



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 1.

**STRUCTURED CONCEPTS OF POST-TRAUMATIC DISORDER, THE POTENTIAL
PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF TRAUMAS AND MEANS TO COPE WITH**

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την
υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει
μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν
ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που
περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	5
2. Τι είναι το τραύμα;.....	6
2.1. Το οξύ άγχος σώζει τη ζωή, το χρόνιο άγχος είναι άρρωστο.....	7
2.2. Τραύμα, χρόνιο στρες και συνέπειες στον εγκέφαλο.....	8
2.3. Σύνδρομο "Burnout".....	8
2.4. Κυτταρικό στρες και ψυχικό στρες - δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.....	9
2.5. Ένα δομικό μοντέλο ψυχικού τραύματος.....	10
3. Τραύμα, οι κύριες αιτίες του τραύματος.....	10
3.1. Γενικά χαρακτηριστικά του ψυχικού τραύματος.....	10
3.2. Δύσκολες εμπειρίες: θυμός, ντροπή, υπερηφάνεια και αηδία.....	13
3.2.1. Ο θυμός.....	13
3.2.2. Η ντροπή.....	13
3.2.3. Η υπερηφάνεια.....	14
3.2.4. Η αηδία.....	14
3.3. Ψυχοτραυματική βιογραφία.....	16
3.3.1. Τραύμα ταυτότητας.....	17
3.3.2. Τραύμα αγάπης.....	20
3.3.3. Το τραύμα πίσω από την κακοποίηση.....	22
3.4. Τραύμα στη σεξουαλικότητα.....	22
3.4.1. Τι είναι το σεξουαλικό ψυχόδραμα;.....	22
4. Συμβιωτικό τραύμα.....	23
4.1. Τι είναι η συμβίωση;.....	23
4.1.1. Αμοιβαία οφέλη.....	23
4.1.2. Κυνηγός και θήραμα.....	24
4.1.3. Ανταγωνισμός και καταμερισμός εργασίας.....	24
4.1.4. Πρωταρχικά συναισθήματα.....	25
4.1.5. Νευρώνες καθρέφτες και συμβίωση.....	26
4.2. Η έννοια της συμβίωσης στην ψυχολογία.....	27
4.2.1. Erich Fromm.....	27
4.2.2. Margret Mahler.....	27

4.2.3.	Martin Dornes.	29
4.2.4.	Πρόσθετες εκτιμήσεις.	29
4.3.	Τραύμα, οι κύριες αιτίες των ψυχιατρικών διαταραχών.	31
4.3.1.	Θεωρία του δεσμού και θεωρία του τραύματος.	31
4.3.2.	Ένα μοτίβο ψυχικών σχισμών.....	32
5.	Διαταραχή μετατραυματικού στρες.....	35
5.1.	Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).	35
5.2.	Διαταραχή μετατραυματικού στρες σε σοβαρά ατυχήματα.	39
5.3.	Η σχέση μεταξύ διαταραχής μετατραυματικού στρες και σοβαρών/ανίατων ασθενειών. ...	40
5.4.	Διαταραχή μετατραυματικού στρες και σεξουαλική κακοποίηση.....	40
5.5.	Ανθεκτικότητα.....	40
5.5.1.	Αποδοτικότητα της ανθεκτικότητας σε σοβαρά ατυχήματα.	41
5.5.2.	Αποδοτικότητα της ανθεκτικότητας σε σοβαρές ή ανίατες ασθένειες.	41
5.5.3.	Η αποτελεσματικότητα της ανθεκτικότητας στους βιασμούς.	41
5.6.	Εισαγωγή στο φράκταλ.....	43
5.7.	Αντιμετώπιση του άγχους στο όραμα της Ενιαίας Βιωματικής Ψυχοθεραπείας, βασισμένης στην τεχνική του φράκταλ.....	50
5.8.	Τεχνική φράκταλ - μια μορφή διαλογισμού και χαλάρωσης.....	52
6.	Συμπεράσματα.....	56
7.	ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ.....	58
8.	ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	61

1. Εισαγωγή

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση (APA), το τραύμα είναι "μία συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομερό γεγονός, όπως ένα ατύχημα, ένας βιασμός ή μια φυσική καταστροφή" [1].

Ωστόσο, ένα άτομο μπορεί να βιώσει τραύμα ως απάντηση σε οποιοδήποτε γεγονός θεωρεί απειλητικό ή σωματικά ή συναισθηματικά επιβλαβές [1].

Ένα τραυματισμένο άτομο μπορεί να νιώσει μια σειρά συναισθημάτων τόσο αμέσως μετά το συμβάν όσο και μακροπρόθεσμα. Μπορεί να αισθάνεται συγκλονισμένο, αβοήθητο, σοκαρισμένο ή να δυσκολεύεται να επεξεργαστεί τις εμπειρίες του. Το τραύμα μπορεί επίσης να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα [1].

Το τραύμα μπορεί να έχει μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ευημερία του ατόμου. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν και δεν μειώνεται η σοβαρότητά τους, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το τραύμα έχει μετατραπεί σε διαταραχή της ψυχικής υγείας που ονομάζεται διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) [1].

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στα τραύματα, καθώς ο εγκέφαλός τους αναπτύσσεται ακόμη [1].

Τα παιδιά βιώνουν αυξημένο στρες κατά τη διάρκεια τρομερών γεγονότων και το σώμα τους απελευθερώνει ορμόνες που σχετίζονται με το στρες και το φόβο [1].

Αυτό το είδος αναπτυξιακού τραύματος μπορεί να διαταράξει τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου. Ως αποτέλεσμα, το τραύμα, ιδίως το συνεχές τραύμα, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη μακροπρόθεσμη συναισθηματική ανάπτυξη, την ψυχική υγεία, τη σωματική υγεία και τη συμπεριφορά ενός παιδιού [1].

Το αίσθημα φόβου και αδυναμίας μπορεί να επιμένει μέχρι την ενηλικίωση. Αυτό αφήνει το άτομο σε σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο Η αξιόπιστη πηγή των επιπτώσεων του μελλοντικού τραύματος [1].

Τα άτομα που έχουν πληγεί από τραύμα μπορεί να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης για να ανακουφιστούν από τον συναισθηματικό ή/και σωματικό πόνο που νιώθουν ως αποτέλεσμα του τραύματος. Μερικές φορές οι στρατηγικές αυτές περιλαμβάνουν ακατάλληλες συμπεριφορές - όπως ανθυγιεινή διατροφή, χρήση καπνού ή χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ. Αυτοί οι μηχανισμοί αντιμετώπισης μπορεί να προσφέρουν ανακούφιση, αλλά μπορεί ταυτόχρονα να συμβάλλουν στο άγχος, την κοινωνική απομόνωση και τις χρόνιες ασθένειες [1].

Στα επόμενα κεφάλαια θα παρουσιαστούν οι κύριοι τύποι τραυμάτων καθώς και οι μέθοδοι αντιμετώπισής τους με τη θεωρία των φράκταλ.

2. Τι είναι το τραύμα;

Σε ψυχολογικό πλαίσιο, η λέξη "τραύμα" αναφέρεται κυρίως στις ψυχολογικές συνέπειες που προκύπτουν μετά την υπέρβαση ενός συντριπτικού γεγονότος που συνδέεται με το φόβο του θανάτου και την απώλεια του ελέγχου, το οποίο ο ψυχισμός δεν μπόρεσε να επεξεργαστεί πλήρως και το οποίο άφησε πίσω του τραύματα, τα οποία οδηγούν σε βαθιά διαταραχή της ψυχικής και σωματικής ακεραιότητας. Το ψυχολογικό τραύμα αναφέρεται επίσης στη μακροχρόνια απειλή που προκαλείται από εξωτερικούς κινδύνους, π.χ. από ένα βίαιο άτομο, καθώς και στις σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, του ενδιαφερόμενου ατόμου. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά, τα οποία, καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας, βρίσκονται, χωρίς να μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, στη διακριτική ευχέρεια των τραυματισμένων γονέων [2].

Ο ψυχίατρος Daniel Siegel, ο οποίος επινόησε τον όρο "διαπροσωπική νευροβιολογία", μιλάει σε αυτό το πλαίσιο για το "τρίγωνο της ευημερίας" - την αλληλεπίδραση μεταξύ του νου, του εγκεφάλου και των σχέσεών μας. Σε αυτό το πλαίσιο, όταν μιλάμε για τον εγκέφαλο, λαμβάνονται υπόψη τα φυσιολογικά στοιχεία, δηλαδή και το σώμα ως φυσικό σώμα. Η ολοκλήρωση αυτών των τριών τμημάτων φαίνεται να είναι το κλειδί για την υγεία και τη θεραπεία. Ο τρόπος με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους άλλους ανθρώπους παίζει συντριπτικό ρόλο σε αυτή την περίπτωση. Αυτή η ικανότητα να σχετιζόμαστε τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους ανθρώπους κλονίζεται συθέμελα από τις τραυματικές εμπειρίες. Μια συγκλονιστική εμπειρία μεταβάλλει σοβαρά τόσο τον εγκέφαλο (νου) όσο και το σώμα. Πρόκειται ουσιαστικά για μια πράξη επιθετικότητας στο κέντρο της ύπαρξής μας. Το τραύμα δεν προκαλεί μια σταδιακή και προσωρινή τροποποίηση του εαυτού μας. Αποδιοργανώνει μόνιμα και διασπά αυτόν τον εαυτό σε κομμάτια σαν παζλ που δεν έχουν πλέον καμία συνοχή και καμία σχέση μεταξύ τους [2].

Προκειμένου να καταδείξουν τη στενή σχέση μεταξύ σωματικών και νοητικών διεργασιών και, ταυτόχρονα, να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για διαφορετικές κατηγορίες, οι Walach, Wittmann και Schmidt μιλούν για την "αρχή της συμπληρωματικότητας". Αναφέρεται σε διαφορετικές περιγραφές που πρέπει να γίνονται ταυτόχρονα προκειμένου να γίνει κατανοητή η πραγματική κατάσταση των πραγμάτων. Αυτό καθιστά προφανές ότι για να είμαστε άνθρωποι, χρειαζόμαστε τόσο τη σωματικότητα όσο και τη νοητική διάσταση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο στην πραγματικότητα πραγματοποιούμε πάντα και τις δύο πτυχές, ακόμη και αν κάποια στιγμή παρατηρούμε τις φυσιολογικές διεργασίες, προκειμένου να

επιτύχουμε μετρήσιμα αποτελέσματα, και κάποια άλλη στιγμή στρέφουμε την προσοχή μας στα νοητικά-ψυχολογικά φαινόμενα, για να περιγράψουμε τις υποκειμενικές εμπειρίες [2].

Από την άποψη αυτή, θα ήταν επωφελές τόσο για το ιατρικό τμήμα όσο και για το ψυχολογικό τμήμα της επιστήμης να μην απορρίπτουν πλέον τα δύο μέρη η μία τις θέσεις της άλλης. Η ιατρική πρέπει να αναγνωρίσει ότι κάθε σώμα έχει ψυχή. Και η ψυχολογία θα πρέπει να εγκαταλείψει την ιδέα ότι οι ψυχικές διεργασίες είναι δυνατές χωρίς να έχουν μια βιολογική-φυσιολογική μήτρα. Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται επίσης ως "ενσάρκωση" ("ενσωμάτωση"). Αυτό μπορεί να εγκαταλείψει την ξεπερασμένη ιδέα της ιατρικής ότι "ο άνθρωπος λειτουργεί σαν μηχανή" και θα πρέπει επίσης να κατανοήσουμε ότι οι ψυχικές διεργασίες απαιτούν βιολογική ύλη και έχουν μια φυσιολογική αντιστοιχία [2].

Αυτό αποδείχθηκε από μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά ηλικίας 5 και 10 ετών, των οποίων τα τελομερή ήταν πολύ μειωμένα, γεγονός που υποδηλώνει την παρουσία μιας πρόωρης διαδικασίας γήρανσης- στη βιογραφία αυτών των παιδιών υπήρχε κακομεταχείριση, παρενόχληση ή ενδοοικογενειακή βία. Επομένως, στην περίπτωση αυτή τα τραύματα οδήγησαν σε βαθιά αλλαγή της βιοχημείας του σώματος και τελικά ολόκληρου του οργανισμού, με τις μακροχρόνιες αρνητικές συνέπειες για ολόκληρη τη ζωή των ανθρώπων αυτών [2].

2.1. Το οξύ άγχος σώζει τη ζωή, το χρόνιο άγχος είναι άρρωστο

Η φύση έχει προικίσει όλα τα έμβια όντα, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, με ένα πρόγραμμα που μας κάνει να αντιδρούμε αστραπιαία σε καταστάσεις που απειλούν τη ζωή μας, για να εκτονώσουμε την επικίνδυνη κατάσταση και να εξασφαλίσουμε την επιβίωσή μας. Όσον αφορά την αντίδραση του σώματός μας, δεν έχει σημασία αν η απειλή είναι πραγματική ή εικονική, επειδή το εγκεφαλικό μας στέλεχος δεν κάνει διάκριση μεταξύ πραγματικού και φανταστικού κινδύνου. Αν θεωρούμε ότι οι δυνάμεις μας είναι αρκετά μεγάλες, σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δεχόμαστε τη μάχη και, στην καλύτερη περίπτωση, αντιστεκόμαστε στον οξύ κίνδυνο. Αν πιστεύουμε ότι οι δυνάμεις μας δεν επαρκούν, αποσυρόμαστε και φεύγουμε από τη ζώνη κινδύνου. Για να γίνει αυτό, το ανθρώπινο σώμα κινητοποιεί όλα τα διαθέσιμα αποθέματα δυνάμεων. Μέσω του ενδοκρινικού συστήματος απελευθερώνονται ορμόνες όπως η αδρεναλίνη και η νορεπινεφρίνη. Με αυτόν τον τρόπο το καρδιαγγειακό σύστημα διεγείρεται στο μέγιστο. Οι παλμοί και η αρτηριακή πίεση αυξάνονται, οι πνεύμονες τροφοδοτούν το αίμα με όσο το δυνατόν περισσότερο οξυγόνο, ώστε τα όργανα-στόχοι και οι μύες να μπορούν να λειτουργήσουν βέλτιστα. Και οι νοητικές διεργασίες, καθώς και το ανοσοποιητικό σύστημα είναι εξαιρετικά ενεργά. Όλες οι μεταβολικές διεργασίες, όπως η πέψη και άλλες, που δεν χρειάζονται εκείνη τη στιγμή, μειώνονται. Αφού περάσει ο κίνδυνος, όλα τα συστήματα μπορούν να επιστρέψουν στο αρχικό τους επίπεδο και να ανακάμψουν. Μετά από αυτή την κατάσταση πάλης ή φυγής, λόγω των φυσιολογικών αντιπρογραμμάτων, το επίπεδο των

προηγούμενως παραγόμενων ορμονών του στρες μειώνεται και πάλι και δεν κατακλύζουν πλέον τον οργανισμό [2].

2.2. Τραύμα, χρόνιο στρες και συνέπειες στον εγκέφαλο

Ο τριαδικός μας εγκέφαλος αναπτύσσεται "από κάτω προς τα πάνω". Όντας το πρώτο από τα τρία μέρη του εγκεφάλου, ο ερπετοειδής εγκέφαλος, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη φυσική επιβίωση και ο οποίος περιλαμβάνει το εγκεφαλικό στέλεχος, είναι πλήρως λειτουργικός από την αρχή της ζωής. Η αναπνοή, η κυκλοφορία, η θερμοκρασία του σώματος και πολλές άλλες μεταβολικές, φυσιολογικές και βιοχημικές διεργασίες συντονίζονται μεταξύ τους. Στα πρώτα χρόνια της ζωής τότε αναπτύσσεται ο εγκέφαλος των θηλαστικών μαζί με το μεταιχμιακό σύστημα. Το μεταιχμιακό σύστημα μαζί με το εγκεφαλικό στέλεχος ονομάζεται "συναισθηματικός εγκέφαλος". Μόνο τελικά αναπτύσσεται ο νεοφλοιός, ο λογικός μας εγκέφαλος, ο μεγάλος μας εγκέφαλος και μαζί με αυτόν οι πρόσθιοι λοβοί και ο προμετωπιαίος φλοιός. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, οι λειτουργίες και των τριών [2].

Έχει διαπιστωθεί ότι τα τραύματα μπορούν να βλάψουν τη λειτουργία των προαναφερθέντων συστατικών του εγκεφάλου, ιδίως του προμετωπιαίου μέσου φλοιού, της αμυγδαλής και του ιππόκαμπου, και μπορούν να διαταράξουν μαζικά την ισορροπία κάθε δομής. Μια έρευνα που διεξήχθη το 2014 κατέδειξε με σαφήνεια τη σχέση μεταξύ του τραυματικού στρες, του οξειδωτικού στρες και της διαταραχής μετατραυματικού στρες, καθώς και τις συνέπειές τους στη νευροεκφύλιση των κυττάρων και τη γήρανση. Σύμφωνα με τον van der Kolk, στην περίπτωση μιας διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD), η ισορροπία μεταξύ των "ανιχνευτών καπνού" και του "πύργου ελέγχου" αλλάζει ριζικά. Όταν ο προμετωπιαίος φλοιός χάνει τις αξιολογικές και ρυθμιστικές του ιδιότητες, οι άνθρωποι δεν μπορούν πλέον να ελέγχουν και να καταστέλλουν τις παρορμήσεις που εμφανίζονται στα κατώτερα τμήματα του εγκεφάλου [2].

2.3. Σύνδρομο "Burnout" - επαγγελματική εξουθένωση.

Γενικά, ο όρος "επαγγελματική εξουθένωση" ορίζεται ως μια τριάδα που αποτελείται από μια κατάσταση συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης, κυνισμού και αδιαφορίας (αποπροσωποποίηση), καθώς και από το αίσθημα αποτυχίας και αναποτελεσματικότητας. Μετά από μια αυξανόμενη εμπλοκή και επιθυμία για απόδοση, οδηγεί τελικά στην απόσυρση και την απομόνωση ή ακόμη και στην αυτοκτονία - αυτά είναι τα στάδια που προηγούνται του συνδρόμου εξάντλησης, της "ολικής εξουθένωσης". Οι περισσότεροι ερευνητές θεωρούν ότι υπάρχει σημαντική και σταθερή αύξηση του αριθμού των περιπτώσεων επαγγελματικής εξουθένωσης. Στο ιατρικό πλαίσιο, το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης είναι ένα φαινόμενο που αναφέρεται σε δυσκολίες διαχείρισης της ζωής και μπορεί να περιγραφεί μόνο με μια πρόσθετη διάγνωση. Οι επικαλυπτόμενες διαγνώσεις αποκάλυψαν την παρουσία

συμπτωμάτων κατάθλιψης και του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης CFS. Το φαινόμενο της "επαγγελματικής εξουθένωσης", που περιγράφηκε για πρώτη φορά από τον Freudenberg, αναφέρεται σε άτομα με επαγγέλματα που επικεντρώνονται στη βοήθεια και τη συνδρομή, περιστρεφόμενα έτσι σε μόνιμους επαγγελματικούς στρεσογόνους παράγοντες. Αργότερα, χρησιμοποιήθηκε κυρίως στο επαγγελματικό πλαίσιο. Σήμερα το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει διεισδύσει σε όλα τα κοινωνικά και επαγγελματικά επίπεδα. Σύμφωνα με την έκθεση του 2012 των γερμανικών ταμείων ασφάλισης ασθενείας σχετικά με την απουσία από την εργασία, μεταξύ 2004 και 2011 ο αριθμός των ημερών αναρρωτικής άδειας για εργαζόμενους με το "σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης" αυξήθηκε περισσότερο από δεκαπλάσιο [2].

Συχνά τα πρώιμα τραύματα δεν μπορούν να αποκατασταθούν στη μνήμη, καθώς αποθηκεύονται στη λεγόμενη προεπιλεγμένη μνήμη. Εκεί βρίσκονται πληροφορίες σχετικά με τις σωματικές μας αισθήσεις, τα συναισθήματα και τα πρότυπα συμπεριφοράς από την παιδική μας ηλικία. Ωστόσο, το γεγονός ότι δεν θυμόμαστε δεν σημαίνει ότι αυτά που ζήσαμε και αποθηκεύσαμε στη μνήμη δεν έχουν καμία επίδραση, αντίθετα, η ρητή μνήμη αναπτύσσεται μόνο από την ηλικία των τριών ετών, αφού ο ιππόκαμπος γίνεται λειτουργικός και μας επιτρέπει να ανακαλούμε συνειδητά γεγονότα και εμπειρίες, τις οποίες ταξινομούμε και τοποθετούμε σε ένα συνεκτικό πλαίσιο [2].

2.4. Κυτταρικό στρες και ψυχικό στρες - δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Η σωματική υπερκόπωση οδηγεί σε πολυάριθμες μοριακές, βιοχημικές και φυσιολογικές αλλαγές. Στη συνέχεια, οι λεγόμενοι δείκτες οξειδωτικού και νιτροστικού στρες έχουν υψηλές τιμές. Αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός δεν μπορεί πλέον να επιτελέσει τις λειτουργίες του με τον βέλτιστο τρόπο. Σε κυτταρικό επίπεδο αυτό σημαίνει ότι η παροχή της απαραίτητης ενέργειας που παράγεται από τα μιτοχόνδρια - τα "ενεργειακά εργοστάσια" του κυττάρου που παράγουν την ενέργεια που απαιτείται για τη διατήρηση της ζωής - δεν είναι πλέον εξασφαλισμένη και το κύτταρο καταλήγει σε κατάσταση κρίσης. Στην περίπτωση αυτή, λέγεται μιτοχονδριακή δυσλειτουργία. Από ιατρική άποψη, μια διαταραγμένη μιτοχονδριακή λειτουργία προκαλεί χρόνιες ασθένειες [2].

Η χρόνια κόπωση και η μόνιμη εξάντληση σε σωματικό επίπεδο προκαλούν αυτή τη διαταραχή της παραγωγής ενέργειας σε κυτταρικό επίπεδο και αποτελούν την αφετηρία για πολλά άλλα συμπτώματα και ασθένειες. Η αύξηση του οξειδωτικού και νιτροστικού στρες είναι ένας ουσιαστικός βιοχημικός και μοριακός μηχανισμός για την εμφάνιση των λεγόμενων πολυσυστηματικών ασθενειών. Με τον όρο αυτό χαρακτηρίζουμε καταστάσεις που εκδηλώνονται με ένα εξέχον σύμπτωμα ή που προσβάλλουν ένα συγκεκριμένο όργανο, αλλά που έχουν ως βαθύτερη αιτία μια γενικότερη διαταραχή ενός υπερκείμενου συστήματος. Στην περίπτωση αυτή, μπορούν να απεικονιστούν ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος,

ιδίως αυτοάνοσες ασθένειες, μεταβολικές διαταραχές - όπως ο σακχαρώδης διαβήτης -, ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος, οι οποίες συγκαταλέγονται μεταξύ των συνηθέστερων αιτιών θανάτου και, τέλος, μπορούμε να αναφέρουμε και τις καρκινικές ασθένειες [2].

Μπορεί λοιπόν ένας αρχικός ψυχικός τραυματισμός, ένα τραύμα, να οδηγήσει μέσω της σχέσης μεταξύ νου και σώματος σε μια σοβαρή σωματική ασθένεια. Η σχέση αυτή επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε το 2016 στο Πανεπιστήμιο του Ulm. Στην περίπτωση γυναικών που κακοποιήθηκαν, κακοποιήθηκαν ή παραμελήθηκαν στην παιδική ηλικία, ακόμη και πολλά χρόνια αργότερα, διαπιστώθηκαν αυξημένα επίπεδα δεικτών φλεγμονής στο αίμα. Οι συνέπειες αυτών των παιδικών τραυμάτων συνίσταντο όχι μόνο σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών ασθενειών, αλλά και σε αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και αυξημένη προδιάθεση για σωματικές ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση. Οι ερευνητές εντόπισαν, ως αιτία, μεταξύ άλλων, αλλαγές στις διαδικασίες των μιτοχονδρίων [2].

2.5. Ένα δομικό μοντέλο ψυχικού τραύματος.

Καθώς δεν είναι όλα τα ψυχικά τραύματα πανομοιότυπα, πρέπει να γίνει διάκριση, κλασικά, μεταξύ μονοτραυμάτων, δηλαδή ενός μεμονωμένου γεγονότος, όπως ένα σοβαρό αυτοκινητιστικό ατύχημα, και μακροχρόνιων τραυματικών καταστάσεων, π.χ. μια μακρά παραμονή στη φυλακή, συμπεριλαμβανομένων των επανειλημμένων βασανιστηρίων [2].

Συζητείται επίσης ο όρος "σύνθετο τραύμα", ο οποίος εφαρμόζεται, για παράδειγμα, σε παιδιά που βρίσκονται σε κακοποιητικές οικογενειακές καταστάσεις. Στο πλαίσιο αυτό, γίνεται όλο και περισσότερο λόγος για το αναπτυξιακό τραύμα".

3. Τραύμα, οι κύριες αιτίες του τραύματος

3.1. Γενικά χαρακτηριστικά του ψυχικού τραύματος.

Τα ψυχικά τραύματα είναι συνέπειες των εμπειριών της ζωής ενός ατόμου που υπερβαίνουν την ψυχική του ικανότητα να τις διαχειριστεί, οδηγώντας το σε μια κατάσταση παραίτησης και αδυναμίας. Ο λόγος για τον οποίο ένας ψυχισμός μπορεί να αισθάνεται συγκλονισμένος μπορεί να είναι μια περίσσεια πληροφοριών που δεν μπορεί να επεξεργαστεί, όπως ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα. Ο ανθρώπινος ψυχισμός τραυματίζεται κυρίως σε καταστάσεις όπου η εμπειρία που βιώνει είναι από μόνη της παραφωνία θέτοντας υπό αμφισβήτηση τη μέχρι τότε κατανόηση του κόσμου και του ίδιου του προσώπου του. Επομένως, η κατάσταση κατά την οποία ένα παιδί χτυπιέται από ένα πρόσωπο που αγαπά, όπως ο ίδιος του ο πατέρας, είναι μια κατάσταση που το παιδί δεν μπορεί να επεξεργαστεί ψυχικά. Είναι αυτός ο πατέρας μου αγαπητός ή είναι κακός άνθρωπος; Αν ο πατέρας ισχυρίζεται ότι χτυπάει το παιδί του για να γίνει

αργότερα καλός άνθρωπος, το ξύλο είναι επομένως μια πράξη αγάπης, έτσι η σύγχυση του παιδιού είναι πλήρης. Σε αυτή την περίπτωση, ο ψυχισμός του παιδιού δεν μπορεί πλέον να εκπληρώσει τη θεμελιώδη λειτουργία του, που είναι η διαμεσολάβηση για τη γνώση της πραγματικότητας- ποια είναι η πραγματικότητα; Με πληγώνουν τα χτυπήματα; Ή μήπως πρέπει να με χτυπήσουν για να μπορέσω να μεγαλώσω και να χτυπήσω τα δικά μου παιδιά; [3]

Σε τέτοιες καταστάσεις, το ανθρώπινο σώμα μπαίνει αμέσως σε κατάσταση στρες, προσπαθώντας να αντιμετωπίσει τον αντιληπτό κίνδυνο - είναι η αντίδραση του τύπου "πάλεψε ή τρέξε". Εφόσον το εν λόγω άτομο είναι ικανό για σωματικές αντιδράσεις, η ενέργεια που κινητοποιείται μπορεί να χρησιμοποιηθεί και έτσι να μειωθεί. Μόλις καταστεί σαφές ότι η σωματική αντίδραση δεν είναι δυνατή ή ακόμη και ότι θα μπορούσε να οδηγήσει σε πρόσθετες απειλές και ταλαιπωρία (όπως στην περίπτωση παιδιών με σωματικές και νοητικές ικανότητες σημαντικά χαμηλότερες από εκείνες των γονέων τους), εφαρμόζεται ένα είδος φρένου έκτακτης ανάγκης, το σώμα ενεργοποιεί τον μηχανισμό συναγερμού σε περίπτωση τραυματισμού. Το σώμα έχει περιστρέψει όλες τις μηχανές του στο μέγιστο και στη συνέχεια πρέπει να φρενάρει εντελώς, πράγμα που σημαίνει ότι όλες οι σωματικές κινήσεις παγώνουν, αρχικά σε κατάσταση παράλυσης και στη συνέχεια σε κατάσταση πλήρους μουδιάσματος. Το θύμα αντιμετωπίζει την απειλή που δεν μπορεί πλέον να αποφύγει, δηλαδή παραιτείται από τον επιτιθέμενο. Σε μια κατάσταση αυτοαναστολής, τα συναισθήματα (άγχος, θυμός, αηδία, ντροπή) και οι αισθήσεις (ζέστη, ρίγη, πόνος) που βιώνονται στην τραυματική κατάσταση μουδιάζουν από ορμόνες και νευροδιαβιβαστές με συγκεκριμένες λειτουργίες, το εν λόγω άτομο γίνεται να μην αισθάνεται πλέον το σώμα του και άρα όχι τον ίδιο του τον εαυτό. Το τραυματισμένο άτομο γίνεται αντιληπτό ότι είναι κρυμμένο σε ένα κουκούλι, απρόσιτο, ψευδαισθητικά προστατευμένο. Εμφανίζεται ένα είδος ψυχικής αναισθησίας- η τρέχουσα πραγματικότητα δεν γίνεται πλέον σωστά και πλήρως αντιληπτή, αλλά μόνο αποσπασματικά, θολά και σκιασμένα. Το άτομο σε αυτή την κατάσταση δεν μπορεί ούτε τότε να θυμηθεί συνειδητά τι έζησε. Ως εκ τούτου, υπάρχει γενικά μια διάσπαση των συνεκτικών ψυχικών δομών. Η αντίληψη, οι αισθήσεις, το συναίσθημα, η σκέψη, η μνήμη και η δράση δεν εναρμονίζονται πλέον μεταξύ τους και αρχίζουν να έχουν δική τους ύπαρξη, ως ανεξάρτητα μέρη στον ψυχισμό του ίδιου ατόμου [3].

Ακόμα και στις περιπτώσεις που το άτομο καταφέρνει να ξεφύγει, αποφεύγοντας την τραυματική κατάσταση, λόγω μιας ευκαιρίας ή μετά την αποχώρηση του επιτιθέμενου, αυτές οι εσωτερικές καταστάσεις δεν διαλύονται δυστυχώς από μόνες τους, όπως και τα κατακερματισμένα τμήματα του ψυχισμού δεν επανεντάσσονται, αλλά παραμένουν περαιτέρω διασπασμένα. Η σχέση μεταξύ του σώματος και του νου γίνεται εξαιρετικά αδύναμη. Κατ' αρχήν, τα άτομα αυτά διασπώνται σε τρία μέρη:

-το άτομο του οποίου ο ψυχισμός εξακολουθεί να μπορεί να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί την πραγματικότητα εφόσον δεν έρχεται αντιμέτωπος με ερεθίσματα που ενδέχεται να ενεργοποιήσουν το ψυχολογικό του τραύμα,

-το άτομο εξακολουθεί να βρίσκεται στην τραυματική κατάσταση που προκλήθηκε από την αγχογόνο κατάσταση, και

-το άτομο που προσπαθεί να αρνηθεί και να αναπληρώσει την πραγματικότητα της ζωής του στην αδυναμία (βλ. εικόνα 1) [3].

Η τραυματική του κατάσταση γίνεται, από εδώ και στο εξής, η ταυτότητά του και ο λόγος για τον οποίο η προηγούμενη υγιής ταυτότητά του δεν μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται. Οι ψυχιατρικές τραυματικές εμπειρίες δεν μπορούν επομένως να παραμεληθούν και να απορριφθούν ως ζητήματα δευτερεύουσας σημασίας. Θα κατανοήσω πραγματικά τη δική μου ζωή μόνο αν λάβω υπόψη μου το γεγονός ότι τραυματίστηκα. Οι άλλοι, επίσης, μπορούν να τα βγάλουν πέρα μόνο αν γνωρίζουν ότι ζω την πραγματικότητα σε τρία διαφορετικά σχέδια και ότι, κατά συνέπεια, η συμπεριφορά μου είναι αντιφατική. Μερικές φορές ενεργώ από τα υγιή μου μέρη, αλλά συνεχίζω να διολισθαίνω σε καταστάσεις επανατραυματισμού ή να καταλήγω σε διαρκείς καταστάσεις άγχους όταν τα επιζώντα μέρη μου μπαίνουν σε δράση. Συχνά, όταν νιώθω ότι απειλούμαι, ενεργοποιώ αμέσως τον μηχανισμό συναγερμού τραύματος χωρίς να περάσω από την ενδιάμεση φάση της αντίδρασης στο στρες. Όσο πιο συχνά συμβαίνει αυτό, τόσο πιο γρήγορα λαμβάνει χώρα αυτή η δυναμική. Παραμένω τραυματισμένος και διασπασμένος στον εσωτερικό μου κόσμο, μέχρι να βρω έναν τρόπο να λύσω τον ψυχικό μου κατακερματισμό [3].



Εικόνα 1. Η διάσπαση ενός ατόμου μετά από μια εμπειρία ψυχικού τραύματος [3].

Μπορεί να είναι μοιραίο το γεγονός ότι, σε κατάσταση ψυχολογικού τραύματος, είναι πολύ δύσκολο να διακρίνουμε μεταξύ των υγιών ψυχικών αντιδράσεων και των στρατηγικών επιβίωσης μετά το τραύμα. Η αρχή των στρατηγικών επιβίωσης είναι η αδυναμία αντίληψης της πραγματικότητας του δικού τους τραύματος. Για το λόγο αυτό, το θύμα συμπεριφέρεται σαν το τραύμα, το οποίο έχει ήδη συμβεί εδώ και πολύ καιρό, να μπορούσε ακόμα να αποφευχθεί. Με αυτόν τον τρόπο, καταναλώνουμε άψυχο χρόνο και

ενέργεια για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από κάτι που έχει ήδη συμβεί πριν από πολύ καιρό, γεγονός που έχει εξαιρετικά επιζήμιες συνέπειες για την ίδια μας τη ζωή. Η ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να αποφύγουμε κάτι που έχει ήδη συμβεί οδηγεί παραδόξως στην παραγωγή νέου τραύματος [3].

Οι στρατηγικές επιβίωσης από το τραύμα αναζητούν εξωτερικές επιβεβαιώσεις, χωρίς να έχουν ένα σταθερό σημείο αναφοράς στον εσωτερικό κόσμο. Θέλουν να γίνονται αντιληπτοί ως φυσιολογικοί και λογικοί και να επικυρώνονται από τους άλλους [3].

3.2. Δύσκολες εμπειρίες: θυμός, ντροπή, υπερηφάνεια και αηδία.

3.2.1. Ο θυμός.

Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από ανταγωνισμό προς κάποιον ή κάτι που αισθάνεστε ότι σας έχει αδικήσει σκόπιμα [4].

Ο θυμός μπορεί να είναι καλό πράγμα. Μπορεί, για παράδειγμα, να αποτελέσει έναν τρόπο έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων ή να σας παρακινήσει να βρείτε λύσεις σε προβλήματα. Αλλά ο υπερβολικός θυμός μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Η αυξημένη αρτηριακή πίεση και άλλες σωματικές αλλαγές που σχετίζονται με το θυμό εμποδίζουν τη σωστή σκέψη και βλάπτουν τη σωματική και ψυχική υγεία [3].

Όταν μας απορρίπτουν, μας επιτίθενται ή μας τραυματίζουν, ο θυμός είναι μια κατάλληλη συναισθηματική αντίδραση που μπορεί να μας βοηθήσει να αμυνθούμε και να προστατευτούμε. Σε τραυματικές καταστάσεις, ωστόσο, ο θυμός δεν μας βοηθά πλέον- ο επιτιθέμενος είναι ισχυρότερος από εμάς και αν υπερασπιστούμε την κατάστασή μας, μπορεί να γίνει ακόμη πιο απειλητική για τη δική μας ζωή. Για τον λόγο αυτό, η αντίδραση του θυμού συχνά καταπιέζεται και διασπάται [3].

3.2.2. Η ντροπή.

Η ντροπή μπορεί να οριστεί ως ένα αίσθημα αμηχανίας ή ταπείνωσης που προκύπτει σε σχέση με την αντίληψη ότι το ενδιαφερόμενο πρόσωπο έχει κάνει κάτι ατιμωτικό, ανήθικο ή άδικο [5].

Αν και η ντροπή είναι ένα αρνητικό συναίσθημα, η προέλευσή της παίζει ρόλο στην επιβίωσή μας ως είδος. Χωρίς ντροπή, ίσως να μην αισθανόμασταν την ανάγκη να τηρούμε τα πολιτιστικά πρότυπα, να σεβόμαστε τους νόμους ή να συμπεριφερόμαστε με τρόπο που μας επιτρέπει να υπάρχουμε ως κοινωνικά όντα [3].

Όταν το αίσθημα της ντροπής γίνεται τόσο έντονο που δεν μπορεί να ενσωματωθεί στις ήδη υπάρχουσες ψυχικές δομές, επομένως όταν το άτομο δεν βρίσκει τρόπο να διαχειριστεί τα αίτια των παραγόντων που πυροδοτούν την ντροπή, το αίσθημα της ντροπής φτάνει, στο μοντέλο που βασίζεται στη διάσπαση, στην περιοχή των τραυματισμένων μερών. Έτσι, η ντροπή θα πρέπει να μουδιάσει, να

καταπιεστεί και να μπλοκαριστεί, χωρίς να υπάρχει περίπτωση να επεξεργαστεί. Για το λόγο αυτό, οι ενήλικες μπορεί να έχουν ακόμα παιδικά μέρη στις ψυχικές τους δομές που αισθάνονται ντροπή σε δραματική ένταση. Μπλοκάρονται επίσης όλα τα συναισθήματα ντροπής που προκύπτουν όταν κάνουμε κάτι που ο ψυχισμός μας δεν μπορεί να επεξεργαστεί, όπως για παράδειγμα η πρόκληση σημαντικών ζημιών σε άλλους ανθρώπους ή ακόμη και δολοφονίες [3].

Μια από τις πιο δύσκολες εμπειρίες στο τραύμα είναι η υπαρξιακή ντροπή, δηλαδή η ντροπή που προκαλεί απλώς η ζωή (στην περίπτωση των ανεπιθύμητων παιδιών) ή η παρουσία σε ορισμένες κοινωνικές καταστάσεις (π.χ. ως πρόσφυγας σε μια ξένη χώρα) [3].

3.2.3. Η υπερηφάνεια.

Η υπερηφάνεια είναι ένα συναίσθημα αυτοσυνειδησίας που εμφανίζεται όταν ένας στόχος έχει επιτευχθεί και το επίτευγμά του έχει αναγνωριστεί και εγκριθεί από τους άλλους [6]. Διαφέρει από τη χαρά και την ευτυχία στο ότι αυτά τα συναισθήματα δεν απαιτούν την έγκριση των άλλων για να βιωθούν. Η υπερηφάνεια έχει επίσης εκφραστικές αντιδράσεις που διαφέρουν από τη χαρά, όπως το φούσκωμα του στήθους και η στόχευση της προσοχής στους άλλους ή στο κοινό. Η ψεύτικη υπερηφάνεια μπορεί να γίνει μεγαλοπρεπής αν το αίσθημα της επίτευξης δεν είναι άξιο ή η αντίδραση είναι υπερβολική [3].

Η υπερηφάνεια είναι το αντίθετο της ντροπής. Το σώμα ισιώνει, το στήθος ξεχωρίζει, το βλέμμα είναι στραμμένο προς τα εμπρός. Οι μητέρες και οι πατέρες αρέσκονται να περιγράφουν τους εαυτούς τους ως "γονείς του..." στις αναγγελίες γέννησης. Θέλουμε να μας βλέπουν και να μας θαυμάζουν οι άλλοι γι' αυτό που έχουμε κάνει ή γι' αυτό που αντιπροσωπεύουμε σωματικά. Ως εκ τούτου, η υπερηφάνεια συνδέεται είτε με συγκεκριμένα επιτεύγματα είτε με τον τρόπο που ένα άτομο έχει στυλιζάρει το σώμα του μέσω πλαστικής χειρουργικής, τατουάζ ή άσκησης [3].

Και στην περίπτωση της υπερηφάνειας, η αναγνώριση από τους άλλους είναι απαραίτητη. Οι γύρω μας μπορούν να έχουν σταθερούς λόγους να μας επαινούν. Δυστυχώς, όμως, υπάρχουν επίσης πολλοί παράξενοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι τιμώνται ή ανταμείβονται με μετάλλια και διάφορα παράσημα: για εγκλήματα που διαπράττονται στον πόλεμο, για υπακοή σε άλλους, για πατριαρχική ηγεσία μιας οικογένειας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης βίας εναντίον γυναικών και παιδιών, για παράλογες επιδόσεις [3].

3.2.4. Η αηδία.

Η αηδία είναι ένα συναίσθημα που μας προειδοποιεί να μην αγγίζουμε, να μην βάζουμε στο στόμα, να μην πίνουμε ή να τρώμε ορισμένα πράγματα. Έχει επίσης σκοπό να μας αποτρέψει από το να κάνουμε ορισμένες ενέργειες [3]. Οι αντιδράσεις της αηδίας είναι η ναυτία, ο πνιγμός ή ο εμετός. Η αηδία συνδέεται συχνά με τις απεκκρίσεις του ανθρώπινου σώματος, τον ιδρώτα, τα ούρα, τα κόπρανα ή

την αποκρουστική μυρωδιά του στόματος. Το κολπικό υγρό, το αίμα της περιόδου και το σπέρμα μπορούν επίσης να προκαλέσουν έντονες αντιδράσεις αηδίας [3].

Τέτοιες φυσικές αντιδράσεις αηδίας μπορούν ωστόσο να χρησιμοποιηθούν καταχρηστικά για να δαιμονοποιήσουν τη σεξουαλικότητα γενικά και να οικοδομήσουν ένα αντι-ιδεώδες της αγνότητας και της αποχής. Επομένως, υποστηρίζεται ότι οι πτυχές της σεξουαλικότητας γενικά είναι βρώμικες και απαιτούν εξαγνισμό μέσω τελετουργιών και κανονισμών. Ο ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων, η "καστιότητα" και η "παρθενία" παρουσιάζονται στους νέους (γυναίκες και άνδρες) ως υποχρεωτικό δόγμα, το οποίο έτσι επιβάλλεται με τη βία. Όταν καταλήγουν να υπακούουν σε αυτό το δεσμευτικό δόγμα, τα επιζώντα μέρη τους παραμένουν πεπεισμένα ότι είναι φυσιολογικό να ισχύουν τα πράγματα και ότι δεν υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις. Τα θύματα μετατρέπουν αυτές τις κακοποιήσεις σε παραδόσεις και στη συνέχεια ασκούν στις δικές τους κόρες και γιους την ίδια δύναμη που τους τραυμάτισε στο παρελθόν [3].

Τα συναισθήματα αηδίας είναι πιο έντονα από εκείνα της ντροπής, επειδή έχουν μικρότερη διανοητική επιρροή και σχετίζονται άμεσα με τις οσμές ή τις γευστικές εντυπώσεις. Όταν κάτι μυρίζει απαίσια, είναι πολύ δύσκολο να πειστούν οι άλλοι ότι είναι στην πραγματικότητα κάτι που είναι ορεκτικό. Ωστόσο, οι γευστικές και οσφρητικές εντυπώσεις βρίσκονται σε στενή εξάρτηση με τις συνήθειες και μπορούν εύκολα να εκπαιδευτούν από μικρή ηλικία, ίσως ακόμη και από την προγεννητική περίοδο. Έτσι, επιγενετική έρευνα σε ποντίκια έδειξε ότι ο φόβος για τη μυρωδιά του κερασιού παραμένει όταν η γενιά των παππούδων εκτέθηκε στη συσχέτιση αυτής της μυρωδιάς με ηλεκτροσόκ [3].

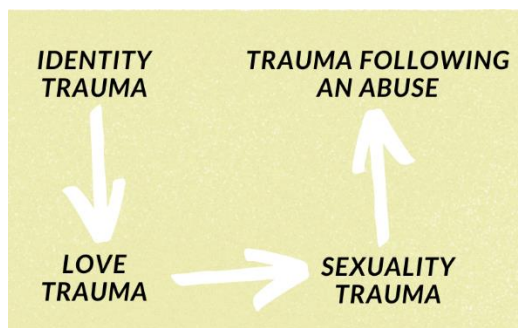
Ο ψυχισμός ενός ατόμου που αναγκάζεται να αγνοήσει τα αισθήματα αηδίας του (για παράδειγμα, στην περίπτωση της στοματικής σεξουαλικής επαφής) αναγκάζεται να καταφύγει στο ντεκολτέ. Αυτά τα συναισθήματα οδηγούν την ύπαρξή τους σε έναν σκιώδη κώνο και μπορούν να ενεργοποιηθούν σε ακατάλληλες καταστάσεις. Ξαφνικά, για παράδειγμα, στο τραπέζι κάποιος αρρωσταίνει, επειδή τα πιάτα που του προσφέρονται του θυμίζουν υγρό σπέρματος [3].

