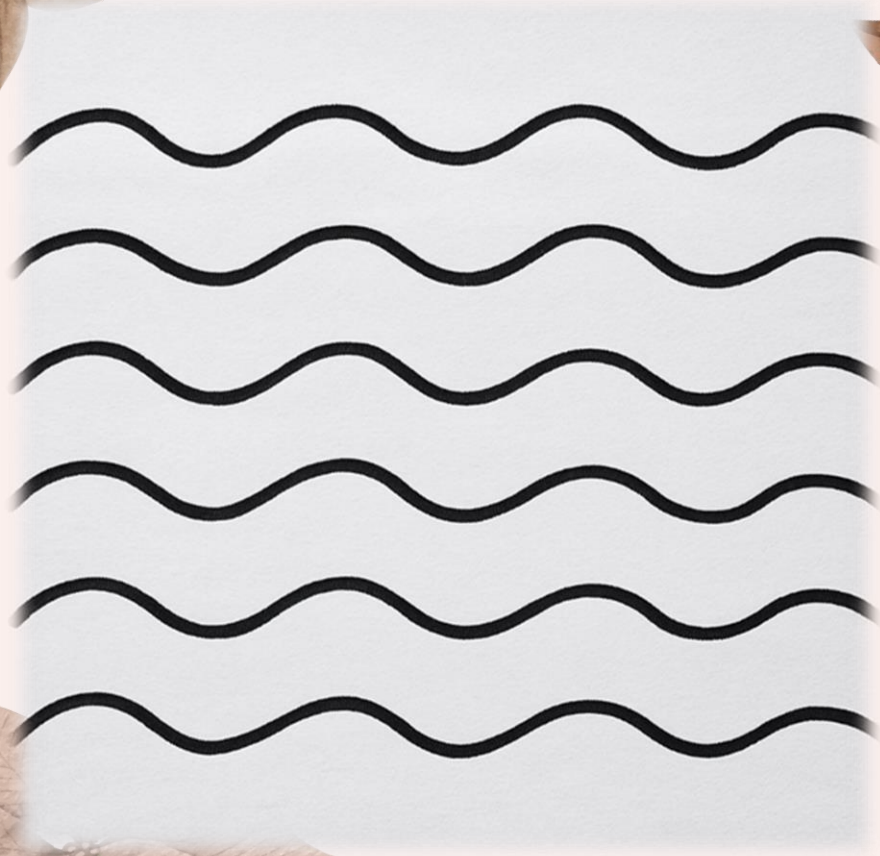
در حین کشیدن هر موج نفس عمیق و آرام بکش

هر وقت احساس کردی ذهنت پرت شد دوباره به حرکت ها و نگاهت برگردون توجه کن.



رهایی از فشار های روانی با هنر درمانی

کشیدن امواج
کاهش اضطراب و
مدیتشین تراپی



هنر درمانی : کنترل خشم

هدف

کنترل هیجانات و برون ریزی خشم و کاهش تنش جسمی و روانی

وسایل مورد نیاز

کاغذ A4مداد رنگی ماژیک

روش اجرا

در یک فضا نسبتاً خلوت و راحت بشین چند نفس عمیق بکش

از خودت بپرس خشم من الان چه رنگی و چه شکلی است؟

با استفاده رنگ های مانند قرمز ، سیاه، نارنجی پررنگ یا هر رنگی به ذهنت می آید شروع کن به کشیدن اشکال درهم، لک های

بزرگ، خطوط تند

تا زمانی ادامه بده که احساس کنی انرژی منفی از بدنت کم شده است.

بعد در پایان کمی از تصویر فاصله بگیر و بهش نگاه کن بدون قضاوت حسش کن.

خاموش کردن شعله های خشم با هنر





از توجه شما
سپاسگزاریم!