**هنر درمانی برای کودکان**

**هنر درمانی چیست؟**

هنر درمانی حرفه ای در زمینه درمان روانی است که از فرآیند خلاقانه هنر به منظور بهبود و تاثیرگذاری فیزیکی، ذهنی و احساسی فرد استفاده می کند. این حرفه بر این باور است که فرآیند خلاقی که در بیان درونیات از طریق هنر انجام می‌گیرد به افراد در حل مشکلات و کشمکش‌ها، توسعه مهارت های میان فردی، مدیریت رفتارها، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس، خود آگاهی و رسیدن به خرد و درون بینی خود کمک می کند.

روش های متفاوتی از هنر درمانی وجود دارد اما همگی نسبت به یک چیز متعهد می باشند و آن وجود هنر است. این حضور هنر است که هنر درمانی را منحصر به فرد کرده و با تأکید بر کیفیت درمان ذاتی فرایند هنری، و نه صرفا محصول نهایی هنر به عنوان یک نماد زیبایی، کار می کند. خلق هنر می‌ تواند به هر فردی این فرصت را بدهد که درونیات خودش را به روش خلاقانه و آزاد بیان کند، در نتیجه فرد به تجربه ای عمیق از وجود خود می رسد و پتانسیل های خود را درک می کند و در نهایت به درمان شخصی خود پی می برد.

هنردرمانی چه کمکی می تواند انجام دهد؟

 در طول روند خلق اثر هنری و کار با یک هنر درمانگر، کودک می تواند:

* احساسات خود را کشف کند.
* درگیری های عاطفی خود را پردازش کند.
* به خود آگاهی برسد و اعتماد به نفس خود را افزایش دهد.
* استرس و اضطراب او کاهش می یابد.
* از استعاره و نماد برای بیان احساسات درونی خود استفاده کند.
* برای به دست آوردن احساس کنترل دست به انتخاب بزند.

خلق هنر شکل بسیار طبیعی از ایجاد ارتباطات برای کودکان است. به این ترتیب هنر درمانی اغلب در کمک به کودکانی که با انواع چالش ها از جمله اختلالات شخصیتی و عاطفی، اختلالات زبانی و گفتاری، صدمات روحی، سوء استفاده و محرومیت، غم و اندوه از دست دادن عزیزان مواجه هستند، کارآمد و مفید تلقی می شود.

برخی از مزایای اصلی استفاده از روش های هنر درمانی برای کودکان عبارتند از:

* امنیت عاطفی \_ هنردرمانی برای کودک روش امنی است که به وسیله آن می تواند داستان خود را، بدون هیچ گونه رفتار عکس العملی، با دیگران به اشتراک بگذارد.
* فضای هنری \_ فضای واقعی هنر می تواند به کودکان فرصتی را ارائه بدهد برای کشف کردن، تجربه کردن، امتحان کردن مرزها، شلوغ کاری، رها کردن و گذشتن، پردازش خودآگاه و ناخودآگاه و بازتاب همه این ها از طریق رفتاری قابل قبول.
* استعاره \_ استفاده از مواد هنر در واقع به گونه‌ ای زبان نمادین و استعاره ای است و می تواند برای کودکان روش بسیار قدرتمندی جهت بیان احساسات و خلق و خوی درونی باشد. این که کودک فرصت نشان دادن این احساسات را در فضایی درمانی و امن داشته باشد، علاوه بر اینکه برای او سرگرم کننده است، اجازه می‌ دهد تا اطرافیان بتوانند به جهان ناخودآگاه درون کودک دسترسی پیدا کنند، چرا که در غیر این صورت ممکن است همیشه مخفی باقی بماند.
* مرجع ملموس \_ خلق چیزی ملموس در طول جلسات اجازه می دهد که این تجربه حفظ شده و در صورت لزوم در مراحل درمانی بعدی به آن مراجعه شود.

**بیماری‌ها و اختلالاتی که با هنر درمانی قابل درمان هستند**

 نتایج مثبت هنردرمانی معمولاً در زمینه‌هایی دیده شده اند از جمله:

* اضطراب
* افسردگی
* استرس
* کمبود
* سرطان
* بیماری های قلبی
* بی اشتهایی
* پرخوری
* اختلالات مربوط به غذا خوردن
* مسائل و مشکلات مربوط به خانواده
* مسائل ارتباطی

**انواع تکنیک های هنر درمانی:**

 هنر درمانگر ها اغلب نظریه های روانی و معنوی و هنری را با تکنیک‌های بالینی ادغام می‌کنند تا به نتیجه درمانی مورد نظر خود برسند. این رویکرد ثابت کرده است که هنر درمانی می تواند حتی بدون احتیاج به استفاده از زبان، بدون هیچ گونه کلامی و حتی برای هنرمندان حرفه ای نیز مفید و موثر باشد.