Σε τέτοιες καταστάσεις, μπορούμε να αναρωτηθούμε αν το σημερινό αίσθημα αηδίας προκαλείται πραγματικά από την παρούσα κατάσταση ή αν είναι συνέπεια μιας τραυματικής ανάμνησης. Όσο ενεργούμε από τους επιζώντες μας πίσω από το τραύμα, θα αρνούμαστε κατηγορηματικά τη δεύτερη πιθανότητα και θα προτιμούμε να αναζητήσουμε μια αιτία τώρα, ώστε να μην χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε το ίδιο μας το παρελθόν: Κακοποιήθηκα σεξουαλικά; Εγώ; Εγώ; Όσο κι αν προσπαθώ, δεν μπορώ να το φανταστώ!" Στη συνέχεια παίρνουμε ένα χάπι κατά του πονοκεφάλου και της ναυτίας, πίνουμε ένα ποτήρι δυνατό αλκοόλ ή ένα φλιτζάνι τσάι χαμομηλιού για να ηρεμήσουμε το στομάχι μας [3].

3.3. Ψυχοτραυματική βιογραφία.

Η προσπάθεια περιγραφής και ορισμού του ψυχικού τραύματος εν γένει και των συνεπειών του απαιτεί συγκεκριμένη ανάλυση (βλ. Εικόνα 2), διότι υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που δημιουργούν ψυχικό τραύμα. Οι πρώτες προσπάθειές μου να διαφοροποιήσω τους διάφορους τύπους τραύματος κατέληξαν στην ακόλουθη ταξινόμηση:

- **Υπαρξιακό τραύμα: Τραύμα: Το τραύμα, από τη φύση του, είναι υπαρξιακό λόγω των επιπτώσεών του στον τρόπο με τον οποίο το άτομο βιώνει τον κόσμο, την αυτογνωσία και την αίσθηση της θέσης του στον κόσμο.** Πρόκειται για τη ζωή και τον θάνατο- ο φόβος του θανάτου πρέπει να διασπαστεί (προσπάθεια καταστολής των υπερβολικών καταστάσεων πανικού (π.χ. μέσω φαρμάκων, φαρμάκων, ασκήσεων αναπνοής) [3].
- **Το τραύμα της απώλειας: Όταν κάποιος πεθαίνει σε μια ξαφνική ή τραυματική κατάσταση.** Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου δημιουργεί έναν αφόρητο πόνο- ο πόνος της απώλειας πρέπει να κατασταλεί, ένα πρόσωπο παραμένει παρόν στον ψυχισμό μας (ακόμα ζωντανό) [3].
- **Τραύμα προσκόλλησης: Το τραύμα της προσκόλλησης είναι μια διαταραχή της σημαντικής διαδικασίας σύνδεσης μεταξύ ενός παιδιού ή ενός παιδιού και του κύριου φροντιστή του. Αυτό το τραύμα μπορεί να είναι προφανής κακοποίηση ή παραμέληση ή μπορεί να είναι λιγότερο προφανές - έλλειψη στοργής ή ανταπόκρισης από τον φροντιστή.** Εάν η μητέρα αποτύχει να οικοδομήσει έναν ασφαλή δεσμό με το παιδί του, το παιδί αναγκάζεται να καταπιέσει τον πόνο της αίσθησης της απόρριψης και της μοναξιάς και να προσκολλάται σε όλη του τη ζωή στην απατηλή ελπίδα ότι θα αποκτήσει από κάπου αλλού τη μητρική αγάπη [3].
- **Τραύμα του συστήματος προσκόλλησης: Η θεωρία της προσκόλλησης είναι πλέον μια από τις πιο εξελιγμένες και ερευνημένες θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης, η οποία παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση τόσο της φυσιολογικής όσο και της μη φυσιολογικής ανάπτυξης.** Η κακοποίηση, η αιμομιξία ή η δολοφονία μέσα σε ένα οικογενειακό σύστημα οδηγεί -στην περίπτωση τόσο των θυμάτων όσο και των δραστών- σε αφόρητα συναισθήματα ενοχής και ντροπής, τα οποία πρέπει να διασπαστούν- έξω από αυτά θα χτιστεί η πρόσοψη ενός ιδανικού κόσμου [3].



Εικόνα 2. Ψυχοτραυματική βιογραφία [3].

Ορίστε και περιγράψτε, στη συνέχεια, το τραύμα ταυτότητας, το ερωτικό τραύμα και το τραύμα μετά από καταχρήσεις, καθώς όλα αυτά μπορεί να σχετίζονται με το σεξουαλικό τραύμα [3].

3.3.1. Τραύμα ταυτότητας.

Έχουμε να κάνουμε με μια αντίφαση στους όρους, όταν μια γυναίκα μένει έγκυος και ένα παιδί αρχίζει να αναπτύσσεται στη μήτρα της, το οποίο δεν θέλει να φέρει στον κόσμο. Μια τέτοια κατάσταση είναι ανυπόφορη, αβίωτη γι' αυτήν, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Αποτελεί επίσης καταστροφή για το παιδί, δεδομένου ότι στην αρχή της ζωής του εξαρτάται πλήρως από τη μητέρα του, τόσο προς το καλύτερο όσο και προς το χειρότερο, και χρειάζεται επειγόντως την αγάπη της. Το αρχικό τραύμα, κατά κάποιον τρόπο "η μητέρα όλων των ανθρώπινων τραυμάτων" είναι επομένως το τραύμα της ταυτότητας. Η μητέρα μου με απορρίπτει και δεν με θέλει. Δεν θα έπρεπε να υπάρχω! Δεν πρέπει να είμαι εδώ! Της είμαι βάρος και εμπόδιο στην παρούσα και τη μελλοντική της ζωή [3].

Έτσι, είναι αυτονόητο ότι όταν οι ασυνείδητες ανοσολογικές αντιδράσεις της αποτύχουν να εξαλείψουν αυθόρμητα το ανεπιθύμητο παιδί, η γυναίκα που πρόκειται να γίνει μητέρα θα καταφύγει σε μια προσπάθεια έκτρωσης, προκειμένου να απαλλαγεί από το παιδί που δεν θέλει. Αν το παιδί εξακολουθεί να επιβιώνει από την άμβλωση, εξακολουθεί να ζει, από τη μήτρα, μια κατάσταση υπαρξιακής απειλής. Η ουσιαστική πτυχή του τραύματος ταυτότητας είναι ότι, πριν ακόμη γεννηθεί, το παιδί αναγκάζεται σε διάσπαση, που απευθύνεται άνευ όρων στην ίδια του την ύπαρξη (δηλ. αυτοαγάπη), γεγονός που το οδηγεί στο να χάσει τη σύνδεσή του με τον εαυτό του. Το ανεπιθύμητο παιδί αναγκάζεται επομένως να προδώσει και να εγκαταλείψει τον εαυτό του [3].

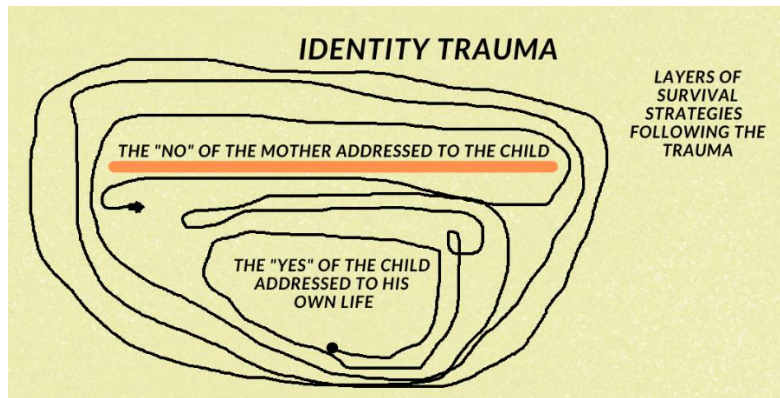
Η στρατηγική επιβίωσης του τραύματός του συνίσταται στην προσαρμογή, στο μέτρο του δυνατού, στο "Όχι" που αισθάνεται η μητέρα της, πράγμα που σημαίνει ότι καταπιέζει τη χαρά της ζωής, την εμπιστοσύνη στη ζωή. Το άτομο εγκαταλείπει το δικό του Εγώ και τη δική του βούληση για να υποταχθεί στις ανάγκες και τις προοπτικές της μητέρας του (βλ. εικόνα 3) [3].

Ως αποτέλεσμα αυτής της παραίτησης, το παιδί εισέρχεται σε μια κατάσταση θεμελιώδους εξάρτησης από τη μητέρα. Ελλείψει τραύματος, το παιδί δεν θα είχε φτάσει ποτέ σε αυτή την κατάσταση. Δεδομένου ότι έχει παραιτηθεί από τον εαυτό του, το παιδί δεν μπορεί πλέον να ζήσει από την ουσία της ύπαρξής του, από τη ζωτική του δύναμη, νιώθοντας ότι η επιβίωσή του εξαρτάται δραματικά από τον εξωτερικό κόσμο και τη σχέση του με τη μητέρα του [3].

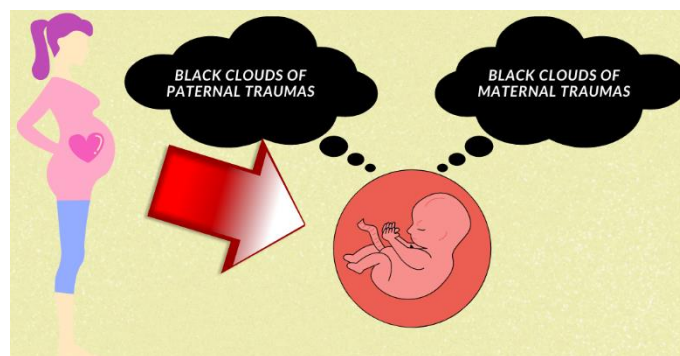
Το παιδί αισθάνεται, από τη μήτρα της μητέρας του, αυτή την επιθυμία της και παγιδεύεται, από την προγεννητική του ζωή, σε αυτόν τον θνητό παλμό και στη συνέχεια πρέπει να παλέψει, ίσως σε όλη του τη ζωή, για να αντισταθεί σε αυτό το υπόγειο ψυχικό ρεύμα που θα το σπρώξει, και τον ίδιο, προς την αυτοκτονία [3].

Βασικά, οι σκοτεινές σκιές των μητρικών τραυμάτων περιβάλλουν το παιδί από την ενδομήτρια ζωή, ενώ οι ορμονικές επιδράσεις αυτών των τραυμάτων επηρεάζουν το παιδί μέσω του ομφάλιου λώρου από τη στιγμή της εμφύτευσης του γονιμοποιημένου ωαρίου. Εξωτερικά, το τραύμα του πατέρα μπορεί επίσης να επηρεάσει το αγέννητο παιδί (βλ. Εικόνα 4) [3].

Στην πραγματική θεραπευτική δραστηριότητα, αυτή η προγεννητική τραυματοποίηση είναι σαν ένα πεδίο μάχης όπου τα επιμέρους ψυχικά μέρη του αγέννητου παιδιού βρίσκονται σαν τραυματισμένοι και ακινητοποιημένοι στρατιώτες. Τέλος, οι διαδικασίες γέννησης λειτουργούν με τη σειρά τους ως πρόσθετοι τραυματικοί παράγοντες. Από τη μία πλευρά, η μητέρα δεν είναι αρκετά ενεργή κατά τη διάρκεια του τοκετού για να φέρει στον κόσμο ένα ανεπιθύμητο παιδί. Από την άλλη πλευρά, ούτε το παιδί έχει την επιθυμία και τη χαρά να γεννηθεί. Η δύναμη που το σπρώχνει ορμητικά έξω από τη μήτρα της μητέρας είναι μάλλον μια πτυχή επιβίωσης, δεδομένου ότι αυτή η έξοδος τερματίζει το ενδομήτριο μαρτύριο. Πολλά άλλα μέρη του ψυχισμού παραμένουν αποκομμένα από τη μήτρα ή μπλοκάρονται τη στιγμή της γέννησης. Πέραν της μέριμνας των μαιευτικών κέντρων για προηγμένες τεχνικές και μεγιστοποίηση του κέρδους, η τραυματική αυτή δυναμική αποτελεί βασικό λόγο για τον οποίο, κατά τη διαδικασία του τοκετού, οι πράξεις βίας κατά της μητέρας και του παιδιού και οι γεννήσεις με καισαρική τομή επιτυγχάνονται συχνά με λαβίδα ή αντλία κενού [3].



Εικόνα 3. Το τραύμα της ταυτότητας, ως μια δια βίου προσπάθεια να αντισταθούμε στο μητρικό "Όχι" [3].



Εικόνα 4. Το παιδί εξακολουθεί να αντιλαμβάνεται τα σκοτεινά σύννεφα του μητρικού και πατρικού ψυχιατρικού τραύματος από τη μητρική μήτρα [3].

Μια παραλλαγή του τραύματος ταυτότητας εμφανίζεται όταν η γυναίκα τρέφει την επιθυμία να αποκτήσει παιδί μόνο από μια στρατηγική επιβίωσης μετά από τραύμα, προκειμένου να μην συνειδητοποιήσει το δικό της ψυχολογικό τραύμα. Οι γυναίκες αυτές, όπως και οι σύντροφοί τους σε μεγάλο βαθμό, ελπίζουν ότι "το πολυπόθητο και αναμενόμενο παιδί" θα τους φέρει την εκτόνωση του άγχους, της αίσθησης ανούσιας ή μοναχικής ζωής. Το παιδί θα τους δώσει το υπαρξιακό νόημα που δεν αισθάνονται ότι έχουν και βοηθά τη γυναίκα να κρατήσει τον άνδρα στο πλευρό της ή να τον αποτρέψει από το να την εγκαταλείψει σε μια περίοδο κρίσης της σχέσης. Τέτοια "επιθυμητά παιδιά" έρχονται στον κόσμο όχι για χάρη τους, αλλά για να εκπληρώσουν έναν σκοπό της μητέρας ή του πατέρα (π.χ. να γίνουν αρσενικοί διάδοχοι σε μια οικογενειακή επιχείρηση). Για τους γονείς τους, τα παιδιά αυτά είναι μάλλον μια ιδέα. Ωστόσο, τα παιδιά έχουν σωματικές ανάγκες, εκφράζουν συναισθήματα, χρειάζονται σωματική επαφή, στερούνται στην αρχή τον έλεγχο του εντέρου, αρρωσταίνουν, έχουν συναισθήματα θυμού προς τους γονείς τους όταν αυτοί δεν ικανοποίησαν σε επαρκή βαθμό τις σωματικές τους ανάγκες και την ανάγκη για αγάπη. Η πραγματική εγκυμοσύνη, η γέννηση και η ζωτικότητα του παιδιού κινδυνεύουν να φέρουν αυτές τις γυναίκες πρόσφυγες στο μυαλό τους, προκειμένου να προστατευτούν από τις τραυματικές εμπειρίες τους

σε άμεση επαφή με αυτού του είδους την εμπειρία. Ως αποτέλεσμα, καταλήγουν να προσκολλώνται ακόμη περισσότερο στα συναισθήματα και το σώμα τους, απορρίπτοντας τις εκφράσεις ζωής του παιδιού τους προκειμένου να μην θέσουν σε κίνδυνο τη δική τους ψυχική σταθερότητα, που δύσκολα επιτυγχάνεται- μη έχοντας επαφή με τα δικά τους συναισθήματα, δεν μπορούν να προσεγγίσουν συναισθηματικά το παιδί τους [3].

Αυτές οι ιδέες για το επιθυμητό παιδί το αναγκάζουν από την αρχή της ζωής του να αρνηθεί τις δικές του ανάγκες και τα συναισθήματά του, ώστε να διατηρήσει τη ζωτικότητα του υπό έλεγχο, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις προσδοκίες των γονέων του και να μην απειλήσει την ψυχική σταθερότητα των γονέων του. Αισθάνονται ότι μόνο αν ικανοποιήσουν τις επιθυμίες των γονέων τους (οι οποίες σχετίζονται με στρατηγικές επιβίωσης), θα έχουν δικαίωμα ύπαρξης. Αν αρχίσουν να αναπτύσσουν τις δικές τους ιδέες και ανάγκες, θα χειραγωγηθούν έξυπνα από τις στρατηγικές επιβίωσης των γονέων τους, πείθονται να τις εγκαταλείψουν το συντομότερο δυνατό: Δεν θέλεις η μαμά να είναι λυπημένη εξαιτίας σου, έτσι δεν είναι; "Εσύ φταις αν η μητέρα αναστατωθεί και αρρωστήσει"! Τα παιδιά αναλαμβάνουν έτσι τις διασπασμένες τραυματικές ενέργειες των γονέων τους, τους οποίους απορροφά σαν σφουγγάρι ολόκληρη η ύπαρξή τους. Το παιδί γίνεται ο φύλακας των τραυματικών εμπειριών των γονιών του, η διαδικασία αυτή ξεκινά από τη μητρική μήτρα. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά προσπαθούν επίσης να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τη συναισθηματική γονιμοποίηση εκ μέρους των γονέων. Μέσα από συγκεκριμένες ενέργειες, προσπαθούν να αποσυρθούν στον δικό τους υπαρξιακό πυρήνα. Οι κύριες στρατηγικές επιβίωσης μετά το τραύμα, σε περίπτωση τραύματος ταυτότητας, είναι οι εξής

- φυγή στις ταυτίσεις" (π.χ. φυγή από το ρόλο της μητέρας, της συζύγου ή φυγή από τον επαγγελματικό ρόλο),
- κρυβόμαστε πίσω από το "εμείς" ("είμαστε μια ιερή οικογένεια!")
- εισέρχονται σε έναν ρόλο φύλου ("Είμαι πραγματικός άνδρας!", "Είμαι τραβεστί") [3].

3.3.2. Τραύμα αγάπης.

Οι άνθρωποι που, στην παιδική ηλικία, δεν αισθάνθηκαν επιθυμητοί από τη μητέρα γι' αυτό που είναι και αναγκάστηκαν να προσαρμοστούν σε αυτή την κατάσταση με το να σκαρφαλώνουν στο εσωτερικό, καταλήγουν αναπόφευκτα σε μια άλλη τραυματική δυναμική, δηλαδή το "τραύμα της αγάπης". Αρνούμενο την πραγματικότητα ότι δεν είναι επιθυμητό από τη μητέρα ή τον πατέρα του, το παιδί αγωνίζεται να επιτύχει την αγάπη και την επαφή με τη μητέρα, αναρωτιέται συνεχώς πώς θα έπρεπε να είναι και είτε να αιχμαλωτίσει την προσοχή της, κρατώντας τον εαυτό του στην υπηρεσία της μητέρας, παρά τη συνεχή απόρριψη που νιώθει από αυτήν. Αποσύρεται μερικές φορές απογοητευμένο, αλλά δεν έχει τη δύναμη να

εγκαταλείπει την επαφή μαζί της. Καθώς λείπει η αυτοαναφορά και καθώς το παιδί δεν έχει πρόσβαση σε συναισθήματα (αφόρητα, άρα διάσπαση) που σχετίζονται με το τραύμα της ταυτότητας και την προδοσία του δικού του υπαρξιακού πυρήνα, παρατηρείται τρέξιμο στην ταύτιση με τη μητέρα. Ελλείπει σχέσης μαζί της, το παιδί αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως εντελώς άχρηστο. Το παράδοξο του τύπου της ταυτότητας στην περίπτωση του ερωτικού τραύματος παρουσιάζεται astefl: Είμαι αυτό που μου λείπει, που δεν έχω και αυτό που λαχταρώ - η αγάπη της μητέρας μου. Έτσι, η αρχική (ενστικτώδης) βρεφική αγάπη δεν μπορεί να αναπτυχθεί, άρα δεν μπορεί να γίνει μια ώριμη μορφή αγάπης- αντίθετα, παραμένει για πάντα συνυφασμένη με τα συναισθήματα εξάρτησης [3].

Ακόμη και όταν υπάρχει θυμός ή ακόμη και μίσος εναντίον της μητέρας, δεν υπάρχει έξοδος από τη σχέση μαζί της, αλλά αντίθετα: ο θυμός και το μίσος ενισχύουν μόνο την εμμονή στη σχέση μαζί της, πίσω από αυτή τη δυναμική, στέκεται η ελπίδα ότι η μητέρα θα δει και θα αναγνωρίσει, κρυμμένη μέσα στο θυμό και το μίσος, τη βαθιά ανάγκη του παιδιού, ότι η μητέρα θα ξυπνήσει επιτέλους και θα δώσει στο παιδί την αγάπη που περιμένει. Ελλείπει της ευκαιρίας επιδιόρθωσης αυτού του ψυχικού μηχανισμού, το παιδί θα καλλιεργεί σε όλη του τη ζωή την ψευδαίσθηση ότι, είτε μέσω της στοργής και της αγάπης, είτε μέσω της προκλητικότητας και της εξέγερσης, θα μπορέσει να λιώσει το συρματοπλέγμα των στρατηγικών επιβίωσης της μητέρας ή του πατέρα (βλ. εικόνα 5) [3].



Εικόνα 5. Το τραύμα της αγάπης και η προσπάθεια του παιδιού να περάσει (με άσκνες προσπάθειες) το "συρματοπλέγμα" των στρατηγικών επιβίωσης των γονέων [3].

Το τραύμα της απώλειας (ο πρόωρος θάνατος της μητέρας, η απώλεια των παιδιών της) μπορεί να έχει πρόσθετο αντίκτυπο σε αυτή την ήδη πολύπλοκη εσωτερική δυναμική, καθιστώντας την ακόμη πιο περίπλοκη [3].

Η απομάκρυνση από το ίδιο το τραύμα έχει πολλές συνέπειες. Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα του ερωτικού τραύματος είναι τα εξής:

- εξάρτηση,
- άγχος,

- υπερβολικές ανάγκες,
- το αίτημα που πρέπει να ικανοποιηθεί,
- την αδυναμία να μείνεις μόνος,
- μόνιμη διαφυγή σε διάφορες δράσεις,
- υπερβολικό ενδιαφέρον για τους άλλους,
- την παρεμβατικότητα και την ανάμειξη στις υποθέσεις των άλλων [3].

Όσοι είναι παγιδευμένοι στο τραύμα της αγάπης θεωρούνται άχρηστοι και σκουριάζουν από την απλή ύπαρξή τους. Αντί να είναι απλώς ο εαυτός τους, αισθάνονται υποχρεωμένοι να αξιολογούν τα πάντα ανά πάσα στιγμή, αναζητώντας νόημα έξω, επειδή έχουν ήδη εγκαταλείψει τη σύνδεσή τους με τον ίδιο τους τον εαυτό σε πρώιμο στάδιο [3].

3.3.3. Το τραύμα πίσω από την κακοποίηση.

Πριν εξηγήσουμε λεπτομερέστερα το τραύμα της σεξουαλικότητας, παραθέτουμε μερικές αναφορές σε αυτό που ονομάζεται "τραύμα πίσω από την κακοποίηση". Οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν επιθετικοί μόνο επειδή, με τη σειρά τους, υπήρξαν κάποτε θύματα τραύματος. Η τραυματοποίηση μετά τη διάπραξη μιας επίθεσης θεωρείται από μόνη της μια κατηγορία τραύματος, επειδή οι θύτες δεν τραυματίζουν μόνο τα θύματά τους, αλλά τραυματίζουν και τους εαυτούς τους. Επειδή ο θύτης διαθέτει επίσης υγιή ψυχικά μέρη με τα οποία αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα όπως είναι, μπορεί να αισθανθεί και να κατανοήσει τη φύση της κακοποίησης που διέπραξε, αναπτύσσοντας αισθήματα ενοχής, ντροπής και αηδίας για την πράξη που διέπραξε. Κατά συνέπεια, ο θύτης πρέπει να εκκαθαρίσει αυτά τα αφόρητα συναισθήματα και, σε αντιστάθμισμα, να οικοδομήσει, από τη θέση του θύτη, στρατηγικές επιβίωσης πίσω από το τραύμα που θα κάνουν όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον ίδιο να πιστέψουν ότι δεν έχει κάνει τίποτα κακό και ότι είναι εντελώς αθώος [3].

3.4. Τραύμα στη σεξουαλικότητα.

3.4.1. Τι είναι το σεξουαλικό ψυχόδραμα;

Ένα σεξουαλικό ψυχόδραμα υφίσταται το άτομο του οποίου το σώμα γίνεται αντικείμενο ικανοποίησης της σεξουαλικής ανάγκης ενός άλλου ατόμου, μια διαδικασία κατά την οποία το θύμα υφίσταται σωματική και ψυχολογική βλάβη, χωρίς να μπορεί να αντισταθεί ή να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση, η οποία δημιουργεί συναισθήματα πόνου, άγχους, θλίψης, θυμού, αηδίας, ντροπής, ενοχής και κατωτερότητας [3].

Ένα σεξουαλικό ψυχόδραμα μπορεί να πάρει διάφορες μορφές:

- Μπορεί να πρόκειται για σεξουαλικό τραύμα από την παιδική ηλικία σε διάφορους βαθμούς σοβαρότητας.

- Οι βιασμοί μπορεί να συμβούν σε εφήβους ή/και ενήλικες εντός ή εκτός σχέσης ζευγαριού.
- Στο πλαίσιο της οικονομικής εξάρτησης, οι παραβιάσεις των ορίων από σεξουαλική άποψη είναι συχνά ανεκτές και δεν αναφέρονται.
- Ο μαζικός βιασμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πολεμική στρατηγική. Η σεξουαλική βία κατά των γυναικών χρησιμοποιείται για τον εξευτελισμό των συζύγων τους που δεν είναι σε θέση να τις προστατεύσουν. Το ανδρικό πέος μετατρέπεται έτσι σε θανατηφόρο όπλο.
- Η παιδική πορνογραφία, τα σεξουαλικά βασανιστήρια και η "τελετουργική κακοποίηση" ασκούνται συστηματικά [3].

Σε αυτές τις προφανείς κατηγορίες σεξουαλικής ψυχotraυματοποίησης μπορούν να προστεθούν:

- ακρωτηριασμό των γεννητικών οργάνων τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών,
- ψυχικά τραύματα που προκαλούνται από το ιατρικό σύστημα στις εγκύους και τις γυναίκες που γεννούν,
- πορνογραφία ενηλίκων και πορνεία [3].

4. Συμβιωτικό τραύμα

4.1. Τι είναι η συμβίωση;

4.1.1. Αμοιβαία οφέλη.

Η "συμβίωση" είναι ελληνική λέξη και σημαίνει "συμβίωση". Η συμβίωση είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται τόσο στη βιολογία όσο και στην ψυχολογία. Χρησιμοποιείται σε διάφορα πλαίσια και έχει διαφορετικές αξίες [7].

Ως εξειδικευμένος όρος, η λέξη "συμβίωση" χρησιμοποιήθηκε αρχικά στη βιολογία. Σε μια συνάντηση Γερμανών φυσιολόγων και ιατρών το 1878 στο Κάσελ, ο Anton de Bary (1831-1888) πρότεινε να εισαχθεί η έννοια της "συμβίωσης" στη βιολογία για να χαρακτηρίσει μια ιδιαίτερα στενή σχέση μεταξύ δύο ειδών οργανισμών. Συμβίωση σημαίνει, στο πλαίσιο αυτό, τη συνύπαρξη οργανισμών διαφορετικών τύπων, οι οποίοι όμως έχουν προσαρμοστεί ο ένας στον άλλο, με σκοπό το αμοιβαίο όφελος. Οι ταινίες ντοκιμαντέρ απεικονίζουν με εντυπωσιακό τρόπο τέτοιες συμβιωτικές σχέσεις, χρήσιμες και για τα δύο μέρη:

- όταν η φώκια ανέχεται στο δέρμα της ένα συγκεκριμένο είδος μικρού ερπετού, επειδή αυτό απομακρύνει τις μύγες που μαζεύονται,
- όταν ο κροκόδειλος ανοίγει διάπλατα τα σαγόνια του και επιτρέπει σε ένα μικρό πουλί να καθαρίσει τα δόντια του από τα υπολείμματα [7].

4.1.2. Κυνηγός και θήραμα.

Η σχέση κυνηγού-θηράματος είναι βιολογική, το αντίθετο της αρχής της αμοιβαία επωφελούς συμβίωσης. Στη σχέση κυνηγιού-θηράματος, ο ένας από τους οργανισμούς διεισδύει στον άλλο, καταστρέφοντάς τον έτσι. Οι διαφορετικοί οργανισμοί γίνονται ακραίοι αντίπαλοι στον αγώνα για τη διατήρησή τους στη ζωή, ως άτομα και ως αυτό το είδος. Πολλά είδη έχουν μάλιστα αναπτύξει την ικανότητά τους να εξοντώνουν άλλα. Έτσι, κινδυνεύουν να καταστρέψουν και τα δικά τους μέσα ύπαρξης. Η επιβίωση του είδους εξασφαλίζεται μόνο εφόσον η σχέση με το θήραμά του παραμένει σταθερή [7].

Υπάρχουν ορισμένα είδη που μερικές φορές ζουν τόσο πολύ εις βάρος των άλλων, ώστε απλώς τους αφήνουν χωρίς αίμα. Στη βιολογία μιλάμε για "παράσιτα", για παράδειγμα βακτήρια ή ιούς, τα οποία αποδυναμώνουν τόσο πολύ το σώμα του ζώου στο οποίο έχουν εισχωρήσει, ώστε αυτό πεθαίνει [7].

Επομένως, η σχέση μεταξύ κυνηγού και θηράματος δεν είναι στατική στη φύση, αλλά βρίσκεται σε μια εύθραυστη δυναμική ισορροπία. Ο ανταγωνισμός για τα ενδιαιτήματα και τους πόρους είναι ένας ισχυρός μοχλός της φυσικής εξέλιξης. Αυτός ο ανταγωνισμός λαμβάνει χώρα τόσο μεταξύ διαφορετικών ειδών όσο και εντός του ίδιου είδους. Εδώ λαμβάνουν χώρα μάχες για να καθοριστεί ποιος τοποθετείται καλύτερα στην ομάδα του και ποιος έχει την υψηλότερη θέση στην ιεραρχία [7].

4.1.3. Ανταγωνισμός και καταμερισμός εργασίας.

Επεκτείνοντας τον αρχικά στενό ορισμό της έννοιας της συμβίωσης στη βιολογία ("συνύπαρξη διαφορετικών ειδών με σκοπό το αμοιβαίο όφελος") μπορεί να γίνει αναφορά και στη συνύπαρξη ατόμων του ίδιου είδους, εφόσον εξαρτώνται υπαρξιακά το ένα από το άλλο. Αυτό αφορά κυρίως την ιδιαίτερη σχέση μεταξύ της γενιάς των γονέων και της γενιάς των απογόνων, όταν οι γονείς πρέπει να φροντίζουν τους απογόνους τους για ένα χρονικό διάστημα, ώστε να μην πεθάνουν από πείνα, δίψα ή να μην φαγωθούν από αρπακτικά [7].

Ειδικές συμβιωτικές σχέσεις προκύπτουν επίσης όταν το άτομο δεν θα μπορούσε διαφορετικά να επιβιώσει μόνο του, και οι διαφορές μεταξύ των ατόμων προκύπτουν από έναν τρόπο οργάνωσης της επιβίωσης και της διαιώνισης του είδους, που βασίζεται στον καταμερισμό της εργασίας. Ως παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί η "κρατική" μορφή οργάνωσης των μελισσών με τη "βασίλισσα", τους γέροντες και τους "εργάτες". Από αυτό μπορούμε να αντιληφθούμε ότι η επιβίωση του είδους υπερισχύει της επιβίωσης του ατόμου. Οι "εργάτριες" θυσιάζουν την αναπαραγωγική τους ικανότητα υπέρ της αναπαραγωγής της "βασίλισσας". Οι 'έμποροι' θυσιάζουν τη ζωή τους για να εμποδίσουν τα αρπακτικά να εισέλθουν στην κυψέλη [7].

4.1.4. Πρωταρχικά συναισθήματα.

Αν εξετάσουμε τις συμβιωτικές σχέσεις εντός ενός είδους και τις σχέσεις μεταξύ ειδών στη συναισθηματική τους διάσταση - οι οποίες, στην ιδιαίτερα ανεπτυγμένη ζωή, παίζουν ακόμη πιο σημαντικό ρόλο - δημιουργούν δύο αντίθετους τύπους συναισθηματικών συμπλεγμάτων:

- φόβο και επιθετικότητα,
- οίκτο και ενσυναίσθηση [7].

Φόβος και επιθετικότητα.

Η ικανότητα του κυνηγιού για την ενσωμάτωση ενός άλλου οργανισμού βασίζεται σε συναισθηματικά ερεθίσματα που κατευθύνονται προς την καταστροφή ενός άλλου όντος. Αυτά τα σύνθετα συναισθήματα και ενέργειες τα ονομάζουμε με τον όρο επιθετικότητα. Από αυτή την άποψη, η επιθετικότητα εξυπηρετεί την επιβίωση του είδους και του ατόμου και είναι ιδιαίτερα έντονη στα έμβια όντα που είναι μάλλον "κυνηγοί". Αλλά και το "θήραμα" χρειάζεται την ικανότητα να είναι επιθετικό, προκειμένου να μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του ως αρπακτικό [7].

Από την άλλη πλευρά, αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια κατάσταση που συμπληρώνει την επιθετικότητα: ο φόβος. Ο φόβος ότι θα φαγωθεί από άλλους είναι επίσης ένα καθολικό πρότυπο αντίδρασης πολλών οργανισμών, εξαιρετικά έντονο στις σχέσεις μεταξύ θηράματος και κυνηγού, θύματος και εκτελεστή. Κάθε άτομο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του αγχωμένα ή επιθετικά ως κυνηγός ή/και ως θήραμα [7].

Με στόχο την ατομική επιβίωση, τα ζώα αντιδρούν στο φόβο και την επιθετικότητα ενός άλλου ατόμου επίσης με φόβο και επιθετικότητα. Αυτός που σπέρνει φόβο θα θερίσει επιθετικότητα. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται μια κλιμακούμενη κατάσταση, στην οποία ο φόβος και η επιθετικότητα αλληλοενισχύονται και οδηγούν σε σύγκρουση. Αν αυτή η κλιμάκωση δεν διακοπεί, οδηγεί σε αντιπαραθέσεις ζωής και θανάτου, σε νίκη ή ήττα ενός ατόμου ή μιας ομάδας [7].

Έλεος και ενσυναίσθηση

Η συμβίωση εντός και μεταξύ των ειδών σημαίνει επίσης ότι, περιστασιακά, οι ανήσυχες και επιθετικές παρορμήσεις του ατόμου μπορούν να μετριάζονται για την επιβίωση του είδους και της ομάδας στην οποία ζει, καθώς και άλλων όντων που είναι απαραίτητα για την επιβίωση του είδους και της ομάδας. Ως εκ τούτου, η συμβίωση προϋποθέτει επίσης να βλέπουμε ένα άλλο άτομο όχι μόνο ως δυνητικό θήραμα ή απειλητικό κυνηγό, αλλά και ως κάποιον που είναι κατά βάση φιλικός, ο οποίος μπορεί να χρειάζεται βοήθεια, ενδεχομένως ακόμη και όταν ενεργεί επιθετικά [7].

Πρόκειται για μια απαίτηση μεγάλης πολυπλοκότητας. Την ονομάζουμε ενσυναίσθηση, την ικανότητα να μπαίνει κανείς στη θέση ενός άλλου όντος, να βλέπει και να βιώνει τον κόσμο όχι μόνο με τα

δικά του μάτια, αλλά και με τα μάτια ενός άλλου. Ενσυναίσθηση σημαίνει επίσης να μπορείς να αποστασιοποιηθείς από τις δικές σου απόψεις, ανάγκες και συμφέροντα προκειμένου να κατανοήσεις, να αποδεχτείς και να προωθήσεις τις απόψεις, τις ανάγκες και τα συμφέροντα ενός άλλου όντος [7].

Στην ενσυναισθητική κατάσταση αρχίζει μια μορφή αλληλεπίδρασης με τους άλλους που διαφέρει θεμελιωδώς από εκείνη της αγχώδους και επιθετικής κατάστασης στην ενσυναισθητική λειτουργία, ένα άτομο μπορεί ακόμη και να ανακουφίσει τα άγχη και την επιθετικότητα του αντιπάλου, κατανοώντας τα εσωτερικά του συναισθήματα και τα στείρα συναισθήματά του. Υπάρχει πιθανότητα η αγχώδης και επιθετική κατάσταση του άλλου να εξασθενίσει και να περάσει σε ενσυναισθητική λειτουργία. Το θετικό αποτέλεσμα της ενσυναίσθησης είναι ότι ενεργοποιείται η συμπεριφορά της ενσυναίσθησης και του αντιπάλου [7].

4.1.5. Νευρώνες καθρέφτες και συμβίωση.

Όπως και άλλα κοινωνικά ζώα, έτσι και εμείς οι άνθρωποι μολυνόμαστε εύκολα από τις συμπεριφορές και τις συναισθηματικές διατάξεις των άλλων. Δεν χρειάζεται να πάμε μακρύτερα από το γήπεδο ποδοσφαίρου για να δούμε πώς δεκάδες χιλιάδες άνθρωποι δονούνται με ομοφωνία, φωνάζουν όταν φωνάζουν οι άλλοι, χαίρονται όταν οι άλλοι χαίρονται ή ενοχλούνται βαθιά όταν η αγαπημένη τους ομάδα έχει ηττηθεί. Είναι δύσκολο να βγεις από τη συλλογική "συναισθηματική μόλυνση" μετά από έναν ποδοσφαιρικό αγώνα που γεννά τόσα συναισθήματα. Έχουμε τη δική μας μορφή αντίληψης τόσο των εξωτερικών καταστάσεων όσο και των εσωτερικών καταστάσεων των άλλων ανθρώπων. Μιμούμαστε τις αλλαγές στη συμπεριφορά τους και τις συναισθηματικές τους κινήσεις με τη βοήθεια των νευρώνων καθρέφτη. Γι' αυτό δεν χρειαζόμαστε τη γλώσσα μέσω της οποίας ο άλλος μας επικοινωνεί τι σκέφτεται, πώς θα κάνει και τι προτίθεται να κάνει. Οι κατοπτρικοί νευρώνες μας βοηθούν να προσομοιάσουμε την εικόνα ενός άλλου ανθρώπου. Αναγνωρίζουμε ο ένας τον άλλον αντικατοπτρίζοντας ο ένας τον άλλον. Με αυτόν τον τρόπο:

- ενθαρρύνεται η καλύτερη κατανόηση του άλλου
- μπορούμε διαισθητικά να αναλάβουμε τις εμπειρίες ενός άλλου ατόμου σαν να ήταν δικές μας,
- υπάρχει ευρεία ανταλλαγή εμπειριών, η οποία συντομεύει τη διάρκεια των μαθησιακών διαδικασιών,
- έχουμε την ευκαιρία να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας στην αντανάκλαση ενός άλλου ατόμου [7].

Αυτή η αυθόρμητη "συμβιωτική συγχώνευση" με άλλα μέλη του είδους έχει τεράστια σημασία για εμάς. Ενώ, για τα κοινωνικά ζώα, το να χάσουν την επαφή με το "hed" τους και να απομονωθούν από αυτό αποτελεί μεγάλο κίνδυνο. Οι κατοπτρικοί νευρώνες μπορούν να θεωρηθούν νευρολογικοί ανταποκριτές της ικανότητας ενσυναίσθησης. Η ενσυναισθητική αντίληψη, η σκέψη και το συναίσθημα, ως προϋποθέσεις της κοινωνικής συμβίωσης, είναι βαθιά ριζωμένες στη δομή του εγκεφάλου μας [7].

4.2. Η έννοια της συμβίωσης στην ψυχολογία.

4.2.1. Erich Fromm.

Ο Erich Fromm (1900-1980) εισήγαγε στη βιβλιογραφία την έννοια της "συμβίωσης". Ορίζει τη συμβίωση ως εξής: "Συμβίωση, με αυτή την ψυχολογική έννοια, σημαίνει την ένωση ενός ατομικού εαυτού με έναν άλλο εαυτό... με τέτοιο τρόπο ώστε ο καθένας να χάνει την ακεραιότητα του εαυτού του και ο καθένας να εξαρτάται πλήρως από τον άλλο". Στην αντίληψη του Fromm, πίσω από τη συμβιωτική ένωση κρύβεται η ανάγκη να διαλύσει ο ίδιος τον εαυτό του στον άλλο, να ξεπεράσει το αίσθημα της απομόνωσης και της αδυναμίας. Στην οικογένεια, μπορεί να συμβεί να καταπιούν οι γονείς είτε τα συμβιωτικά τους παιδιά είτε το αντίστροφο [7].

Στη ναζιστική μυθολογία του "αίματος και της γης", ο Φρομ βλέπει ένα αιμομικτικό κατάλοιπο της αρχικής συμβίωσης με τη μητέρα. "Με τον όρο αιμομικτική συμβίωση εννοώ την τάση να παραμείνει κανείς δεμένος με τη μητέρα και τις μορφές αντικατάστασης - αίμα, οικογένεια, έθνος - για να ξεφύγει από το αβάσταχτο βάρος της ευθύνης, της ελευθερίας και της συνειδητοποίησης και να λάβει προστασία και αγάπη σε ένα ασφαλές και εθιστικό καταφύγιο. Στο πλαίσιο του σαδισμού και του μαζοχισμού, η συμβιωτική ένωση βρίσκει, σύμφωνα με τον Φρομ, τη διαστροφική σεξουαλική της εκδήλωση [7].

4.2.2. Margret Mahler.

Η κατανόηση της συμβίωσης στο εννοιολογικό πλαίσιο της ψυχανάλυσης διαμορφώθηκε ουσιαστικά, μεταξύ 1950 και 1970, από τη Margret Mahler και τους συνεργάτες της. Η Margret Mahler (1897, Αυστρία - 1985, Νέα Υόρκη) ήταν ψυχαναλύτρια και ερευνήτρια στο Masters Children's Center της Νέας Υόρκης. Εκεί διεξήγαγε, μαζί με τους συνεργάτες της, εντατικές μελέτες για την παρατήρηση της σχέσης μητέρας-παιδιού, μέσω των οποίων προσπάθησε να ελέγξει εμπειρικά τις θεμελιώδεις υποθέσεις της για την ανάπτυξη των παιδιών, οι οποίες είχαν οικοδομηθεί από τη φροϋδική ψυχανάλυση [7].

Η Margret Mahler δεν χρησιμοποιεί την έννοια της συμβίωσης με την αρχική βιολογική της έννοια: "Ο όρος "συμβίωση" είναι, σε αυτό το πλαίσιο, μια μεταφορά. Δεν περιγράφει -όπως η έννοια της βιολογίας- αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα μεταξύ δύο ξεχωριστών ατόμων (...). Επιλέχθηκε για να περιγράψει εκείνη την κατάσταση αδιαφορίας, τη συγχώνευση με τη μητέρα, στην οποία το "εγώ" δεν έχει ακόμη διαχωριστεί από το "μη-Εγώ" και στην οποία το εσωτερικό και το εξωτερικό αρχίζουν σταδιακά να γίνονται αισθητά διαφορετικά" [7].

Σύμφωνα με τη θεωρία της Mahler για την ανάπτυξη, το μωρό βρίσκεται, αμέσως μετά τη γέννηση, σε μια κατάσταση ακραίας απομόνωσης από τον κόσμο και άμυνας των εξωτερικών ερεθισμάτων, την οποία αποκαλεί "πρωτογενή αυτισμό". Μόνο από τον δεύτερο μήνα της ζωής αρχίζει να ραγίζει αυτός ο "αυτιστικός κυπρίνος", το βρέφος ανοίγεται περισσότερο στο περιβάλλον και εισέρχεται στη συμβιωτική φάση. "Το

ουσιαστικό χαρακτηριστικό της συμβίωσης είναι η παραισθησιογόνος-παραληρηματική, σωματοψυχική και παντοδύναμη συγχώνευση με την αναπαράσταση της μητέρας και, ειδικότερα, η εξίσου απατηλή αναπαράσταση ενός κοινού συνόρου των δύο ατόμων, που στην πραγματικότητα είναι χωρισμένα". Το μωρό ενσωματώνει ψυχικά τη μητέρα του και βιώνει ότι είναι η μητέρα και η μητέρα είναι ο ίδιος [7].

Στη σύλληψη του Μάλερ, πρόκειται για μια φάση που διαρκεί μέχρι τον πέμπτο μήνα της ζωής. Σε αυτό το πρώιμο στάδιο της ζωής, η μητέρα λειτουργεί ως "βοηθητικό Εγώ" για το παιδί, ως στάδιο μετάβασης στην ανάπτυξη του δικού της Εγώ. Καθώς το μωρό γίνεται όλο και πιο ικανό να διαχωρίζεται από τη μητέρα, καταφέρνοντας για παράδειγμα να απομακρυνθεί από αυτήν με τις δικές του δυνάμεις, καταβάλλει προσπάθειες στο δρόμο προς τη δική του ατομικότητα και το αυτογίνεσθαι [7].

Αυτή η διαδικασία ωρίμανσης του εαυτού του παιδιού και του ψυχικού διαχωρισμού πρέπει να υποστηρίζεται από τη μητέρα: Όσο περισσότερο η συμβίωση, η "συναισθηματική διαθεσιμότητα" της μητέρας, πλησίαζε τη βέλτιστη κατάσταση, όσο πιο αποτελεσματική ήταν η συμβιωτική σύντροφος του παιδιού για να το βοηθήσει να αποσυνδεθεί σταδιακά και ομαλά από τον συμβιωτικό κύκλο -δηλαδή χωρίς τη δυσανάλογη απαίτηση των δικών του πόρων- τόσο περισσότερο το παιδί θα είναι εξοπλισμένο να διαχωρίσει και να διαφοροποιήσει την αναπαράσταση του εαυτού του από τις αναπαραστάσεις, που μέχρι τώρα πλέκονταν, του εαυτού-προς-αντικείμενο" [7].

Η θεωρία του Μάλερ για την ατομικότητα περιλαμβάνει επίσης την ιδέα ενός σταδιακού αποχωρισμού, που περιλαμβάνει μια απομάκρυνση από τη μητέρα και μια επανασύνδεση μαζί της. Μετά την υπέρβαση της συμβιωτικής φάσης, γύρω στην ηλικία των 18 μηνών, το παιδί δεν είναι πλέον πολύ προσεκτικό στη μητέρα, διότι από εδώ και πέρα η παρουσία της είναι αυτονόητη γι' αυτό. Μόνο μετά από αυτό θα εισέλθει σε ενεργή αλληλεπίδραση με τη μητέρα: "Η σχετική και φευγαλέα έλλειψη προσοχής στην παρουσία της μητέρας θα αντικατασταθεί από ενεργητική συμπεριφορά προσέγγισης σε πολύ υψηλότερο επίπεδο. Καθώς συνειδητοποιεί τη δύναμη και την ικανότητά του να απομακρύνεται από τη μητέρα, το μικρό παιδί φαίνεται πλέον να έχει αυξημένη ανάγκη και επιθυμία να μοιράζεται κάθε νέα κατάκτηση δεξιοτήτων και εμπειριών με τη μητέρα του" [7].

Σε αυτή τη φάση επανασυνέγγισης, το παιδί προσαρμόζεται υπερβολικά στις επιθυμίες και τις ανάγκες της μητέρας, προκειμένου να λάβει από αυτήν την έγκριση. Έτσι εμφανίζεται, για το παιδί, ο κίνδυνος της ενισχυμένης ενσωμάτωσης, συμπεριλαμβανομένων των προβληματικών χαρακτηριστικών του χαρακτήρα της μητέρας. Ο Mahler γράφει στη μελέτη περίπτωσης του Jay: Ο σχηματισμός της πρωταρχικής ταυτότητας του 30 μηνών Jay απεικονίζει - σε έναν παραμορφωμένο καθρέφτη - τις μη ολοκληρωμένες μητρικές συμπεριφορές της, τα σχιζοειδή χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς της" [7].

Σύμφωνα με τον Μάλερ, οι διαταραχές κατά τη μετάβαση από τη συμβιωτική στην εξατομίκευση μπορούν να οδηγήσουν, στην περίπτωση ενός παιδιού, σε ψύχωση, επομένως σε μια από τις χειρότερες μορφές ψυχικής ασθένειας. Το παιδί παραμένει παγιδευμένο στο φαντασιακό της συμβιωτικής παντοδυναμίας του: "Η ουσιαστική διαταραχή στην παιδική ψύχωση είναι επομένως... μια ανεπάρκεια ή ένα ελάττωμα στη χρήση του μητρικού συντρόφου από το παιδί κατά τη διάρκεια της συμβιωτικής φάσης, επομένως μια αδυναμία του παιδιού να εσωτερικεύσει την αναπαράσταση του μητρικού αντικειμένου για σκοπούς πόλωσης. Χωρίς αυτό, δεν υπάρχει διαφοροποίηση του εαυτού από το υπόβαθρο της συμβιωτικής συγχώνευσης με το μερικό αντικείμενο, άρα και η διαταραχή του εν λόγω παιδιού. Εν ολίγοις, η ουσία της παιδικής ψύχωσης έγκειται στην ελαττωματική ή απύσχα Ατομίκευση" [7].

Οι ιδέες της Margret Mahler για τη συμβίωση είναι ιδιαίτερα πολύτιμες από διάφορες απόψεις. Στρέφονται στο ερώτημα: πώς το "εγώ" αναπτύσσει ένα άτομο; [7]

4.2.3. Martin Dornes.

Οι θεμελιώδεις υποθέσεις της Margret Mahler, σχετικά με τη φάση της αυτιστικής και συμβιωτικής ανάπτυξης, αμφισβητήθηκαν από την εντατική, εκλεπτυσμένη έρευνα σε βρέφη που διεξήχθη μεταξύ 1970 και 1990. Το υλικό έδειξε ότι το μωρό, από την αρχή της αλληλεπίδρασης με τη μητέρα του, δεν ήταν σε καμία περίπτωση αποκλειστικά παθητικό. Πολλές αλληλεπιδράσεις καθοδηγούνται από το βρέφος, η ανάπτυξή τους ελέγχεται και ρυθμίζεται από το ίδιο και η παύση τους διαχειρίζεται και από τους δύο συντρόφους με εξαιρετικά λεπτό τρόπο. Οι διάφορες δραστηριότητες που απαιτούνται για τη ρύθμιση της αλληλεπίδρασης, μαζί με τις γνωστικές δεξιότητες που περιγράφονται, υποδηλώνουν ότι η ιδέα της συμβίωσης, μαζί με τους συνειρμούς της μη οριοθέτησης, της αδιακρίτου, της συγχώνευσης και της δεκτικότητας, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με σκεπτικισμό" [7].

4.2.4. Πρόσθετες εκτιμήσεις.

Η τεράστια σημασία της "συμβίωσης" ως εξελικτικής αρχής, η οποία έχει θεμελιώδες νόημα για την ύπαρξή μας ως άνθρωποι και για τη συνύπαρξή μας, δεν καλύπτεται πλήρως από τις ψυχολογικές έννοιες στις οποίες αναφερθήκαμε παραπάνω. Η συμβίωση έχει αρνητικό αποτύπωμα για τον Erich Fromm. Οι θετικές πλευρές της συμβίωσης δεν εκτιμώνται αρκετά εδώ. Η αντίληψη της Margret Mahler ανάγει το θέμα της συμβίωσης σε ένα ενδιαμέσο στάδιο της πρώιμης ανάπτυξης του παιδικού εαυτού και κάνει εν μέρει αμφισβητήσιμες υποθέσεις για την ψυχική ζωή των βρεφών. Έτσι, μεταξύ άλλων, ο όρος "αυτισμός" χρησιμοποιείται με τρόπο που δεν ανταποκρίνεται πλέον στο σημερινό επίπεδο της έρευνας για τον αυτισμό. Λόγω των ανακαλύψεων της σύγχρονης έρευνας για τα βρέφη, οι υποθέσεις αυτές αμφισβητήθηκαν δικαίως, ξεκινώντας από το επιχείρημα ότι, από τη γέννηση, το παιδί είναι σε θέση να ελέγχει την αλληλεπίδραση με τη μητέρα και να οριοθετεί τον εαυτό του από αυτήν. Οι Stern και Dornes

παραδέχθηκαν ότι το μωρό είχε ανεξάρτητη βούληση από εκείνη της μητέρας. Ωστόσο, είμαι της γνώμης ότι η προοπτική του "αρμόδιου μαθητή" δεν λαμβάνει υπόψη ότι η ψυχική ανάπτυξη του παιδιού εξαρτάται από την ψυχική κατάσταση των γονέων του. Εφόσον το παιδί εξαρτάται από τη μητέρα του, πρέπει να είναι ανοιχτό σε ό,τι προέρχεται από αυτήν. Δεν μπορεί να κλείνεται μπροστά της, ακόμη και αν προέρχονται αρνητικά πράγματα από αυτήν [7].

Έτσι, κατά τη γνώμη μου, η συμβιωτική διαδικασία αρχίζει ήδη από την περίοδο της εγκυμοσύνης. Όχι μόνο το τι τρώει η μητέρα, αν πίνει αλκοόλ ή αν καπνίζει, αλλά και όλες οι συναισθηματικές της διατάξεις αντανakλώνται στο σώμα του παιδιού, μεταξύ άλλων και ως μοτίβο διέγερσης, και σηματοδοτούν τη θεμελιώδη ψυχική του δομή. Το παιδί εξακολουθεί να βρίσκεται στον κόσμο από το σώμα της μητέρας. Ένα παιδί που οι γονείς απολαμβάνουν μεγαλώνει σε ένα εντελώς διαφορετικό συναισθηματικό περιβάλλον από ένα ανεπιθύμητο παιδί. Η αγωνία και η θλίψη της μητέρας, η οποία βρίσκεται στο σώμα της, διεισδύει στις αισθητηριακές δομές του σώματος του παιδιού κατά τη διάρκεια της ενδομήτριας ζωής, γι' αυτό και ορισμένα παιδιά έρχονται στον κόσμο ήδη αγχωμένα. Προσκολλώνται στη μητέρα και, λόγω της αγωνίας, δεν θέλουν να κάθονται μόνο τους και γίνονται μόνο με μεγάλο ανεξάρτητο βάρος [7].

Όπως διαπιστώσαμε, στη βιβλιογραφία δεν δίνεται αρκετή έμφαση στο γεγονός ότι συμβίωση σημαίνει, από την πλευρά του παιδιού, και το γεγονός ότι αγαπάει τόσο πολύ τους γονείς του ώστε να θέλει να το βοηθήσουν με όλες του τις δυνάμεις όταν νιώθει ότι έχουν ορισμένες συναισθηματικές ανάγκες. Ενώ το παιδί έχει ανάγκη από ψυχικά σταθερούς γονείς [7].

Η συμβίωση μπορεί να οριστεί ως ένα ενδιάμεσο στάδιο στην ανάπτυξη του Εγώ, αλλά μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως μια μόνιμη απαίτηση για τη διαχείριση μεταξύ των ανθρώπων και των άλλων πλασμάτων σε αυτή τη γη, ως ένας τρόπος με τον οποίο αυτά τα χαρακτηριστικά της κοινής ύπαρξης αντικατοπτρίζονται νοητικά σε κάθε άτομο [7].

Βασικά, οι άνθρωποι ζουν λίγο-πολύ σε συμβίωση, αντίστοιχα σε διάφορες μορφές συμβίωσης. Αν εξετάσουμε τη ζωή ενός ανθρώπου χρονολογικά, θα διαπιστώσουμε τις ακόλουθες μορφές συμβίωσης:

- συμβίωση με τη μητέρα,
- συμβίωση με τον πατέρα,
- συμβίωση με τους αδελφούς,
- συμβίωση με άλλους συγγενείς,
- συμβίωση με ολόκληρη την οικογένεια, με μακρινούς συγγενείς ή με ολόκληρη τη φυλή,
- συμβίωση με εκείνους με τους οποίους δεν υπάρχει οικογενειακή σχέση, π.χ. φίλοι της ίδιας ηλικίας ή μεγαλύτεροι, πρότυπα,

- συμβίωση με μη οικογενειακές ομάδες (κέρδη, ομάδες φίλων, ενώσεις, θρησκευτικές ή πνευματικές κοινότητες, οργανισμοί, επιχειρήσεις, έθνη),
- συμβίωση με εταίρους,
- συμβίωση με τα ίδια τους τα παιδιά [7].

Κάθε μία από αυτές τις μορφές συμβίωσης έχει τους δικούς της κανόνες και μορφές εκδήλωσης και πρέπει να εξετάζεται ξεχωριστά. Δεδομένου ότι η συμβίωση μητέρας-παιδιού και πατέρα-παιδιού αποτελεί τη βάση όλων των άλλων συμβιωτικών μορφών συμβίωσης και είναι κεντρικής σημασίας για τη θεραπευτική κατάσταση, θα επικεντρωθώ σε αυτήν σε αυτό το βιβλίο. Θα σταματήσω μόνο παρεμπιπτόντως στις άλλες μορφές συμβίωσης. Χρειάζονται μια ιδιαίτερη προσέγγιση [7].

4.3. Τραύμα, οι κύριες αιτίες των ψυχιατρικών διαταραχών.

4.3.1. Θεωρία προσκόλλησης και θεωρία τραύματος.

Προσκόλληση και Διαταραχές Προσκόλλησης

Η θεωρία της προσκόλλησης επικεντρώνεται στις σχέσεις και στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, ιδίως στις μακροχρόνιες σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων εκείνων μεταξύ γονέα και παιδιού και μεταξύ ερωτικών συντρόφων [7].

Τραύμα

Η θεωρία του στρες μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση των διαταραγμένων σχέσεων προσκόλλησης. Η θεωρία του τραύματος, στις διάφορες εκφάνσεις της, ήταν ένα ακόμη καλύτερο κλειδί για να εξηγήσει ότι οι γονείς, αν και σωματικά παρόντες για τα παιδιά τους, δεν μπορούν να είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι. Η έννοια του "ψυχολογικού τραύματος" σημαίνει τρία πράγματα:

- ιδιαίτερα απειλητική και συντριπτική κατάσταση για τον άνθρωπο (π.χ. ένα τσουνάμι ή μια ένοπλη επίθεση εναντίον του),
- η εσωτερική εμπειρία αυτής της κατάστασης, η οποία αρχίζει με μια ακραία αντίδραση στρες, ενεργοποιεί μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα όλες τις πιθανές σωματικές και ψυχικές αντιδράσεις και στη συνέχεια οδηγεί σε μια ξαφνική διακοπή αυτών των δραστηριοτήτων (ακαμψία λόγω σοκ, "πάγωμα" κ.λπ.), προκειμένου να μην φτάσουμε στο θάνατο υπερδιεγείροντας ολόκληρο το σωματικό-ψυχικό σύστημα,
- τις βραχυπρόθεσμες, μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες αυτής της εσωτερικής κατάστασης πλημμύρας και των προσπαθειών ελέγχου της υπερδιέγερσης [7].

Με τον όρο τραύμα εννοώ, πρώτα απ' όλα, μία από τις δύο κλασικές μορφές τραύματος:

- υπαρξιακό τραύμα, κατά το οποίο το άτομο βιώνει την απειλή της ζωής του, και

- το τραύμα της απώλειας ως αποτέλεσμα της ξαφνικής απώλειας ενός προσώπου με το οποίο υπάρχει μια βαθιά σύνδεση προσκόλλησης [7].

4.3.2. Ένα μοτίβο ψυχικών σχισμών.

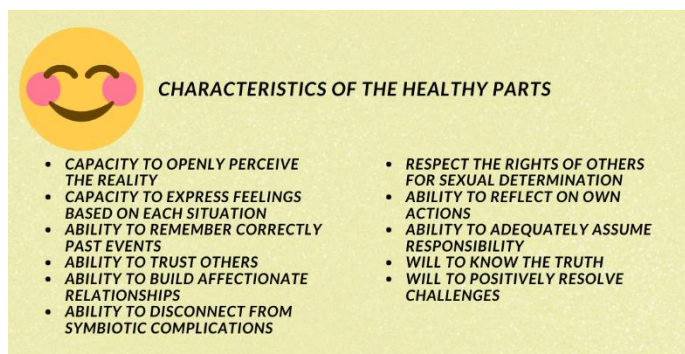
Οι έντονες ανησυχίες μου για τη θεωρία της προσκόλλησης και του τραύματος με βοήθησαν να κατανοήσω καλύτερα:

- γιατί υπάρχουν, σε ψυχικό επίπεδο, αυτές οι δυσκολίες στο να γίνει σαφής η διαφορά μεταξύ του παρόντος και του παρελθόντος,
- γιατί οι εμπειρίες του παρελθόντος έχουν συχνά πολύ ισχυρότερη επίδραση μέσα μας από ό,τι αυτό που ζούμε τώρα και εδώ [7].

Η αιτία είναι ότι τα τραύματα διαχειρίζονται κυρίως μέσω των σχισμών της ψυχικής δομής. Κατά τη διαδικασία αυτή, χάνεται η εσωτερική ενότητα του ατόμου. Θεωρώ σκόπιμο να διακρίνω εδώ μεταξύ των "διαχωριστών" και των "clivaj". Ενώ οι διασπάσεις μπορεί να είναι προσωρινές, για παράδειγμα, για να μπορέσει ένας παραϊατρικός να εκτελέσει μια ιδιαίτερα απαιτητική παρέμβαση, οι διασπάσεις είναι μόνιμες [7].

Υγιή μέρη του ψυχισμού

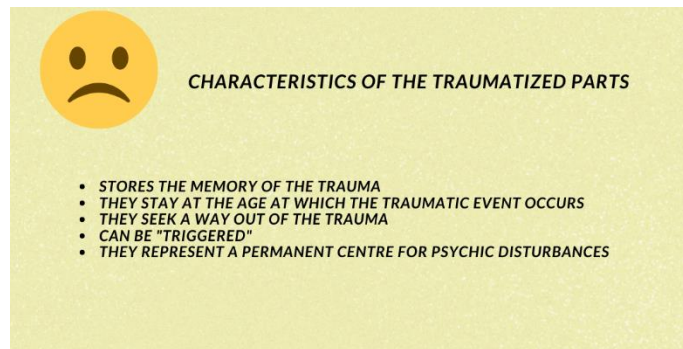
Οι υγιείς ψυχικές πτυχές (Εικόνα 1) είναι, μεταξύ άλλων, σε θέση να αντιλαμβάνονται με ένα μεγάλο εσωτερικό άνοιγμα την πραγματικότητα όπως είναι, και όχι όπως θα θέλαμε να είναι, τακτοποιημένη σε σέρτρα. Αυτές οι πλευρές μπορούν να αισθάνονται συναισθήματα κατάλληλα για κάθε κατάσταση και να τα εκφράζουν: τα συναισθήματα δεν είναι ούτε εντελώς ανύπαρκτα ούτε υπερβολικά. Οι υγιείς πτυχές του ψυχισμού του ατόμου μπορούν να θυμούνται σημαντικά γεγονότα, αλλά και επώδυνα ή τρομακτικά. Είναι σε θέση να χαιρετούν τους άλλους ανθρώπους χωρίς δυσπιστία, αντίθετα, τους εμπιστεύονται επειδή έχουν αυτοπεποίθηση. Καθώς γνωρίζουν τις δικές τους αδυναμίες, γνωρίζω ότι και οι άλλοι άνθρωποι έχουν τέτοιες αδυναμίες. Τα υγιή μέρη του ψυχισμού γνωρίζουν ότι είναι μερικές φορές απαραίτητο να είμαστε προσεκτικοί στις επαφές μας με άλλους ανθρώπους [7].



Σχήμα 1. Χαρακτηριστικά των υγιών μερών [7].

Τραυματισμένα μέρη

Οι τραυματισμένες πτυχές του ψυχισμού (Εικόνα 2) συνήθως απομακρύνονται από τη συνείδηση. Καταπιέζονται από τα επιζώντα μέρη και εκδηλώνονται μόνο σε στρεσογόνες καταστάσεις ζωής, όταν ο έλεγχος των επιζώντων μερών δεν είναι πλέον επαρκής. Το κύριο χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν γερνούν. Αυτό σημαίνει ότι παραμένουν στο ίδιο στάδιο ανάπτυξης που βρίσκονταν όταν συνέβη το τραύμα. Όσο ζουν μια μίζερη ζωή στη φυλακή της ψυχής, δεν μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω, επειδή στερούνται νέων εμπειριών ζωής. Όχι μόνο η αρνητική όψη των τραυματισμένων τμημάτων παραμένει απρόσιτη στην υπόλοιπη προσωπικότητα, αλλά και οι θετικές ζωτικές ενέργειές της δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Πολλή ενέργεια συνδέεται με τις τραυματισμένες περιοχές και περιέχουν, για τον λόγο αυτό, ένα μεγάλο δυναμικό που μπορεί να απελευθερωθεί και να χρησιμοποιηθεί όταν ξεπεραστεί η ψυχική διάσπαση [7].



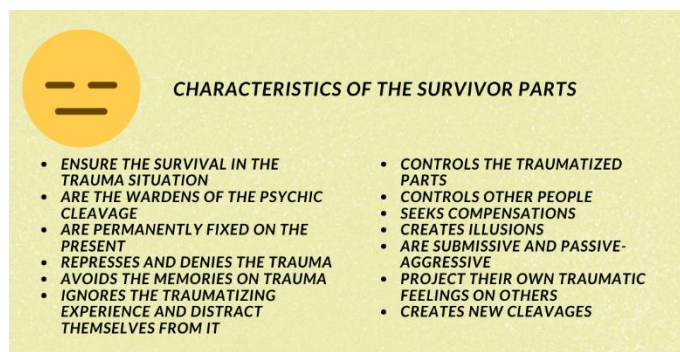
Σχήμα 2. Χαρακτηριστικά των τραυματισμένων μερών [7].

Παρόλο που τα τραυματισμένα μέρη είναι συνήθως κρυμμένα από τη συνείδηση, ασυνείδητα εξακολουθούν να είναι ενεργά και αναζητούν πάντα τρόπους διαφυγής από την τραυματική κατάσταση, ακόμη και όταν αυτή συνέβη πριν από δεκαετίες. Δεδομένου ότι δεν είναι σε θέση να διακρίνουν τα γεγονότα του παρελθόντος και του παρόντος, μπορεί να θορυβηθούν από κάποιες ακίνδυνες εμπειρίες σε τέτοιο βαθμό ώστε να πιστέψουν ότι η τραυματική κατάσταση έχει επανεμφανιστεί. Μπορεί να "πυροδοτηθούν" ξαφνικά, όταν μια παρούσα αντίληψη (π.χ. ενός προσώπου, ενός θορύβου, μιας μυρωδιάς) μπορεί να προκαλέσει αρχικές τραυματικές αντιδράσεις πανικού, ανεξέλεγκτου θυμού ή συντριπτικής ντροπής. Οι τραυματικές πτυχές αποτελούν μόνιμο ξέσπασμα διαταραχής στον ψυχισμό του ατόμου [7].

Κόμματα που επιβιώνουν

Το κύριο καθήκον των επιζώντων μερών (Εικόνα 3) είναι να είναι ο δημιουργός και "φύλακας" της ψυχικής διάσπασης. Ονομάζουν αυτές τις δομές "επιζώντα" μέρη, καθώς διευκολύνουν την επιβίωση μετά την εμπειρία τραύματος. Μακροπρόθεσμα, σώζουν τη ζωή και χρειάζονται επείγοντως όσο η εξωτερική τραυματική κατάσταση παραμένει. Αλλά μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, και ιδίως όταν η εξωτερική

τραυματική κατάσταση έχει πάψει να υφίσταται εδώ και καιρό, γίνονται εμπόδιο στην ανάπτυξη του ατόμου [7].



Σχήμα 3. Χαρακτηριστικά των επιζώντων μερών [7].

Επανατραυματισμός

Παρ' όλες τις στρατηγικές επιβίωσης, οι αναμνήσεις του τραύματος "πυροδοτούνται" συνεχώς και οι εικόνες και τα συναισθήματα ενσωματώνονται στη συνείδηση. Μιλούν λοιπόν για μια "επανατραυματοποίηση". Μέσα από μια τραυματική εμπειρία ζωής, η κατάσταση που βιώθηκε γίνεται εσωτερική πραγματικότητα σε τέτοιο βαθμό που χωρίς θεραπευτική βοήθεια δεν μπορεί σχεδόν να βγει από αυτήν, ακόμη και αν υπήρχε πριν από μερικές δεκαετίες. Παρόλο που ο κίνδυνος παραμένει μόνο εσωτερικά και εξωτερικά δεν είναι πλέον παρών, ζει σαν να συνεχίζει να απειλεί. Αυτό οδηγεί σε μια μόνιμη φυγή από τις διεγέρσεις που έρχονται από το εξωτερικό και θυμίζουν το τραυματικό γεγονός, καθώς και στην αποφυγή των δικών του δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν θυσία ενθουσιασμού [7].

Στρατηγικές επιβίωσης από τραύματα σε καταστροφικές συμβιωτικές σχέσεις:

- δημιουργεί ταμπού της σκέψης και του λόγου και εμποδίζει την αντιμετώπιση των σημερινών τραυμάτων,
- χρησιμοποιεί τις δικές του στρατηγικές ελέγχου για να υποτάξει το άλλο,
- απαιτεί από τον άλλον κάτι που δεν είναι σε θέση να δώσει ή να πραγματοποιήσει,
- Δημιουργώ ψευδαισθήσεις σχετικά με την ποιότητα της σχέσης,
- δημιουργεί συνεχώς ανεπίλυτες συγκρούσεις,
- παρ' όλες τις αρνητικές συνέπειες, τα άτομα δεν μπορούν να εγκαταλείψουν αυτόν τον αγώνα χωρίς ελπίδα με τον άλλον. Ο καθένας έχει μια εσωτερική παρόρμηση να βλάψει τον άλλον [7].

5. Διαταραχή μετατραυματικού στρες

5.1. Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD).

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) εμφανίζεται ως καθυστερημένη αντίδραση σε ένα γεγονός, μια στρεσογόνο κατάσταση που απειλεί ή θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ή ψυχική ακεραιότητα. Ο βαθμός της βλάβης μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με τους προδιαθεσικούς παράγοντες του ατόμου (γνώρισμα περσικήότητας) και το ιστορικό του. Τα συμπτώματα που εκδηλώνονται περιλαμβάνουν: ενοχλητικές, δυσάρεστες και επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις (flashbacks), όνειρα ή εφιάλτες, που εμφανίζονται σε ένα επίμονο υπόβαθρο αίσθησης μουδιάσματος και συναισθηματικού τεμαχισμού, έντονη ή διαρκή ψυχική δυσφορία λόγω της έκθεσης σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα που συμβολίζουν ή μοιάζουν με μια πτυχή του τραυματικού γεγονότος, αποστασιοποίηση από τους άλλους ανθρώπους, ανηδονία και αποφυγή δραστηριοτήτων και καταστάσεων που θυμίζουν τραύμα [8].

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας που προκαλείται από ένα τρομακτικό γεγονός - είτε το βιώνετε είτε το υποβοηθάτε. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν αναδρομές, εφιάλτες, έντονο άγχος, καθώς και ανεξέλεγκτες σκέψεις σχετικά με το γεγονός [8].

Οι περισσότεροι άνθρωποι που βιώνουν τραυματικά γεγονότα μπορεί να έχουν προσωρινές δυσκολίες προσαρμογής και διαχείρισης, αλλά με το χρόνο και την καλή αυτοφροντίδα, συνήθως βελτιώνονται. Εάν τα συμπτώματα επιδεινώνονται, διαρκούν μήνες ή ακόμη και χρόνια και παρεμβαίνουν στην καθημερινή σας λειτουργικότητα, μπορεί να έχετε μετατραυματικό στρες [8].

Η αποτελεσματική θεραπεία μετά την εμφάνιση συμπτωμάτων PTSD μπορεί να είναι απαραίτητη για τη μείωση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της λειτουργικότητας [8].

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες μπορεί να αρχίσουν μέσα σε ένα μήνα από ένα τραυματικό γεγονός, αλλά μερικές φορές τα συμπτώματα μπορεί να μην εμφανιστούν παρά μόνο χρόνια μετά το γεγονός. Τα συμπτώματα αυτά προκαλούν σημαντικά προβλήματα σε κοινωνικές ή εργασιακές καταστάσεις και σχέσεις. Μπορεί επίσης να παρεμποδίζουν την ικανότητά σας να εκτελείτε τα συνήθη καθημερινά σας καθήκοντα [8].

Τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής ομαδοποιούνται γενικά σε τέσσερις τύπους: διεισδυτικές αναμνήσεις, αποφυγή, αρνητικές αλλαγές στη σκέψη και τη διάθεση και αλλαγές στις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν με την πάροδο του χρόνου ή να διαφέρουν από άτομο σε άτομο [8].

Παραμβατικές αναμνήσεις

Τα συμπτώματα των ενοχλητικών αναμνήσεων μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Επαναλαμβανόμενες και ανεπιθύμητες επώδυνες αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος
- Ξαναζείτε το τραυματικό γεγονός σαν να συμβαίνει ξανά (flashbacks)
- Ενοχλητικά όνειρα ή εφιάλτες σχετικά με το τραυματικό γεγονός
- Σοβαρή συναισθηματική δυσφορία ή σωματικές αντιδράσεις σε κάτι που σας θυμίζει το τραυματικό γεγονός [8].

Αποφυγή

Τα συμπτώματα της αποφυγής μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Προσπαθείτε να αποφύγετε να σκέφτεστε ή να μιλάτε για το τραυματικό γεγονός
- Αποφυγή χώρων, δραστηριοτήτων ή ανθρώπων που σας θυμίζουν το τραυματικό γεγονός [8].

Αρνητικές αλλαγές στη σκέψη και τη διάθεση

Τα συμπτώματα των αρνητικών αλλαγών στη σκέψη και τη διάθεση μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αρνητικές σκέψεις για εσάς, για τους άλλους ανθρώπους ή για τον κόσμο
- Απελπισία για το μέλλον
- Προβλήματα μνήμης, συμπεριλαμβανομένης της ανάμνησης σημαντικών πτυχών του τραυματικού γεγονότος
- Δυσκολίες στη διατήρηση στενών σχέσεων
- Ανάρτηση της οικογένειας και των φίλων
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για τις δραστηριότητες που κάποτε σας άρεσαν
- Δυσκολία να βιώσετε θετικά συναισθήματα
- Αίσθημα συναισθηματικού μουδιάσματος [8].

Αλλαγές στις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις

Τα συμπτώματα των αλλαγών στις σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις (που ονομάζονται επίσης συμπτώματα διέγερσης) μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Να είστε ελαφρώς έκπληκτοι ή φοβισμένοι
- Πάντα να φυλάσσεται για τον κίνδυνο
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, όπως η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή η υπερβολική οδήγηση
- Προβλήματα στον ύπνο

- Προβλήματα συγκέντρωσης
- Ευερεθιστότητα, εκρήξεις θυμού ή επιθετική συμπεριφορά
- Συντριπτική ενοχή ή ντροπή [8].

Για τα παιδιά ηλικίας 6 ετών και μικρότερα, τα σημεία και τα συμπτώματα μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν:

- Αναπαράσταση του τραυματικού γεγονότος ή των πτυχών του τραυματικού γεγονότος μέσω του παιχνιδιού
- Τρομακτικά όνειρα που μπορεί να περιλαμβάνουν ή να μην περιλαμβάνουν πτυχές του τραυματικού γεγονότος [8].

Ένταση των συμπτωμάτων

Τα συμπτώματα της PTSD μπορεί να ποικίλλουν σε ένταση με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να εμφανίζετε περισσότερα συμπτώματα μετατραυματικού στρες όταν βρίσκεστε υπό πίεση γενικά ή όταν συναντάτε αναμνήσεις από αυτά που περάσατε. Για παράδειγμα, μπορεί να ακούσετε ένα αυτοκίνητο πίσω και να ξαναζήσετε τις εμπειρίες της μάχης. Ή μπορεί να δείτε ένα ρεπορτάζ σχετικά με την είδηση μιας σεξουαλικής επίθεσης και να νιώσετε συγκλονισμένοι από τις αναμνήσεις της δικής σας επίθεσης [8].

Πότε να ζητήσετε εξειδικευμένη βοήθεια

Αν υπάρχουν ενοχλητικές σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με ένα τραυματικό γεγονός για περισσότερο από ένα μήνα, αν είναι σοβαρά ή αν το άτομο αισθάνεται ότι έχετε προβλήματα να επαναφέρετε τη ζωή σας υπό έλεγχο, μιλήστε με το γιατρό σας ή έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η λήψη θεραπείας το συντομότερο δυνατό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της επιδείνωσης των συμπτωμάτων της μετατραυματικής διαταραχής.

Απίες

Οι διαταραχές μετατραυματικού στρες μπορεί να αναπτυχθούν όταν το άτομο περνάει, βλέπει ή μαθαίνει για ένα γεγονός που περιλαμβάνει πραγματικό ή απειλούμενο θάνατο, σοβαρό τραυματισμό ή σεξουαλική παραβίαση [8].

Οι γιατροί δεν είναι σίγουροι γιατί κάποιοι άνθρωποι υποφέρουν από PTSD. Όπως συμβαίνει με τα περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας, το PTSD πιθανώς προκαλείται από ένα σύνθετο μείγμα:

- Στρεσογόνες εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένου του ποσού και της σοβαρότητας των τραυμάτων που έχετε βιώσει στη ζωή σας
- Κληρονομικοί κίνδυνοι για την ψυχική υγεία, όπως οικογενειακό ιστορικό άγχους και κατάθλιψης

- Κληρονομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας - συχνά αποκαλούμενα ιδιοσυγκρασία
- Ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλός σας ρυθμίζει τις χημικές ουσίες και τις ορμόνες που απελευθερώνει το σώμα σας ως απάντηση στο στρες [8].

Παράγοντες κινδύνου

Άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορεί να πάσχουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες. Ωστόσο, ορισμένοι παράγοντες μπορεί να σας κάνουν πιο πιθανό να αναπτύξετε μετατραυματικό στρες μετά από ένα τραυματικό γεγονός, όπως:

- Έντονο ή μακροχρόνιο τραύμα
- Αφού έχουν βιώσει άλλα τραύματα νωρίτερα στη ζωή τους, όπως κακοποίηση στην παιδική ηλικία
- Έχοντας μια εργασία που αυξάνει τον κίνδυνο το άτομο να εκτεθεί σε τραυματικά γεγονότα, όπως το στρατιωτικό προσωπικό και οι πρώτες επεμβάσεις
- Έχετε άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος ή κατάθλιψη
- Εάν υπάρχουν προβλήματα κατάχρησης ουσιών, όπως υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών.
- Έλλειψη ενός καλού συστήματος υποστήριξης για την οικογένεια και τους φίλους
- συγγενείς εξ αίματος με προβλήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του άγχους ή της κατάθλιψης [8].

Τύποι τραυματικών γεγονότων

Τα πιο συνηθισμένα γεγονότα που οδηγούν στην ανάπτυξη PTSD περιλαμβάνουν:

- Έκθεση σε μάχη
- Σωματική κακοποίηση στην παιδική ηλικία
- Σεξουαλική βία
- Σωματική επίθεση
- Απειλή με όπλο
- Ένα ατύχημα [8]

Πολλά άλλα τραυματικά γεγονότα μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε PTSD, όπως πυρκαγιά, φυσικές καταστροφές, λεηλασίες, ληστείες, συντριβή αεροπλάνου, βασανιστήρια, απαγωγές, απειλητικές για τη ζωή ιατρικές διαγνώσεις, τρομοκρατική επίθεση και άλλα ακραία ή απειλητικά για τη ζωή γεγονότα [8].

Επιπλοκές

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες μπορεί να διαταράξει ολόκληρη τη ζωή σας - τη δουλειά σας, τις σχέσεις σας, την υγεία σας και την ευχαρίστηση των καθημερινών δραστηριοτήτων [8].

Η μετατραυματική διαταραχή μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως:

- Κατάθλιψη και άγχος
- Προβλήματα με τη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Αυτοκτονικές σκέψεις και ενέργειες [8].

Πρόληψη

Αφού επιβιώσουν από ένα τραυματικό γεγονός, πολλοί άνθρωποι έχουν αρχικά συμπτώματα που μοιάζουν με μετατραυματικό στρες, όπως η αδυναμία να σταματήσουν να σκέφτονται αυτό που συνέβη. Ο φόβος, το άγχος, ο θυμός, η κατάθλιψη, οι ενοχές - όλα είναι συχνές αντιδράσεις στο τραύμα. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι που εκτίθενται σε τραύμα δεν αναπτύσσουν μακροχρόνιες διαταραχές μετατραυματικού στρες [8].

Η έγκαιρη βοήθεια και υποστήριξη μπορεί να αποτρέψει την επιδείνωση των φυσιολογικών αντιδράσεων στρες και την εξέλιξή τους σε PTSD. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να απευθυνθείτε σε συγγενείς και φίλους που θα σας ακούσουν και θα σας παρηγορήσουν. Μπορεί να σημαίνει την αναζήτηση ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας για μια σύντομη πορεία θεραπείας. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί επίσης να θεωρήσουν χρήσιμο να απευθυνθούν στην κοινότητα της πίστης τους [8].

Η υποστήριξη των άλλων μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μην καταφύγετε σε ανθυγιεινές μεθόδους διαχείρισης, όπως η κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών [8].

5.2. Διαταραχή μετατραυματικού στρες σε σοβαρά ατυχήματα.

Αν και τα τροχαία ατυχήματα είναι πλέον αρκετά συνηθισμένα ώστε να μην χαρακτηρίζονται πλέον ως γεγονότα πέρα από τις συνηθισμένες ανθρώπινες εμπειρίες, μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Όσον αφορά τη συχνότητα και την ένταση, τα ατυχήματα που αφορούν μηχανοκίνητα οχήματα είναι τα πιο αποτρεπτικά. Επίσης, οι επιπτώσεις του πειραματισμού με ένα οδικό ατύχημα μπορεί να έχουν μεγαλύτερο ψυχολογικό αντίκτυπο από τον σωματικό. Οι εμπειρίες κατά τη διάρκεια του συμβάντος, ο τρόμος, ο φόβος, οι εμπλεκόμενοι άνθρωποι είναι στοιχεία που μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη διαταραχής μετατραυματικού στρες. Τα συμπεράσματα μιας ανασκόπησης από τη βιβλιογραφία υπογράμμισαν ότι στην περίπτωση των παιδιών, η διαταραχή μετατραυματικού στρες και το σύνδρομο μετατραυματικού στρες μπορεί να εμφανιστούν ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα των τραυματισμών.

Εκτιμήθηκε επίσης ότι το 30 % των θυμάτων θα αναπτύξει τη διαταραχή κατά τον πρώτο μήνα και το 13 % κατά τους επόμενους 3-6 μήνες [9].

5.3. Η σχέση μεταξύ διαταραχής μετατραυματικού στρες και σοβαρών/ανίατων ασθενειών.

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες συναντάται τόσο σε άτομα που έχουν λάβει τη διάγνωση σοβαρών ή ανίατων ασθενειών, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει στενά μέλη της οικογένειας ή τους φροντιστές τους. Τα αποτελέσματα ορισμένων μελετών δείχνουν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της διάγνωσης του καρκίνου και της ανάπτυξης διαταραχής μετατραυματικού στρες, καθώς και το 20 % των ασθενών με διάγνωση καρκίνου, οι οποίοι αναπτύσσουν συμπτώματα τους επόμενους 6 μήνες [9].

Η λέξη "καρκίνος" είναι τόσο έντονα συνδεδεμένη με το φόβο, το στίγμα και τη θνησιμότητα, που ορισμένοι ασθενείς φοβούνται ακόμη και να την πουν. Κατά συνέπεια, η διάγνωση που λαμβάνουν είναι ξαφνική, καταστροφική, συνοδευόμενη από την αίσθηση ότι δεν έχουν πολύ χρόνο ζωής. Δυστυχώς, η διαταραχή μετατραυματικού στρες συχνά δεν διαγιγνώσκεται και κατά συνέπεια δεν αντιμετωπίζεται. Αυτό σημαίνει ότι τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν μετά τη λήψη της διάγνωσης οποιασδήποτε κατάστασης που θεωρείται θανατηφόρα ή απειλητική για τη ζωή του ασθενούς [9].

5.4. Διαταραχή μετατραυματικού στρες και σεξουαλική κακοποίηση.

Η ανάπτυξη διαταραχής μετατραυματικού στρες είναι συχνή μετά από σεξουαλική κακοποίηση. Ο αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης της διαταραχής οφείλεται στο αποτέλεσμα του συνδυασμού των ευάλωτων σημείων των θυμάτων και της φύσης της κακοποίησης. Η σεξουαλική κακοποίηση έχει συνδεθεί τόσο άμεσα όσο και έμμεσα με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες μέσω του αισθήματος ενοχής, της ντροπής και του φόβου της κακοποίησης σε τρεις διαστάσεις - την επιθυμία να αποτραπεί η κακοποίηση με διάφορα μέτρα, το φόβο των ανδρών και το αίσθημα ανασφάλειας [9].

5.5. Ανθεκτικότητα.

Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες ή προκλήσεις, οι οποίες μπορεί να ποικίλλουν σε ένταση και να τους επηρεάζουν αρνητικά περισσότερο ή λιγότερο. Σε ορισμένες μελέτες έχει αποδειχθεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν τουλάχιστον ένα γεγονός με τραυματικό δυναμικό κατά τη διάρκεια της ζωής τους, με τον όρο "δυναμικό" να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό το πλαίσιο, καθώς σηματοδοτεί ότι υπάρχουν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν στα ίδια γεγονότα και στο κατά πόσο αυτά αποδεικνύονται τραυματικά γι' αυτούς. Για παράδειγμα, ορισμένα άτομα μπορεί να συγκλονίζονται από τις καθημερινές δυσκολίες, ενώ άλλα αντιδρούν θετικά στις πιο τρομακτικές εμπειρίες ζωής [9].

Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι το επίπεδο ψυχολογικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Ένα σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί τόσο ως χαρακτηριστικό όσο και ως διαδικασία ή αποτέλεσμα [9].

Η ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως η διαδικασία προσαρμογής σε τραυματικά ή στρεσογόνα γεγονότα με τρόπο που δίνει στο άτομο νέες δεξιότητες προσαρμογής. Ομοίως, έχει θεωρηθεί και ως μια διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου, που αναφέρεται στην ικανότητά του να ανακάμπτει γρήγορα και να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες με εποικοδομητικό τρόπο. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα έχει επίσης οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται θετικά στις αλλαγές και τα αρνητικά γεγονότα της ζωής [9].

Μια μελέτη θεωρεί ότι η ανθεκτικότητα πρέπει να θεωρηθεί ως μια αλληλεπίδραση μεταξύ των ατομικών χαρακτηριστικών του ατόμου και των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος, εξισορροπώντας τους στρεσογόνους παράγοντες και τις ατομικές ικανότητες για την αντιμετώπιση της κατάστασης και εστιάζοντας στον αντίκτυπο των παραγόντων κινδύνου και των προστατευτικών παραγόντων [9].

5.5.1. Αποδοτικότητα της ανθεκτικότητας σε σοβαρά ατυχήματα.

Στη μελέτη που διεξήγαγαν οι Rodriguez-Llanes, Vos & Guha-Sapir σημείωσαν ότι η κοινωνική υποστήριξη ήταν ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός βέλτιστου επιπέδου ανθεκτικότητας για όσους αντιμετώπιζαν φυσικές καταστροφές. Ένα υψηλό επίπεδο υποστήριξης από την οικογένεια ή τους φίλους αύξησε σημαντικά το επίπεδο ανθεκτικότητας, αλλά σημειώθηκε επίσης ότι η αποτελεσματικότητά τους είναι χαμηλότερη [9].

5.5.2. Αποδοτικότητα της ανθεκτικότητας σε σοβαρές ή ανίατες ασθένειες.

Ο έρευνα αποκάλυψε ότι ένα σταθερό κοινωνικό δίκτυο συμβάλλει στην ανάπτυξη ανθεκτικής συμπεριφοράς σε παιδιά με μυϊκή δυστροφία Duchenne [9].

Παρόλο που όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στη μελέτη αυτή είχαν διαγνωστεί με μια χρόνια, προοδευτική και τελικά θανατηφόρα ασθένεια, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 84 % από αυτά δεν φαίνεται να ανήκουν σε κατηγορία κινδύνου μετά την εφαρμογή των δοκιμών, σημειώνοντας ότι είχαν υψηλό επίπεδο ανθεκτικότητας. Παρόλο που ζουν σε αντίξοες συνθήκες, η ψυχολογική τους λειτουργία είναι φυσιολογική. Η μελέτη σημείωσε 2 παράγοντες που οδήγησαν σε υψηλό επίπεδο ανθεκτικότητας μεταξύ αυτών των παιδιών: κοινωνική υποστήριξη και γονική προσαρμογή/προσαρμογή [9].

5.5.3. Η αποτελεσματικότητα της ανθεκτικότητας στους βιασμούς.

Εξετάζοντας μια μελέτη που διεξήχθη σε γυναίκες που βιάστηκαν στη γενοκτονία της Ρουάντα, διαπιστώθηκε ότι σε ορισμένες από αυτές που έμειναν έγκυες αργότερα στη ζωή τους, η εμπειρία της μητρότητας αποτέλεσε πόρο για να ξεπεράσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της γενοκτονίας, να

αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και να διαμορφώσουν μια προοπτική που θα τους έδινε μια αίσθηση του μέλλοντος τους μετά τη γενοκτονία [9].