 تکنیک‌های رایجی که در هنر درمانی استفاده می شوند عبارتند از:

* نقاشی
* نقاشی با دست
* خط خطی کردن
* تقاشی های سریع و بدون فکر
* مجسمه سازی
* طراحی
* استفاده از گچ و خاک
* کنده‌کاری روی مواد مختلف
* کار با سفال
* ساخت کارت
* کار با پارچه
* ساخت کلاژ

به عنوان مثال برخی از این زمینه ها را می توان به شکل زیر به کار گرفت:

* استفاده از قصه های کوتاه تصویری به شیوه ای که داستان کودک را در شرایط مختلف اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و ... قرار بدهد و در نتیجه باعث شود که کودک این موقعیت ها را در محیطی امن تجربه کند.
* نمایش ها یا داستان هایی که شخصیت های منفی باف دارند یا شخصیت‌هایی که قادر به تصمیم‌ گیری نیستند، اما در آخر راه خود را پیدا می‌ کنند و توانایی لازم را کسب می‌ کنند. این نوع داستان برای کودکانی که به دلیل ناتوانی های گوناگون دچار مشکلات ارتباطی هستند بسیار مناسب می باشد.
* کاربرد نقاشی آزاد: می توانید تمامی وسایل نقاشی مانند مداد رنگی، گواش، آبرنگ، ماژیک و ... را در اختیار کودک قرار دهید. سپس نحوه استفاده از هرکدام را به او آموزش دهید و بخواهید که هر چیزی را که می خواهد با هر وسیله ای که خودش انتخاب می کند بکشد. در انتها از او بخواهید که درباره آنچه کشیده صحبت کرده و احساس خودش را نسبت به آن توضیح دهد.
* کاربرد نمایش درمانی: نمایش درمانی با قصه درمانی همراه است. در این روش هم می توان از عروسک ها و ماسک های نمایشی استفاده کرد و هم می توان از کودک خواست که وسایل لازم برای نمایش را تنها تصور کند. این روش نیز مانند قصه درمانی کودک را در موقعیت ها و شخصیت های مختلفی قرار داده و به او آموزش می دهد که چگونه در هر شرایطی رفتار کرده و تصمیم بگیرد. در نتیجه در آینده با قرار گرفتن در شرایط مشابه دچار استرس و مشکل در تصمیم گیری نخواهد شد.
* موسیقی درمانی: علاوه بر این که با آشنایی کودک با یک ساز و یادگیری تدریجی آن حس اعتماد به نفس در او ایجاد می‌شود، ثابت شده است که کودکانی که دچار اختلال در برقراری ارتباط بین فردی هستند و یا حتی دارای ناتوانی های جسمانی می باشند، می توانند از طریق این روش بر احساسات منفی خود درباره اختلالاتشان غلبه کنند و در مواردی نیز به درمان این اختلالات می رسند.

**استراتژی هایی بر پایه هنر برای تربیت کودکان در خانه**

* **تعمیق رابطه والدینی:**

 این موضوع کاملا مشخص است که والدین در مرکز دنیای کودکشان قرار دارند. نقش آن‌ ها فراهم کردن آسایش، لذت و حفاظت در زمان نیاز می باشد. تمام چیزی که آن ها می‌ خواهند این است که زمان با کیفیتی را با هم بگذرانید.

تمرین: ۱۰ دقیقه از روز را به نقاشی کردن، خط خطی کردن یا ساختن یک اثر هنری با کودکتان، یا به طور جداگانه، اختصاص دهید. هدف از این کار این است که به سادگی زمان با کیفیت تری را با کودکتان بگذرانید و در نتیجه این کار، آن ها محبت بسیار بیشتری را از جانب شما احساس می کنند، همچنین حس قدر دانی و در اولویت قرار گرفتن در آن ها افزایش می‌ یابد. در انجام این فعالیت ساده ثابت قدم باشید و آن را به طور مرتب انجام دهید تا متوجه تغییرات تدریجی و یا بزرگی در رابطه تان با کودکتان شوید.

* **به سازماندهی احساسات کودک کمک کنید:**

بسیاری از بزرگسالان در کنترل خلق و خو و رفتار خود مشکل دارند و به راحتی کنترل خود را از دست داده، فریاد می‌ زنند، چیزی را می‌ کوبند و ... با این حال ما انتظار داریم که کودکان قادر به کنترل احساسات خود باشند؟ در واقع اینکه کودکان احساسات خود را، از جمله خشم و ترس، بیان می کنند بسیار عادی و طبیعی می باشد. شاید راحت تر باشد تنها شاهد این اتفاق باشیم تا اینکه سعی کنیم نحوه بیان احساسات کودک را تغییر دهیم، اما باید بدانیم که اگر تلاشی در جهت بهبود آن نکنیم ممکن است که منجر به ایجاد احساس شرم و ناتوانی در مدیریت خشم در کودک شود و به طور مادام العمر و به عنوان یک بزرگسال نیز با او همراه باشد.

تمرین: یک " دیوار عصبانیت هنری " خلق کنید. یک تکه کاغذ بزرگ را روی دیوار بچسبانید و زمانی که کودکتان عصبانی است او را تشویق کنید تا روی آن نقاشی بکشد. اطمینان حاصل کنید که در این زمان به راحتی دسترسی به وسایل نقاشی داشته باشد تا در لحظه بتواند دست به این کار بزند. ممکن است مدت زمانی طول بکشد تا این روند به یک عادت عادی تبدیل شود اما می‌تواند به سرعت برای کودک به راهی برای شناختن خشم خود تبدیل شده و همچنین از راه درست به او درباره آرام کردن خود در مواقع عصبانیت آموزش دهد.