Περαιτέρω έρευνες έχουν δείξει ότι μια τέτοια εμπειρία μπορεί να έχει θετική επίδραση στο άτομο και ακόμη και προσαρμοστική αξία, γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να αποτελέσει βασικό συστατικό της ανθεκτικότητας και της ψυχικής υγείας [9].

5.5.3.1. Θεραπευτικές παρεμβάσεις για δυνητικά τραυματικά γεγονότα.

Τα τραυματικά γεγονότα αποτελούν ένα φαινόμενο που μελετάται συνεχώς, ιδίως από ειδικούς στον τομέα της ψυχotraumatολογίας, οι οποίοι αναζητούν τις πιο αποτελεσματικές και χρήσιμες θεραπευτικές μεθόδους. Όσον αφορά τα συμβάντα που μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο, μιλάμε για ατυχήματα, ασθένειες, πσχ και σωματική κακοποίηση [9].

Μια ανασκόπηση που διεξήχθη το 2019 αποκάλυψε προκαταρκτικές ενδείξεις ότι τα σοβαρά συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής που προκαλούνται από δυνητικά απειλητικά για τη ζωή ιατρικά συμβάντα θα μπορούσαν να προληφθούν. Ευτυχώς, η PTSD που προκαλείται από εσωτερικά, ιατρικά συμβάντα έχει ένα ευεργετικό βασικό χαρακτηριστικό που δεν συναντάται στην PTSD που προκαλείται από εξωτερικά συμβάντα. Οι επαγγελματίες υγείας που μπορούν να βοηθήσουν στη χορήγηση τυποποιημένων, άμεσων παρεμβάσεων είναι συχνά παρόντες είτε σύντομα είτε μερικές φορές ακόμη και πριν από την έναρξη των δυνητικά τραυματικών ιατρικών συμβάντων [9].

Το πιο συγκεκριμένο παράδειγμα είναι οι γιατροί που αποκαλύπτουν διαγνώσεις καρκίνου, οι οποίες μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή ανάλογα με το στάδιο της νόσου, όσοι εκτελούν απαιτητικές και αγχωτικές διαδικασίες σε τμήματα εντατικής θεραπείας και όσοι εκτελούν καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις. Η έρευνα στον τομέα αυτό έχει τη δυνατότητα να μεταμορφώσει την ιατρική περίθαλψη, ενσωματώνοντας τις νοσοκομειακές προστασίες και τα στοιχεία που υποστηρίζονται από ορισμένες ψυχολογικές αλληλεπιδράσεις σε βοήθεια κατά της ανάπτυξης σοβαρών συμπτωμάτων PTSD [9].

Σε μια μελέτη που βασίστηκε στις ανάγκες των επιζώντων σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών, τα θέματα που εντοπίστηκαν - ανάπτυξη σύνδεσης με τους θεραπευτές και αλλαγή των σκέψεων και της αντίληψης της κακοποίησης, δείχνουν τι χρειάζονται οι άνδρες όταν μιλούν για τις εμπειρίες τους από την κακοποίηση στην "επίσημη" θεραπεία. Έχουν ανάγκη να τους ακούσουν, να τους πιστέψουν και να τους κατανοήσουν. Οι άνδρες περιέγραψαν αλλαγές στην ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν, το αίσθημα ταυτότητας και τη μείωση του συναισθηματικού στρες όταν μπόρεσαν να εργαστούν δίπλα σε έναν ικανό και ενσυναίσθητο θεραπευτή. Οι άνδρες σε αυτή τη μελέτη ανέφεραν ότι έχουν ισχυρό κίνητρο να επιμείνουν στη θεραπεία, παρά τα δομικά και εσωτερικά εμπόδια, λόγω της έντονης επιθυμίας να θεραπευτούν και να ζήσουν με διαφορετικό τρόπο. Οι θεραπευτές έχουν την αποστολή να αναγνωρίζουν και να

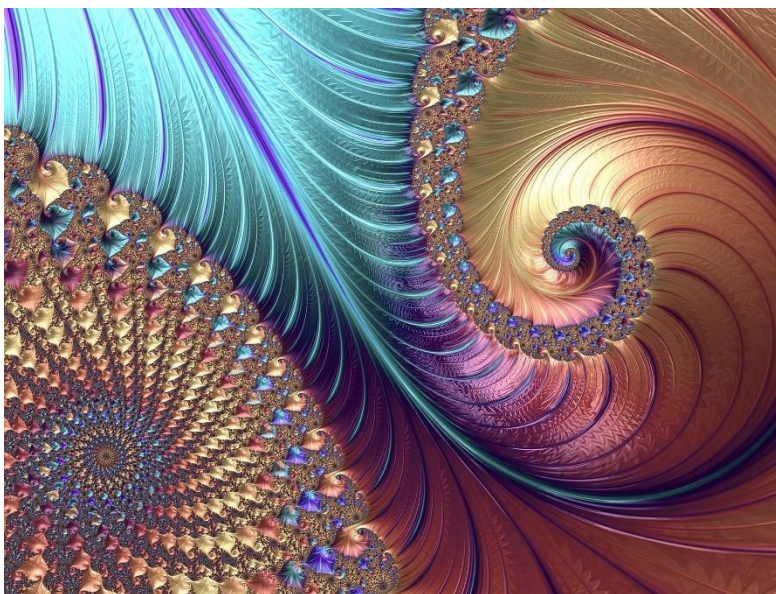
ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση, περιορίζοντας αυτή την επιθυμία για αλλαγή, μαζί με την προσφορά υποστήριξης και ελπίδας ότι η αλλαγή είναι δυνατή [9].

5.6. Εισαγωγή στο φράκταλ

Ο όρος φράκταλ προέρχεται από το λατινικό "fractus", που σημαίνει σπασμένος, σπασμένος, σπασμένος, διασπασμένος, διασκορπισμένος και είναι συγκεκριμένος στα μαθηματικά. Κάθε γεωμετρικό σχήμα που μπορεί να αναλυθεί άπειρα σε θραύσματα τυχαία επιλεγμένων μεγεθών, αλλά που θα μοιάζει πάντα με το σύνολο, είναι φράκταλ. Το μέρος περιέχει το όλον και το όλον μέρος. Το σύμπαν, η φύση και το ανθρώπινο σώμα βρίθουν από τέτοιες μορφές με συγκεκριμένο τρόπο ανάπτυξης και εξέλιξης, μέσω της επανάληψης [10].

Πιο προσεκτικά, σε βάθος, οι θεωρίες σχετικά με τον σχηματισμό του Εγώ, τις υποστάσεις του ψυχισμού, την εμφάνιση της ψυχοπαθολογίας ή τη διάσπαση του ψυχισμού είναι παρόμοιες με τη θεωρία των φράκταλ [10].

Στην ψυχολογία, το φράκταλ γίνεται ένα εργαλείο που (Εικόνα 4), χρησιμοποιούμενο στο παράδειγμα της Ενοποιητικής Θεραπείας (Ε.Θ.), διευκολύνει την αντιμετώπιση μπλοκαρισμάτων, υπαρξιακών αδιεξόδων, δυσπροσαρμοστικών προτύπων, ως κύρια μέθοδος παρέμβασης στην Ενοποιητική Προσωπική Ανάπτυξη (Ε.Π.Α.) σε ομάδα, για άτομα με υψηλό επίπεδο άγχους και στρες, αλλά υποκλινικό [10].



Σχήμα 4. Κλασματική εικόνα [11].

Έτσι, ένας νέος τρόπος παρέμβασης στην Ενοποιητική Πειραματική Ψυχοθεραπεία (Ε.Π.Ψ.) αναπτύσσεται μέσω της τεχνικής του φράκταλ, ως μια μορφή καθοδηγούμενου διαλογισμού με

απεικονιστική υποστήριξη και δημιουργικό-μετασχηματιστικό διαλογισμό, που εκτελείται για ψυχοδιαγνωστικό και θεραπευτικό σκοπό [10].

Στην περιγραφή της τεχνικής, ο όρος fractal περιλαμβάνει ψηφιακά παραγόμενα δάπεδα A4 και διάφορα φυσικά στοιχεία όπως φτέρες, λουλούδια, μύδια, φύλλα, υφές των οποίων το fractal μοτίβο είναι ορατό με γυμνό μάτι. Κάθε συμμετέχων εκτίθεται έτσι σε μορφές παρόμοιες με αυτές που βρίσκονται μέσα του [10].

Η επιβεβαίωση ότι στη φύση υπάρχουν ελεύθερα και αυθόρμητα σχήματα που σέβονται την ιδιότητα της αυτοομοιότητας, σε διάφορες κλίμακες, έφερε φως σε ένα κοινό ζήτημα: ποιο γεωμετρικό σχήμα περιγράφει καλύτερα τα φυσικά στοιχεία; [10]

Η ευκλείδεια γεωμετρία (κύκλος, τετράγωνο) είναι ανεπαρκής για να ονομάσουμε ένα δέντρο, ένα σύννεφο, μια φτέρη ή έναν πνεύμονα κ.λπ. [10].

Το 1975, όταν ο B. Mandelbrot πρότεινε τον όρο φράκταλ για να περιγράψει ακανόνιστες και πολύπλοκες φυσικές μορφές και φαινόμενα, οι ακριβείς επιστήμες όπως η φυσική, η ιατρική και η βιολογία έγιναν ένας σημαντικός σύμμαχος στην εξήγηση της γένεσης και της εξέλιξης συστημάτων με μη γραμμική δυναμική [10].

Η ανακάλυψη του μαθηματικού IBM θα έφερνε επίσης πληροφορίες και καινοτομίες σε τομείς όπως η τέχνη, η αρχιτεκτονική, ο σχεδιασμός ρούχων, η βιομηχανία κινηματογράφου, αλλά και στις ανθρωπιστικές επιστήμες όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η φιλοσοφία [10].

Στον οικονομικό τομέα, τα φράκταλ έχουν χρησιμοποιηθεί για την εξήγηση και την πρόβλεψη των διακυμάνσεων των τιμών σε διάφορα προϊόντα. Στη φυσική, συνέβαλαν στην ανάπτυξη της θεωρίας του χάους και στην εξήγηση του φαινομένου συγχρονισμού του Jung [10].

Στην ιατρική, υπάρχει ένα ευρύ φάσμα μελετών σχετικά με τα φράκταλ. Φαίνεται ότι τα τελευταία ευρήματα αναφέρουν ότι ο καρδιακός παλμός έχει ένα φράκταλ ρυθμό και ότι οποιαδήποτε μείωση της πολυπλοκότητας αυτού του φράκταλ μπορεί να υποδηλώνει καρδιακή νόσο. Στη Ρουμανία, στο Cluj, με τη βοήθεια του μεγέθους του φράκταλ, οι κακοήθεις όγκοι μπορούσαν να διακριθούν από τους καλοήθεις όγκους χωρίς βιοψία [10].

Όλες αυτές οι μελέτες αποδεικνύουν ότι υπάρχει μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων και των φράκταλ και ότι αυτά είναι παρόντα σε κάθε άτομο, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά [10].

Η απόδειξη ότι τα φράκταλ βρίσκονται στον ψυχισμό, τουλάχιστον σε συμβολικό επίπεδο, προέρχεται από την παρουσία τους στη ζωή μέσω καλλιτεχνικών και δημιουργικών εκδηλώσεων του ψυχισμού, πολύ πριν από τον πατενταρισμένο όρο του B. Mandelbrot [10].

Η (επανα)εγκαθίδρυση ενός ισχυρού, διαρκούς, φυσιολογικού δεσμού ανθρώπου-κλάσματος μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στις θεραπευτικές διαδικασίες που αποσκοπούν στην ενοποίηση, την καταπίεση και την παραίτηση από γεγονότα άγχους και στρες [10].

Το ανθρώπινο γονιδίωμα είναι ένα από τα πιο σημαντικά παραδείγματα φράκταλ. Το DNA περιέχει όλες τις πληροφορίες που απαιτούνται για τη δημιουργία του γεωμετρικού σχήματος του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του ψυχικού, αλλά και ο πεπερασμένος άνθρωπος, ανεξάρτητα από την εμφάνισή του, περιέχει σε κάθε κύτταρο το μοναδικό του DNA. Το μικροεπίπεδο περιέχει και αντανakλά το μακροεπίπεδο, αλλά και το αντίστροφο [10].

Ανεξάρτητα από το επίπεδο ανάλυσης και αποσύνθεσης των περιβαλλόντων φράκταλ φυσικών στοιχείων, το μέρος θα αντανakλάται στο σύνολό του και εν μέρει, τουλάχιστον στο επίπεδο της αυτοομοιότητας. Ακριβώς όπως η κόμη ενός δέντρου μοιάζει με τις ρίζες του [10].

Η ανθρώπινη συμπεριφορά, ο σχηματισμός της προσωπικότητας και η ανάπτυξη της ψυχικής δραστηριότητας δείχνουν μια κλασματική ανάπτυξη. Οι ενήλικες επαναλαμβάνουν σε ένα λεπτό επίπεδο πρότυπα και προγράμματα δράσης παρόμοια με εκείνα της παιδικής ηλικίας και μάλιστα διαγενεακά [10].

Οι συμπεριφορές ενός ενήλικα αντανakλούν την κληρονομιά του "εγκλήματος". Με βάση τη γνώση, την αναδιαμόρφωση και την ανακατανομή αυτής της "κληρονομιάς" μπορούν να γίνουν προβλέψεις σχετικά με την εξέλιξη της συμπεριφοράς του ατόμου [10].

Στις ανθρωπιστικές επιστήμες, η θεωρία των φράκταλ υιοθετήθηκε για να διερευνήσει και να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνονται και λειτουργούν οι ανθρώπινες, κοινωνικές και αυτο-σχέσεις [10].

Για ορισμένους κοινωνιολόγους, η δυναμική των θεσμών, των διαπροσωπικών σχέσεων (με την οικογένεια και τους φίλους) και των ενδοπροσωπικών σχέσεων (με τον εαυτό μας) αντικατοπτρίζει τη λειτουργία της κοινότητας, καθώς και της κοινωνίας στο σύνολό της. Ισχύει και το αντίστροφο. Ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί η κοινωνία αντανakλά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί κάθε μέλος της [10].

Η τεχνική του φράκταλ ενδείκνυται ιδιαίτερα για την ενοποίηση ομάδων προσωπικής ανάπτυξης, καθώς μπορεί να διεγείρει το περιεχόμενο του συλλογικού και οικογενειακού ασυνειδήτου. Οι περισσότεροι πόροι, αλλά και τα προσωπικά εμπόδια, αποκτώνται πίσω από την κοινωνικοποίηση και την αλληλεπίδραση με τους άλλους. Για να μπορέσουμε να παράγουμε διαρκείς αλλαγές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ατόμου, αλλά και της κοινωνίας στο σύνολό της, είναι απαραίτητο κάθε άτομο να συνειδητοποιήσει και να παραιτηθεί από την επίδραση αυτών των περιεχομένων στη δική του ταυτότητα και στην παρελθούσα, παρούσα και μελλοντική οικογένειά του [10].

Η ταυτότητα και ο εαυτός έχουν παρόμοια γένεση με αυτή των φράκταλ, που σχηματίζονται από επαναλαμβανόμενες αντιδράσεις σε καθημερινές εμπειρίες. Η εικόνα ενός ατόμου χτίζεται διατηρώντας πάντα τα ίδια χαρακτηριστικά από τη μικροκλίμακα έως τη μακροκλίμακα. Βασικά, το ενήλικο άτομο περιέχει την εικόνα του από την εφηβεία, την παιδική ηλικία και το ενδομήτριο στάδιο και το άθροισμα αυτών των εικόνων αντανακλάται σε οτιδήποτε: στο μυαλό του ατόμου, στην οικογένεια, ακόμη και στη γεωγραφική επικράτεια, η οποία με τη σειρά της διαμορφώνει άμεσα την εικόνα του ανθρώπου [10].

Όσον αφορά το παιχνίδι, οι αντιδράσεις των ενηλίκων στις καθημερινές απαιτήσεις, η ικανότητα λήψης αποφάσεων, η δημιουργικότητα και οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι αυτο-ομοειδείς με τον τρόπο που συνήθιζε να σχετίζεται, στην παιδική ηλικία, με το παιχνίδι, τους κανόνες του και τα άλλα παιδιά [10].

Η θεωρία των κλασμάτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξηγήσει τη γένεση του στρες, το άγχος και τα συναισθηματικά σχήματα γενικότερα. Στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, μια τέτοια θεώρηση των συναισθημάτων και των δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων ενθαρρύνει τον θεραπευτή να θεωρήσει το πρόβλημα του ατόμου ως ένα δυσλειτουργικό φράκταλ που πρέπει να επαναληφθεί, από μια ολιστική άποψη (συναισθηματική, γνωστική, πνευματική) προς μια άλλη κατεύθυνση, παραιτούμενος από τις αρχικές παραμέτρους του σχηματισμού [10].

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο συνιστάται η χρήση των φράκταλ στις θεραπευτικές διαδικασίες είναι η κατάσταση φυσιολογικής και ψυχικής χαλάρωσης που προκαλούν με την απλή παρουσία τους, χωρίς καμία άλλη συνοδευτική οδηγία. Η έκθεση σε φράκταλ (μειώνει σημαντικά το άγχος, ενεργοποιεί τα κύματα άλφα που είναι υπεύθυνα για την ενδοσκόπηση και ευνοεί τη γοητεία (ένα είδος ακούσιας προσοχής) [10].

Ένα εργαλείο που μειώνει το άγχος από την ίδια την εμφάνισή του ή είναι απολύτως απαραίτητο αυτή τη στιγμή, καθώς το επίπεδο του εθνικού και παγκόσμιου άγχους αυξάνεται [10].

Μια έρευνα της Daedalus Millward Brown δείχνει ότι το 64 % του πληθυσμού της Ρουμανίας βρίσκεται υπό πίεση. Τα κυριότερα αγχογόνα ερεθίσματα των Ρουμάνων είναι το εισόδημα, η υπηρεσία και η έλλειψη χρόνου για την προσωπική ζωή. Φυσικά, με τέτοια προβλήματα έρχεται αντιμέτωπος ο καθένας, αλλά δεν επηρεάζονται όλοι στον ίδιο βαθμό. Ένα από τα τρέχοντα ερωτήματα της ψυχολογίας εξακολουθεί να σχετίζεται με το τι δημιουργούν αυτές οι ατομικές διαφορές [10].

Η γένεση των φράκταλ είναι παρόμοια με την εξέλιξη του στρες. Το στρες είναι πάντα παρόν, ανεξάρτητα από τις αρνητικές ή θετικές του αποτιμήσεις. Συχνά είναι τόσο η αιτία όσο και το αποτέλεσμα δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών, που εκτυλίσσονται επ' αόριστον, με διαφορετική ένταση. Το στρες διαμορφώνεται από εξωτερικά γεγονότα και όχι από την εσωτερική δομή του ατόμου [10].

Κάθε συνάντηση με ένα πιθανό στρεσογόνο ερέθισμα προκαλεί μια αντίδραση συναγερμού, κατά την οποία το άτομο προετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τη δράση του στρεσογόνου παράγοντα. Στην πραγματικότητα, η επιβίωση οφείλεται σε αυτόν τον υπέροχο μηχανισμό [10].

Δύο τύποι αντιδράσεων μπορούν να ενεργοποιηθούν σε κατάσταση συναγερμού: τύπου φυγής ή μάχης. Μερικές φορές υπάρχει και μια τρίτη αντίδραση: τύπος παγώματος (μπλοκάρισμα). Στη συνέχεια, υπάρχει μια περίοδος αντοχής, κατά την οποία το σώμα χρησιμοποιεί τους πόρους που διαθέτει για να συνυπάρξει με το στρες και να το εξαλείψει. Εάν η δράση του στρεσογόνου παράγοντα επιμένει και το άτομο δεν βρίσκει προσαρμοστικές αντιδράσεις, φτάνει στη φάση της εξάντλησης, κατά την οποία οι πόροι δεν λειτουργούν πλέον και επέρχεται μπλοκάρισμα [10].

Οποιοδήποτε αίτημα, ανεξάρτητα από τη φύση του, είτε είναι φυσικό είτε ψυχικό, προκαλεί μια αντίδραση που μοιάζει με άγχος. Ο H. Selye διακρίνει μεταξύ των κινητοποιητικών αντιδράσεων, που προσανατολίζονται στην υγιή απομάκρυνση του στρεσογόνου παράγοντα (eustress) και των δυσπροσαρμοστικών αντιδράσεων που καταστρέφουν τον οργανισμό (difficulty) [10].

Παρόλο που το ψυχοφυσιολογικό πρότυπο παραμένει το ίδιο τόσο στο ευστρες όσο και στο στρες, φαίνεται ότι η απάντηση διαφέρει ανάλογα με την εμπειρία του ατόμου, τα συναισθηματικά του σχήματα και τις στρατηγικές του για τη διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων [10].

Το άγχος είναι σημαντική διαφορά μεταξύ των περιβαλλοντικών απαιτήσεων και των ατομικών δυνατοτήτων/πόρων για την ανταπόκριση στα αιτήματα. Η ανταπόκριση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη συναισθηματική του διάθεση, τις γνωστικές εκτιμήσεις, τη δομή της προσωπικότητας και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που αποκτήθηκαν με την πάροδο του χρόνου [10].

Το θετικό στρες (eustress) εμφανίζεται όταν το άτομο αξιολογεί την πιθανή στρεσογόνο κατάσταση ως πρόκληση, ως εμπόδιο που πρέπει να ξεπεραστεί για να ξεκλειδώσει την εξέλιξη και την ανάπτυξή του. Από την άλλη πλευρά, το αρνητικό στρες (difficulty) εμφανίζεται όταν το άτομο αισθάνεται ότι κατακλύζεται από τους στρεσογόνους παράγοντες και τους αντιλαμβάνεται ως άδικους, ως εξωτερικές πηγές που έχουν σχεδιαστεί για να καταστρέψουν την εξέλιξη και την ανάπτυξή του, χωρίς νόημα [10].

Για να μειωθούν τα επίπεδα άγχους, απαιτείται αλλαγή στην αντίληψη του νοήματος και της σημασίας των παρελθοντικών και τωρινών στρεσογόνων ερεθισμάτων [10].

Το άτομο αναλύει τα ερεθίσματα για να δει πόσο επικίνδυνη και απειλητική είναι μια κατάσταση. Η ανάλυση αυτή βασίζεται στην εμπειρία ζωής του κάθε ατόμου. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των τραυμάτων και των δυσάρεστων, μη ολοκληρωμένων εμπειριών, τόσο πιο πιθανό είναι το ενδιαφερόμενο άτομο να βρει παθητικές ή ανώριμες στρατηγικές για να τις αντιμετωπίσει [10].

Οι δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις από το παρελθόν επικαλύπτονται με το παρόν. Σχηματίζεται ένα διάγραμμα, ένα μοτίβο (ένα φράκταλ μπορεί;) ανάλυσης, έντονα επηρεασμένο από προηγούμενες αποτυχίες. Εάν δεν διορθωθεί εγκαίρως, ένα τέτοιο σχήμα μπορεί να εξελίσσεται επ' αόριστον, εκδηλώνοντας τον εαυτό του σχεδόν σε κάθε στρεσογόνο κατάσταση, λειτουργώντας ως μια φράκταλ έλξη στην οποία το άτομο καταφεύγει άθελά του, εκτός ελέγχου [10].

Ένας από τους κύριους στόχους της ψυχοθεραπείας και της προσωπικής ανάπτυξης μέσω της τεχνικής του φράκταλ που εφαρμόζεται στο παράδειγμα της Τ.Υ. σχετίζεται άμεσα με την ενσωμάτωση και την αποδοχή των τραυματικών εμπειριών του παρελθόντος [10].

Ο τρόπος σχηματισμού ενός ψυχολογικού μοτίβου μοιάζει πολύ με τον τρόπο σχηματισμού των φράκταλ. Ο διαλογισμός με την υποστήριξη της απεικόνισης και των δημιουργών-μετασχηματιστών που εξειδικεύονται στον βιωματισμό και στις τεχνικές των φράκταλ συμβάλλει σημαντικά στην επίγνωση και την αποκατάσταση δυσλειτουργικών ψυχολογικών προτύπων [10].

Η δημιουργία ενός φράκταλ απαιτεί έναν εκκινητή, μια γεννήτρια και μια επανάληψη. Ο εκκινητής είναι το σύνολο από το οποίο ξεκινάει. Κάθε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, θετική ή αρνητική, είναι ένας πιθανός εκκινητής - μια στιγμή ενεργοποίησης ενός φράκταλ (ψυχολογική πορεία). Στη συνέχεια, χρειάζεται ένας κανόνας (γεννήτρια) για να παραχθεί μια νέα μορφή από την προηγούμενη (από τον εκκινητή), μια μορφή που περιέχει και την αρχική. Η ψυχολογική αντίδραση που δίνεται μπροστά στο ερέθισμα (εκκινητής) θεωρείται γεννήτρια. Στη συνέχεια, μέσω της επανάληψης, οι απαντήσεις παράγονται πάντα με μια φαινομενικά νέα μορφή, λόγω της πολυπλοκότητας καθώς αυξάνεται ο αριθμός των επαναλήψεων - καθώς η όλη διαδικασία επαναλαμβάνεται επ' άπειρον. Η ψυχολογική απάντηση που παρέχεται σε μια δυνητικά στρεσογόνο ή αγχογόνο κατάσταση περιέχει και επηρεάζεται από την απάντηση που δόθηκε την πρώτη φορά που αντιμετωπίστηκε μια παρόμοια κατάσταση [10].

Η Ενοποιητική Θεραπεία προωθεί την πρόσβαση στη στιγμή που πυροδοτεί τις δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις και την παραίτησή της από την προοπτική του σημερινού ενήλικα, ως έναν τρόπο αύξησης της ανοχής στο στρες και το άγχος. Με την έκθεση στα φράκταλ, την ικανότητά τους να μειώνουν το άγχος και να διευκολύνουν την ενδοσκόπηση, ο πελάτης αρχίζει αμέσως τη διαδικασία επαναπρογραμματισμού, αρχικά σε συμβολικό επίπεδο, μέσω του διαλογισμού, και στη συνέχεια στην πραγματικότητα, μέσω της βιωματικής ανάλυσης [10].

Η χρήση της τεχνικής του φράκταλ δίνει στον πελάτη την ευκαιρία να συνδεθεί με μια συμβολική εξωτερική αναπαράσταση του εσωτερικού του, των οργάνων και των συστημάτων του, των προσαρμοστικών προτύπων και των δυσλειτουργιών του [10].

Η Ενοποιητική Θεραπεία είναι μια ολιστική μέθοδος, με επίκεντρο την ανάλυση συμβόλων, την προσωπική ανάπτυξη και την αυτο-αλλαγή μέσα από προβολικές ασκήσεις, αυτοσχεδιασμό και δημιουργικό διαλογισμό με υποστήριξη από την τέχνη και την έκφραση. Χρησιμοποιεί τη μεταμορφωτική δύναμη της μεταφοράς και της παραινετικής εμπειρίας, επανασυνδέοντας τον Εαυτό με τον Εαυτό και διεγείροντας τις διαδικασίες εσωτερικής και εξωτερικής ενοποίησης, ολοκλήρωσης και μετασχηματισμού [10].

Το φράκταλ, ως άπειρη εικόνα, δεν έχει καμία συγκεκριμένη σημασία. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος θα προσπαθεί πάντα να συμπληρώσει την εικόνα αναφερόμενος σε πληροφορίες που κατέχει το άτομο. Ως εκ τούτου, το νόημα που δίνεται σε αυτές τις εικόνες στο πλαίσιο της βιωματικής παρέμβασης μέσω της τεχνικής του φράκταλ είναι υποκειμενικό και προβολικό, το οποίο περιγράφει μεταφορικά τη δυναμική του ψυχισμού, τα βαθιά συναισθήματα του θεατή και τις πραγματικές γεννήτριες του στρες και του άγχους [10].

Σύμφωνα με τη βιωματική προσέγγιση, οι αντιδράσεις σε ορισμένα τραυματικά γεγονότα ή σε αυξημένη συναισθηματική ένταση μπορούν να εγγραφούν στο φλοιό με τη μορφή συναισθηματικών σχημάτων (ή συναισθηματικών φράκταλ;). Ως εκ τούτου, ένα συναίσθημα μπορεί να επαναληφθεί και μετά το πέρας της στιγμής, σε περισσότερο ή λιγότερο παρόμοιες καταστάσεις [10].

Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα σχήματα γίνονται άκαμπτα, ξεφεύγουν από τον συνειδητό έλεγχο και λαμβάνει χώρα ένα πρόγραμμα δράσης στο οποίο το άτομο στρέφεται κάθε φορά που οι καταστάσεις της ζωής "επικαλύπτονται" (είναι αυτο-ομοειδείς) με τη στιγμή που διαμορφώθηκε το σχήμα. Ένα άτομο έχει πολλά σχήματα που δρουν ταυτόχρονα, αλληλοεξαρτώμενα μεταξύ τους και, τις περισσότερες φορές, ασυνείδητα [10].

Ο τρόπος σχηματισμού των συναισθηματικών σχημάτων μπορεί να είναι παρόμοιος με τη γένεση των φράκταλ. Επομένως, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα νέο σχήμα, πιο λειτουργικό, το οποίο αναλαμβάνει συνειδητά ο πελάτης, ο ψυχοθεραπευτής πρέπει να διευκολύνει την πρόσβαση και την παραίτηση από το σημείο που δημιούργησε το αρνητικό [10].

Συχνά, η διερεύνηση του περιεχομένου που δημιουργεί άγχος και στρες είναι δύσκολη, είτε επειδή η αρχική στιγμή είναι πολύ μακρινή, είτε επειδή η άμεση πρόσβασή του, μόνο μέσω λεκτικών τεχνικών, είναι πολύ επώδυνη, μερικές φορές ακόμη και μη αυθεντική [10].

Η τεχνική του φράκταλ μπορεί με μη επεμβατικό τρόπο να ανοίξει την πρόσβαση στον εσωτερικό κόσμο του υποκειμένου και στα βασικά γεγονότα που οδήγησαν στην εμφάνιση των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών του. Ξεκινώντας από συμβολικές καταστάσεις, με τη βοήθεια μεταφορών, της γλώσσας του σώματος και γραφικών εκφράσεων, δημιουργεί το τέλειο πλαίσιο για την ενεργοποίηση και τη διερεύνηση

αρνητικών συναισθηματικών σχημάτων, ισχυρά εγγεγραμμένων στον ψυχισμό και εκτός συνειδητού ελέγχου [10].

Η στιγμή της βιωματικής ανάλυσης, των συνειδητών ερωτήσεων και των τεχνικών αναδόμησης που χαρακτηρίζουν την Τ.Ε. επιτρέπουν την έκφραση και τον αναστοχασμό πάνω στο δικό τους λειτουργικό σχήμα. Η διαδικασία θεραπευτικής παρέμβασης ολοκληρώνεται με την κατανόηση, την παραίτηση από το τρέχον σχήμα και την εξάσκηση νέων στρατηγικών σε πραγματικές καταστάσεις, στην καθημερινή ζωή [10].

Η τεχνική Fractal είναι μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει μια εκπαιδευτική διαδικασία και εσωτερικό επανασχεδιασμό. Ο μετασχηματιστικός και απεικονιστικός διαλογισμός που χρησιμοποιείται σε αυτή την τεχνική επιτρέπει στους συμμετέχοντες να βιώσουν μια εκτεταμένη κατάσταση συνείδησης σε ζητήματα του προσωπικού σύμπαντος [10].

Η συνάντηση με τα φράκταλ έχει βελτιστοποιημένες, αυτο-αναδομημένες και αυτο-ρυθμιζόμενες αξίες. Επιπλέον, τα φράκταλ προκαλούν μια κατάσταση χαλάρωσης με τη συμπάθεια στην παρουσία και την παρατήρησή τους. Ως εκ τούτου, η δυνατότητα εφαρμογής της τεχνικής υπερβαίνει το χώρο του ντουλαπιού. Η χρήση αυτών των μορφών συνιστάται επίσης στη διακόσμηση εσωτερικών χώρων, ιδίως σε αυτούς με υψηλό επίπεδο κινδύνου περιβαλλοντικού στρες [10].

5.7. Αντιμετώπιση του άγχους στο όραμα της Ενιαίας Βιωματικής Ψυχοθεραπείας, βασισμένης στην τεχνική του φράκταλ.

Το άγχος είναι μια από τις πιο συνηθισμένες κατηγορίες όσων απευθύνονται στις υπηρεσίες ενός ψυχολόγου. Μια μελέτη που διεξήχθη το 2013 δείχνει ότι έξι στους δέκα Ρουμάνους βιώνουν υψηλό επίπεδο στρες. Οι πιο συνηθισμένες αιτίες σχετίζονται με τον φόβο να χάσουν τη δουλειά τους, την αύξηση των τιμών, το να μην τραυματίζονται και προσωπικά προβλήματα όπως η οικογενειακή ζωή, η υγεία και η έλλειψη χρόνου για τις δικές τους απολαύσεις. Το αρνητικό στρες με αποσταθεροποιητικές επιπτώσεις στη σωματική διάπλαση και τον ψυχισμό εμφανίζεται όταν οι εξωτερικές απαιτήσεις υπερβαίνουν την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί. Σε αυτό το επίπεδο, οι δημιουργικοί πόροι μπλοκάρονται σε ένα δυσπροσαρμοστικό πρότυπο δράσης, το οποίο διατηρείται σε όλες τις συμπεριφορές του ατόμου. Η αναγωγή του στρες σε μια απλή άνιση συναλλαγή μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού είναι επικίνδυνη, καθώς χάνεται η βιολογική και φυσιολογική συνιστώσα του στρες. Υπάρχουν δύο θεωρίες που έχουν σημειωθεί για την αντιμετώπιση των συμπεριφορικών αντιδράσεων που προκαλούνται από οριακές καταστάσεις, απροσδόκητες, πρωτόγνωρες, μοναδικές, ενίοτε τραυματικές. Η βιολογική θεωρία και η συναλλακτική θεωρία είναι ίσως δύο πολύ διαφορετικές προσεγγίσεις, οι οποίες όμως, αν αντιμετωπιστούν μαζί, καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν το στρες με έναν πλήρη, ολιστικό τρόπο. Κατά την οπτική του Η.

Selye, το στρες είναι μια φυσιολογική και όχι μια ψυχολογική αντίδραση και έχει έναν σαφώς καθορισμένο ρόλο στην άμυνα του σώματος και στη διατήρηση της φυσικής ύπαρξης [10].

Οι αντιδράσεις τύπου μάχης, μερικές φορές παγετός, δεν θα υπήρχαν αν αυτός ο μηχανισμός που ονομάζεται φυσιολογικό στρες δεν λειτουργούσε σωστά. Πρακτικά, ελλείπει φυσιολογικό στρες, το άτομο δεν θα ήταν σε θέση να ανταποκριθεί σε εξωτερικά ερεθίσματα και να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος [10].

Αν και ο όρος άγχος χρησιμοποιείται σήμερα πολύ συχνά από οποιονδήποτε, η έννοια άρχισε να αναπτύσσεται γύρω στη δεκαετία του 1960. Ακόμη και ο H. Selye δηλώνει ότι όλοι γνωρίζουν τι είναι και πώς εκδηλώνεται το στρες, αλλά είναι δύσκολο για όλους να το ορίσουν [10].

Στις ομάδες προσωπικής ανάπτυξης στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η τεχνική του φράκταλ παρατηρήθηκε εύκολα ότι για πολλούς το άγχος γίνεται αισθητό σωματικά μέσω διαφόρων προσαρμοστικών ή δυσπροσαρμοστικών συμπτωμάτων. Το στρες αποκτά τόσο θετικές όσο και αρνητικές αποτιμήσεις, τόσο εξαρτώμενες από το πλαίσιο όσο και από περιβαλλοντικά ερεθίσματα που επιδρούν στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του οργανισμού [10].

Ορισμένες μελέτες επικεντρώθηκαν ειδικότερα στον τρόπο με τον οποίο οι εικόνες φράκταλ επηρεάζουν το σώμα. Διαπίστωσε ότι εικόνες φράκταλ μεταξύ 1,2 και 1,5 μπορούν να προκαλέσουν μια κατάσταση ευεξίας ενεργοποιώντας τα κύματα άλφα που είναι υπεύθυνα για τη χαλάρωση [10].

Η μελέτη αυτή επιβεβαιώνει ότι μέσω της απλής οπτικής επαφής μαζί τους, εστιασμένης ή ακούσιας, οι εικόνες των φράκταλ βελτιώνουν την ευημερία. Μπορεί εύκολα να συναχθεί το συμπέρασμα ότι οι μορφές αυτές μπορούν να αποτελέσουν ένα αποτελεσματικό εργαλείο από την πρώτη συνεδρία, συμβάλλοντας στη χαλάρωση του ασθενούς/πελάτη [10].

Η τεχνική Fractal χρησιμοποιεί τη χαλάρωση ως πρόσχημα για διαλογισμό και βιωματική ανάλυση των θεμάτων που δημιουργούν άγχος και του σχετικού ψυχικού περιεχομένου. Δεν υπάρχουν διαχρονικές μελέτες που να δείχνουν πόσο καιρό μπορούν να διατηρηθούν τα ευεργετικά αποτελέσματα της απλής έκθεσης στα φράκταλ, επομένως τα διαρκή αποτελέσματα και οι γνήσιες αλλαγές μπορούν να εφαρμοστούν και να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα μόνο με τη χρήση των φράκταλ στο παραντάπτυχο της Ενοποιητικής Θεραπείας [10].

Το άγχος πρέπει να προσεγγίζεται ολιστικά, στο πλαίσιο ενός ειδικού προγράμματος παρέμβασης, διότι σύμφωνα με τους R. Lazarus και S. Folkman, το άγχος είναι κάτι περισσότερο από μια φυσιολογική αντίδραση, είναι μια ανταλλαγή, μια μεταφορά, μια συναλλαγή μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού, μεταξύ του ατόμου και του ερεθίσματος, η ποιότητα της οποίας εξαρτάται από το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο του άγχους [10].

Η αντίληψη της ποιότητας της ανταλλαγής μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος επηρεάζεται από την ένταση και τη διάρκεια του στρεσογόνου παράγοντα, αλλά κυρίως από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τις προσωπικές εμπειρίες ζωής που εμπλέκονται στην αξιολόγηση του ερεθίσματος [10].

Το αρνητικό στρες εκδηλώνεται συνήθως όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι υπερκαλύπτεται από τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, ανεξάρτητα από τη φύση τους, και θεωρεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται χωρίς έξοδο ως τιμωρία ή αδικία [10].

Οποιοδήποτε ερέθισμα μπορεί να γίνει αντιληπτό ως στρεσογόνος παράγοντας, ιδίως όταν το άτομο δεν έχει ή δεν μπορεί να έχει άμεση πρόσβαση στους πόρους που απαιτούνται για την επίλυση μιας πιεστικής εξωτερικής απαίτησης [10].

Στην αξιολόγηση των στρεσογόνων παραγόντων υπάρχουν δύο τάσεις. Η πρώτη είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στις δικές τους δυνάμεις και η αξιολόγηση των προσωπικών πόρων ως ανεπαρκών για να ξεπεραστεί ένα εμπόδιο που θεωρείται άδικο και καταδίκη της καταστροφής και όχι πρόκληση. Σε τέτοιες συνθήκες εμφανίζεται η αγωνία, το αρνητικό στρες [10].

Η δεύτερη τάση δημιουργεί θετικό άγχος και εκδηλώνεται με την αντίληψη των στρεσογόνων παραγόντων ως ευκαιρία για ανάπτυξη, ως πρόκληση για αυτοπραγμάτωση [10].

Η Ενοποιητική Θεραπεία στοχεύει στην απόσυρση των μπλοκαρισμένων συναισθημάτων, "εδώ και τώρα", για μια πλήρη δημιουργική παραίτηση και αυτορρύθμιση, άμεσα στη δράση, αλλά και για την έναρξη μιας διαδικασίας "θεραπείας" και ανάπτυξης [10].

Το παρατεταμένο άγχος, οι δυσπροσαρμοστικές αντιδράσεις και οι αρνητικές συμπεριφορές μαθαίνονται και παγιώνονται σε συγκεκριμένα πρότυπα αντιδράσεων με την πάροδο του χρόνου [10].

Η θεραπεία της ενοποίησης θεωρεί σημαντικό να ξαναζήσουμε "εδώ και τώρα", από την οπτική γωνία του παρόντος προσώπου, όλες τις μη ενοποιημένες εμπειρίες. Η έκθεση στα φράκταλ επανενεργοποιεί με έναν λεπτό, αόρατο τρόπο τις αναμνήσεις των βασικών στιγμών των ψυχικών προτύπων. Βέβαια, υπάρχει ένας αριθμός εμπειριών τόσο καλά κρυμμένων, μερικές φορές ακόμη και ασυνείδητων, που για την ενεργοποίησή τους απαιτείται μια καθοδηγούμενη πρόκληση για αυτοεξέταση και ανάλυση του συγκεκριμένου ατόμου [10].

5.8. Τεχνική φράκταλ - μια μορφή διαλογισμού και χαλάρωσης.

Η τεχνική του φράκταλ μπορεί να εφαρμοστεί τόσο ομαδικά όσο και ατομικά [10].

Η τεχνική στο σύνολό της επιτρέπει την εργασία με τα φράκταλ με βιωματικό τρόπο, μέσω του διαλογισμού, της μοντελοποίησης, της σχεδίασης, της δραματοποίησης και μεθόδων που διεγείρουν τις προβολές [10].

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν από την τεχνική σε αυτή τη μελέτη είναι 27 πλακέτες A4, πλαστικοποιημένες, με φράκταλ διαφορετικών μεγεθών και βαθμών πολυπλοκότητας (D1 - πολύ λίγο πολύπλοκο, D2 - μεσαίο, D3 - πολύ πολύπλοκο) [10].

Η τεχνική του φράκταλ είναι, ειδικότερα, μια μορφή μετασχηματιστικού δημιουργικού διαλογισμού και μια υποβλητική τεχνική χαλάρωσης ειδικά για την Ρ.Ε.Υ., η οποία μπορεί να επιτευχθεί ως εξής:

1. Ως μέσο απεικόνισης που αντικατοπτρίζει το ψυχικό περιεχόμενο που προσεγγίζεται μέσω της διαλογιστικής διαδικασίας.

Αυτό σημαίνει χαλάρωση και εστίαση της προσοχής των συμμετεχόντων στη δική τους εσωτερική δυναμική. Μέσω της διδασκαλίας, οδηγούνται στην εξερεύνηση του ασυνείδητου, αρχετυπικού ψυχικού περιεχομένου και των μορφών που αποκτούν μέσω της διαδικασίας του διαλογισμού [10].

Στο τέλος του διαλογισμού, για να διευκολυνθεί η μεταφορά των πληροφοριών από το ασυνείδητο στο συνειδητό, οι παρευρισκόμενοι ενθαρρύνονται να επιλέξουν έναν πίνακα φράκταλ που αντιπροσωπεύει καλύτερα αυτό που είδαν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού. Τη διαδικασία ακολουθεί η βιωματική ανάλυση, που πραγματοποιείται από τον ψυχοθεραπευτή, προκειμένου να αποκρυπτογραφηθεί το μεταφορικό νόημα της εμπειρίας και να μεταφραστεί στην αντικειμενική πραγματικότητα [10].

Ο θεραπευτής μπορεί να προσεγγίσει μια σχεδόν απεριόριστη σειρά θεμάτων εργασίας. Τα πατώματα μπορούν να συνδεθούν με την εικόνα της οικογένειας, τον χάρτη της ζωής, τα θηλυκά και αρσενικά χαρακτηριστικά, τη δική του εικόνα [10].

2. Ως υποστήριξη απεικόνισης που διεγείρει τη διαλογιστική διαδικασία και την πρόσβαση στο ψυχικό περιεχόμενο - βιωματικός διαλογισμός με υποστήριξη.

Η τεχνική fractal βασίζεται σε αυτό το είδος διαλογισμού, ξεκινώντας από τον πίνακα fractal στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Πρόκειται για μια αναπροσαρμογή της άσκησης "ταξίδι στη λεπτομέρεια", που διεξήγαγε ο Ι. Mitrofan με στόχο τη διερεύνηση των πρωτογενών και διαγενεακών τραυμάτων, επιστρέφοντας στις ρίζες και τη στιγμή της γέννησης [10].

Αυτός ο τρόπος εργασίας με τα φράκταλ, ως απεικονιστική υποστήριξη της διαλογιστικής διαδικασίας, είναι ιδιαίτερα χρήσιμος στην εξερεύνηση πολιικοτήτων όπως η Σκιά και η Προσωπικότητα [10].

Η προσέγγιση και των δύο περιεχομένων απαιτεί δύο ξεχωριστές συνεδρίες, στις οποίες πρέπει να ξεκινήσει μια διαλογιστική διαδικασία ξεκινώντας από τον πιο ευχάριστο πίνακα και, στη δεύτερη, από τον δυσάρεστο πίνακα, που απορρίπτεται. Μια ενιαία τρίωρη συνεδρία διαλογισμού και ανάλυσης δεν είναι αρκετή για να εξερευνήσει κανείς και τα δύο. Όταν η τεχνική του φράκταλ χρησιμοποιείται ως τρόπος εξερεύνησης αυτού του αρχετυπικού περιεχομένου, της Σκιάς και της Πρόσωπο, εναπόκειται στον θεραπευτή να διασφαλίσει ότι διαθέτει τον απαραίτητο χρόνο για να εξερευνήσει, να αναλύσει και να ενσωματώσει. Διαφορετικά, η διαδικασία κινδυνεύει να μην είναι θεραπευτική, καθώς "ανοίγει" ορισμένα τραύματα, τα οποία παραμένουν ανεπεξέργαστα [10].

Ο διαλογισμός με φράκταλ ως μέσο απεικόνισης έχει μια αυστηρή εξέλιξη, η οποία διεγείρει τη γνήσια επαφή με τον δικό του εσωτερικό κόσμο [10].

Αρχικά, οι συμμετέχοντες, υποστηριζόμενοι από μουσική υποστήριξη, καλούνται να παρατηρήσουν πρώτα από την καρέκλα τα κλασματικά δάπεδα, τοποθετημένα σε κύκλους, με τα πόδια. Στη συνέχεια, τους ζητείται να σηκωθούν και να αναλύσουν πιο προσεκτικά, από διαφορετικές οπτικές γωνίες, χωρίς να τις αγγίζουν, τις φράκταλ πλάκες [10].

Έτσι, το άτομο συμμετέχει με όλο του το είναι (σωματικό και ψυχικό) στην αξιολόγηση και επιλογή των πινάκων που του αρέσουν και δεν του αρέσουν [10].

Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κάνουν αναλογίες μεταξύ της εκλογικής συμπεριφοράς κατά την άσκηση και των δικών τους ενεργειών λήψης αποφάσεων στην πραγματικότητα [10].

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν με αυτόν τον τρόπο να χρησιμοποιούν την εσωτερική τους δυναμική ως ενεργό μάρτυρα και να παρατηρούν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους. Η άσκηση παρέχει πληροφορίες για το πώς οι εξωτερικές αλλαγές και προσδοκίες επηρεάζουν τις δικές τους σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές [10].

Αφού οι συμμετέχοντες έχουν συνδεθεί με τους πίνακες και με τον εαυτό τους, ο θεραπευτής τους προκαλεί να επιλέξουν έναν πίνακα, ο οποίος τους αρέσει ή τους είναι πιο αποκρουστικός. Εάν δύο συμμετέχοντες επιλέξουν την ίδια φόρμα, ενθαρρύνονται να συνεργαστούν [10].

Ο θεραπευτής θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή σε αυτές τις περιπτώσεις, καθώς αντανακλούν μια σειρά από διαπροσωπικές προβολές και μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ των τραυμάτων και των εμπλοκών των δύο ανθρώπων [10].

Αφού ο καθένας επιλέξει έναν πίνακα και αποσυρθεί σε ένα μέρος όπου μπορεί να διαλογιστεί ήσυχα, ο συμμετέχων καθοδηγείται στον εσωτερικό κόσμο, ξεκινώντας από μια λεπτομέρεια του φράκταλ

που προσελκύει την προσοχή του και η οποία, μέσω οδηγιών, μεταμορφώνεται και λειτουργεί ως πύλη προς αυτόν τον κόσμο [10].

Όταν εκτελείται σωστά, η χρήση της τεχνικής του φράκταλ έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση της θεραπευτικής ενέργειας που αποθηκεύεται από ορισμένα ανεπεξέργαστα τραύματα και διευκολύνει την παραίτηση από γεγονότα που θεωρούνται άδικα, επώδυνα. Ένας σωστά διεξαγόμενος διαλογισμός μπορεί επίσης να συμβάλει στην αυθόρμητη πρόσβαση και αναδιάρθρωση του μπλοκαρισμένου περιεχομένου [10].

Προκειμένου να αποκωδικοποιήσει τις δημιουργίες κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, ο θεραπευτής μπορεί να ξεκινήσει μια διαδικασία βιωματικής ανάλυσης, ξεκινώντας από την ομιλία του πελάτη [10].

3) Ως προβολική εκχώρηση ψυχικού περιεχομένου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού με τη βοήθεια της σχεδίασης φράκταλ.

Η τεχνική των φράκταλ περιλαμβάνει δύο τρόπους σχεδίασης φράκταλ, μέσω των οποίων μπορούν να διερευνηθούν οποιεσδήποτε προβολές του Εαυτού. Ο πρώτος είναι η σχεδίαση του μαντάλα, η οποία σέβεται την αρχή των φράκταλ της επανάληψης και της τάξης. Φαίνεται ότι μπορούν να γίνουν πολλές αναλογίες μεταξύ των δύο αναπαραστάσεων. Η σχεδίαση της μαντάλας μπορεί να θεωρηθεί συστατικό στοιχείο της τεχνικής των φράκταλ, που συνιστάται στις τελικές συνεδρίες για την ολοκλήρωση της εμπειρίας [10].

Ο δεύτερος τρόπος για να σχεδιάσετε φράκταλ είναι με κλειστά μάτια. Μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά, να κλείσουν τα μάτια τους και να αφήσουν τα χέρια τους να κινηθούν μόνα τους, πιο αργά ή πιο γρήγορα, μέχρι να γεμίσει ολόκληρη η σελίδα. Στο τέλος, κάθε περιοχή που προκύπτει από την τομή των γραμμών μπορεί να χρωματιστεί. Είναι δυνατόν να εργαστείτε με αυτόν τον τρόπο τόσο για να χαλαρώσετε όσο και για να προκαλέσετε μια διαδικασία αυτογνωσίας. Για διερεύνηση, μπορεί να ζητηθεί από τον συμμετέχοντα να περιγράψει πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια της άσκησης, να δώσει ένα όνομα στο σχέδιο και να πει τι τον εμπνέει [10].

Υπάρχουν πολλές ακόμη μορφές σχεδίασης ή αναπαράστασης φράκταλ με το χέρι. Αυτές περιγράφονται λεπτομερώς από μαθηματικούς και ειδικούς. Στην τεχνική των φράκταλ χρησιμοποιούνται μόνο αυτοί οι δύο τρόποι, καθώς είναι πιθανότερο να συμβάλουν στην εξωτερίκευση του ψυχικού περιεχομένου μέσω της προβολής [10].

4) Ως απεικονιστική υποστήριξη για τις υποβλητικές τεχνικές χαλάρωσης.

Η τεχνική του φράκταλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σκοπούς χαλάρωσης, προσαρμόζοντας τις διαλογιστικές οδηγίες. Τα χαμηλά έως μεσαίου μεγέθους δάπεδα φράκταλ μειώνουν το άγχος, ενεργοποιούν την ενδοσκόπηση, τη γοητεία και τα κύματα άλφα που είναι ειδικά για το διαλογισμό. Επομένως, τα δάπεδα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνική χαλάρωσης, προσαρμόζοντας τη διαλογιστική καθοδήγηση, επειδή τα φράκταλ συμβάλλουν στη μείωση του ψυχολογικού και φυσιολογικού στρες, έχοντας αποτελέσματα παρόμοια με τις εικόνες με φυσικά τοπία [10].

Μέχρι ενός σημείου η διδασκαλία είναι παρόμοια με εκείνη του μετασχηματιστικού διαλογισμού με υποστήριξη απεικόνισης στο πλαίσιο της εξερεύνησης της πολικότητας. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός ότι κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να επιλέξει μια σανίδα που του αρέσει πολύ και την εμπνέει ήσυχα, ήρεμα, χαλαρά. Σε αυτό το στάδιο χρησιμοποιούνται μόνο δάπεδα χαμηλού έως μεσαίου μεγέθους (18 από τις 27 σανίδες) [10].

Μια τέτοια παρέμβαση συνιστάται κατά τις πρώτες συναντήσεις, προκειμένου να συμβάλει στην αύξηση της συνοχής της ομάδας και να την διευκολύνει [10].

Δεδομένου ότι χρησιμοποιούνται μόνο αυτές οι 18 απλούστερες εικόνες, οι συμμετέχοντες εκτίθενται από την αρχή στα φράκταλ με τη μεγαλύτερη ικανότητα να ανακουφίζουν το στρες και το άγχος [10].

Μετά την επιλογή της πιο χαλαρωτικής σανίδας, όλοι καλούνται να καθίσουν άνετα και να εστιάσουν την προσοχή τους στην εσωτερική δυναμική που δημιουργείται από την επαφή με την αντίστοιχη σανίδα [10].

Ο θεραπευτής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στον εσωτερικό κόσμο των δαπέδων, όπου μπορούν να αλληλεπιδράσουν θετικά με τα σχήματα και τα χρώματα εκεί, τα οποία τους κάνουν ακόμα πιο εύκολους, πιο χαλαρούς και πιο συμφιλωμένους με τον Εαυτό τους [10].

6. Συμπεράσματα

Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις για το τραύμα και τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν χρήσιμο να λάβουν μια διάγνωση, επειδή αυτό τους φαίνεται αληθινό ή εξηγεί αυτό που περνούν.

Άλλοι πιστεύουν ότι αυτό καθιστά το πρόβλημα των προβλημάτων τους περισσότερο ιατρικό παρά χρήσιμο. Υποστηρίζουν ότι οι επαγγελματίες θα πρέπει να εξετάσουν τι στη ζωή τους θα μπορούσε να έχει συμβάλει στις δυσκολίες τους και να τους βοηθήσουν. Να μην επικεντρώνονται στην εξεύρεση προβλημάτων σε αυτούς ως άτομο.

Η σύνδεση με ανθρώπους που έχουν επίσης επιβιώσει από τραύμα μπορεί μερικές φορές να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, για παράδειγμα μέσω της υποστήριξης των συναδέλφων.

Κατά την τελευταία δεκαετία, έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος στην έρευνα των ψυχικών και βιολογικών βάσεων της PTSD, γεγονός που ώθησε τους επιστήμονες να επικεντρωθούν στην καλύτερη κατανόηση των βαθύτερων αιτιών για τις οποίες οι άνθρωποι βιώνουν μια σειρά αντιδράσεων στο τραύμα.

Οι ερευνητές που χρηματοδοτούνται από το NIMH (Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας) διερευνούν ασθενείς με τραύμα σε περιβάλλοντα οξείας περίθαλψης για να κατανοήσουν καλύτερα τις αλλαγές που συμβαίνουν σε άτομα των οποίων τα συμπτώματα βελτιώνονται με φυσικό τρόπο.

Άλλες έρευνες αφορούν τον τρόπο με τον οποίο οι αναμνήσεις του φόβου επηρεάζονται από το μαθησιακό περιβάλλον, τις αλλαγές στο σώμα ή ακόμη και από τον ύπνο.

Η πρόληψη της ανάπτυξης της PTSD θα πρέπει επίσης να διερευνηθεί λίγο μετά την έκθεση στο τραύμα.

Άλλες έρευνες προσπαθούν να προσδιορίσουν ποιοι παράγοντες καθορίζουν αν κάποιος με PTSD θα ανταποκριθεί καλά σε ένα είδος παρέμβασης, με στόχο την ανάπτυξη πιο εξατομικευμένων, αποτελεσματικών και αποδοτικών θεραπειών.

Καθώς η γενετική έρευνα και οι τεχνολογίες απεικόνισης του εγκεφάλου συνεχίζουν να βελτιώνονται, οι επιστήμονες είναι πιο πιθανό να είναι σε θέση να προσδιορίσουν πότε και πού αρχίζει ο εγκέφαλος της PTSD. Αυτή η κατανόηση μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει σε πιο στοχευμένες θεραπείες που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κάθε ατόμου ή ακόμη και να προλάβουν τη διαταραχή προτού προκαλέσει βλάβη.

7. ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τίτλος	Δομημένες έννοιες της μετατραυματικής διαταραχής, των πιθανών ψυχολογικών επιπτώσεων των τραυμάτων και των μέσων αντιμετώπισης
Διάρκεια	30 ώρες

Γενικός στόχος	Στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρουσιάσει μια εισαγωγική άποψη της έννοιας του τραύματος, των αιτιών, των χαρακτηριστικών, των τύπων τραυμάτων, καθώς και των επιπτώσεών του και των πιθανών θεραπειών του με
Ειδικοί στόχοι	• Να παρέχει στους εκπαιδευόμενους (εκπαιδευτές υγείας και ενσυνειδητότητας) την ικανότητα να κατανοούν και να αναγνωρίζουν ορισμένους τύπους τραυμάτων, καθώς και την ικανότητα να αντιμετωπίζουν το Σύνδρομο Μετατραυματικού Στρες μέσω της Τεχνικής Fractal. • Να παρουσιάσει στους μαθητές μια θεωρητική άποψη σχετικά με το τραύμα • Να καθοδηγήσει τους εκπαιδευόμενους με εύκολο τρόπο στη χρήση της τεχνικής του φράκταλ για την άμβλυνση των συνεπειών των τραυμάτων
Μαθησιακά αποτελέσματα (τουλάχιστον από το 1καθένα): Γνώση, δεξιότητες, υπευθυνότητα και αυτονομία (βλ. Ταξινόμηση του Bloom Ρήματα δράσης - Παράρτημα)	Γνώση: 1. Ο ορισμός του τραύματος 2. Συνέπειες των τραυμάτων και του χρόνιου στρες στον εγκέφαλο 3. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης 4. Κυτταρικό στρες και ψυχικό στρες 5. Ψυχικό τραύμα 6. Κύριες αιτίες των τραυμάτων 7. Ο τρόπος με τον οποίο οι δύσκολες εμπειρίες (θυμός, ντροπή, υπερηφάνεια και αηδία) γίνονται ψυχικά τραύματα 8. Περιγραφή των διαφόρων τραυμάτων 9. Ταξινόμηση των διαφόρων τύπων τραυμάτων (υπαρξιακά, απώλεια, προσκόλληση, σύστημα προσκόλλησης) 10. Ορισμός του συμβιωτικού τραύματος 11. Ένα όραμα της συμβίωσης στην ψυχολογία 12. Διαφορετικοί τύποι συμβιωτικών τραυμάτων 13. Ορισμοί και χαρακτηριστικά του υγιούς, του επιζώντος και του τραυματισμένου μέρους 14. Ορισμός και χαρακτηριστικά του συνδρόμου μετατραυματικού στρες

15. Εκλυτικοί παράγοντες του συνδρόμου μετατραυματικού στρες (PTSD)
16. Πρόληψη της PTSD
17. Ανθεκτικότητα και τρόποι βελτίωσής της
18. Fractal Therapy (ορισμός, χαρακτηριστικά, εφαρμογές και πιθανές δραστηριότητες που την αφορούν)

Δεξιότητες:

1. Να εντοπίζει τα σημάδια του τραύματος σε έναν ασθενή και να το διαφοροποιεί από άλλα αρνητικά περιστατικά,
2. Προσδιορισμός της τυπολογίας του τραύματος του ασθενούς,
3. Να προτείνει ένα σχέδιο δράσης για την τόνωση και την αύξηση της ανθεκτικότητας του ασθενούς στο τραύμα,
4. Να εντοπίσετε τα σημάδια PTSD σε έναν ασθενή
5. Χρήση της τεχνικής fractal για τον μετριασμό των επιπτώσεων του PTS και των τραυμάτων σε έναν ασθενή.

Ευθύνη και αυτονομία:

Το μάθημα παρέχει αυτονομία επιπέδου 2 όσον αφορά την αναγνώριση των συμπτωμάτων του τραύματος, πράγμα που σημαίνει ότι το άτομο που χρησιμοποιεί μόνο αυτή την ενότητα για την επαγγελματική του ανάπτυξη θα είναι σε θέση να αναγνωρίζει τα σημάδια του τραύματος και της PTSD στους ασθενείς. Παρόλο που, παρουσιάζεται μια τεχνική στο πλαίσιο της ενότητας, δεν συνιστάται η εφαρμογή της χωρίς την επίβλεψη ενός ανώτερου ψυχοθεραπευτή.

Περίληψη ενότητας (περίληψη - μισή σελίδα)

Στο πλαίσιο αυτής της ενότητας, σας παρουσιάζουμε μια σύντομη περιγραφή της έννοιας του τραύματος καθώς και της ασθένειας που συνδέεται με αυτό, το Σύνδρομο Μετατραυματικού Στρες (PTSD). Επίσης, στο πλαίσιο της ενότητας, παρέχουμε μια πιθανή θεραπεία και των δύο, λαμβάνοντας υπόψη την τεχνική Fractal.

Κατάλογος πόρων, εργαλείων και μεθόδων¹

¹ Παράδειγμα: βίντεο, ppt, ασκήσεις, λίστα ελέγχου, μελέτη περίπτωσης κ.λπ.

A. Πόροι

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#treatment>.
2. Ruppert, F., Banzhaf, H. "Το σώμα μου, το τραύμα μου, ο εαυτός μου Αστερισμός της πρόθεσης - απελευθέρωση της τραυματικής βιογραφίας". Τρεις Εκδόσεις,**2018** .
3. Ruppert, F. "Αγάπη, επιθυμία και τραύμα. Η πορεία προς μια υγιή σεξουαλική ταυτότητα. Εκδοτικός οίκος Τρία,**2021** .
- 4.
5. <https://www.verywellmind.com/what-is-shame-5115076>.
6. <https://dictionary.apa.org/pride>.
7. Ruppert, F. "Συμβίωση και αυτονομία. Τραύμα και αγάπη πέρα από συμβιωτικές επιπλοκές. " Τρεις Εκδόσεις,**2015** .
8. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
9. <https://www.istt.ro/2020/11/27/trauma-existentiala-ptsd-rezilienta/>.
10. Simon, R. "Στρες και άγχος". Εκδοτικός Οίκος Sper, **2020**.
11. <https://scitechdaily.com/a-new-bridge-between-the-geometry-of-fractals-and-the-dynamics-of-partial-synchronization/>

B. Εργαλεία

C. Μέθοδοι

8. ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ενότητες	Διάρκεια ανά ενότητα	Δραστηριότητες	Τεχνικές	Πόροι, εργαλεία και μέθοδοι	Διάρκεια ανά δραστηριότητα	Εστίαση περιεχόμενο	στο	Μαθησιακά αποτελέσματα
1.Δομημένες έννοιες της μετατραυματικής διαταραχής, οι πιθανές ψυχολογικές επιπτώσεις των τραυμάτων και τα μέσα αντιμετώπισης - 30h (MSM_RO)	30 ώρες	1. Εξασκηθείτε στην τεχνική του φράκταλ	Τεχνική fractal	Ένας πίνακας που δείχνει μια εικόνα φράκταλ. (Προαιρετικά) Ευχάριστη μουσική	1 ώρα	χαρακτηριστικά επικοινωνίας μετατραυματικών διαταραχών των		γνώσεις σχετικά με την τεχνική Fractal που μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία



Geseme

Medical experts
Safety specialists



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

**MODULE 2.
APPROACHES OF POST-TRAUMATIC DISORDER TREATMENT USING ART
THERAPIES**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Υπενθύμιση του τι είναι το Τραύμα.....	5
Υπενθύμιση του τι είναι η διαταραχή μετατραυματικού στρες	6
Τι είναι η θεραπεία	7
Άνθρωπος και Τέχνη	13
Τέχνη και Ψυχολογία	15
Τέχνη και ψυχολογικές διαταραχές.....	16
Τι είναι η Τέχνη; Πού να χρησιμοποιήσετε την τέχνη.....	17
Ιστορία της Θεραπείας μέσω Τέχνης.....	18
Τι είναι το Art Therapy.....	20
Στόχος της Θεραπείας μέσω Τέχνης.....	22
Καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιείται το Art Therapy.....	22
Θεραπεία τέχνης και ψυχολογικές διαταραχές.....	23
Θεραπεία μέσω τέχνης στην Τουρκία	25
Η έννοια της δημιουργικότητας στην τέχνη	26
Θεραπεία εκφραστικής τέχνης.....	26
Τύποι εκφραστικής καλλιτεχνικής θεραπείας	28
Θεραπεία μέσω ζωγραφικής.....	28
Χοροθεραπεία και κινησιοθεραπεία.....	30
Θεραπεία μέσω γλυπτικής.....	31
Μουσικοθεραπεία.....	32
Θεραπεία δράματος	33
Ποίηση, παραμύθι και λογοτεχνική θεραπεία	34
Βασικές έννοιες στην εκφραστική καλλιτεχνική θεραπεία	34
Σχηματισμός	34
Πλαίσιο	35
Συμβολισμός	35
Αντανakλάσεις	36
Εξέλιξη	36
Μεταβίβαση	36

Αυτοέκφραση	37
Ενεργή Φαντασία	37
Περιοχή μετάβασης και αντικείμενο μετάβασης	37
Θεραπεία τέχνης ως μέθοδος νου-σώματος	38
Θεραπεία τέχνης και εγκέφαλος	39
Εικόνες και δημιουργία εικονών.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Θεωρία της προσκόλλησης	41
Η φυσιολογία του συναισθήματος	42
Επίδραση εικονικού φαρμάκου.....	43
Ιστορία της έρευνας για το Art Therapy	44
ΠΡΟ-ΔΟΚΙΜΉ - ΜΕΤΑ-ΔΟΚΙΜΉ	45
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	46
ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ	51
ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	48

Υπενθύμιση του τι είναι το Τραύμα

Η έννοια του τραύματος αναφέρεται συχνά στη βιβλιογραφία από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA, 1994)- ορίζεται ως τα περιστατικά (θάνατος συγγενικού προσώπου, ατυχήματα, θανατηφόρες ασθένειες κ.λπ.) στα οποία υπάρχει κίνδυνος θανάτου ή απειλή θανάτου, σοβαρός τραυματισμός ή απειλή της σωματικής ακεραιότητας και τα οποία βιώνει ή βλέπει το ίδιο το άτομο.

Τα τραυματικά γεγονότα μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές συνέπειες για τα άτομα. Αυτές μπορεί να εκδηλωθούν με τη μορφή αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων (συναισθηματικές και ψυχικές, κατάθλιψη, άγχος, στρες, άγχος κ.λπ.) και αρνητικών αλλαγών στη συμπεριφορά του ατόμου (έναρξη χρήσης αλκοόλ και τσιγάρων, χρήση ναρκωτικών, αποφυγή των ανθρώπων ή κακή συμπεριφορά προς αυτούς κ.λπ.).

Οι αλλαγές που βιώνουν τα τραυματισμένα άτομα μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Τα μετατραυματικά άτομα μπορεί να σταματήσουν να απολαμβάνουν τη ζωή, να χάσουν την ελπίδα τους, να νιώθουν ανασφάλεια, να πιστεύουν ότι οι άλλοι ή οι ίδιοι βρίσκονται σε συνεχή κίνδυνο, να σκέφτονται άσχημα πράγματα ακόμη και τις ευτυχισμένες μέρες, να χάνουν την ελπίδα κ.ά. Καταστάσεις μπορεί να συμβούν. εκτός αυτού, τα άτομα μπορεί να βιώσουν θετικές αλλαγές στο πλαίσιο της μετατραυματικής ανάπτυξης, όπως αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, βελτίωση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης, θετικές εξελίξεις στην προοπτική της ζωής, αύξηση της συμπόνιας, ανάπτυξη της πνευματικότητας κ.ά. Ο παράγοντας της προσωπικότητας βρίσκεται πίσω από τις διαφορές στις μετατραυματικές αλλαγές.

Υπενθύμιση του τι είναι η διαταραχή μετατραυματικού στρες

Προκλητικά γεγονότα που υπερβαίνουν την ικανότητα του ατόμου να τα αντιμετωπίσει, όπως φυσικές καταστροφές, σεισμοί, πλημμύρες και πόλεμοι, σεξουαλική ή σωματική επίθεση, βασανιστήρια, απαγωγές, τροχαία ατυχήματα, έκθεση σε τρομοκρατικές ενέργειες, αποτελούν ψυχολογικά τραυματικά γεγονότα. Συνεπώς, όταν τα γεγονότα αυτά βιώνονται, αφήνουν βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις στους ανθρώπους και τις κοινωνίες. Η

διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι μια κατάσταση η οποία περιλαμβάνει συναισθηματικές, νοητικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές διαταραχές που αναπτύσσονται όταν τέτοια γεγονότα βρίσκονται εκτός της φυσιολογικής ανθρώπινης εμπειρίας και μπορεί να αποτελέσουν πηγή δυσφορίας για σχεδόν όλους όσοι έχουν εκτεθεί.

Προκειμένου να διαγνωστεί η διαταραχή μετατραυματικού στρες, το άτομο πρέπει να έχει βιώσει ή να έχει γίνει μάρτυρας μιας πραγματικής απειλής θανάτου, σοβαρού τραυματισμού ή απειλής της σωματικής ακεραιότητας του ίδιου ή άλλων και να έχει βιώσει ακραίο φόβο, τρόμο και απόγνωση κατά τη διάρκεια αυτών των γεγονότων. Εκτός από αυτό το βασικό κριτήριο, η επανάληψη της εμπειρίας, η επίμονη αποφυγή της υπενθύμισης του γεγονότος ή των συνοδευτικών ερεθισμάτων, το μειωμένο γενικό επίπεδο αντίδρασης και τα συμπτώματα υπερδιέγερσης, όπως ορίζονται στο DSM-IV-TR, εάν αυτά τα συμπτώματα προκαλούν σημαντική δυσφορία ή κοινωνική, επαγγελματική και εάν προκαλούν σημαντική απώλεια λειτουργικότητας σε άλλους τομείς της ζωής.

Η μετατραυματική διαταραχή, ειδικά με τη χρόνια και καθυστερημένη εμφάνισή της, δημιουργεί ένα σημαντικό ψυχοκοινωνικό πρόβλημα. Η μη θεραπευόμενη και χρόνια μετατραυματική διαταραχή μπορεί να υποκρύπτεται από κατάχρηση ουσιών και εθισμό, διατροφικές διαταραχές, φοβίες, παραβατικές συμπεριφορές, κατάθλιψη, λιποθυμίες, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και ψυχωσικά επεισόδια. Με άλλα λόγια,

αν οι μετατραυματικές διαταραχές δεν αναγνωριστούν και δεν παρέμβουν στις πρώτες ημέρες, μπορεί να γίνουν χρόνιες και να αποτελέσουν σοβαρό πρόβλημα υγείας με υψηλό κόστος για το άτομο και την κοινωνία.

Είναι γνωστό ότι πολλοί παράγοντες είναι αποτελεσματικοί στην ανάπτυξη της PTSD, η αιτιολογία της οποίας είναι βασικά το τραύμα. Οι συζητήσεις διαμορφώνονται σε δύο κύριες απόψεις. Η μία είναι ότι οι αλλαγές που συμβαίνουν ως αποτέλεσμα του τραύματος είναι η κύρια αιτία της PTSD και η άλλη ότι η προδιάθεση του ατόμου είναι ο κύριος καθοριστικός παράγοντας. Ωστόσο, ο στρεσογόνος παράγοντας είναι ο κύριος αιτιολογικός παράγοντας, η PTSD δεν εμφανίζεται σε όλους όσοι έχουν βιώσει το ίδιο τραυματικό γεγονός." Υπάρχει αυξανόμενη συναίνεση σχετικά με τη σημασία της υποκειμενικής σημασίας της πηγής του τραύματος για τον ασθενή. "Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα που εκτίθενται άμεσα ή έμμεσα σε τραυματικά γεγονότα προσαρμόζονται στις αλλαγές στη ζωή τους που προκαλούνται από αυτές τις εξαιρετικά στρεσογόνες εμπειρίες θα εξαρτηθεί από τις στρατηγικές αντιμετώπισής τους".

Αυτό που καθιστά μια εμπειρία τραυματική είναι ότι διακόπτει την επεξεργασία πληροφοριών και ενεργοποιεί μια γνωστική, συναισθηματική και κοινωνικά δυσπροσαρμοστική διαδικασία.

Τι είναι η θεραπεία

Η ψυχοθεραπεία ή επίσης γνωστή ως λογοθεραπεία είναι μια μέθοδος που προτιμούν οι άνθρωποι που θέλουν να χαλαρώσουν ψυχολογικά και να προστατεύσουν την ψυχική τους υγεία. Εκτός αυτού, μπορεί να εφαρμοστεί ως υποστήριξη για άτομα που λαμβάνουν οποιαδήποτε ψυχολογική ή σωματική θεραπεία ή χρησιμοποιούν φαρμακευτική αγωγή. Το ποια θεραπεία θα εφαρμοστεί και πόσο καιρό θα διαρκέσει η θεραπεία αποφασίζεται από τις ανάγκες του ατόμου.

Η συζήτηση και η υποστήριξη με έναν ειδικό ψυχοθεραπευτή ή ψυχολογικό σύμβουλο θα σας βοηθήσει να βρείτε τον εαυτό σας, να κατανοήσετε τη συναισθηματική σας διάθεση και να παρατηρήσετε τις εσωτερικές σας αλλαγές. Μπορείτε να ξεκαθαρίσετε τους στόχους και τις επιθυμίες σας στη ζωή και να αυξήσετε την ποιότητα ζωής σας.

Παρόλο που για πολλούς ανθρώπους είναι αρχικά δύσκολο να εξηγήσουν τα προσωπικά τους προβλήματα σε κάποιον άλλο, μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας πολύ πιο εύκολα με τις θετικές επιδράσεις της καθοδήγησης που θα λάβετε από ψυχοθεραπευτές που είναι ειδικοί σε θέματα που επηρεάζουν βαθιά τη ζωή και την υγεία σας. Η θεραπεία θα σας βοηθήσει επίσης να νιώσετε συναισθηματικά χαλαροί, να σας ακούσει, να σας καταλάβει και να σας υποστηρίξει ένα επαγγελματικό πρόσωπο. Ο Μπενεντέτο Κρότσε (1866-1952) ήταν Ιταλός φιλόσοφος που είχε μεγάλες επιπτώσεις στον τομέα της τέχνης και της φιλοσοφίας, ιδίως με τις απόψεις του για την αισθητική. Στα πρώιμα γραπτά του στις αρχές της δεκαετίας του 1900, που αποτελούν το πρώτο στάδιο του έργου του, ταύτισε τη δραστηριότητα της "τέχνης" με τη διαίσθηση με τη γενικότερη έννοια και επέστησε την προσοχή στις ανεπάρκειες των θετικιστικών και πειραματιστικών απόψεων για την τέχνη.

Σύμφωνα με τον Croce, η φαντασία είναι αυτή που δίνει νόημα στις εμπειρίες και τις αισθήσεις μας. Επίσης, όπως η διαίσθηση και η έκφραση είναι ένα και το αυτό πράγμα, η διάκριση μεταξύ μορφής και περιεχομένου είναι περιττή σε ένα έργο τέχνης. Σύμφωνα με τον ίδιο, οι εικόνες της διαίσθησης και η λογική σκέψη είναι ξεχωριστά πράγματα. Σε αντίθεση με τους ισχυρισμούς των κλασικών θεωρητικών, η τέχνη δεν αναδύεται με τη λογική, αλλά με τη διαίσθηση. Η διαισθητική και καλλιτεχνική γνώση ανοίγει το δρόμο για την αντίληψη, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την εμπειρία της ζωής.

Στο άρθρο του "Η ολότητα της καλλιτεχνικής έκφρασης", ο Croce είπε ότι κάθε αληθινή καλλιτεχνική αναπαράσταση είναι η ίδια ένα σύμπαν ή πρέπει να κατανοηθεί ως ένα σύμπαν σε ατομική (μοναδική) μορφή. Μελέτησε την τέχνη σε τέσσερις μορφές

έκφρασης: "άμεση ή συναισθηματική έκφραση", "ποιητική έκφραση", "ευθεία ή απλή έκφραση" και "ρητορική" έκφραση.

Ο Croce όρισε την Τέχνη ως όραμα ή διαίσθηση. "Διαίσθηση", "οριζόντια", "συμπύκνωση", "όνειρο", "εφεύρεση", "περιγραφή", "έκφραση" κ.λπ. Είναι λέξεις που συχνά χρησιμοποιούνται σχεδόν συνώνυμα στις συζητήσεις για την τέχνη.

Ο Γερμανός φιλόσοφος Μάρτιν Χάιντεγκερ (1889-1976), από την άλλη πλευρά, υποστηρίζει ότι η τέχνη έχει μια μοναδική αξία αλήθειας. Ερμηνεύοντας τον πίνακα ενός ζευγαριού χωριάτικων παπουτσιών του Βίνσεντ Βαν Γκογκ (1853-1890), υποστηρίζει ότι η Παρουσία των παπουτσιών αποκαλύπτεται μέσα από τον πίνακα

Ωστόσο, όταν κοιτάζουμε την τέχνη, βλέπουμε μια ριζικά διαφορετική προσέγγιση του κόσμου και των πραγμάτων. Για παράδειγμα, ο πίνακας του Βαν Γκογκ με τα παπούτσια των χωρικών αφήνει τα παπούτσια να υπάρχουν- μας κάνει να σκεφτούμε την ύπαρξη πραγμάτων που κοιτάμε καθημερινά και δεν τα παρατηρούμε.

Ο Χάιντεγκερ λέει ότι αισθητικά, η σκέψη για την τέχνη τείνει πάντα να βλέπει το έργο τέχνης ως αναπαράσταση και αλληγορική παραγωγή. Σε αυτό το πλαίσιο, η Τέχνη νοείται ως αναπαράσταση στο αισθητηριακό πεδίο. Αυτό έχει φέρει το έργο τέχνης να θεωρείται ως αντικείμενο αισθητικής εμπειρίας, σχεδόν εξ ορισμού.

Ο Χάιντεγκερ βλέπει την τέχνη ως υπόσχεση σωτηρίας- υποστηρίζει ότι η τέχνη εκπληρώνει αυτή την υπόσχεση προειδοποιώντας τους ανθρώπους για τους κινδύνους της τεχνολογίας και της βούλησης γενικότερα, για την έλλειψη στέγης και τη λήθη της ύπαρξης και δημιουργώντας δυνατότητες για "αυθεντική" σκέψη.

Ο Λεονάρντο ντα Βίντσι (1452-1519) έγραψε στην πραγματεία του "Trattato della Pittura": "Η ζωγραφική περιλαμβάνει δέκα λειτουργίες του ματιού. Με άλλα λόγια, σκοτάδι, φως, ένταση και χρώμα, μορφή και θέση, απόσταση και εγγύτητα, κινητικότητα και ακινησία. Η σύντομη πραγματεία μου θα αποτελείται από κανόνες και μεθόδους που θα υπενθυμίζουν στον ζωγράφο να αντανakλά όλα αυτά - τα έργα που

η φύση έχει εξοπλίσει τον κόσμο - με την τέχνη του, με τη διαπλοκή αυτών των λειτουργιών". Αν ο ποιητής λέει ότι αυτό που ενθουσιάζει τους ανθρώπους είναι ο έρωτας και ότι ο κύριος παράγοντας όλων των ζωντανών πραγμάτων διαμορφώνεται γύρω από αυτό το πάθος, τότε ο ζωγράφος έχει τη δύναμη να εκφράσει αυτό το συναίσθημα- την αληθινή εικόνα του εραστή μπροστά στον αγαπημένο του, ο ζωγράφος την αντανακλά καλύτερα από τους άλλους- ο εραστής επίσης συχνά ενθουσιάζεται από αυτή την εικόνα και μιλάει γι' αυτήν. Αυτό είναι διαφορετικό από την εικόνα που δημιουργεί ο συγγραφέας με τις λέξεις." Επιπλέον, ο ζωγράφος οδηγεί τους ανθρώπους να αγαπιούνται μεταξύ τους και μπορεί να συμπαθήσει μια γυναικεία φιγούρα που δεν υπάρχει στην πραγματικότητα. Leonardo da Vinci, *Traité de la peinture*.

Ο Μιχαήλ Άγγελος (1475-1564), ζωγράφος, γλύπτης, αρχιτέκτονας και ποιητής της ιταλικής Αναγέννησης, εξέφρασε την τέχνη ως εξής: "Ένα αληθινό έργο τέχνης είναι μια σκιά της θεϊκής τελειότητας".

Τα έργα τέχνης είναι το προϊόν της δημιουργικής διαδικασίας, δεν υπάρχει τέχνη χωρίς δημιουργικότητα, αλλά δεν μπορούμε να πούμε ότι κάθε δημιουργική δραστηριότητα είναι καλλιτεχνική. Όταν εξετάζουμε την ιστορία της τέχνης, οι πίνακες και τα γλυπτά που κατασκευάστηκαν κατά τον Μεσαίωνα εξυπηρετούσαν κυρίως θρησκευτικό σκοπό. Κατά την περίοδο της Αναγέννησης, ο σκοπός παραγωγής του έργου τέχνης άλλαξε επίσης και άρχισε να αναφέρεται η έννοια των καλών τεχνών.

Η μάθηση στην τέχνη δεν έχει τέλος. Τα μεγάλα έργα φαίνονται διαφορετικά με κάθε ματιά. Δημιουργούν από μόνα τους έναν συναρπαστικό κόσμο, με τις περιπέτειες και τους ακατανόητους νόμους τους. Το αποτέλεσμα που επιδιώκει να επιτύχει ο καλλιτέχνης δεν μπορεί να προβλεφθεί εκ των προτέρων.

Δεδομένου ότι δεν υπάρχουν κανόνες για το πότε ένα γλυπτό ή ένας πίνακας ζωγραφικής "τελείωσε", είναι συχνά αδύνατο να διατυπώσουμε τον πραγματικό λόγο για αυτό που μας συγκινεί μπροστά σε ένα σπουδαίο έργο τέχνης.

Ο Σίγκμουντ Φρόιντ (1856-1939) εξέφρασε τις απόψεις του για τους καλλιτέχνες ως εξής: "Μας καίει το πάθος να μάθουμε από πού πήρε τα θέματά του αυτό το παράξενο πρόσωπο που λέγεται καλλιτέχνης, όπως ρώτησε ο Καρδινάλιος τον Αριστοτέλη, πώς κατάφερε να μας επηρεάσει με αυτά τα θέματα, πώς μπόρεσε να ξυπνήσει στην ψυχή σου και να κάνει να γεννηθούν μέσα μας συναισθήματα που ποτέ δεν πιστεύαμε ότι είναι δυνατόν να γεννηθούν.

Η τέχνη είναι επίσης μια πηγή γνώσης, όπως η επιστήμη ή η φιλοσοφία. Ο μεγάλος αγώνας στον οποίο ο άνθρωπος προσπαθεί διαρκώς να οξύνει και να αποσαφηνίσει την αντίληψή του για την πραγματικότητα και στον οποίο βρίσκει το μεγαλείο και την ελευθερία του, δεν μπορεί να ολοκληρωθεί αν παίζει με ιδέες που έχουν ήδη εκφραστεί και έχουν ήδη πραγματοποιηθεί. Αυθεντική τέχνη δεν μπορεί να γίνει αν οι μορφές δεν είναι ικανές να επιτεθούν στην κοινωνία που τις υποδέχεται, να την ενοχλήσουν, να την παρακινήσουν να σκεφτεί και να αποκαλύψουν την καθυστέρησή της, αν δεν έχουν περάσει τη γέφυρα μαζί της.

Μπροστά σε ένα πραγματικό έργο τέχνης, ο θεατής θα πρέπει να αισθάνεται την ανάγκη για έλεγχο και να επανεξετάζει ολόκληρο το εννοιολογικό του πεδίο. Ο καλλιτέχνης πρέπει να τον κάνει να αγγίξει με το χέρι του τα όρια του σύμπαντός του και να του ανοίξει νέες προοπτικές. Αυτό είναι ένα γνήσια ανθρωπιστικό εγχείρημα. Δεν υπάρχει τέχνη χωρίς σοκ. Μια αισθητική μορφή δεν είναι σήμερα βιώσιμη καλλιτεχνική μορφή αν δεν είναι ικανή να μπερδέψει το κοινό, αν δεν μπορεί να ανατρέψει τον τρόπο σκέψης.

Ο Ελβετός ζωγράφος Paul Klee (1879-1940), ο οποίος άσκησε επιρροή στον Εξπρεσιονισμό, τον Σουρεαλισμό και τον Κυβισμό με το μοναδικό του στυλ, εξέφρασε την άποψή του για τη διαδικασία διαμόρφωσης ενός έργου τέχνης ως εξής: "Η δημιουργία ενός έργου τέχνης - η διακλάδωση των κλαδιών των δέντρων - αναγκαστικά ως αποτέλεσμα της εισόδου στις συγκεκριμένες διαστάσεις της ζωγραφικής, είναι η

δημιουργία της φυσικής μορφής, πρέπει να συνοδεύει την παραμόρφωση, γιατί εκεί ξαναγεννιέται.

Ο Σαλβαδόρ Νταλί (1904-1989), ένας από τους σημαντικότερους εκπροσώπους του υπερρεαλισμού, όρισε την αφηρημένη τέχνη ως εξής: "Πεινάμε για συγκεκριμένες εικόνες, είμαστε όλοι διψασμένοι. Η αφηρημένη τέχνη θα είναι ωφέλιμη για ένα πράγμα: να αποκαταστήσει όλη την απάτη της στην παραστατική τέχνη".

Ο Βέλγος ζωγράφος Ρενέ Μαγκρίτ (1898-1967), ένας άλλος σημαντικός εκπρόσωπος του κινήματος του υπερρεαλισμού, μιλάει για τη σκέψη και τη φαντασία σε μια επιστολή που έγραψε στον Μισέλ Φουκώ στις 23 Μαΐου 1966: "Η σκέψη είναι κάτι τόσο αόρατο όσο η ηδονή και ο πόνος, αλλά η ζωγραφική παρουσιάζει μια δυσκολία εδώ, υπάρχει η σκέψη που περιγράφεται ως ορατή και ορατή. Οι "Νυφούλες" είναι μια ορατή εικόνα της σκέψης του Βελάσκεθ για το αόρατο. Είναι λοιπόν το αόρατο μερικές φορές ορατό; Εφόσον η σκέψη μπορεί να παραχθεί μόνο από ορατές μορφές. από αυτή την άποψη, μια ζωγραφική εικόνα (που είναι εγγενώς άυλη) δεν κρύβει τίποτα- ενώ το απτό και το ορατό κρύβουν αναπόφευκτα το άλλο ορατό, είναι προφανές αν πιστέψουμε την εμπειρία μας.

Η τέχνη είναι η δράση της δημιουργίας αρμονίας μέσα από τη σύγχυση, η μετατροπή της ακατανόητης ποσότητας, της πολλαπλότητας, σε μια εύκολα κατανοητή ενότητα. Η τέχνη έχει επίσης αποτελέσει τη βάση της επιστήμης και της φιλοσοφίας φέρνοντας τάξη στο προηγουμένως ακατάστατο, επειδή η τέχνη διασαφηνίζει ως ένα βαθμό το θολό πρώτα. υπό την επίδραση της καλλιτεχνικής δημιουργίας, ένα προηγουμένως ακατάστατο και διάσπαρτο σύμπαν μετατρέπεται σε έναν οργανωμένο, τακτοποιημένο μικρόκοσμο με τη βοήθεια της επιλογής, της διαλογής και της συλλογής. αυτό που ταιριάζει στη λογική της τέχνης, αν κρατήσουμε το έργο των φιλοσόφων και των επιστημόνων μακριά, είναι η αισθητική, και ο μόνος σκοπός που η αισθητική θα θεωρεί πάντα ότι είναι η ομορφιά. Η τέχνη δεν διδάσκει τίποτε άλλο παρά τη σημασία της ζωής. Τα γεγονότα που αποκαλύπτουν οι καλλιτέχνες δεν είναι λιγότερο σημαντικά από τα γεγονότα που βρίσκουν οι επιστήμονες.

Άνθρωπος και Τέχνη

Στο δεύτερο μισό του περασμένου αιώνα, οι φυσικές επιστήμες απέκτησαν νέα ώθηση. Η φυσική, η βιολογία, η ψυχολογία και η κοινωνιολογία εδραιώνονται και πάλι, αλλά αυτή τη φορά σύμφωνα με θετικές αρχές. Η ριζική τηλεόραση, η οποία συμβαίνει στις επιστήμες σύμφωνα με τις θετικές αρχές, λαμβάνει χώρα προς την κατεύθυνση της θετικότητας των επιστημών. Αυτό το κίνημα θετικότητας επηρεάζει σχεδόν ταυτόχρονα τη φιλοσοφία και την τέχνη. Στη φιλοσοφία, η κατανόηση της επιστημονικής φιλοσοφίας αποκτά σημαντικό βάρος.