* **احساس ارزشمند بودن را در کودک افزایش دهید:**

در دنیای امروز به راحتی می‌ توان در زندگی های پرمشغله غرق شد، اما حقیقت این است که کودکان تمامی این استرس هایی را که والدین دارند درون خود جذب می کنند. همچنین بسیار آسان است که کودکان را با قرار دادن در مقابل تلویزیون از سر خود باز کنیم، تا این که اجازه دهیم کارهای خلاقانه خود را تجربه کنند.

 تمرین: به کودکتان پیشنهاد کنید که با کمک هم برای دوستان و افراد فامیل کارت هدیه یا هدیه های کوچک درست کنید، به دور از هرگونه ارتباط با تکنولوژی. این کار می تواند بسیار آرام بخش و با ارزش باشد، همچنین روش بسیار خوبی است تا کودک را از سن کم با اهمیت قائل شدن درباره احساسات دیگران آشنا کنیم و کمک می کند تا زمانی که به شما در این کار کمک می‌ کند، احساس افتخار و ارزشمندی داشته باشد.

**چند ایده و فعالیت سرگرم کننده ساده برای هنردرمانی کودکان در خانه**

* کلاژ برگه پاره شده

مواد لازم: کاغذ، وسایل نقاشی، چسب

1. از کودک بخواهید به چیزی فکر کند که او را عصبانی یا ناراحت می کند و به سرعت آن را روی کاغذ بکشد.
2. از او بخواهید کاغذ را پاره کند.
3. از قطعات پاره شده کاغذ برای ساختن کلاژ و ایجاد شکلی استفاده کنید که کودک آن را دوست دارد و با آن خوشحال می شود.
* خلق اثر هنری رنگی

مواد لازم: کاغذ، وسایل نقاشی

1. از کودک بخواهید یک رنگ تیره انتخاب کند و با چشمان بسته روی کاغذ خط خطی کند.
2. چشمانش را باز کند.
3. هر قسمت داخل خط ها را با رنگ شاد متفاوتی رنگ آمیزی کنید.

**اگر فرزند من هنری نباشد؟**

 برخلاف کلاس های هنری که تمرکزشان بر این می باشد که در نهایت اثر هنری چه شکلی خواهد داشت، تمرکز هنر درمانی بر روند ایجاد اثر و تفکرات و احساساتی است که باعث خلق آن شده اند. هنر درمانی کودک را تشویق به کشف و استفاده از وسایل گوناگونی برای ایجاد اثر هنری می کند و باعث به وجود آمدن احساس اعتماد به نفس و موفقیت در او می‌ شود.

**نکاتی درباره فرآیند هنر درمانی**

به کودک برای انتخاب وسیله و کار مورد علاقه اش در روند درمان حق انتخاب بدهید.

کودک را تشویق کنید تا احساسی را که واقعا دارد بیان کند، بدون استرس و ترس.

 به او اجازه دهید خودش درباره آن چه که خلق کرده توضیح دهد.

برای کمک به کودک در حرف زدن درباره آنچه انجام داده می توانید با سوال هایی درباره اثر هنری که خلق کرده شروع کنید. برای مثال درباره نقاشی کودک می توانید این سوالات را داشته باشید:

* درباره نقاشی که کشیدی برام توضیح بده
* داستان خاصی درباره نقاشی که کشیدی وجود داره؟
* چه احساساتی رو میتونی به نقاشی که کشیدی ربط بدی؟
* میتونی یک اسم مخصوص روی نقاشیت بذاری؟
* چجوری این نقاشی رو کشیدی؟ / از کجا این نقاشی رو کشیدی؟
* ایده کشیدن این نقاشی رو از کجا آوردی؟
* کدوم قسمت نقاشی بیشتر برات چالش برانگیز بود؟

 نکته دیگری که درباره هنر درمانی وجود دارد این است که باید از ترکیب چندین روش هنر درمانی استفاده کرد تا به نتیجه مطلوب رسید. برای مثال زمانی که کودک در حال اجرای یک نقش در نمایش می باشد می تواند نقاشی بکشد، با شن بازی کند، به نواختن موسیقی بپردازد یا چیزی را با سفال خلق کند. رفتارها و عکس العمل های کودک را در طول مدتی که به خلق اثر مشغول است زیر نظر داشته باشید تا با تحلیل درست آن‌ ها به درونیات کودکتان پی ببرید.

<https://www.sydneyanxietyclinic.com/blog/the-benefits-of-art-therapy-for-children>

<http://www.sickkids.ca/patient-family-resources/Creative-Arts-Therapy/Art-Therapy/art-therapy.html>

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>

<http://exceptionaleducation.ir/article-1-387-fa.pdf>

<http://www.georgetownbehavioral.com/expressive-art-therapy-for-children>