Το προϊόν αυτού του θετικισμού και του επιστημονισμού είναι η τεχνολογία και η βιομηχανία. Η άνοδος της τεχνολογίας και της μεγάλης βιομηχανίας αλλάζει το περιβάλλον του ανθρώπου, τη σχέση μεταξύ του ανθρώπου και του κόσμου των πραγμάτων, τις αντιλήψεις του ανθρώπου για τη σκέψη και την ευαισθησία.

Ο άνθρωπος και το περιβάλλον του έχουν πλέον αλλάξει σε έναν νέο κόσμο με την τεχνολογία και τη βιομηχανία. Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι βλέπουν το σύμπαν, η κοσμοθεωρία και γενικά η αντίληψή τους για την αξία και την αισθητική αξία αλλάζουν με την τεχνολογία και τη βιομηχανία. Τώρα ο άνθρωπος βάζει μεγάλη δύναμη στα χέρια του; Αυτή η δύναμη έχει έναν σκοπό, ο οποίος είναι να κάνει δουλειές, και πρέπει να είναι χρήσιμη.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, δημιουργούνται εργοστάσια που παράγουν συνεχώς. Η τεχνολογία δημιουργεί έναν μοναδικό κόσμο εργαλείων και εξοπλισμού με αυτόν τον λειτουργικό στόχο. Σε αυτή την ανάπτυξη της τεχνολογίας και της βιομηχανίας, η επιστήμη επιτυγχάνει τον οικουμενικό της στόχο: "Η επιστήμη είναι δύναμη" (*scientia est potentia*, Newton). Ωστόσο, αυτός ο κόσμος του εξοπλισμού, των βιομηχανικών προϊόντων, που καθορίζεται από έναν τέτοιο λειτουργικό σκοπό, φέρνει ορισμένα προβλήματα: Στην αρχή αυτών των προβλημάτων βρίσκεται το πρόβλημα της "αλλοτρίωσης", το οποίο είναι αναμφισβήτητο ένα σύγχρονο πρόβλημα. Αυτός ο κόσμος των βιομηχανικών προϊόντων αποκαλύπτει έναν μηχανιστικό κόσμο που στοχεύει στην αξία του οφέλους-καλού. Το πιο πολύτιμο προϊόν αυτού του μηχανισμού

είναι η "μηχανή". Ο άνθρωπος, που είναι ένα ατομικό ον με ευαισθησία και σκέψη, βρίσκεται ως γρανάζι σε έναν μεγάλο τροχό σε αυτό το μηχανιστικό σύστημα. Αντιτίθεται σε ένα τέτοιο σύστημα και μηχανή με τον δικό του τρόπο, είναι "ξένος" προς αυτό.

Θα υποταχθεί ο άνθρωπος, που είναι ένα ελεύθερο μυαλό και συναισθηματικό ον, στην κυριαρχία αυτού του μηχανισμού; Οι άνθρωποι έχουν αντισταθεί σε αυτή την αλλοτρίωση τόσο στη φιλοσοφία όσο και στην τέχνη και έχουν καταβάλει μεγάλη προσπάθεια για τη συνειδητοποίηση της δημιουργίας εδώ και δεκαετίες.

Η τέχνη παράγει αντικείμενα που διαμορφώνονται από κοινωνικές, πνευματικές και ατομικές αλληλεπιδράσεις. Σε αυτή την ευρεία έννοια, η εμφάνιση της τέχνης σχετίζεται με τα διανοητικά συστήματα. Όλες οι ιδέες που προβάλλονται από την κοινωνία, τον καλλιτέχνη και τους στοχαστές πάνω στο συγκεκριμένο θέμα επηρεάζουν την τέχνη, το έργο τέχνης και τον καλλιτέχνη.

Η τέχνη παράγει αντικείμενα που διαμορφώνονται από κοινωνικές, πνευματικές και ατομικές αλληλεπιδράσεις. Σε αυτή την ευρεία έννοια, η εμφάνιση της τέχνης σχετίζεται με τα διανοητικά συστήματα. Όλες οι ιδέες που προβάλλονται από την κοινωνία, τον καλλιτέχνη και τους στοχαστές πάνω στο συγκεκριμένο θέμα επηρεάζουν την τέχνη, το έργο τέχνης και τον καλλιτέχνη.

Η τέχνη πάντα αλληλεπιδρά με την ψυχολογία, τη φιλοσοφία και την κοινωνιολογία και έχει συχνά διαμορφωθεί από το έργο των ψυχολόγων, των φιλοσόφων και των κοινωνιολόγων. Ο φιλόσοφος Grenzen E. Lessing στο βιβλίο του "Τα όρια της ποίησης και της ζωγραφικής" (1766)- Αναφέρει ότι τα καθήκοντα της ζωγραφικής και της ποίησης, που είναι ακαδημαϊκές κυρώσεις, είχαν τη φύση ενός κινήματος αντιδιαμαρτυρίας στη Γαλλία για ένα διάστημα.

Εκείνη την εποχή, οι κριτικοί επέβαλαν στο τμήμα του καλλιτέχνη ότι ο πίνακας έπρεπε να αφηγείται μια ιστορία. Διαχώρισε τη ζωγραφική και την ποίηση σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τη φυσικότητα του περιβάλλοντος και το είδος του σημείου που

εφαρμόζεται. "Ενώ η ζωγραφική χρησιμοποιεί τις μορφές και τα χρώματα του σύμπαντος, η ποίηση αγκαλιάζει τους αρμονικούς ήχους στο χρόνο- Εικόνα- περιγράφει ορατά αντικείμενα, μια μοναδική στιγμή και κίνηση ως πρότυπο. Από την άλλη πλευρά, η ποίηση ασχολείται κυρίως με τις κινήσεις.

Η προσέγγιση του έργου τέχνης, η σωστή προσέγγισή του, αποτελούσε ανέκαθεν πρόβλημα όχι μόνο για όσους ασχολούνται με την τέχνη ή τη φιλοσοφία και τους κριτικούς, αλλά για κάθε στοχαστή. "Τι θέλει να μας πει και να μας δείξει αυτό το έργο;" Το ερώτημα τίθεται συχνά- αυτοί που μας αφήνουν μπροστά σε ένα τέτοιο πρόβλημα δεν είναι μόνο άνθρωποι που βρίσκονται σε διαφορετικά πολιτιστικά επίπεδα ή που μεγάλωσαν μέσα στην ατμόσφαιρα διαφορετικών πολιτισμών, αλλά και άνθρωποι που γράφουν οι ίδιοι σε αυτόν τον τομέα της λογοτεχνίας.

Είναι απαραίτητο να αναφέρουμε τις φιλοσοφικές προσεγγίσεις του Γερμανού συγγραφέα J. G. Herder (1744-1803) που επέλεξε για την ταξινόμηση των τεχνών. Σύμφωνα με τον Herder- Οι τρεις βασικές αισθήσεις της όρασης, της ακοής και της αφής -η ζωγραφική, η γλυπτική και η μουσική- έχουν πολύ πιο σημαντικές επιδράσεις στις τέχνες από ό,τι είναι γνωστό. Από την άλλη πλευρά, η ζωγραφική είναι επιφανειακή και λιγότερο ρεαλιστική από τη γλυπτική.

Τέχνη και Ψυχολογία

Αν ένα άτομο θέλει να συνεισφέρει στη ζωή με την έννοια που του έχει επιβληθεί και όλα τα συναισθήματά του κατευθύνονται προς αυτόν τον στόχο, θα αναπτυχθεί φυσικά με τον τρόπο που θα του επιτρέψει καλύτερα να κάνει αυτή τη συνεισφορά. Θα προσαρμόσει τον εαυτό του στον σκοπό- και θα αναπτύξει επίσης ένα κοινωνικό συναίσθημα και θα το κατακτήσει στην πρακτική του ζωή. Μόλις τεθεί ο στόχος, η εκπαίδευση τον ακολουθεί. Μόνο τότε υπάρχει ένα άλλο στοιχείο από το οποίο μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το πραγματικό νόημα της ζωής εξαρτάται από τη

συμβολή και τη συνεργασία για να εξοπλιστεί κανείς και να αναπτύξει ικανότητες για την επίλυση των προβλημάτων της ζωής. αν κοιτάξουμε σήμερα γύρω μας την κληρονομιά που κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας, τι βλέπουμε; Το μόνο που απομένει από αυτούς είναι η συνεισφορά τους στην ανθρώπινη ζωή. βλέπουμε καλλιεργημένη γη, δρόμους και κτίρια. Ο καρπός των εμπειριών της ζωής τους έχει περάσει σε εμάς σε παραδόσεις, φιλοσοφίες, επιστήμες, τέχνη και τεχνικές για την αντιμετώπιση της ανθρώπινης κατάστασης.

Από την άλλη πλευρά, τα έργα τέχνης κατέχουν σημαντική θέση στην έκφραση των συναισθημάτων. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις που δεν μπορούν να εξηγηθούν με λέξεις αντικατοπτρίζονται μέσω των έργων τέχνης. Η εξέταση αυτών των έργων είναι σημαντική από την άποψη της δημιουργίας συναισθηματικής επίδρασης στο κοινό, του ότι αποτελούν ερέθισμα και δημιουργούν μια κοινωνική γλώσσα, καθώς και ότι δίνουν πληροφορίες για τις ψυχικές καταστάσεις των καλλιτεχνών που τα δημιούργησαν.

Ο Φρόιντ εξήγησε νωρίτερα το 1927: Η αναλυτική κλινική εμπίπτει στον ίδιο τίτλο με την ψυχαναλυτική ανάγνωση της τέχνης: η πρακτική της μεταψυχολογίας. Έκτοτε, έχει γίνει ευκολότερο να συνδεθεί η αναλυτική πρακτική με την καλλιτεχνική πράξη. Και οι δύο έγιναν μέρος της ποιητικής.

Τέχνη και ψυχολογικές διαταραχές

Τα καταθλιπτικά άτομα πιστεύεται ότι δεν είναι δημιουργικά, επειδή το καταθλιπτικό άτομο λέει ότι δεν μπορεί πλέον να εργαστεί όπως πριν, ότι είναι αδύναμο και απρόθυμο. Η ψυχοκινητική του/της δραστηριότητα επιβραδύνεται και η διάθεσή του/της είναι καταθλιπτική.

Έχουν διεξαχθεί ορισμένες βιογραφικές μελέτες για να εξεταστεί το θέμα αυτό. Οι μελέτες αυτές είναι αναδρομικές μελέτες με τις βιογραφίες πολλών διάσημων καλλιτεχνών.

Τι είναι η Τέχνη; Πού να χρησιμοποιήσετε την τέχνη

Στα τέλη του 19ου αιώνα, η έννοια της τέχνης άρχισε να συζητείται με ιστορική έννοια. Όπως και με τις επιστημονικές θεωρίες, δεν ήταν δυνατόν να δοθεί ένας ακριβής ορισμός της τέχνης μέχρι τότε. Οι στοχαστές και οι αισθητικοί, οι οποίοι επικεντρώνονται σε υποθέσεις και συζητήσεις, εμποδίζουν την τέχνη να έχει έναν ενιαίο ορισμό της ουσίας της όσον αφορά την καθολική της φύση.

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, κάθε περίοδος παρήγαγε ένα μη επαναλαμβανόμενο προϊόν τέχνης που αντανάκλα τον μοναδικό πολιτισμό και τις αξίες της. Ο αιγυπτιακός πολιτισμός, τα αρχαία ελληνικά έργα τέχνης, η ρωμαϊκή τέχνη, η οθωμανική τέχνη και η τέχνη των Σελτζούκων παρήγαγαν έργα που μπορούν να διακριθούν μεταξύ τους και να αναγνωριστούν όπου κι αν τα συναντήσει κανείς. Η τέχνη έχει σημαντική επίδραση στην κατανόηση της εξέλιξης της ανθρωπότητας, από τους πίνακες που έχουν ζωγραφίσει στους τοίχους των σπηλαίων. Αυτές οι ζωγραφιές έχουν παρουσιαστεί ως απόδειξη της ανθρωπότητας από την αρχαιότητα. Οι αδυναμίες και οι δυσκολίες δεν μπορούσαν να τους εμποδίσουν να περιγράψουν την κατάσταση στην οποία βρίσκονταν και η τέχνη υπήρχε πάντα ως τρόπος έκφρασης από το παρελθόν μέχρι σήμερα. Στην πιο πρωτόγονη ζωή, έφτιαχναν γλυπτά πλάθοντας πηλό χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές που απέχουν πολύ από την τεχνολογία.

Η τέχνη, ως προϊόν αναγκαιότητας, θεωρείται ως μαεστρία και ταλέντο έναντι του έργου που αποκαλύπτεται στους ανθρώπους. Ωστόσο, οι έννοιες της τέχνης και της χειροτεχνίας αναμειγνύονται. Η τέχνη, η οποία ορίζεται ως λεπτή τέχνη, προκαλώντας σύγχυση μεταξύ των ανθρώπων, μπορεί να εκφραστεί ως "η έκφραση

των συναισθημάτων και των σκέψεών τους από τους ανθρώπους ως πνευματική δραστηριότητα, με γραμμή, χρώμα, χορό, ήχο και μορφή".

Οι καθηγητές Güler Ertan και Emin Sansarci ορίζουν την τέχνη ως εξής στο βιβλίο τους "Meaning and Perception in Visual Arts",

"Υπάρχουν πολλοί ορισμοί της τέχνης, οι οποίοι αλλάζουν ανάλογα με τις ερμηνείες των ανθρώπων. Τι είναι η τέχνη; Ως απάντηση σε αυτό το ερώτημα- Ενώ ο Καντ λέει "Η τέχνη δεν έχει σκοπό έξω από τον εαυτό της", ο Χέγκελ λέει "Η ομορφιά στην τέχνη είναι ανώτερη από τη φύση και η τέχνη είναι προϊόν του ανθρώπινου νου." Ο Τολστόι- Λέει: "Αφού αναβίωσε το συναίσθημα που κάποτε βίωσε ένα άτομο, η τέχνη προέκυψε από την ανάγκη να εκφραστεί το ίδιο συναίσθημα με κίνηση, ήχο, γραμμή, χρώμα ή λέξεις, ώστε να μπορέσουν και οι άλλοι να νιώσουν το ίδιο". Σήμερα, η τέχνη νοείται ως η έκφραση της δημιουργικότητας ή της φαντασίας με τη γενικότερη έννοια.

Παρόλο που ο ορισμός της τέχνης θεωρείται από πολλούς ανθρώπους ως μια πολύ απλή υπόθεση, το κατά πόσον μπορεί να οριστεί ακόμη και στους ακαδημαϊκούς κύκλους αποτελεί θέμα συζήτησης. Το σημείο στο οποίο συναντώνται όλες οι διαφορετικές απόψεις είναι ότι η τέχνη είναι μια καθολική αξία της ανθρωπότητας και μπορεί να γίνει αντιληπτή με διαφορετικούς τρόπους σε κάθε πολιτισμό.

Ιστορία της Θεραπείας μέσω Τέχνης - Art Therapy

Η θεραπευτική τέχνη πρωτοεμφανίστηκε στην Αγγλία ως κίνημα αποκατάστασης κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου. Ο όρος "Art Therapy" εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από τον Adrian Hill το 1942. Η καλλιτέχνιδα με το όνομα Rita Shimon συνδύασε τις γνώσεις της για την τέχνη με την Αντλεριανή ψυχολογία για πρώτη φορά το 1942. Η θεραπεία τέχνης θεωρήθηκε ως μια πολύτιμη μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ως έκφραση των ασθενών που δεν ανταποκρίνονταν στη λεκτική θεραπεία στις δεκαετίες του 1940 και 1950.

Ο Dr. Frigero επικεντρώθηκε στη διαγνωστική σημασία αυτού του γεγονότος, βασιζόμενος σε διάφορες προσπάθειες παραγωγής έργων τέχνης των ασθενών του στην Ιταλία το 1880. Το βιβλίο του Prinzhorn "Artry of the Mentally" έδειξε την επεξεργασία των έργων τέχνης των ασθενών για διαγνωστικούς σκοπούς το 1992. Ο Nolan C. Lewis ξεκίνησε τη ζωγραφική ως ελεύθερος επαγγελματίας με ενήλικες νευρωτικούς το 1925.

Η Margaret Naumberg έδωσε τον πρώτο ορισμό της θεραπείας τέχνης ως επαγγέλματος στην Αμερική. Την όρισε και άρχισε να την εφαρμόζει στο σχολείο όπου ήταν διευθύντρια, το 1915. Το πρώτο μάθημα art therapy άνοιξε στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, το οποίο επίσης δίδασκε με τις μεθόδους και τις αρχές της το 1958. Η Eleanor Ulman άρχισε να εκδίδει το περιοδικό με την ονομασία "Bulletin of Art Therapy" το 1961 και εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις σημαντικές εκδόσεις του τομέα αυτού.

Στα τέλη της δεκαετίας του '60, οι ειδικοί που ενδιαφέρονταν και εργάζονταν σε αυτόν τον τομέα συγκεντρώθηκαν με την ονομασία National Art Therapy Association.

Η τέχνη πρωτοεμφανίστηκε στην Ευρώπη κατά την Υψηλή Παλαιολιθική Εποχή (40.000-10.000 π.Χ.). Η περιπέτεια της ύπαρξης της τέχνης ξεκίνησε με την εμφάνιση των ανθρώπων για πρώτη φορά. Οι ζωικές μορφές χρησιμοποιήθηκαν γενικά σε μοτίβα και μικρά γλυπτά στις σπηλαιογραφίες αυτής της περιόδου. Εκτιμάται ότι οι εικόνες που δημιουργούνται με αυτές τις φιγούρες χρησιμοποιούνταν για ξόρκια που βοηθούσαν τους πρωτόγονους ανθρώπους να κυνηγήσουν. (Buchholz, Buhler, Hille, Kaeppele, Stotland, 2012, s. 14). Τα μοτίβα και τα σύμβολα στις σπηλαιογραφίες συνδέονται άλλοτε με τη μαγεία του κυνηγιού ή της γονιμότητας και άλλοτε με τον τοτεμισμό και τον σαμανισμό (Larousse, 1993, s. 142). Για τους πρωτόγονους ανθρώπους, δεν υπάρχει διαφορά στη λειτουργικότητα μεταξύ του σπηλαίου στο οποίο βρίσκουν καταφύγιο ή μιας εικόνας. Οι σπηλιές τους προστατεύουν από τα φυσικά γεγονότα, τη βροχή και τα πνεύματα που δεν μπορούν να κατανοήσουν και να φοβηθούν. Οι εικόνες είναι μια άλλη προστατευτική ασπίδα για τους πρωτόγονους

ανθρώπους. Πίστευαν ότι αυτή η ασπίδα τους προστάτευε από άλλες δυνάμεις που έφερναν οι πεπιοθήσεις τους. Σύμφωνα με αυτή την πεπιοθήση, οι εικόνες και τα γλυπτά χρησιμοποιούνταν για μαγικούς σκοπούς.

Τι είναι το Art Therapy

Η καλλιτεχνική θεραπεία είναι μια μέθοδος θεραπείας κατά την οποία η έκφραση πραγματοποιείται μέσω της τέχνης ως μέσο επικοινωνίας. Δεδομένου ότι δεν υπάρχει αισθητική αξιολόγηση στην art therapy, ο συμβουλευόμενος δεν χρειάζεται να είναι καλλιτέχνης ή να έχει ταλέντο. Ο ορισμός της art therapy έχει υποστεί πολλές αλλαγές καθώς πρόκειται για μια νέα θεραπευτική μέθοδο.

Δεδομένου ότι οι θεραπείες τέχνης αναπτύχθηκαν την εποχή που οι ψυχαναλυτικές και δυναμικές απόψεις απέκτησαν σημασία στην ψυχιατρική, βλέπουμε ότι οι απόψεις αυτές είναι κυρίαρχες στην αντίληψή τους. Η Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Τέχνης ορίζει την θεραπεία τέχνης ως "την ενίσχυση της ζωής, την ενοποιητική ψυχική υγεία και την πρακτική των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων μέσω της ενεργού καλλιτεχνικής δημιουργίας, της δημιουργικής διαδικασίας της ανθρώπινης εμπειρίας σε ψυχολογική θεωρία και θεραπευτική σχέση".

Το Γαλλικό Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας (Centre de Psychologie Appliquée- PROFAC) ερμηνεύει τον ορισμό ως "μια εστίαση σε σχεσιακά ψυχολογικά ζητήματα, όπως η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση, η οποία καθιστά δυνατή την υπέρβαση των καθαρών αντιλήψεων που παρουσιάζουν την πρακτική της τέχνης ως "ιατρική".

Η Ένωση Θεραπείας Τέχνης του Κολοράντο (ATAC) την ορίζει ως εξής: "Η θεραπεία τέχνης είναι ένας τομέας ψυχικής υγείας που χρησιμοποιεί τη δημιουργική καλλιτεχνική διαδικασία για να ενισχύσει τη σωματική, νοητική και συναισθηματική ευεξία ατόμων όλων των ηλικιών Βασίζεται στην πεπιοθήση ότι η δημιουργική διαδικασία που συνεπάγεται η αυτοέκφραση βοηθά τους ανθρώπους να επιλύσουν συγκρούσεις και προβλήματα, να αναπτύξουν διαπροσωπικές δεξιότητες, να

διαχειριστούν τη συμπεριφορά, να μειώσουν το στρες, να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτογνωσία και να αποκτήσουν διορατικότητα."

Ο Καναδικός Σύνδεσμος Θεραπείας Τέχνης του Κολοράντο-CATA: "Διευκολύνει την αυτογνωσία και την κατανόηση, τη δημιουργική διαδικασία και την ψυχοθεραπεία συνδυάζοντας την θεραπεία τέχνης. Τα χρώματα και τα σχήματα ως μέρος αυτής της δημιουργικής θεραπευτικής διαδικασίας, σκέψεις και συναισθήματα που θα ήταν δύσκολο να εκφραστούν μπορούν να εκφραστούν με τη χρήση εικόνων".

Η Βρετανική Ένωση Θεραπευτών Τέχνης (BAAT) ορίζει ως εξής: "Η θεραπεία τέχνης είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την τέχνη ως πρωταρχική μορφή έκφρασης και επικοινωνίας. Σε αυτό το πλαίσιο, η τέχνη δεν χρησιμοποιείται ως διαγνωστικό εργαλείο, αλλά μάλλον ως εργαλείο για την αντιμετώπιση συναισθηματικών προβλημάτων που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση και αγωνία.

Οι θεραπευτές τέχνης εργάζονται με παιδιά, εφήβους, ενήλικες και ηλικιωμένους. Οι συμβουλευόμενοι μπορεί να έχουν μεγάλη ποικιλία δυσκολιών, αναπηριών ή διαγνώσεων. Πρόκειται για συναισθηματικά, συμπεριφορικά ή ψυχικά προβλήματα, μαθησιακές ή σωματικές αναπηρίες, καταστάσεις που περιορίζουν τη ζωή, νευρολογικές καταστάσεις και σωματικές ασθένειες".

Η τέχνη, ως μέθοδος αυτοέκφρασης, είναι η δραστηριότητα της αποκάλυψης συναισθημάτων, σκέψεων και εσωτερικού με πρωτότυπο τρόπο, όπως ο χορός, η γραμμή, η μουσική και το χρώμα. Θεωρείται ως απάντηση σε μια ανάγκη. Είναι μια διαδικασία που χαλαρώνει ψυχολογικά, ξεκουράζει την ψυχή και τη θρέφει συναισθηματικά. Σε αυτή τη διαδικασία, η θεραπεία τέχνης ως θεραπευτική δύναμη παρέχει δημιουργική και καλή μεταμόρφωση. Οι άνθρωποι εκφράζουν τις δικές τους αδυναμίες, άγχη και ανωμαλίες με σχήματα και σύμβολα με υλικά τέχνης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές μεθόδους όπως η αποκατάσταση, η εκπαίδευση και η θεραπεία.

Στόχος της Θεραπείας μέσω Τέχνης - Art Therapy

Μπορούμε να απαριθμήσουμε τους στόχους που υιοθετούνται για όλες τις θεραπείες τέχνης ως εξής: Παροχή ευκαιριών και τρόπων για την ενίσχυση του εγώ, και μια καθαρτική εμπειρία, έκφραση συναισθημάτων, δημιουργία ελέγχου των παρορμήσεων, ανάπτυξη της ικανότητας να σχετίζεσαι, ανακούφιση ή μείωση των συναισθημάτων ενοχής, ανάπτυξη των δεξιοτήτων σύνδεσης και συσχέτισης και χρήση της τέχνης ως μια νέα λύση. Δυνατότητα ανάπτυξης μεθόδων επίλυσης προβλημάτων ενεργά και δημιουργικά μέσα στην ομάδα, αύξηση της ανοχής των ατόμων, εστίαση της προσοχής τους, επικοινωνία με όλα τα μέλη της κοινωνίας μέσω της τέχνης και δημιουργία εξισορροπητικής και ηρεμιστικής επίδρασης στα άτομα μέσα στην ομάδα. Είναι σημαντικό να παρακολουθούνται οι δυνατότητες του θεραπευτή και οι ανάγκες των ατόμων.

Καταστάσεις στις οποίες χρησιμοποιείται το Art Therapy

Μελέτες στην τέχνη δείχνουν ότι μπορεί να είναι συνεπαγόμενη και χρήσιμη σε παιδιά, νευρωτικούς, ψυχωτικούς και ψυχοσωματικούς ασθενείς, σε διαταραχές προσαρμογής και σε ηλικιωμένους. Η θεραπεία τέχνης είναι επίσης μια αποτελεσματική και χρήσιμη θεραπεία για σχιζοφρενείς ασθενείς- επειδή αυτοί οι ασθενείς, οι οποίοι είναι σημαντικά απομονωμένοι και σε παλινδρόμηση, έχουν δυσκολία και ανάγκη να εκφραστούν. Πολλοί χρόνιοι ασθενείς που έμειναν στο νοσοκομείο για πολλά χρόνια δήλωσαν ότι τους έκανε πολύ καλό να παράγουν κάτι κατά τη διάρκεια των καλλιτεχνικών θεραπειών τους. Κατά τη διαδικασία αυτή, ήταν και ικανοποιημένοι από τις δημιουργικές τους δραστηριότητες και κοινωνικοποιούνταν ξανά.

Σήμερα, που αναπτύσσονται νέες συνειδήσεις και μέθοδοι στα συστήματα περίθαλψης ασθενών, διαπιστώνεται ότι υπάρχει ανάγκη για τους θεραπευτές τέχνης και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν μέσα σε αυτά τα συστήματα.

Θεραπεία μέσω τέχνης και ψυχολογικές διαταραχές

Η σχέση μεταξύ τέχνης, δημιουργικότητας και ψυχικών διαταραχών γοητεύει τους ανθρώπους εδώ και αιώνες και αποτελεί αντικείμενο συζήτησης για πάνω από 2000 χρόνια. Στην αρχαία Ελλάδα πίστευαν ότι σχεδόν κάθε δημιουργικό έργο προερχόταν από θεϊκή έμπνευση. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο καλλιτέχνης περιγραφόταν ως το πρόσωπο στο οποίο οι θεοί έδωσαν θεϊκή τρέλα. Αργότερα, μετά από μια μακρά περίοδο κλασικισμού, άρχισε να δημιουργείται ενδιαφέρον μεταξύ δημιουργικότητας και ψυχικής ασθένειας τον 19ο αιώνα.

Υποστηρίζεται ότι η δημιουργική διαδικασία μέσω της art therapy οδηγεί σε βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Σε μια μελέτη που διεξήχθη με 55 άτομα που είχαν διαγνωστεί με καρκίνο, διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική μείωση του πόνου, της κόπωσης και των επιπέδων άγχους μετά από συνεδρίες εικαστικής θεραπείας. Σε μια άλλη μελέτη που διεξήχθη με 300 άτομα που ζούσαν στην πόλη, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που συμμετείχαν σε ομάδες καλλιτεχνικής θεραπείας πήγαιναν λιγότερο στο γιατρό, χρησιμοποιούσαν λιγότερα φάρμακα, παρουσίαζαν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και ένιωθαν καλύτερα από την ομάδα που δεν έλαβε καλλιτεχνική θεραπεία.

Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι τα τραυματισμένα άτομα αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγω της αδυναμίας τους να εκφράσουν λεκτικά τα έντονα συναισθήματά τους- αναφέρεται ότι η τέχνη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με μια σημαντική ασθένεια. Ο Appleton (2001) τόνισε την αποτελεσματικότητα της θεραπείας τέχνης στην επίλυση του τραυματικού γεγονότος στη μελέτη του με άτομα που είχαν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός και ο Rabin (2003) αναφέρθηκε για τη θεραπευτική επίδραση της θεραπείας τέχνης στη μελέτη του με

άτομα που έχουν διατροφικές διαταραχές. Σε μελέτες που αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της θεραπείας τέχνης σε άτομα που συνεχίζουν να παλεύουν με τον καρκίνο, έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχει θετική εξέλιξη στα συναισθήματα, στην αυτογνωσία και στις σχέσεις των ατόμων με άλλα άτομα.

Η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να λειτουργήσει με άτομα όλων των ηλικιών. Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για άτομα που δεν μπορούν να εκφραστούν λεκτικά. Ως παραδείγματα αυτής της ομάδας μπορούν να αναφερθούν ενήλικες με αυτισμό, νοητική έκπτωση, κατάθλιψη, προβλήματα εθισμού, ασθενείς με άνοια ή παιδιά με χρόνιες ασθένειες. Στο ομαδικό πρόγραμμα που δημιούργησαν οι Kim και Ki (2014) για να ελέγξουν την αποτελεσματικότητα της art therapy που εφαρμόστηκε σε μαθητές γυμνασίου, διαπιστώθηκε ότι υπήρξε σημαντική αύξηση στα σκορ συναισθηματικής επίγνωσης των συμμετεχόντων και σημαντική μείωση στα επίπεδα σωματοποίησης μετά την εφαρμογή.

Στη μελέτη του Theorell: (1998), διαπιστώθηκε ότι η ενθάρρυνση των ατόμων να εκφράσουν τις σωματικές διαταραχές τους μέσω της τέχνης και της τέχνης δημιουργεί ένα δεσμό μεταξύ της σωματικής και της ψυχικής τους κατάστασης.

Οι Turetsky και Hays (2003) έδειξαν ότι η θεραπεία τέχνης προκάλεσε μια πιο υγιή ψυχολογική διαδικασία μειώνοντας τα καταθλιπτικά συμπτώματα σε μια μελέτη που διεξήγαγαν με ηλικιωμένα άτομα που βίωσαν μια αίσθηση απώλειας λόγω της εγκατάλειψης του παρελθόντος τους και ως εκ τούτου εισήλθαν σε ένα είδος διαδικασίας πένθους.

Οι πρακτικές της θεραπείας τέχνης δεν περιορίζονται μόνο σε μείζονες παθήσεις στη βιβλιογραφία. Προγράμματα θεραπείας τέχνης εφαρμόζονται σε ψυχιατρικές ρουτίνες ενδονοσοκομειακής περίθαλψης και ψυχοσωματικές κλινικές. Η θεραπεία τέχνης έχει δώσει θετικά αποτελέσματα αντιμετωπίζοντας πολλά ψυχολογικά προβλήματα με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, ο Özcan (2012) εξέτασε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος art therapy σε παιδιά με καρκίνο και

διαπίστωσε σημαντική διαφορά μεταξύ των αποτελεσμάτων της αυτοεκτίμησης των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα πριν και μετά το τεστ. Σύμφωνα με μελέτη του Demir (2016), διαπιστώθηκε σημαντική μείωση στα επίπεδα αλεξιθυμίας των φοιτητών πανεπιστημίου στο πρόγραμμα art therapy που εφαρμόστηκε. Αναφέρθηκε ότι το Brief Symptom Inventory έχει θετική επίδραση στη μείωση των επιπέδων σωματοποίησης, ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, διαπροσωπικής ευαισθησίας, κατάθλιψης, άγχους, θυμού και φοβικού άγχους.

Ο Ataseven (2018) εφάρμοσε ένα πρόγραμμα θεραπείας τέχνης που διήρκεσε δέκα εβδομάδες σε σχιζοφρενείς ασθενείς που έλαβαν ενδονοσοκομειακή θεραπεία και διαπιστώθηκε ότι ήταν ευεργετικό στη βελτίωση του προφίλ των συμπτωμάτων, της υποκειμενικής ευεξίας και των επιπέδων ενόραση σε ασθενείς με σχιζοφρένεια που συμμετείχαν στις συνεδρίες. Οι Artan κ.ά. (2017) αξιολόγησαν την επίδραση των πρακτικών της art therapy στους ηλικιωμένους στη μελέτη τους. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που προέκυψαν από τη μελέτη, παρατηρήθηκε ότι οι αναμνήσεις των ηλικιωμένων ενισχύθηκαν, η αυτοπεποίθηση και η ικανοποίηση από τη ζωή τους αυξήθηκαν και οι αλλαγές αυτές επηρέασαν θετικά τη σωματική τους ευεξία.

Καλλιτεχνική Θεραπεία στην Τουρκία

Ο αριθμός των εμπειρογνομόνων που εργάζονται στους τομείς της θεραπείας τέχνης και της δημιουργικότητας είναι αρκετά χαμηλός στην Τουρκία (Acar, Düzakin, 2017). Οι Dr. Olcay Güner και Nur Dinçer Genç, μαζί με την Art Therapist Rina Lerner Büberoğlu, βίωσαν για πρώτη φορά μια ομαδική εργασία art therapy μετά τον σεισμό του Μαρμαρά το 1999 και στη συνέχεια συνέχισαν να εργάζονται σε αυτόν τον τομέα έχοντας ενδιαφέρον για την art therapy. Η Ένωση Ψυχοθεραπείας Τέχνης (SPD) ιδρύθηκε στην Τουρκία την 1η Οκτωβρίου 2012 με σκοπό να συμβάλει στη χρήση των δημιουργικών κλάδων της τέχνης για ψυχοθεραπευτικούς σκοπούς και εξακολουθεί να εργάζεται με μια εθελοντική ομάδα ψυχικής υγείας.

Η έννοια της δημιουργικότητας στην τέχνη

Η καλλιτεχνική θεραπεία και η δημιουργικότητα δίνουν την ευκαιρία στα άτομα που δυσκολεύονται να εκφραστούν. Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας και η ανατροφή δημιουργικών ατόμων είναι οι κύριοι στόχοι του δημιουργικού δράματος. Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να δημιουργείς νέες εμπειρίες, νέες σκέψεις και, ως αποτέλεσμα, νέα προϊόντα με έναν νέο τρόπο σκέψης. Η δημιουργικότητα δεν είναι μόνο μια καλλιτεχνική διαδικασία, είναι μια δεξιότητα που υπάρχει σε όλες τις πτυχές της ζωής. Από αυτή την άποψη, οι ορισμοί της τέχνης, της εκπαίδευσης, της επιστήμης και της τεχνολογίας είναι διαφορετικοί. Η δημιουργικότητα στην τέχνη θεωρείται ως αποτέλεσμα της έκφρασης των συναισθημάτων και της μετατροπής τους σε προϊόν. Η δημιουργικότητα περιλαμβάνει την έξοδο από τα υπάρχοντα πρότυπα, την αλλαγή του γνωστού τρόπου σκέψης, την ανάπτυξη ενός προϊόντος με μια νέα και διαφορετική προοπτική, την αποφυγή των πειραμάτων, την περιέργεια, τη χρήση της φαντασίας και την εξερεύνηση. Βοηθά το άτομο να ανακαλύψει τον εαυτό του και τη δημιουργικότητά του σε ένα θέμα όπου το δημιουργικό δράμα είναι ευεργετικό. Μπορούν να βιώσουν και να αναπτύξουν την ικανότητά τους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους τόσο γραπτά όσο και μη λεκτικά χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος. Οι διαδικασίες του δημιουργικού δράματος επιτρέπουν επίσης στα άτομα να αλλάξουν τις αρνητικές τους συμπεριφορές, να σκέφτονται θετικά και εποικοδομητικά, να μειώσουν τις προκαταλήψεις τους και να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης.

Θεραπεία μέσω εκφραστικής τέχνης

Στο πλαίσιο της εκφραστικής θεραπείας, της ψυχοθεραπείας, της συμβουλευτικής, της αποκατάστασης ή της υγειονομικής περίθαλψης. Είναι μια μέθοδος θεραπείας που περιλαμβάνει ζωγραφική, μουσική, χορό, κίνηση, δημιουργική γραφή (παραμύθι, ποίημα, ιστορία κ.λπ.), δράμα. Η εκφραστική θεραπεία είναι επίσης γνωστή ως ενοποιητικές προσεγγίσεις. Οι λέξεις μπορεί να είναι περιορισμένες, ανεπαρκείς και αφηρημένες για να

εκφράσουν ένα συναίσθημα, μια σκέψη ή ένα γεγονός.Επειδή, η ανταπόκριση των λέξεων στο μυαλό των ανθρώπων μπορεί να είναι διαφορετική. ωστόσο, ενώ εκφράζεται με λέξεις, μπορεί να δημιουργηθεί το άγχος ότι δεν γίνεται αρκετά κατανοητός και η αίσθηση ότι δεν μπορεί να εκφραστεί πλήρως. σε αυτή την περίπτωση, η τέχνη χρησιμοποιείται ως εργαλείο για να εκφράσει συναισθήματα και σκέψεις και να εκφράσει αυτό που βρίσκεται μέσα του, με τη γλώσσα έκφρασης που είναι μοναδική για το άτομο.

Το γεγονός ότι η τέχνη μπορεί να φτάσει στις αισθήσεις μας διευκολύνει την έκφραση του ατόμου και επιταχύνει αυτή τη διαδικασία.Οι συμβολικές εικόνες που δημιουργούνται στην τέχνη μπορούν να διευκολύνουν τη μετατροπή του ασυνείδητου σε συνείδηση.Ο Siegelman πιστεύει ότι ο θεραπευτής που ασχολείται με το σύμβολο ή την εικόνα θα ανοίξει το δρόμο για να γίνουν συνειδητές οι θαμμένες εμπειρίες του παρελθόντος.Χάρη στην καλλιτεχνική εικόνα, το ασυνείδητο μπορεί να μπει σε διάλογο με το συνειδητό. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει στην έναρξη ενός διαλόγου μεταξύ του συμβουλευόμενου και του θεραπευτή.

Η εκφραστική εικαστική θεραπεία χρησιμοποιείται ευρέως, ειδικά στη θεραπεία με παιδιά, καθώς δημιουργεί μια φυσική γλώσσα έκφρασης και παρατηρείται ότι το παιδί εκφράζεται πιο εύκολα.Επειδή τα παιδιά έχουν μια στενή λεξιλογική ικανότητα έκφρασης της κρίσης, η τέχνη γίνεται ένα μέσο μη λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων και των εμπειριών τους.Οι πρακτικές της εικαστικής θεραπείας με τα παιδιά μπορούν να μειώσουν το άγχος και να επιτρέψουν στα παιδιά να αισθάνονται πιο άνετα με τον θεραπευτή.Ταυτόχρονα, οι πρακτικές της εικαστικής θεραπείας μπορούν να αυξήσουν την ανάκληση της μνήμης και να βοηθήσουν τα παιδιά να οργανώσουν τις αφηγήσεις τους.Σε συνεδρίες εξάσκησης, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να πουν περισσότερα από όσα μπορούν να πουν μόνο κατά τη διάρκεια μιας προφορικής συνέντευξης.

Τύποι εκφραστικής καλλιτεχνικής θεραπείας

Θεραπεία μέσω ζωγραφικής

Ένας από τους στόχους της Θεραπείας Τέχνης είναι να χρησιμοποιηθεί η τέχνη ως μια νέα διέξοδος. Η Διατροφική Εκφραστική Θεραπεία Τέχνης δεν είναι μια οικολογία θεραπειών που επικεντρώνεται σε έναν μόνο κλάδο τέχνης, αλλά επωφελείται από διαφορετικούς κλάδους, όπως στο δράμα. Χρησιμοποιούνται μαζί διαφορετικοί κλάδοι της τέχνης, όπως το Σχέδιο, η Μουσική, ο Χορός, το Παιχνίδι και το Δράμα. Η θεραπεία με Σχέδιο περιλαμβάνει τη διαδικασία έκφρασης κατά την οποία ο συμβουλευόμενος χρησιμοποιεί εικαστικά και πλαστικά στοιχεία τέχνης από έναν ψυχοθεραπευτή ή επαγγελματία τέχνης. Η αύξηση της συνειδητοποίησης αυτών των στοιχείων και η διαδικασία εύρεσης των νοημάτων τους. Η ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων. Είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας με τέχνη που παρέχει τη βάση για την αντιμετώπιση δυσκολιών όπως το άγχος, η θλίψη, η κατάθλιψη, η απώλεια, οι τραυματικές εμπειρίες και τα συμπτώματα χρόνιων ασθενειών.

Η θεραπεία με σχέδιο βασίζεται στην ανάπτυξη και τη θεραπευτική κατανόηση της δημιουργικής διαδικασίας. Είναι σημαντικό να υπάρχουν περισσότερες χρωματικές επιλογές στα υλικά που χρησιμοποιούνται στη ζωγραφική θεραπεία. Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν μαύρα και λευκά χρώματα. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να βρεθούν οι τόνοι των διαφορετικών χρωμάτων. Επειδή η δημιουργική διαδικασία και το σπάσιμο του καλούπι δεν είναι εύκολο. Η εικαστική θεραπεία σπάει αυτά τα καλούπια. Αυτή η μέθοδος είναι σημαντική γιατί επιτρέπει στο άτομο να εκφραστεί και να αντανάκλα το εσωτερικό του, καθώς και το προϊόν που προκύπτει είναι μια αντανάκλαση αυτών. Παστέλ, αφρώδη, ξηρά, κάρβουνο, χρώματα με βάση το νερό, όπως μαρμαρόχρωμα, ακρυλικά, υδατικά, γκουάς, πηλός, ζύμη για παιχνίδι, σύρμα, κεραμικά και υλικά γλυπτικής, απορρίμματα, χρωματιστά χαρτόνια, χαρτιά, κολλάζ και υλικά συναρμολόγησης όπως περιοδικά,

εφημερίδες κ.λπ. μπορούν να προσμετρηθούν στα υλικά τέχνης που χρησιμοποιούνται για την έκφραση του εσωτερικού του ατόμου.

Τα υλικά τέχνης είναι μέρος αυτού που διαφοροποιεί την art therapy από άλλες μορφές θεραπείας, όπως η λεκτική θεραπεία. Η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιεί μια ποικιλία καλλιτεχνικών υλικών, από το απλό σχέδιο με μολύβι μέχρι τη φωτογραφία και τη δημιουργία εικόνων με τη βοήθεια υπολογιστή. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για να σχεδιάσετε, να ζωγραφίσετε, να σμιλέψετε και να δημιουργήσετε ένα κολάζ είναι τα τυπικά υλικά που χρησιμοποιούνται σε πολλές συνεδρίες θεραπείας τέχνης. Επειδή αυτά τα υλικά είναι εύκολα στη χρήση, φορητά και προσαρμόσιμα σε διάφορα περιβάλλοντα. Οι θεραπευτές τέχνης αναπτύσσουν θεραπευτικά σχέδια με βάση τις συναισθηματικές ιδιότητες του συμβουλευόμενου, επιλέγοντας συχνά τα υλικά που εκφράζουν καλύτερα το επιδιωκόμενο θέμα στο περιεχόμενο της συνεδρίας. Το μέγεθος και η υφή του χαρτιού, συγκεκριμένα χρώματα και πινέλα ή ένας συγκεκριμένος τύπος πηλού μπορεί να επιλεγεί από τον θεραπευτή για να διευκολύνει την αυτοέκφραση, να συμπληρώσει τους θεραπευτικούς στόχους ή να αντιμετωπίσει τις ατομικές προτιμήσεις. Για παράδειγμα, ένας θεραπευτής μπορεί να επιλέξει μικρά μεγέθη χαρτιού και χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόρους για ένα παιδί που έχει προβλήματα με τον έλεγχο των παρορμήσεων, επειδή αυτά τα υλικά μπορούν να ελεγχθούν πιο εύκολα από το παιδί. Είναι επίσης λιγότερο βρώμικα και διεγερτικά από τα χρώματα ή τον πηλό. Λαμβάνοντας υπόψη την επίδραση των έργων ζωγραφικής σε όλα τα παιδιά, ήταν ο τομέας όπου μπορούσαν να εκφραστούν.

Στην προσχολική περίοδο, που είναι ένα από τα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού, οι μελέτες ζωγραφικής ως μέσο αξιολόγησης του παιδιού θεωρούνται ως μια μορφή έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων. Παράλληλα, συμβάλλει στις γνωστικές, συναισθηματικές και κινητικές δεξιότητες του παιδιού και του παρέχει την ευκαιρία να εκφραστεί καλύτερα.

Η παρουσίαση υλικών τέχνης στα παιδιά τους δίνει τη δυνατότητα να βιώσουν τη δημιουργική τέχνη. Χρησιμοποιεί τις απογοητεύσεις που προκύπτουν ως μέσο θεραπείας

των συναισθημάτων του και τα υλικά αυτά το κάνουν να αισθάνεται ελεύθερο. Στην τέχνη, η δημιουργία μιας εικόνας, όπως ένα σχέδιο, μια ζωγραφιά ή ένα γλυπτό, είναι μια οπτική εμπειρία σκέψης και μπορεί να αποτελέσει μια πρόσθετη πηγή πληροφοριών τόσο για τον συμβουλευόμενο όσο και για τον θεραπευτή.

Η χρήση εφαρμογών ζωγραφικής στην art therapy γίνεται μια φυσική εμπειρία καθώς χρησιμοποιούνται οι αισθήσεις της αφής και της όρασης. Οι εικόνες που φτιάχνουν οι συμβουλευόμενοι είναι στοιχεία από την άποψη ότι βλέπουν τις δυσκολίες με τις οποίες παλεύει το άτομο, τις εσωτερικές συγκρούσεις και τα βήματα προς την επίλυσή τους.

Οι εικόνες και τα αντικείμενα που κατασκευάζονται με χρώματα και κραγιόνια στην εικαστική θεραπεία μπορεί να έχουν πολλές σημασίες. Όμως οι σημασίες αυτές θεωρούνται προσωπικές και ιδιαίτερες ακόμα και όταν χρησιμοποιούνται οικείες εικόνες ή σύμβολα. Το σημαντικό είναι ότι οι μεταφορές και τα σύμβολα που χρησιμοποιούνται στη μελέτη που προκύπτει διαπραγματεύονται και ερμηνεύονται από τον συμβουλευόμενο και τον θεραπευτή. Σύμφωνα με τον Yavuzer, ο οποίος ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για το περιεχόμενο των παιδικών σχεδίων, η ζωγραφική είναι ένα εργαλείο που βοηθά το παιδί να αντανakλά τον εσωτερικό του κόσμο και τα συναισθήματά του, καθώς και να επικοινωνεί με τον έξω κόσμο, με την έννοια ότι αποτελεί ένα εύκολο μέσο έκφρασης. Οι εικόνες και ο σχηματισμός εικόνων, είτε πρόκειται για νοητικές εικόνες είτε για ζωγραφισμένες στο χαρτί, είναι σημαντικές σε κάθε πρακτική της θεραπείας τέχνης, διότι οι συμβουλευόμενοι που εκφράζονται μέσω της τέχνης καλούνται να εκφράσουν το πώς αισθάνονται, το πώς ανταποκρίνονται σε ένα γεγονός ή μια εμπειρία και να εργαστούν πάνω σε συναισθηματικές και συμπεριφορικές αλλαγές, ωστόσο, σε αντίθεση με τις νοητικές εικόνες, η δημιουργία τέχνης επιτρέπει στο άτομο να δοκιμάσει, να βιώσει ή να δοκιμάσει ενεργά μια επιθυμητή αλλαγή.

Χοροθεραπεία και κινησιοθεραπεία

Ο χορός θεωρείται τόσο παλιός όσο και η πράξη της ομιλίας. Η πρώτη χρήση του χορού ως θεραπείας ξεκίνησε στην Αμερική με τις προσπάθειες της Marian Chace το 1940. Η χοροθεραπεία είναι η χρήση των κινήσεων του σώματος και του χορού ως εργαλείο στη θεραπεία. όπως η ζωγραφική, η μουσική και το δράμα, είναι μια μορφή θεραπείας, μια πρόσθετη μορφή ψυχοθεραπείας. η χοροθεραπεία/κινησιοθεραπεία εφαρμόζεται στη σχιζοφρένεια, στις διαταραχές της διάθεσης, στις νευρώσεις, στα αυτιστικά παιδιά, στις διατροφικές διαταραχές, στα θύματα σεξουαλικής και σωματικής κακοποίησης, στα θύματα τραυμάτων και στους εξαρτημένους. μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Εσωτερικά και περιβαλλοντικά προβλήματα μπορούν συχνά να προκαλέσουν συσπάσεις και εντάσεις στο σώμα. Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που περιλαμβάνει μια διαδικασία βασισμένη στην κίνηση και τη σκέψη για να διευκολύνει τη συναισθηματική, γνωστική και σωματική προσαρμογή του ατόμου.

Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία σχετίζονται άμεσα με την κατανόηση των ανθρώπων και την κατανόηση της συμπεριφοράς μας σε μη λεκτικό επίπεδο. Η κίνηση, η στάση του σώματος, η χειρονομία και η δράση είναι οι πρώτες μορφές έκφρασης των ατόμων και συνεχίζουν να είναι λειτουργικές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. για το λόγο αυτό, η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία εστιάζει στην κίνηση ως αλληλεπίδραση και επικοινωνία, με τη μη λεκτική της έκφραση.

Θεραπεία μέσω γλυπτικής

Η θεραπεία με γλυπτική μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε ατομικές όσο και σε ομαδικές θεραπείες. Η γλυπτοθεραπεία χρησιμοποιείται επίσης σε άτομα που δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά, καθώς και σε άτομα με αυτισμό, ελλειμματική προσοχή, χρόνιες ψυχωσικές διαταραχές και διαταραχές υπερκινητικότητας, ενώ μπορεί να εφαρμοστεί και σε παιδιά, νέους και ενήλικες με φυσιολογική ανάπτυξη. Η γλυπτοθεραπεία βοηθά το άτομο να ενεργοποιήσει τη δημιουργικότητα.

Χρησιμοποιώντας τις φυσικές διαφορές των υλικών, οι συμβουλευόμενοι σκέφτονται νέες λύσεις για τα προβλήματά τους. Η αναπαράσταση μιας σύγκρουσης ή ενός συναισθήματος σε ένα απλό σχέδιο με μολύβι, ένα κολάζ ή ένα γλυπτό από πηλό επιτρέπει στους συμβουλευόμενους να δουν τα προβλήματά τους κυριολεκτικά από κάθε πλευρά. Σε ένα βασικό επίπεδο, η δημιουργία μιας εικόνας ενσωματώνει και εξωτερικεύει ένα πρόβλημα.

Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία είναι μία από τις παλαιότερες μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία. Στην αρχαία Ελλάδα, η μουσική θεωρούνταν πηγή κάθε είδους καλοσύνης και σημαντικό εργαλείο για την εκπαίδευση της ψυχής. Μουσικοθεραπεία είναι η χρήση της μουσικής για θεραπευτικούς σκοπούς. Στη θεραπευτική εργασία μέσω της μουσικής χρησιμοποιούνται στοιχεία της μουσικής, όπως ο ρυθμός, η συχνότητα, η μελωδία, η αρμονία και η αλλαγή του ήχου. γίνεται ατομικά ή σε ομάδες. Η μουσικοθεραπεία δεν έχει συγκεκριμένη θεωρητική βάση, ταιριάζει με τις καλύτερες θεωρίες συμπεριφοράς (Güney, 2011, σ. 129). Η επίδραση της μουσικής στη συμπεριφορά και τη διάθεση είναι γνωστή εδώ και πολλά χρόνια και ο αριθμός των ερευνών που μπορεί να φτάσει κανείς σε αυτό το θέμα είναι αρκετά μεγάλος. μπορούμε να πούμε ότι η θετική επίδραση της μουσικής στους ανθρώπους χρησιμοποιείται από την αρχή της ανθρωπότητας.

Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική μέθοδος που μπορεί να εφαρμοστεί σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στην ψυχολογική, σωματική, γνωστική, κοινωνική προσαρμογή ή στην εκπαιδευτική διαδικασία, προκειμένου να προσφέρει αλλαγή με τη θετική επίδραση της μουσικής. Ο Ducourneau (2016) όρισε τη μουσικοθεραπεία ως μια μετάβαση από το θόρυβο και τη σύγχυση στην τάξη και τη συνέπεια. Η μουσικοθεραπεία επιτρέπει στο άτομο να συνειδητοποιήσει τον εαυτό του και να εκφραστεί.

Θεραπεία μέσω δράματος

Η δραματοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην παιδοψυχιατρική. Η διαφορά από το ψυχόδραμα είναι ότι ο ηθοποιός δεν χρειάζεται να παίξει τη ζωή του. Το κίνημα της κοινωνικής ψυχιατρικής που ξεκίνησε τη δεκαετία του '60 επηρέασε επίσης τη δραματοθεραπεία. Η Εθνική Ένωση Δραματοθεραπείας ιδρύθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1979.

Στη δραματοθεραπεία, ιδιαίτερα το άνοιγμα των κοινωνικά απομονωμένων και ντροπαλών ατόμων και η σημασία που αποδίδουν στις αξίες της ομάδας και στις διαπροσωπικές σχέσεις αρχίζουν να αυξάνονται. Ο πελάτης απαλλάσσεται από το άγχος της αυτοαποκάλυψης, επειδή γνωρίζει ότι προσποιείται. Ακόμη και αν τα άτομα προσποιούνται, θα αρχίσουν να είναι ο εαυτός τους μετά από λίγο, οπότε τα προβλήματα και οι συγκρούσεις που βιώνουν έξω αρχίζουν να φαίνονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η δραματοθεραπεία είναι μια πολύ χρήσιμη μέθοδος τόσο στη διάγνωση όσο και στη θεραπεία- το άτομο που την εφαρμόζει πρέπει να είναι εκπαιδευμένο στο θέατρο και στη θεραπεία.

Η δραματοθεραπεία μπορεί να εξηγηθεί σε πέντε διαστάσεις: η διάσταση του παράδοξου, η δυνητική μεταμορφωτικότητά της, μια άλλη αρχή είναι η μεταφορά, η συμβολική φύση της δραματοθεραπείας και η τελευταία αρχή είναι η αρχή του μη ερμηνεύσιμου δράματος. Η δραματοθεραπεία διαμορφώνεται από πολλές άλλες έννοιες καθώς και από αυτές τις βασικές. Άλλες έννοιες- παιχνίδι, κίνηση, τελετουργία, δράση, απόσταση, συμμετοχή στην ομάδα, ηθοποιός, κοινό και ανακάλυψη, αυτοσχεδιασμός, μάσκα και μαριονέτα, μεταφορά.

Η δραματοθεραπεία, σε συνδυασμό με δημιουργικές πρακτικές, λειτουργεί με μια συστηματική και συνειδητή διαδικασία στο άτομο, βοηθώντας στην εξάλειψη συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων και παρέχοντας θετική επίδραση στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Αυτή η μέθοδος θεραπείας αυξάνει την ευελιξία της απόκτησης δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων με τη δημιουργία ιστοριών, παρέχοντας

κοινωνική ευαισθητοποίηση, αυτογνωσία με ένα εσωτερικό ταξίδι και δίνοντας νόημα στο ορατό, ενώ παράλληλα ενισχύει την ικανότητα προσωπικής παρατήρησης.

Ποίηση, παραμύθι και λογοτεχνική θεραπεία

Σύμφωνα με τον Liberman (2015, σ. 15), τα παραμύθια είναι διαμεσολαβητές που επιτρέπουν στο άτομο να θεραπευτεί και να επιστρέψει στον πραγματικό του εαυτό. Οι θεραπευτικές μέθοδοι που περιλαμβάνουν ποιητική θεραπεία, θεραπεία με παραμύθια και άλλα είδη λογοτεχνίας είναι ευεργετικές για την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχολογία του ατόμου.

Οι τύποι γραφής που χρησιμοποιούνται στη λογοτεχνία είναι γεμάτοι πλούσιο περιεχόμενο για τον συμβουλευόμενο ώστε να αντανάκλα συναισθήματα και να ανακαλεί αναμνήσεις. Αν και οι ιατρικές επιδράσεις της γραφής αναφέρονται εδώ και αιώνες, οι εφαρμογές της έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. τμήμα περιοδικού, αυτοβιογραφία, στίχοι τραγουδιών, ποίηση, παραμύθια, συγγραφή ιστοριών είναι παραδείγματα μεθόδων χρήσης της λογοτεχνίας ως θεραπεία.

Βασικές έννοιες στην εκφραστική καλλιτεχνική θεραπεία

Σχηματισμός

Διατύπωση στην ψυχοθεραπεία σημαίνει να παίρνεις μια ιστορία από τον συμβουλευόμενο, να την αξιολογείς, να δίνεις πληροφορίες για τη διαδικασία και να φτιάχνεις έναν οδικό χάρτη. Στην art therapy, ο θεραπευτής μπορεί να πάρει πληροφορίες για τον εσωτερικό κόσμο του συμβουλευόμενου, το άγχος και τις συγκρούσεις του, κυρίως κατά την εργασία που κάνει με τον συμβουλευόμενο για διάγνωση και αξιολόγηση. Τα δεδομένα που προκύπτουν μπορούν να δώσουν στον θεραπευτή τις πρώτες ενδείξεις

για τον λόγο που ο συμβουλευόμενος ήρθε στη θεραπεία και για την ιστορία της ζωής του.

Πλαίσιο

Στην ψυχοθεραπεία, το πλαίσιο είναι μια συμφωνία που περιλαμβάνει τους κανόνες που ο θεραπευτής και ο συμβουλευόμενος υποχρεούνται να ακολουθούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία της διαδικασίας. Ένα από τα σημαντικά στοιχεία που συνθέτουν το πλαίσιο είναι ότι ο θεραπευτής μοιράζεται με σαφήνεια με τον συμβουλευόμενο τους κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται από τον συμβουλευόμενο και τον θεραπευτή και την εφαρμογή αυτών των κανόνων, την οικονομική αξία της διαδικασίας και τον τρόπο με τον οποίο θα λάβει χρήματα για τη διαδικασία. είναι σημαντικό να καθοριστεί ένα καλά δομημένο πλαίσιο στην αρχή της θεραπευτικής συνεδρίας, προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν προβλήματα μεταξύ του θεραπευτή και του συμβουλευόμενου κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Συμβολισμός

Τα σύμβολα είναι τα σημεία που εκφράζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που βιώνουμε στον εσωτερικό μας κόσμο και διευκολύνουν την έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων (Eracar, 2013). Ό,τι γίνεται αντιληπτό και επεξεργάζεται από τα αισθητήρια όργανά μας μετατρέπεται σε σύμβολα και αυτή η διαδικασία μετασχηματισμού που δημιουργεί ο νους ονομάζεται συμβολοποίηση (Αναφέρεται από Eracar, 2013). Η συμβολοποίηση των εικόνων που σχηματίζονται στο νου είναι δυνατή με τη λεκτική έκφρασή τους. Μπορεί να μην είναι πάντα εύκολο να εκφράσουμε τα συναισθήματα λεκτικά ή μπορεί να είναι δύσκολο να βρούμε τη λέξη για τα συναισθήματα, αλλά όπου ο λεκτικός συμβολισμός απουσιάζει ή είναι ελλιπής, οι πρακτικές τέχνες είναι διαμεσολαβητές που βοηθούν στο συμβολισμό. όλα τα είδη συμβόλων όπως το προϊόν, το χρώμα, η κίνηση, η γραφή, η μορφή και ο ρυθμός που δημιουργούνται από το άτομο

κατά τη διάρκεια της θεραπείας τέχνης μπορούν να ερμηνευτούν ως τα εξαγόμενα σύμβολα της εσωτερικής ζωής και των συναισθημάτων.

Αντανάκλασεις

Η αντανάκλαση είναι η κατάσταση μετατροπής του περιεχομένου που το άτομο αντιλαμβάνεται υποκειμενικά σε αντικειμενική πραγματικότητα. Στην art therapy, το καλλιτεχνικό προϊόν που δημιουργεί ο συμβουλευόμενος είναι μια αντανάκλαση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου. Το περιεχόμενο που προκύπτει είναι η έκφραση του εσωτερικού κόσμου του συμβουλευόμενου μέσω του συμβολισμού και περιέχει στοιχεία για τον συμβουλευόμενο.

Εξέλιξη

Η εξάχνωση είναι η έκφραση παρορμήσεων όπως η επιθετικότητα και ο θυμός, οι οποίες διατηρούνται ασυνείδητα και δεν εγκρίνονται από την κοινωνία, με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο (Πράξη 15 Eracar, 2013). Στην εικαστική θεραπεία, η εξάχνωση διαδραματίζει διαμεσολαβητικό ρόλο στη διαδικασία έκφρασης καταπιεσμένων συναισθημάτων, σκέψεων, επιθυμιών και τάσεων.

Μεταβίβαση

Η μεταβίβαση είναι η εκ νέου βίωση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που το άτομο βίωσε με τα άτομα που το ενδιαφέρουν κατά την παιδική του ηλικία με τα άτομα με τα οποία έρχεται τώρα σε επαφή και αντιδρά σύμφωνα με τις αντιλήψεις και τις αξίες που είχε στην παιδική του ηλικία. Οι αντιδράσεις της μεταβίβασης συχνά προέρχονται από το ασυνείδητο. Η μεταβίβαση στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας αναφέρεται στα σύνθετα συναισθήματα που έχουν ο συμβουλευόμενος και ο θεραπευτής ο ένας προς τον άλλον (Eracar, 2013). η καλλιτεχνική έκφραση μπορεί επίσης να γίνει το επίκεντρο της μεταβίβασης. Το περιεχόμενο της καλλιτεχνικής έκφρασης μπορεί να αντανakλά ανείπωτα συναισθήματα για τον συμβουλευόμενο.

Ταυτόχρονα, ο συμβουλευόμενος, ο οποίος προσπαθεί να εκφραστεί μέσω της τέχνης, παρουσιάζει το καλλιτεχνικό προϊόν στον ίδιο τον θεραπευτή του με την ανάγκη να του αρέσει. Αυτές οι ανησυχίες απόδοσης, οι οποίες μπορεί να έχουν μεταβιβαστικό χαρακτήρα, δεν πρέπει να απαντώνται από τον θεραπευτή με αξιολογήσεις όπως όμορφο, άσχημο, σωστό ή λάθος. Διότι το προϊόν που προκύπτει έχει θεραπευτική αξία όχι ως προς την αισθητική αξία, αλλά ως προς το νόημα που συμβολίζουν.

Αυτοέκφραση

Αυθόρμητη καλλιτεχνική έκφραση είναι η δημιουργία μιας εικόνας χωρίς καθοδήγηση. Το άτομο επιλέγει τι θα δημιουργήσει χωρίς την καθοδήγηση του θεραπευτή τέχνης. Στην art therapy, η αυθόρμητη καλλιτεχνική έκφραση παρέχει πρόσβαση στο ασυνείδητο με τρόπο παρόμοιο με τον ελεύθερο συνειρμό.

Ενεργός Imagination

Η ενεργητική φαντασία είναι η τεχνική που ορίστηκε από τον Γιουνγκ ως ένας τρόπος να απελευθερωθεί το άτομο για να επιτύχει τη δημιουργικότητα, τα όνειρα και τη φαντασία. Κατά τη διαδικασία αυτή, το άτομο ενθαρρύνεται να παρατηρήσει αυτές τις εσωτερικές εικόνες και του επιτρέπεται να αναδυθούν. Η ίδια η καλλιτεχνική έκφραση θεωρείται από ορισμένους επαγγελματίες ως μια μορφή ενεργού φαντασίας, επειδή στην καλλιτεχνική έκφραση οι εικόνες αναδύονται αυθόρμητα. Η έρευνα μπορεί να συνεχιστεί, χρησιμοποιώντας την ενεργό φαντασία για τη διεύρυνση μιας εικόνας με τη δημιουργία πρόσθετων εικόνων.

Περιοχή μετάβασης και αντικείμενο μετάβασης

Η δραστηριότητα του παιχνιδιού, καθώς και η καλλιτεχνική παραγωγή, θεωρούνται μεταβατικές περιοχές, καθώς αποτελούν τρόπους σύνδεσης με την υποκειμενική και την

αντικειμενική πραγματικότητα. Η καλλιτεχνική έκφραση πιστεύεται ότι αποτελεί κατά κάποιο τρόπο ένα μέσο συγκράτησης μέσω του οποίου μπορούν να αναδυθούν και να αναπτυχθούν οι αντικειμενικές σχέσεις μεταξύ θεραπευτή και συμβουλευόμενου. τα έργα τέχνης μπορούν να γίνουν μεταβατικά αντικείμενα που έχουν ένα νόημα πέρα από αυτό που πραγματικά είναι. Με άλλα λόγια, μπορεί κανείς να φτιάξει μια πήλινη φιγούρα ενός χαμένου συγγενή. Αυτή η πήλινη φιγούρα μπορεί να θυμίζει συμβολικά το άτομο, το τραύμα του ανεπίλυτου χωρισμού ή της απώλειας.

Θεραπεία τέχνης ως μέθοδος νου-σώματος

Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως η μουσική, η γλυπτική, η ζωγραφική, η γραφή και η δημιουργία οπτικών εικόνων στο χαρτί - ή η χρήση οποιουδήποτε είδους καλλιτεχνικού μέσου - μπορεί να αποφέρει αξιοσημείωτα σωματικά και συναισθηματικά οφέλη τόσο στον δημιουργό όσο και στον θεατή του έργου τέχνης. Ο όρος "ιατρική του νου και του σώματος" χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια προσέγγιση που θεωρεί ότι ο νους (οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας) έχει κεντρικό αντίκτυπο στην υγεία του σώματος. Η Art Therapy έχει αναγνωριστεί ως μια αποτελεσματική παρέμβαση νου-σώματος. Αν και μέχρι τώρα χρησιμοποιούνταν κυρίως ως μορφή ψυχοθεραπείας, μελέτες έχουν δείξει ότι η καλλιτεχνική δημιουργία συμπληρώνει άλλες θεραπείες και βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν πολλά σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένου του στρες.

Η θεραπεία τέχνης έχει χρησιμοποιηθεί ως μέσο σύνδεσης του νου και του σώματος σε σχέση με την υγεία σε πολλούς πληθυσμούς όπως (καρκίνος, χρόνιος πόνος, διατροφικές διαταραχές) και για την πρόσβαση στην αντίδραση χαλάρωσης του σώματος και στο τραύμα. Στη δουλειά τους με τους πελάτες, οι θεραπευτές τέχνης έχουν αναγνωρίσει και παρατηρήσει τη σύνδεση του νου και του σώματος, τη μεταμόρφωση, την ανάπτυξη και τη θεραπεία (Malchiodi, 2005).

Το ενδιαφέρον της ιατρικής κοινότητας για τον νου και το σώμα έχει σημαντικές προεκτάσεις στον τομέα της θεραπείας τέχνης. Η πρώιμη έρευνα του Simonton (1978)

για τη σύνδεση νου και σώματος αποτελεί παράδειγμα του μακροχρόνιου ενδιαφέροντος της ιατρικής κοινότητας για τη σύνδεση νου και σώματος και αναδεικνύεται στο έργο του Simonton με καρκινοπαθείς.

Θεραπεία τέχνης και εγκέφαλος

Πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα σχετικά με το πώς οι εικόνες επηρεάζουν το συναίσθημα, τις σκέψεις και την ευημερία και πώς ο εγκέφαλος και το σώμα αντιδρούν στην εμπειρία του σχεδίου, της ζωγραφικής ή άλλων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων διευκρινίζουν γιατί η θεραπεία τέχνης μπορεί να είναι αποτελεσματική σε διάφορους πληθυσμούς. Καθώς η επιστήμη μαθαίνει περισσότερα για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και υγείας, στρες και ασθένειας και εγκεφάλου και ανοσοποιητικού συστήματος, η θεραπεία τέχνης ανακαλύπτει νέα σύνορα για τη χρήση των εικόνων και της καλλιτεχνικής έκφρασης στη θεραπεία.

Η νευροεπιστήμη, η μελέτη του εγκεφάλου και των λειτουργιών του, επηρεάζει ραγδαία τόσο το πεδίο εφαρμογής όσο και την πρακτική της ψυχοθεραπείας και των προσεγγίσεων νου-σώματος. Η σχέση μεταξύ νευροεπιστήμης και θεραπείας τέχνης είναι σημαντική και επηρεάζει κάθε τομέα της πρακτικής (Malchiodi, Riley, & Hass-Cohen, 2001). Ο Kaplan (2000) υπογραμμίζει τη συνολική σημασία της επιστημονικότητας-νοημοσύνης στην πρακτική της θεραπείας τέχνης, τη σημασία της νευροεπιστήμης στον τομέα και τη σημασία της ενότητας νου-σώματος για τη νοητική απεικόνιση και την καλλιτεχνική δραστηριότητα. Τελικά, η επιστήμη θα έχει κεντρικό ρόλο στην κατανόηση και τον ορισμό του πώς λειτουργεί πραγματικά η θεραπεία τέχνης και γιατί αποτελεί μια ισχυρή θεραπευτική μέθοδο.

Καθώς οι νέες τεχνολογίες επιτρέπουν στους ερευνητές να σαρώνουν τον εγκέφαλο και άλλες νευρολογικές και φυσιολογικές δραστηριότητες στο σώμα, μαθαίνουμε περισσότερα για τη σχέση μεταξύ νου και σώματος. Ο Camic (1999) διεξήγαγε μια μελέτη που χρησιμοποίησε εικαστικά και άλλες μορφές τέχνης μαζί με τεχνικές γνωστικής συμπεριφοράς, διαλογισμό και νοητική απεικόνιση για τη μείωση του χρόνιου πόνου σε

ενήλικες. Άλλοι έχουν διερευνήσει πώς η καλλιτεχνική δημιουργία συμπληρώνει την ιατρική θεραπεία και υποστηρίζει τις ικανότητες των ασθενών να αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα και το στρες (Anand & Anand, 1999- Gabriels, 1999- Hildebrand, 1999- Lusebrink, 1990).

Ο τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου και ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζει τα συναισθήματα, τη νόηση και τη συμπεριφορά είναι σημαντικός για τη θεραπεία των περισσότερων προβλημάτων που φέρνουν οι άνθρωποι στη θεραπεία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών της διάθεσης, του μετατραυματικού στρες, των εξαρτήσεων και των σωματικών ασθενειών. Αν και πολλοί τομείς της έρευνας είναι σχετικοί με την πρακτική της ψυχοθεραπείας, αρκετοί τομείς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για την τέχνη της θεραπείας. Οι τομείς αυτοί περιλαμβάνουν τις εικόνες και το σχηματισμό εικόνων, τη φυσιολογία του συναισθήματος, τη θεωρία της προσκόλλησης και το φαινόμενο placebo.

Εικόνες και Δημιουργία / Πλάση Εικονών

Η κοινή λογική μας λέει ότι οι εικόνες έχουν αντίκτυπο στο πώς αισθανόμαστε και αντιδρούμε. Για παράδειγμα, και μόνο η φαντασία ότι δαγκώνουμε ένα λεμόνι μπορεί να προκαλέσει το στόμα μας να σφίξει και η θέα ενός αγαπημένου φαγητού μπορεί να προκαλέσει σάλιο. Οι εικόνες μπορούν να δημιουργήσουν αισθήματα ευχαρίστησης, φόβου, άγχους ή ηρεμίας και υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορούν να μεταβάλουν τη διάθεση και να προκαλέσουν ακόμη και μια αίσθηση ευεξίας (Benson, 1975). Υπάρχουν αδιάσειστα στοιχεία ότι οι εικόνες έχουν σημαντικό αντίκτυπο στο σώμα μας. Απλά πειράματα έχουν παράσχει στοιχεία ότι ακόμη και η έκθεση στις εικόνες της φύσης από το παράθυρο ενός νοσοκομειακού δωματίου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια παραμονής και να αυξήσει το αίσθημα ευεξίας στους ασθενείς (Ulrich, 1984).

Σύμφωνα με τον Damasio (1994), το σώμα μας ανταποκρίνεται στις νοητικές εικόνες σαν να είναι η πραγματικότητα. Σημειώνει επίσης ότι οι εικόνες δεν είναι μόνο οπτικές και περιλαμβάνουν όλες τις αισθητηριακές λειτουργίες - ακουστικές, οσφρητικές, γευστικές και σωματοαισθητικές (αφή, μουσική, θερμοκρασία, πόνος, σπλαχνικές και αιθουσαίες

αισθήσεις). Οι εικόνες δεν αποθηκεύονται σε ένα μόνο τμήμα του εγκεφάλου- αντίθετα, πολλές περιοχές του εγκεφάλου συμμετέχουν στο σχηματισμό, την αποθήκευση και την ανάκτηση εικόνων. Η αυξανόμενη κατανόηση των ημισφαιρίων του εγκεφάλου και των αλληλεπιδράσεών τους έχει επίσης συμβάλει στην κατανόηση των νοητικών εικόνων και της δημιουργίας τέχνης. Στο παρελθόν, πίστευαν ότι ο δεξιός και ο αριστερός εγκέφαλος είχαν γενικά δύο διαφορετικές λειτουργίες- ο δεξιός εγκέφαλος ήταν το κέντρο της διαίσθησης, της δημιουργικότητας, ενώ ο αριστερός εγκέφαλος θεωρούνταν ότι ασχολούνταν με τη λογική σκέψη και τη γλώσσα. Κάποιοι υποστήριζαν ότι η αξία της θεραπείας τέχνης οφειλόταν στην ικανότητά της να αξιοποιεί τις λειτουργίες του δεξιού εγκεφάλου, παρατηρώντας ότι η καλλιτεχνική δημιουργία είναι μια δραστηριότητα του "δεξιού εγκεφάλου" (Virshup, 1978). Στην πραγματικότητα, το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου (όπου βρίσκεται η γλώσσα) εμπλέκεται επίσης στη δημιουργία τέχνης. Ο Gardner (1984), ο Ramachandran (1999) και άλλοι έχουν αποδείξει ότι και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου είναι απαραίτητα για την έκφραση της τέχνης και η απόδειξη μπορεί να δει κανείς στα σχέδια ανθρώπων με βλάβες σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου. τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ακόμη και η απλή ζωγραφική περιλαμβάνει πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ πολλών τμημάτων του εγκεφάλου (Frith & Law, 1995).

Θεωρία της προσκόλλησης

Η θεωρία της προσκόλλησης (Bowlby, 1969) χρησιμοποιείται ως θεωρητική βάση για την ψυχοθεραπεία εδώ και πολλά χρόνια, αλλά πιο πρόσφατα έχει γίνει ένα από τα κύρια θέματα της νευροεπιστήμης και έχει ανανεώσει το ενδιαφέρον των θεραπευτών. Η θεραπεία με τέχνη είναι ένας τρόπος που διερευνάται για την αποκατάσταση υγιών δεσμών, τόσο μέσω του θεραπευτή και του πελάτη, όσο και μέσω της ενθάρρυνσης υγιών αλληλεπιδράσεων μεταξύ γονέα και παιδιού. Ο Riley (2001) αναφέρει πώς οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται σε προγράμματα προσκόλλησης στην πρώιμη παιδική ηλικία και πώς απλές ασκήσεις ζωγραφικής μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Η θεραπεία τέχνης και ο εγκέφαλος 19 για την επίλυση προβλημάτων

σχέσεων και την ενίσχυση των δεσμών γονέα-παιδιού. Εξηγεί ότι οι μη λεκτικές διαστάσεις των δραστηριοτήτων τέχνης αγγίζουν τις πρώιμες καταστάσεις σχέσεων πριν κυριαρχήσουν οι λέξεις, επιτρέποντας ενδεχομένως στον εγκέφαλο να δημιουργήσει νέα, πιο παραγωγικά πρότυπα. ο Siegel (1999) και ο Schore (1994) πιστεύουν ότι οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ μωρού και φροντιστή διαμεσολαβούνται από τον δεξιό εγκέφαλο, επειδή κατά τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας ο δεξιός φλοιός αναπτύσσεται ταχύτερα από τον αριστερό. Ο Siegel παρατηρεί επίσης ότι όπως το αριστερό ημισφαίριο απαιτεί έκθεση στη γλώσσα για να αναπτυχθεί, έτσι και το δεξιό ημισφαίριο απαιτεί συναισθηματική διέγερση για να αναπτυχθεί σωστά. Συνεχίζει λέγοντας ότι η παραγωγή του δεξιού εγκεφάλου εκφράζεται με "τρόπους που δεν βασίζονται σε λέξεις", όπως η ζωγραφική ή η χρήση μιας εικόνας για την περιγραφή συναισθημάτων ή γεγονότων. Σύμφωνα με αυτή την ιδέα, η θεραπεία μέσω τέχνης μπορεί να είναι μια σημαντική μέθοδος για την επεξεργασία θεμάτων προσκόλλησης, μεταξύ άλλων διαταραχών ή εμπειριών που σχετίζονται με τα συναισθήματα.

Η φυσιολογία του συναισθήματος

Είναι γνωστό ότι το σώμα είναι συχνά ο καθρέφτης των συναισθημάτων ενός ατόμου. Όταν είμαστε αγχωμένοι, οι παλάμες μας ιδρώνουν ή το πρόσωπό μας μπορεί να είναι σταχτί, ή μπορεί να κοκκινίσουμε όταν ντρεπόμαστε. Οι εικόνες επηρεάζουν τα συναισθήματά μας και διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου μπορεί να ενεργοποιηθούν όταν βλέπουμε λυπημένα ή χαρούμενα πρόσωπα ή όταν απεικονίζουμε νοερά ένα χαρούμενο ή λυπημένο γεγονός ή μια σχέση (Sternberg, 2001). η φυσιολογία των συναισθημάτων είναι τόσο πολύπλοκη που ο εγκέφαλος γνωρίζει περισσότερα από όσα μπορεί να αποκαλύψει ο ίδιος ο συνειδητός νους (Damasio, 1994). Δηλαδή, μπορεί κανείς να εκδηλώσει στην πραγματικότητα ένα συναίσθημα χωρίς να έχει συνείδηση του τι προκάλεσε το συναίσθημα.

Αν και πολλά μέρη του εγκεφάλου είναι σημαντικά στο τραύμα, το μεταιχμιακό σύστημα, η έδρα των ενστίκτων επιβίωσης και των αντανakλαστικών, έχει λάβει

σημαντική προσοχή. Περιλαμβάνει τον υποθάλαμο, τον ιππόκαμπο και την αμυγδαλή, η οποία είναι επίσης σχετική με την κατανόηση της τραυματικής μνήμης. Αν και η λειτουργία του μεταχιακού συστήματος δεν θα καλυφθεί λεπτομερώς εδώ, πρόσφατα ευρήματα υποδεικνύουν το ρόλο του στις αισθητηριακές αναμνήσεις στρεσογόνων γεγονότων και τραυμάτων. Τα ευρήματα αυτά αποκαλύπτουν γιατί η έκφραση τέχνης αποτελεί χρήσιμο μέρος της θεραπείας, της αποκατάστασης του τραύματος και της ψυχολογικής ανάρρωσης. Επειδή ο πυρήνας των τραυματικών εμπειριών είναι φυσιολογικός, η έκφραση και η επεξεργασία των αισθητηριακών αναμνήσεων του τραυματικού συμβάντος είναι απαραίτητη για την επιτυχή παρέμβαση και επίλυση (Rothchild, 2000- Schore, 1994).

Επίδραση εικονικού φαρμάκου

Η δύναμη της πίστης, που συχνά αναφέρεται ως φαινόμενο placebo, είναι μια αποτελεσματική παρέμβαση του νου και του σώματος που μπορεί να ενισχύσει τη θεραπεία και την ευεξία (Sternberg, 2001). Η θεραπεία με τέχνη, όπως και άλλες μορφές θεραπείας ή θεραπειών, μπορεί να ενισχύσει το φαινόμενο placebo επειδή περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη του ατόμου στον θεραπευτή και τη θεραπεία, έναν ειδικό χώρο θεραπείας (στην προκειμένη περίπτωση, το δωμάτιο της θεραπείας με τέχνη) και μια δραστηριότητα που εκτελεί το άτομο (ζωγραφική, σχέδιο ή άλλη καλλιτεχνική δημιουργία). Αυτά είναι γνωστά στοιχεία που αναγνωρίζεται ότι συμβάλλουν στο φαινόμενο placebo τόσο στην ψυχοθεραπεία όσο και στην ιατρική. Στην παρέμβαση για το τραύμα, η ανάκληση αναμνήσεων θετικών γεγονότων που μπορούν να αναπλαισιώσουν και τελικά να υπερσχύσουν των αρνητικών είναι χρήσιμη για τη μείωση του μετατραυματικού στρες, ιδιαίτερα αν περιλαμβάνεται μια αισθητηριακή εμπειρία της θυμηθείσας ευεξίας. Απλές καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική μιας ευχάριστης στιγμής, φαίνεται να είναι αποτελεσματικές λόγω της αισθητηριακής ικανότητας της δημιουργίας εικόνων να ανακαλούν βαθύτερα τις πραγματικές αναμνήσεις και τις λεπτομέρειες των θετικών στιγμών (Malchiodi et al., 2001).

Ιστορία της έρευνας για το Art Therapy

Από διάφορες μελέτες έχει τονιστεί ότι οι μη λεκτικές θεραπευτικές μέθοδοι, όπως η καλλιτεχνική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία και η ψυχοκινητική θεραπεία, δίνουν καλύτερα αποτελέσματα από τις μεθόδους ψυχοθεραπείας που επικεντρώνονται στο τραύμα. (Drozdek & Bolwerk, 2010a, 2010b- Drozdek, Bolwerk, Tol, & Kleber, 2012). Οι Walker, Kaimal, Koffman και DeGraba (2016) σε μελέτη τους με στρατιώτες που είχαν διαγνωστεί με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) έδειξαν ότι τα επίπεδά τους μειώθηκαν σημαντικά. Οι Spiegel et al. (2006) τόνισαν στη μελέτη τους ότι η θεραπεία με τέχνη είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της μετατραυματικής διαταραχής που σχετίζεται με τον πόλεμο. Και πάλι, η Hass-Cohen (2008) παρουσίασε μια μελέτη περίπτωσης με τη χρήση μεθόδων τέχνης που μπορούν να βοηθήσουν στην αποκατάσταση των μεταιχμιακών λειτουργιών μειώνοντας τις χρόνιες αντιδράσεις από αναδρομές και εφιάλτες μετά από τραύμα. Στη μελέτη, η Hass-Cohen (2008) χρησιμοποίησε μεθόδους θεραπείας τέχνης για να συγκεντρώσει δύσκολες αναμνήσεις και δήλωσε ότι η διαδικασία αυτή ήταν αποτελεσματική στη μείωση της δυσφορίας που προκαλούν οι κατακερματισμένες αισθητηριακές και συναισθηματικές αναμνήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Demir και Yildirim με θέμα "Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος θεραπείας τέχνης στα επίπεδα της κατάθλιψης, του άγχους και των συμπτωμάτων άγχους των μαθητών που προετοιμάζονται για τις εξετάσεις στο πανεπιστήμιο", τα προγράμματα θεραπείας τέχνης που εφαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον προκαλούν στους μαθητές συνάντηση με τον εσωτερικό τους κόσμο, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους και μια ισχυρή αυτοαντίληψη συμβάλλει στην ανάπτυξή της. Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι οι πρακτικές της θεραπείας τέχνης έχουν αποκαταστατικό αποτέλεσμα κατά των ψυχικών συμπτωμάτων όπως το άγχος και η κατάθλιψη σε παιδιά και νέους. (Iron, 2017, σ. 314). Σύμφωνα με μελέτες, έχει παρατηρηθεί ότι οι μελέτες art therapy προκαλούν μείωση της αντίληψης του πόνου σε καρκινοπαθείς. Έχει παρατηρηθεί ότι οι καρκινοπαθείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία έχουν μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης και κόπωσης. Μελέτες art therapy με παιδιά με άσθμα έχουν δείξει ότι μειώνει το άγχος των

παιδιών, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και ενισχύει την αυτοαντίληψη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η θεραπεία τέχνης μπορεί να τονώσει τη γνωστική λειτουργία σε ηλικιωμένους ενήλικες με απώλεια μνήμης και να μειώσει την κατάθλιψη σε άτομα με Πάρκινσον. Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να μειώσει το άγχος και τις αντιδράσεις άγχους. (Ακτ. Μαλχιώτη, 2012, σ. 8,9). Σε ορισμένες μελέτες οι τεχνικές της θεραπείας τέχνης, όπως η ζωγραφική και άλλες εκφραστικές τεχνικές, ενσωματώνονται στα διάφορα προγράμματα παρέμβασης, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, τα προγράμματα ψυχοκοινωνικής παρέμβασης. In μία μελέτη, οι Rousseau et al. (2005) διαπίστωσαν ότι ένα πρόγραμμα 12 εβδομάδων θεραπείας τέχνης στην τάξη βοήθησε στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και των δυσπροσαρμοστικών συμπτωμάτων παιδιών μεταναστών και προσφύγων από διάφορες κουλτούρες και υπόβαθρα. Η δημιουργική καλλιτεχνική θεραπεία βρέθηκε αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων του PTSD, της κατάθλιψης, του άγχους, αλλά και των συναισθηματικών και σχεσιακών προβλημάτων και επίσης βοηθά στην αύξηση της ευημερίας των παιδιών (Ager et al. 2011).

ΑΠΑΝΤΗΣ
Η

ΠΡΟ-ΔΟΚΙΜΉ - ΜΕΤΑ-ΔΟΚΙΜΉ

Η αλλαγή που βιώνουν οι τραυματισμένοι άνθρωποι δεν διαφέρει	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	F
Η διαταραχή μετατραυματικού στρες είναι μια θεραπεύσιμη ασθένεια	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	T
Η καλλιτεχνική θεραπεία πρωτοεμφανίστηκε κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	F
Η καλλιτεχνική θεραπεία είναι αποτελεσματική μόνο στα παιδιά	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	F
Το καλλιτεχνικό προϊόν που δημιουργεί ο συμβουλευόμενος είναι η αντανάκλαση του εξωτερικού κόσμου του ατόμου στη θεραπεία τέχνης.	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	F
Μπορούμε να πούμε ότι και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου είναι απαραίτητα για την τέχνη.	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	T
Το εικονικό φάρμακο είναι η ικανότητα διάκρισης μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας	ΑΛΗΘΙΝΟ	FALSE	F

Το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου (όπου η γλωσσική ικανότητα είναι ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ ΣΤ
βρίσκεται) ασχολείται με την τέχνη

Η θεραπεία μέσω τέχνης προάγει υγιείς δεσμούς τόσο μέσω του θεραπευτή όσο και μέσω του συμβουλευόμενου
ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ Τ

και προάγοντας τις υγιείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ γονέα και παιδιού, είναι μια
εξερευνημένος τρόπος ανοικοδόμησης

Η θεραπεία μέσω τέχνης είναι μια σημαντική μέθοδος για την αντιμετώπιση των προβλημάτων προσκόλλησης, ΣΩΣΤΟ
ΛΑΘΟΣ Τ
μεταξύ άλλων διαταραχών ή εμπειριών που σχετίζονται με τα συναισθήματα.

Η καλλιτεχνική θεραπεία, όπως και άλλες μορφές θεραπείας ή αγωγής, μπορεί να ενισχύσει το ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ Τ
φαινόμενο placebo, επειδή περιλαμβάνει την εμπιστοσύνη του ατόμου στον θεραπευτή και
θεραπεία, έναν ιδιωτικό θεραπευτικό χώρο (στην προκειμένη περίπτωση, την αίθουσα θεραπείας τέχνης), και
αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα (σχέδιο, ζωγραφική ή άλλα έργα τέχνης)

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ager A, Akesson B, Stark L, Flouri E, Okot B., (2011). Ο αντίκτυπος του σχολικού
προγράμματος ψυχοκοινωνικών δομημένων δραστηριοτήτων (PSSA) σε παιδιά που
έχουν πληγεί από συγκρούσεις στη Βόρεια Ουγκάντα. J Child Psychol Psychiatry, 52:
1124-1133.

Acar, A.Ş.S. ve Düzakın, S.C. (2017). Sanatla terapi ve yaratıcılık bir eğitim modeli olabilir
mi? Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık: Nobel Akademik Yayıncılık.

Adıgüzel, Ö. (2015). Eğitimde yaratıcı drama. (7. baskı). Ankara: Pegem.

Adler, A. (2010). Yaşamın anlamı. (1. baskı). Ankara: Alter.

Aker, A. T.(2000). Travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel ve davranışçı tedavileri.
3P Dergisi 2000;8:38-46.

Akran, Veli ve Öğretmen Algılarının İncelenmesi", Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi
Çalışmaları Dergisi, Şubat, 2018, Cilt 3, Sayı 1 S.3.

American Psikiyatri Birliği. DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (Çeviren: Köroğlu
E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001. s. 200-2.

AYDEMİR, Dilek, "Sanatın Terapötik (Tedavi Edici) Süreçlerdeki Rolü Ve Çocuk Resimlerini Çözümleme Yöntemlerine Katkısı", Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Y. Lisans Tezi, Samsun 2011.

Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.

Luzzatto, P., ve Gabriel, B. (2000). Το δημιουργικό ταξίδι: Ένα μοντέλο για βραχυπρόθεσμη ομαδική θεραπεία τέχνης με ασθενείς με καρκίνο μετά τη θεραπεία. *Art Therapy*, 17(4), 265-269.

Babaoğlu, A. N. (2011). 50 soruda psikiyatri. (1. baskı). Κωνσταντινούπολη: Bilim.

Babaoğlu, A. (1988). *Psikopatolojik Sanat II. Resimsel Sanat Ürünlerinin Analiz Öğeleri*. *Düşünen Adam Dergisi*, 2(3), 202- 204.

Ballard, J. G. (2002). Salvador Dali, bir dâhinin güncesi. (3. baskı). Ankara: İmge.

BAŞGÜL, Ş.S., RIŞVANLI, B., BAŞAR, G., TOPÇU, F., " Okul Öncesi Kaynaştırma Öğrencileri ile İlgili ROUTLEDGE, "Images of Art Therapy", Tavistock Publications Ltd, 1. Art Therapy I. Dalley, Tessa, 1994. (Πρώτη δημοσίευση το 1987)

Boydış, N. (2007). Sanat eleştirisine giriş. (2. baskı). Ankara: Gündüz.

Breslau N, Davis GC, Andreski P et al. *Arch Gen Psychiatry* 1997;54(11): 1044-1048.

Breslau, N., Davis, GC., Andreski, P. ve Peterson, E. (1991). Τραυματικά γεγονότα και διαταραχή μετατραυματικού στρες σε έναν αστικό πληθυσμό νεαρών ενηλίκων. *Arch Gen Psychiatry*, 48(3), 216-222.

Brunello N, Davidson JR, Deahl M, Kessler RC, et al. Διαταραχή μετατραυματικού στρες: διάγνωση και επιδημιολογία, συννοσηρότητα και κοινωνικές συνέπειες, βιολογία και θεραπεία. *Neuropsychobiology* 2001;43:150-62.

Chan AO, Medicine M, Air TM, McFarlane AC. Διαταραχή μετατραυματικού στρες και ο αντίκτυπός της στο οικονομικό κόστος και στο κόστος υγείας των ατυχημάτων με μηχανοκίνητα οχήματα στη Νότια Αυστραλία. *J Clin Psychiatry* 2003;64:175-81.

Connolly Baker, K. ve Mazza, N. (2004). Yazmanın iyileştirici gücü: şiir terapisinin etkileyici / yaratıcı bileşenini uygulamak. *Şiir Terapisi Dergisi*, 17 (3), 141-154.

Danacı, E. A. (2009). Aktarım ve karşı-aktarım. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(3), 55-58.

Demir, V. (2017). Dişavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(7), 1-24. dergipark.org.tr/en/download/article-file/381749. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010a). Αξιολόγηση της ομαδικής θεραπείας με τραυματισμένους αιτούντες άσυλο και πρόσφυγες - το μοντέλο Den Bosch. *Traumatology*, 16(4), 117-127.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010b). Ομαδική θεραπεία με τραυματισμένους αιτούντες άσυλο και πρόσφυγες: Για ποιους λειτουργεί και για ποιους όχι;. *Traumatology*, 16(4), 160-167.

Droždek, B., Bolwerk, N., Tol, W. A., & Kleber, R. J. (2012). Ομαδική θεραπεία με άνδρες αιτούντες άσυλο και πρόσφυγες με PTSD: Μια ελεγχόμενη συγκριτική μελέτη κοόρτης των τριήμερων θεραπευτικών προγραμμάτων. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200, 758-765.

Ducourneau, G. (2016). *Müzik Terapi İlkeleri*, Κωνσταντινούπολη: Nobel Yaşam

Edwards, D. (2014). *Καλλιτεχνική θεραπεία*. Λος Άντζελες: Sage.

Eracar, N. (2013). *Sözden öte sanatta terapi ve yaratıcılık*. Κωνσταντινούπολη: 3P Yayınları.

Erbay, M. (1999). Sanatın felsefî açıdan sınıflandırılması. *Anadolu Üniversitesi Dergileri*, (10), 54-57. https://easiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/904/141_070. Anadolu Üniversitesi E-Archive pdf. sayfasından erişilmiştir.

Fortinash KM, Holoday-Worret PA, (επιμελητές). *Ψυχιατρική νοσηλευτική ψυχικής υγείας*. St Louis: Mosby Inc, 1999, σ. 227-45.

Gagnebin, M. (2011). *Psikanalitik bir estetik için*. (1. baskı). İstanbul:

Garcia, M. E. ve Plevin, M. ve Macagno, P. (2018). *Yaratıcı Hareket ve Dans*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Gilbar, O., Weinberg, M. ve Gil, S. (2012). Οι επιδράσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης στην PTSD σε θύματα τρομοκρατικής επίθεσης και στους συζύγους τους: Δοκιμή της δυναμικής της дуάδας με τη χρήση ενός μοντέλου αλληλεξάρτησης δράστη-συντρόφου. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(2), 246-261.

Gilbar, Weinberg ve Gil, 2012, s. 248).

- Gombrich, E.H. (1986). *Sanatın öyküsü- Başlangıcından günümüze sanat tarihi, resim, heykel, mimarlık*. (3. baskı). İstanbul: Remzi.
- Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 134-153.
- Güney, M. (2011). *Sanat ve psikiyatri*. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.
- Göktepe, A. K. (2015). *Sanat terapi*. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş
- Güner, O. ve Genç, N.D. (2019). *Sanat terapisi*. İzmir: Yakın Yayınları.
- Güney, M. (2011). *Sanat ve psikiyatri*. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.
- Halmatov, S. (2017). *Çocuk resimleri analizi ve psikolojik resim testleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Hodge, S. (2014). *50 sanat fikri*. (3. baskı). İstanbul: Domingo.
- Huyghe, R. (1996). *La Joconde, Bir başyapıtın anatomisi*. (1. baskı). Ankara: İmge.
- Hass-Cohen, N. (2008). *Θεραπεία τέχνης και κλινική νευροεπιστήμη*. Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο: Jessica Kingsley Publisher.
- İnci, F. & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.
- Katz CL, Pellegrino L, Pandya A, Ng A, DeLisi LE. Έρευνα για τα ψυχιατρικά αποτελέσματα και τις παρεμβάσεις μετά από καταστροφές: ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. *Psychiatry Res* 2002;110:201-17.
- Kar, Ö., & Toros, F. (2015). Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1
- Kuçuradi, İ. (1997). *Sanata felsefeyle bakmak*. (2. baskı). Ankara: Ayraç.
- Kaplan, F. F. (2000). *Τέχνη, επιστήμη και art therapy: Η επιστήμη και η επιστήμη της επιστήμης: Επανασχεδιάζοντας την εικόνα*. London: London: Τζέσικα Κίνγκσλεϊ.
- Liberman, J. M. (2015). *Masal Terapi*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Malchiodi C., (2007). *Τι είναι η θεραπεία τέχνης; Art Therapy Sourcebook* (2η έκδοση), Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Εγχειρίδιο της θεραπείας τέχνης*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Θεραπεία τέχνης και υγειονομική περίθαλψη*. Guilford Press.

- MALCHIODI, Cathy A., "Expressive Therapies", Έκδοση 2007. (Νέα Υόρκη: The Guilford Press, 2005).
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Εκφραστικές θεραπείες. Εκδόσεις Guilford.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Εκφραστικές θεραπείες. Εκδόσεις Guilford.
- Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.
- Malchiodi, C. A. (2005). Εκφραστικές θεραπείες: Ιστορία, θεωρία και πρακτική. Εκφραστικές θεραπείες, 1-15.
- Malchiodi, C. A. (2005). Εκφραστικές θεραπείες: Ιστορία, θεωρία και πρακτική. Εκφραστικές θεραπείες, 1-15.
- Malchiodi C.A.(2007).Art therapy sourcebook.New York, NY:Mc Graw-Hill.
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Ανακούφιση από τα συμπτώματα του καρκίνου: καινοτόμος χρήση της θεραπείας τέχνης. Journal of pain and symptom management, 31(2), 162-169.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1, 34-41.
- Rozum, A. L., & Malchiodi, C. A. (2003). Γνωστικές-συμπεριφορικές προσεγγίσεις. Handbook of art therapy, 72-81.
- Spiegel, D., Malchiodi, C., Backos, A., & Collie, K. (2006). Καλλιτεχνική θεραπεία για το PTSD που σχετίζεται με τη μάχη: Συστάσεις για την έρευνα και την πρακτική. Art Therapy, 23(4), 157-16.
- Sanat Psikoterapileri Derneği, 2020. Erişim: <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html>
- Simonton O.C.,Mathews-Simonton, S,& Creighton, J.(1978). Getting well again:A step by,self-help guide to overcome cancer for patients and their families. Λος Άντζελες :J.P. Tarcher, Inc.
- Su, S. (2014). Çağdaş sanatın felsefi söylemi. (1. baskı). İstanbul: Profil.
- Şar, V., Öztürk E. (2008). Τι είναι το τραύμα και η διάσταση; Journal of Trauma Practice, 4(1-2), 7-20.
- Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Μετατραυματική ανάπτυξη: Πνευματικά θεμέλια και εμπειρικά στοιχεία. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.
- Tapias, A. (2014). Sanat pratiği. (1. baskı). Ankara: Dost.

Tunalı, İ. (2006). Giray, K. Değişen tarihsel süreçler değişen kavramlar. Uluslararası Türkiye

TÜRKİYE, Sanat Psikoterapileri Derneği, "Görsel Sanatlar Terapisi", Web: <http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org>, 2019.

Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., & DeGraba, T. J. (2016). Θεραπεία τέχνης για PTSD και TBI: Το θεραπευτικό ταξίδι ενός ανώτερου εν ενεργεία στρατιωτικού. Οι τέχνες στην ψυχοθεραπεία, 49, 10-18.

Wortman, C. B. (2004). Μετατραυματική ανάπτυξη: Περαιτέρω μετατραυματική εμπειρία: πρόοδος και προβλήματα. Psychological Inquiry, 15(1), 81-90.

White, M. (2001). Leonardo, ilk bilgin. Κωνσταντινούπολη: İnkılap.

Yılmaz, M. (Ed.). (2009). Sanatın felsefesi, felsefenin sanatı. (2. baskı). Ankara: Ütopya.

Yurtsever, P. A. (2014). Sanat psikodrama. Κωνσταντινούπολη: Okuyanous .

Yavuzer, H. (1992). Resimleriyle çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.

ZORLU, Sevilay, "Sanat Terapisi Nedir?", Web: <https://makale.doktorsitesi.com/sanat-terapisi-nedir,2010>

ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τίτλος	Προσεγγίσεις της θεραπείας της μετατραυματικής διαταραχής με τη χρήση θεραπειών τέχνης
Διάρκεια	30 ώρες
Γενικός στόχος	Παροχή γνώσεων στους ειδικούς υγείας σχετικά με τις προσεγγίσεις της θεραπείας της μετατραυματικής διαταραχής με τη χρήση θεραπειών τέχνης.

Ειδικοί στόχοι	- Κατανόηση του τι είναι θεραπεία και θεραπεία τέχνης - Μαθαίνοντας για την καλλιτεχνική θεραπεία ως μέθοδο νου-σώματος - Μάθηση της ψυχολογίας των συναισθημάτων
Μαθησιακά αποτελέσματα (τουλάχιστον από το 1καθένα): Γνώση, δεξιότητες, υπευθυνότητα και αυτονομία (βλ. Ταξινόμηση του Bloom Ρήματα δράσης - Παράρτημα)	Γνώση: 1) Περιγράψτε τις διαφορές μεταξύ της θεραπείας γενικά και της θεραπείας τέχνης 2) Να κατανοήσουν τη σύνδεση των ψυχολογικών διαταραχών με τη χρήση της τέχνης 3) Αναφέρετε βασικές έννοιες στην εκφραστική καλλιτεχνική θεραπεία Δεξιότητες: 1) Για να προσδιορίσετε πώς μια συνεδρία τέχνης συνδέεται με τον εγκέφαλο 2) Να εξηγήσετε στους άλλους το φαινόμενο Placebo και να το χρησιμοποιήσετε σε μια συνεδρία 3) Για να μπορέσετε να επιλέξετε την ακριβή μέθοδο θεραπείας τέχνης που είναι η καλύτερη για μια περίπτωση Ευθύνη και αυτονομία: 1) Να προτείνει ένα σχέδιο δράσης προκειμένου να ενθαρρύνει την επιλογή της πλέον κατάλληλης μεθόδου θεραπείας τέχνης που θα εφαρμοστεί. 2) Κατασκευάστε παραδείγματα για το πώς δημιουργούνται οι εικόνες και η διαμόρφωση εικόνων 3) Να καταδείξουν τα οφέλη για την ψυχική υγεία από τη χρήση τεχνικών θεραπείας τέχνης

Περίληψη ενότητας (περίληψη - μισή σελίδα)

Στο πλαίσιο αυτής της ενότητας, θα παρουσιάσουμε μια σύντομη περιγραφή της έννοιας της θεραπείας γενικά και της θεραπείας τέχνης, των βασικών εννοιών και της σύνδεσης μεταξύ νου και σώματος κατά τη χρήση της θεραπείας τέχνης.

Κατάλογος πόρων, εργαλείων και μεθόδων¹

¹ Παράδειγμα: βίντεο, ppt, ασκήσεις, λίστα ελέγχου, μελέτη περίπτωσης κ.λπ.

Περιεχόμενο κατάρτισης, ασκήσεις.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ενότητες	Διάρκεια ανά ενότητα	Δραστηριότητες	Τεχνικές	Πόροι, εργαλεία και μέθοδοι	Διάρκεια ανά δραστηριότητα	Εστίαση περιεχόμενο	στο Μαθησιακά αποτελέσματα
2. Προσεγγίσεις της θεραπείας της μετατραυματικής διαταραχής με τη χρήση θεραπειών τέχνης - 30h (IGEA_TR)	30 ώρες	Προ- Δοκιμή Post- Test	Κουίζ	Περιεχόμενο κατάρτισης, Google quiss	1 ώρα	χαρακτηριστικά επικοινωνίας της χρήσης της θεραπείας τέχνης και τα οφέλη για τον εγκέφαλο	-Κατανόηση του τι είναι η θεραπεία και η καλλιτεχνική θεραπεία -Μάθηση της θεραπείας τέχνης ως μια μέθοδος νου-σώματος -Μάθηση της ψυχολογίας των συναισθημάτων



Geseme

Medical experts
Safety specialists



COLOUR THERAPY

TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

01A2 TOPICS DEVELOPMENT

MODULE 3. COLOUR THERAPY TECHNIQUES AND APPLICATIONS FOR ADULTS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

Περιεχόμενα

Ιστορικό της Χρωματοθεραπείας, ως μέρος της Θεραπείας μέσω Τέχνης	8
Καθορισμός του είδους των τεχνών που χρησιμοποιούνται στη χρωματοθεραπεία	10
Σύνδεση των τεχνών με την υγεία	10
Τι μπορεί να μας πει η θεραπεία τέχνης	12
Τι αναζητούν οι θεραπευτές τέχνης	12
Τεχνικές και εφαρμογές	14
Προθέρμανση	14
Η γραμμή τερματισμού	14
Προθέρμανση διαθέσεων	15
Θετικό/αρνητικό	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Πινακίδα Stop	15
Η καρδιά	16
Κλήρωση Σύγκρουση	17
Τραβήξτε την ενέργειά σας (Zest)	17
Κόπωση	18
Στρώμα καλωσορίσματος	18
Η σκέψη	19
Σχήμα πηλού	20
Αρχικά	20
Χαμόγελο	20
Σχεδιάστε το κίνητρό σας για αλλαγή	21
Ο Ιστός	21
Σχέδιο αυγού	22
Σχεδιάζοντας με δύο χέρια	22
Ο βραστήρας τσαγιού	23
Ερωτηματικό/πρόβλημα	23
Σχεδιάστε ένα Halo	24
Κίνηση	24
Σχέδιο άψυχου αντικειμένου	25
Ομαδική διάθεση	25
Mindfulness	26
Γύρω σου	26

Το κύμα	27
Οι πέντε αισθήσεις.....	29
Σάρωση σώματος	30
Απελευθέρωση.....	30
Μελέτη λουλουδιών	31
Κινήσεις.....	32
Υφές	33
Σχεδίαση από ομότιμους	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Αγαπημένη αναπνοή.....	34
Mindful Ζωγραφική.....	35
Mindful Mandala	35
Εμπειρία άμμου	36
Άρωμα και τέχνη	37
Σχέδιο.....	37
Αμφισβήτηση	38
Άνθρωποι στη ζωή σας.....	38
Προσωπικό φυλλάδιο	39
Άδειο/Πλήρες.....	40
Ιδανική οικογένεια	40
Αλλαγή	40
Απαραίτητα για τη ζωή	41
Σχεδίαση από ομότιμους	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Σχέσεις	42
Survivor	43
Μανδάλες:	44
Μια σύντομη περίληψη των δεκαετιών της ζωής μου.....	45
"Ποιος θα ήμουν χωρίς το άγχος μου;"	45
Καταδύσεις στον ουρανό	46
Σύννεφα I	46
Σύννεφα II	47
Ο Άγνωστος	48
Χάθηκαν και βρέθηκαν	48
Ποιος είμαι;.....	49
Παρόν και μέλλον.....	49
Συναισθήματα	50
Αναμνήσεις	50

Καλύτερος και χειρότερος εαυτός	51
Επιβαρύνσεις	52
Στρες.....	53
Περίληψη της ζωής σας.....	53
Εξωτερικό/Εσωτερικό	54
Κολύμβηση.....	55
Σχεδιάστε μια πόρτα	56
Κεφάλαια της ζωής ενός ατόμου	56
Hairdos	57
Πραγματικός και Ιδανικός Εαυτός.....	57
Σχεδιάστε την άγκυρά σας	58
Έλεγχος.....	58
Σχεδιάστε την πανοπλία σας.....	59
Ρόλος στην ομάδα.....	61
Μετρώντας ευλογίες.....	61
Η ημερομηνία.....	62
Χορεύοντας στη βροχή.....	62
Μετασχηματισμός.....	63
Το δάκρυ	63
Σχεδιάστε την "Ουλή" σας	64
Το παρόν	64
Τελωνείο	65
Ζωγραφίστε τον εαυτό σας ως παιδί	66
Πνευματικότητα	66
Καλύτερη και χειρότερη μέρα.....	67
Χρόνος.....	68
Γέφυρα προς την ευτυχία.....	68
Το παράθυρο.....	69
Σχεδιάστε τη γνώμη σας για τον εαυτό σας	69
Εθισμός	70
Σχεδιάστε τον εαυτό σας ως μουσικό όργανο	71
Σχεδιάστε το δικό σας νησί	72
Ο Μάγος του Οζ	72
Σχεδιάστε ένα μέρος του σώματος	73
Χρώματα και προσωπικότητα	74
Προστασία.....	75

Σχεδιάστε κάτι στο οποίο είστε "αλυσοδεμένοι"	77
Αλλαγή	77
Ζωγραφική	77
Ατομική κλίμακα διάθεσης	78
Διασκέδαση με σημαίες	79
Τοτέμ Πολωνός	80
Στοιχεία ενός "Αντίο"	81
Τέχνη και φάρμακα	82
Χρώμα Mood Pyramid Πυραμίδα	83
Κολάζ.....	84
Αυτοεκτίμηση.....	85
Ιδανικό σπίτι.....	85
Γέλιο	86
Η ιστορία μου	87
Θεραπευτικό κολάζ.....	88
Αυτοφροντίδα	89
Στρες.....	89
Πηλός	90
Ταυτότητα	91
Πήλινο Μάνταλα	91
Τοίχος από τούβλα	92
Η μάσκα και πίσω από τη μάσκα	94
Αφήνοντας το παρελθόν	95
Μαριονέτες και μάσκες.....	95
Ξύλινες μαριονέτες κουταλιού.....	96
Μαριονέτες με δάχτυλα.....	96
Μαριονέτες από χαρτόνι.....	97
Συνδυασμός μεθόδων	98
Το τραπέζιο	98
Τα αγαπημένα μου πράγματα	101
Λέξεις και εικόνες.....	101
Ομαδική ιστορία	102
Διάσημοι καλλιτέχνες.....	102
Ευτυχία.....	103
Κάρτες κοινής επιβεβαίωσης	104
ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ.....	106

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	109
ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	110

Ιστορικό της Χρωματοθεραπείας, ως μέρος της Θεραπείας μέσω Τέχνης

Από τις αρχές του 21ου αιώνα, έχει αυξηθεί σημαντικά η έρευνα σχετικά με τις επιδράσεις των τεχνών στην υγεία και την ευημερία. Αυτό συνέβη παράλληλα με τις εξελίξεις στην πρακτική και τις πολιτικές δραστηριότητες σε διάφορα κράτη μέλη σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Περιφέρεια και σε άλλες χώρες. Ωστόσο, εξαιτίας της έλλειψης επίγνωσης των στοιχείων που στηρίζουν αυτές τις δραστηριότητες, δεν υπήρξε μεγάλη συνοχή στις

ανάπτυξη πολιτικής σε διάφορα κράτη μέλη της Περιφέρειας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διαπίστωσε το 2019 ότι οι τέχνες μπορούν δυνητικά να επηρεάσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης ομαδοποιήθηκαν σε δύο μεγάλες θεματικές ενότητες: πρόληψη και προαγωγή και διαχείριση και θεραπεία. Σε κάθε θέμα, εξετάστηκε ένας αριθμός υποθεμάτων:

- στο πλαίσιο της πρόληψης και της προώθησης, τα ευρήματα έδειξαν πώς οι τέχνες της χρωματοθεραπείας μπορούν:
 - επηρεάζουν τους κοινωνικούς παράγοντες της υγείας
 - υποστηρίζουν την ανάπτυξη του παιδιού
 - ενθαρρύνουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία
 - βοηθούν στην πρόληψη των ασθενειών
 - υποστήριξη της φροντίδας
- στο πλαίσιο της διαχείρισης και της θεραπείας, τα ευρήματα έδειξαν πώς οι τέχνες της χρωματοθεραπείας μπορούν:
 - βοηθούν τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες,
 - υποστήριξη της φροντίδας για άτομα με οξείες καταστάσεις,
 - βοήθεια για την υποστήριξη ατόμων με νευροαναπτυξιακές και νευρολογικές διαταραχές,
 - βοηθούν στη διαχείριση των μη μεταδοτικών ασθενειών- και
 - υποστήριξη της φροντίδας στο τέλος της ζωής.

Στη μελέτη του ΠΟΥ συμπεριλήφθηκε ένα φάσμα ερευνητικών σχεδίων: μη ελεγχόμενες πιλοτικές μελέτες, μεμονωμένες μελέτες περιπτώσεων, μικρής κλίμακας εγκάρσιες έρευνες, εθνικά αντιπροσωπευτικές διαχρονικές μελέτες κοορτών, εθνογραφίες σε επίπεδο κοινότητας και τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές.

Οι ερευνητικές μέθοδοι περιλάμβαναν ψυχολογικές κλίμακες, βιολογικούς δείκτες, νευροαπεικόνιση, φυσιολογικές αξιολογήσεις, παρατηρήσεις συμπεριφοράς, συνεντεύξεις και εξετάσεις κλινικών αρχείων. Οι ερευνητικές μελέτες βασίστηκαν επίσης σε θεωρίες από διάφορους κλάδους.

Φυσικά, η ποιότητα των στοιχείων αυτών ποικίλλει και υπάρχουν ορισμένοι τομείς όπου τα ευρήματα πρέπει να επιβεβαιωθούν ή να κατανοηθούν καλύτερα. Ωστόσο, η παρούσα έκθεση τριγωνοποιεί τα ευρήματα από διαφορετικές μελέτες, η καθεμία με διαφορετικό σύνολο πλεονεκτημάτων, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αδυναμιών ή των εγγενών προκαταλήψεων των μεμονωμένων μελετών.

Πρέπει να αναγνωρίσουμε την αυξανόμενη βάση δεδομένων για το ρόλο των τεχνών στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας με:

- ✓ υποστήριξη της εφαρμογής των παρεμβάσεων στις τέχνες όπου υπάρχει σημαντική βάση τεκμηρίωσης, όπως η χρήση ηχογραφημένης μουσικής για τους ασθενείς πριν από τη χειρουργική επέμβαση, οι τέχνες για ασθενείς με άνοια και τα κοινοτικά προγράμματα τεχνών για την ψυχική υγεία,
- ✓ ανταλλαγή γνώσεων και πρακτικών σχετικά με τις παρεμβάσεις τέχνης που οι χώρες έχουν βρει αποτελεσματικές στο πλαίσιο τους για την προαγωγή της υγείας, τη βελτίωση των συμπεριφορών υγείας ή την αντιμετώπιση των ανισοτήτων και των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας- και
- ✓ υποστήριξη της έρευνας στον τομέα των τεχνών και της υγείας, με ιδιαίτερη έμφαση σε τομείς που σχετίζονται με την πολιτική, όπως μελέτες που εξετάζουν παρεμβάσεις που επεκτείνονται σε μεγαλύτερους πληθυσμούς ή μελέτες που διερευνούν τη σκοπιμότητα, την αποδοχή και την καταλληλότητα νέων παρεμβάσεων στις τέχνες.

Επίσης, πρέπει να αναγνωρίσουμε την προστιθέμενη αξία της ενασχόλησης με τις τέχνες για την υγεία:

- ✓ εξασφάλιση ότι οι πολιτισμικά ποικίλες μορφές τέχνης είναι διαθέσιμες και προσιτές σε ένα εύρος διαφορετικών ομάδων σε όλη τη διάρκεια της ζωής, ιδίως εκείνων που ανήκουν σε μειονεκτούσες μειονότητες,
- ✓ ενθάρρυνση των καλλιτεχνικών και πολιτιστικών οργανισμών να καταστήσουν την υγεία και την ευημερία αναπόσπαστο και στρατηγικό μέρος του έργου τους,
- ✓ ενεργή προώθηση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τα πιθανά οφέλη της καλλιτεχνικής ενασχόλησης για την υγεία- και
- ✓ ανάπτυξη παρεμβάσεων που ενθαρρύνουν την εμπλοκή των τεχνών για την υποστήριξη του υγιεινού τρόπου ζωής.

Πρέπει να σημειώσουμε τη διατομεακή φύση του τομέα των τεχνών και της υγείας:

- ✓ ενίσχυση των δομών και των μηχανισμών συνεργασίας μεταξύ των τομέων του πολιτισμού, της κοινωνικής φροντίδας και της υγείας, όπως η καθιέρωση προγραμμάτων που συγχρηματοδοτούνται από διαφορετικούς προϋπολογισμούς,
- ✓ εξέταση της θέσπισης ή της ενίσχυσης των γραμμών παραπομπής από την υγειονομική και κοινωνική περίθαλψη σε καλλιτεχνικά προγράμματα, για παράδειγμα μέσω της χρήσης συστημάτων κοινωνικής συνταγογράφησης- και
- ✓ υποστήριξη της ένταξης της εκπαίδευσης στις τέχνες και τις ανθρωπιστικές επιστήμες στο πλαίσιο της κατάρτισης των επαγγελματιών υγείας για τη βελτίωση των κλινικών, προσωπικών και επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων.

Καθορισμός του είδους των τεχνών που χρησιμοποιούνται στη χρωματοθεραπεία

Αν και οι τέχνες ήταν πάντα δύσκολο να οριστούν εννοιολογικά, υπάρχουν ορισμένα διαπολιτισμικά χαρακτηριστικά που αναγνωρίζονται ως θεμελιώδη για την τέχνη. Αυτά περιλαμβάνουν το αντικείμενο τέχνης (είτε φυσικό είτε βιωματικό) που εκτιμάται από μόνο του και όχι απλώς ως χρηστικό αντικείμενο, την παροχή φανταστικών εμπειριών τόσο για τον παραγωγό όσο και για το κοινό, και την συνθετική ή συναισθηματική ανταπόκριση. Επιπλέον, η παραγωγή της τέχνης χαρακτηρίζεται από την απαίτηση καινοτομίας, δημιουργικότητας ή πρωτοτυπίας- απαιτεί εξειδικευμένες δεξιότητες- και σχετίζεται με τους κανόνες της μορφής, της σύνθεσης ή της έκφρασης (είτε συμμορφούμενη είτε αποκλίνουσα).

Αυτά τα κριτήρια παρέχουν τα όρια για να αποφασιστεί τι συνιστά τέχνη, αλλά οι συγκεκριμένοι τύποι τέχνης εντός αυτών των ορίων είναι ποικίλοι και ρευστοί. Σε σχέση με την έρευνα στον τομέα της υγείας, η εμπλοκή με τις τέχνες έχει προταθεί να αποτελείται από πέντε μεγάλες κατηγορίες:

- ✓ παραστατικές τέχνες (π.χ. δραστηριότητες στο είδος της μουσικής, του χορού, του θεάτρου, του τραγουδιού και του κινηματογράφου),
- ✓ εικαστικές τέχνες, σχέδιο και χειροτεχνία (π.χ. χειροτεχνία, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία, γλυπτική και υφαντουργία),
- ✓ λογοτεχνία (π.χ. συγγραφή, ανάγνωση και παρακολούθηση λογοτεχνικών φεστιβάλ),
- ✓ πολιτισμός (π.χ. επίσκεψη σε μουσεία, γκαλερί, εκθέσεις τέχνης, συναυλίες, θέατρο, κοινοτικές εκδηλώσεις, πολιτιστικά φεστιβάλ και εκθέσεις) και
- ✓ διαδικτυακές, ψηφιακές και ηλεκτρονικές τέχνες (π.χ. κινούμενα σχέδια, κινηματογραφικές ταινίες και ηλεκτρονικά γραφικά).

Σύνδεση των τεχνών με την υγεία

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να θεωρηθούν ως σύνθετες ή πολυτροπικές παρεμβάσεις, καθώς συνδυάζουν πολλά διαφορετικά στοιχεία που είναι γνωστό ότι προάγουν την υγεία. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν αισθητική εμπλοκή, συμμετοχή της φαντασίας, ενεργοποίηση των αισθήσεων, πρόκληση συναισθημάτων και γνωστική διέγερση.

Ανάλογα με τη φύση της, μια καλλιτεχνική δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει κοινωνική αλληλεπίδραση, σωματική δραστηριότητα, ενασχόληση με θέματα υγείας και αλληλεπίδραση με χώρους υγειονομικής περίθαλψης.

Η καλλιτεχνική θεραπεία περιλαμβάνει τη χρήση διαφόρων μέσων τέχνης μέσω των οποίων ο ασθενής μπορεί να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα θέματα και τις ανησυχίες που τον οδήγησαν στη θεραπεία. Ο θεραπευτής και ο πελάτης συνεργάζονται προσπαθώντας να κατανοήσουν την καλλιτεχνική διαδικασία και το προϊόν της συνεδρίας. Για πολλούς πελάτες είναι ευκολότερο να συνδεθούν με τον θεραπευτή μέσω του αντικειμένου τέχνης το οποίο, ως προσωπική δήλωση, παρέχει εστίαση για συζήτηση, ανάλυση και αυτοαξιολόγηση. Καθώς είναι συγκεκριμένο, λειτουργεί ως καταγραφή της θεραπευτικής διαδικασίας που δεν μπορεί να αρνηθεί, να σβηστεί ή να ξεχαστεί και προσφέρει δυνατότητες για αναστοχασμό στο μέλλον. Η μεταβίβαση που αναπτύσσεται στη σχέση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη επεκτείνεται και στο έργο τέχνης, προσδίδοντας μια πολύτιμη "τρίτη διάσταση" ή τριμερή επικοινωνία.

Καθώς η πρακτική της θεραπείας τέχνης έχει καθιερωθεί στη σταθερή βάση των ψυχοθεραπευτικών αρχών, υπάρχει σήμερα η επιθυμία να ονομαστεί το επάγγελμα "Ψυχοθεραπεία Τέχνης". Ορισμένοι θεωρούν ότι αυτός ο όρος περιγράφει με μεγαλύτερη ακρίβεια το έργο μας, αλλά καθώς αυτό δεν έχει ακόμη συμφωνηθεί επίσημα και παραμένει υπό συζήτηση εντός της επαγγελματικής ένωσης, θα αναφερόμαστε στην πρακτική ως "art therapy" σε όλο το κείμενο.

Πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα σχετικά με το πώς οι εικόνες επηρεάζουν το συναίσθημα, τις σκέψεις και την ευημερία και πώς ο εγκέφαλος και το σώμα αντιδρούν στην εμπειρία του σχεδίου, της ζωγραφικής ή άλλων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων διευκρινίζουν γιατί η θεραπεία τέχνης μπορεί να είναι αποτελεσματική σε διάφορους πληθυσμούς. Καθώς η επιστήμη μαθαίνει περισσότερα για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και υγείας, στρες και ασθένειας, καθώς και του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος, η θεραπεία τέχνης ανακαλύπτει νέα σύνορα για τη χρήση των εικόνων και της καλλιτεχνικής έκφρασης στη θεραπεία.

Η σχέση μεταξύ της νευροεπιστήμης και της θεραπείας τέχνης είναι σημαντική και επηρεάζει κάθε τομέα της πρακτικής. Ο Karlan υπογραμμίζει τη συνολική σημασία της επιστημονικότητας-ευαισθησίας στην πρακτική της θεραπείας τέχνης, τη σημασία της νευροεπιστήμης για τον τομέα και τη σημασία της ενότητας νου-σώματος για τη νοητική απεικόνιση και την καλλιτεχνική δραστηριότητα. Εν τέλει, η επιστήμη θα έχει κεντρικό ρόλο στην κατανόηση και τον καθορισμό του πώς λειτουργεί πραγματικά η θεραπεία τέχνης και γιατί αποτελεί μια ισχυρή θεραπευτική μέθοδο.

Τι μπορεί να μας πει η θεραπεία μέσω τέχνης

Ένα λογικό μοντέλο που συνδέει τις τέχνες με την υγεία:

Εξαρτήματα

-  Αισθητική δέσμευση
-  Συμμετοχή της φαντασίας
-  Αισθητηριακή ενεργοποίηση
-  Επίκληση συναισθήματος
-  Γνωστική διέγερση
-  Κοινωνική αλληλεπίδραση
-  Σωματική δραστηριότητα
-  Ενασχόληση με θέματα υγείας
-  Αλληλεπίδραση με ρυθμίσεις υγειονομικής περίθαλψης

Απαντήσεις

-  Ψυχολογική (π.χ. ενισχυμένη αυτοαποτελεσματικότητα, αντιμετώπιση και συναισθηματική ρύθμιση)
-  Φυσιολογική (π.χ. χαμηλότερη απόκριση ορμονών του στρες, ενισχυμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και υψηλότερη καρδιαγγειακή αντιδραστικότητα)
-  Κοινωνικά (π.χ. μείωση της μοναξιάς και της απομόνωσης, ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης και βελτίωση των κοινωνικών συμπεριφορών)
-  Συμπεριφορική (π.χ. αυξημένη άσκηση, υιοθέτηση πιο υγιεινών συμπεριφορών, ανάπτυξη δεξιοτήτων)

Αποτελέσματα

-  Πρόληψη
-  Προώθηση
-  Διαχείριση
-  Θεραπεία

Τι αναζητούν οι θεραπευτές τέχνης

Μέχρι τώρα, η έμφαση έχει δοθεί στην τέχνη που χρησιμοποιείται ως ψυχολογικό τεστ που μπορεί να διεξαχθεί από οποιονδήποτε εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Υπάρχουν όμως εμφανείς διαφορές μεταξύ μιας αξιολόγησης με βάση την τέχνη στην *art therapy* και μιας ψυχολογικής αξιολόγησης που χρησιμοποιεί την τέχνη, και είναι καιρός να γίνει μια διάκριση. Οι διαφορές περιλαμβάνουν τόσο τον σκοπό όσο και τη διαδικασία που εμπλέκεται στη διαδικασία αξιολόγησης. Όσον αφορά τον σκοπό, ο θεραπευτής τέχνης συγκεντρώνει πρωτίστως πληροφορίες για να διαμορφώσει ένα σχέδιο θεραπείας μέσω της θεραπείας τέχνης - και όχι για να κατασκευάσει μια διαφορική διάγνωση.

Παράλληλα με την προσπάθεια να προσδιορίσει τα δυνατά σημεία και τις προβληματικές περιοχές του πελάτη, ο θεραπευτής τέχνης χρησιμοποιεί την αξιολόγηση για να παρατηρήσει την αντίδραση του πελάτη σε μια ποικιλία μέσων τέχνης, να ανακαλύψει τους τρόπους με τους οποίους ο πελάτης ολοκληρώνει τις εργασίες τέχνης και να προσδιορίσει τη συνολική καταλληλότητα του πελάτη για θεραπεία με θεραπεία τέχνης.

Όσον αφορά τη διαδικασία, ένας θεραπευτής τέχνης προσφέρει γενικά (και ιδανικά) μια επιλογή μέσων και ζητά από τον πελάτη να ολοκληρώσει μια σειρά από τρία έως πέντε έργα τέχνης. Οι οδηγίες για τα έργα τέχνης ποικίλλουν από πολύ δομημένες, όπως "ζωγράφισε την οικογένειά σου", έως "δημιούργησε ό,τι θέλεις", και στο βαθμό που ο πελάτης είναι σε θέση, ενθαρρύνεται να συζητήσει το νόημα κάθε ολοκληρωμένου έργου τέχνης.

Συνολικά, η διαδικασία αυτή παρέχει πολλά πράγματα που πρέπει να εξετάσει ο θεραπευτής.

- Προτιμά ο πελάτης ελεγχόμενα ή ρευστά μέσα;
- Ο τρόπος με τον οποίο ο πελάτης χρησιμοποιεί ένα συγκεκριμένο μέσο υποδηλώνει ότι μια αλλαγή του μέσου θα διευκόλυνε την επιθυμητή χαλάρωση ή σύσφιξη του ελέγχου;
- Υποδηλώνουν οι τυπικές πτυχές της τέχνης ότι το επίπεδο ψυχολογικής ανάπτυξης του πελάτη είναι κατάλληλο για την ηλικία του; Υποδηλώνει η συνολική μορφή της τέχνης σοβαρή παθολογία;
- Το περιεχόμενο της τέχνης (όπως το εξηγεί ο πελάτης) υποδηλώνει ικανότητα σκέψης με όρους οπτικής μεταφοράς;
- Ποιοι ιδιαίτεροι προβληματισμοί περιέχονται στο περιεχόμενο της τέχνης;
- Αποδεικνύει ο πελάτης ικανότητα δημιουργικής αυτοέκφρασης μέσω της εικαστικής τέχνης;

Οι απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως αυτές παρέχουν στόχους για την *art therapy* και υποδεικνύουν το βαθμό στον οποίο η *art therapy* αποτελεί θεραπεία επιλογής.

Τεχνικές και εφαρμογές

Προθέρμανση

Η προθέρμανση μπορεί να θεωρηθεί ως "νοητικό τέντωμα". Έχουν συνήθως διάρκεια πέντε έως δέκα λεπτά και βοηθούν τους πελάτες να εξοικειωθούν με το σχέδιο και να εκφραστούν δημιουργικά. Τα ζέσταμα είναι σχετικά απλά και παρέχουν ένα σχεδόν εγγυημένο επιτυχές αποτέλεσμα, το οποίο αυξάνει την αυτοεκτίμηση και κάνει

είναι πιο πιθανό ότι ο πελάτης θα συνεχίσει να δημιουργεί. Αυτή η πρακτική βοηθάει στη μετάδοση του μηνύματος ότι στην art therapy "δεν έχει σημασία πώς ζωγραφίζει κανείς". Σημασία έχει η έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων. Η προθέρμανση μπορεί να σχετίζεται με το θέμα της κύριας άσκησης, αλλά πρόσφατα έχω καταλήξει να πιστεύω ότι αυτό δεν είναι απαραίτητο. Εξαρτάται από τις ανάγκες του πελάτη και την άποψη του θεραπευτή για το ποιοι θα είναι οι στόχοι και το θέμα της συνεδρίας. Ένα άλλο πλεονέκτημα της τεχνικής είναι ότι δίνεται χρόνος στους πελάτες να ηρεμήσουν, να χαλαρώσουν, να πάρουν ανάσα, να κοινωνικοποιηθούν και να χαιρετηθούν μεταξύ τους. Οι αργοπορημένοι δεν θα προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση, διότι, αν και σημαντική, η προθέρμανση δεν έχει την ίδια σημασία με την κύρια άσκηση.

Η προθέρμανση δεν είναι απαραίτητο να εισάγεται σε κάθε συνεδρία χρωματοθεραπείας, αλλά παρέχει μια εύκολη και χρήσιμη μετάβαση στο επόμενο στάδιο της ομάδας εικαστικής θεραπείας. Είναι ένας χρόνος για να πειραματιστείτε με το σχήμα, το σχέδιο και το χρώμα και να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το έργο τέχνης, τα υλικά, την τεχνική και το στυλ.

Ονομασία της τεχνικής:	Η γραμμή τερματισμού
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, κραγιόνια, μαρκαδόροι, παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν μια γραμμή τερματισμού (όπως σε έναν αγώνα δρόμου) και να σχεδιάσουν μια φιγούρα σε σχέση με αυτήν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην τοποθέτηση της φιγούρας (τοποθετείται στην αρχή, στη μέση ή προς το τέλος της γραμμής; βρίσκεται στη γραμμή τερματισμού;). Ζητήστε από τους πελάτες να συσχετίσουν την τοποθέτηση της φιγούρας με τη δουλειά τους στη θεραπεία και τη σωματική και συναισθηματική τους υγεία. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτοαξιολόγηση και εξέταση των στόχων.

Ονομασία της τεχνικής:	Προθέρμανση διαθέσεων
Υλικά:	Περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα, χαρτί κατασκευών, λευκό χαρτί ζωγραφικής.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να περιηγηθούν στα περιοδικά και να βρουν μια φωτογραφία που να είναι η καλύτερη αντιπροσωπεύει την παρούσα διάθεσή τους. Ζητήστε τους να κόψουν τη φωτογραφία και προτείνετε να βρουν ένα κομμάτι χαρτί κατασκευών που να συμβολίζει επίσης τη διάθεσή τους. Καθοδηγήστε τους για να κολλήσετε τη φωτογραφία πάνω στο χαρτί.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους ο κάθε πελάτης επέλεξε τη φωτογραφία του/της και στη διερεύνηση της τρέχουσας διάθεσής του/της. Μπορεί να εξεταστεί πώς η διάθεση ενός ατόμου επηρεάζει τη στάση, τη δράση και τη συμπεριφορά.

Ονομασία της τεχνικής:	Θετικό/αρνητικό
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να σχεδιάσουν ένα θετικό και ένα αρνητικό σχήμα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να συνδέσουν τα σχήματα. Προτείνετε να αποφασίσουν τι αντιπροσωπεύει γι' αυτούς το νεοσύστατο σχέδιο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διάθεση και τη σύνδεση με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.

Ονομασία της τεχνικής:	Πινακίδα Stop
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν μια πινακίδα στοπ και να τοποθετήσουν κάτι μπροστά της.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη σημασία του αντικειμένου ή του ατόμου που βρίσκεται μπροστά στο

πινακίδα stop.

Οι πελάτες διερευνούν τι τους εμποδίζει να επιτύχουν στόχους, να ξεπεράσουν συναισθηματικά προβλήματα και/ή να δημιουργήσουν σχέσεις.

Παράδειγμα πραγματικής μελέτης περίπτωσης:



Ένας άντρας ονόματι Άλεξ που αντιμετώπιζε συζυγικά προβλήματα ζωγράφισε μια μεγάλη δυσοίωνη πινακίδα στοπ που έλεγε: "Πήγαινε πίσω!"

Κοντά στην πινακίδα τοποθετεί τη σύζυγό του και τον εαυτό του- η σύζυγός του φαίνεται δυσάρεστα έκπληκτη και εκείνος σοβαρός. Ο Άλεξ σημειώνει ότι αυτός και η σύζυγός του τσακώνονται συνεχώς και μερικές φορές ο θυμός του ξεφεύγει από τον έλεγχο- βρίζει και λέει "πράγματα που δεν θα έπρεπε". Η μεγάλη πινακίδα σε σύγκριση με τις μικροσκοπικές φιγούρες αντιπροσωπεύει "τον θυμό μου και τα προβλήματα που έχουμε". Ο Άλεξ δήλωσε: "Η πινακίδα

μοιάζει τρομακτική- ξέρω ότι αν δεν σταματήσουμε να τσακωνόμαστε θα χωρίσουμε. Δεν θα μπορεί να με αντέξει πια". Σκέφτηκε ότι η πινακίδα stop ήταν η τελευταία προειδοποίηση για το ζευγάρι να προσπαθήσει να τα βρει και για εκείνον να σταματήσει να φωνάζει και να είναι λεκτικά προσβλητικός όταν ενοχλείται.

Ονομασία της
τεχνικής:

Η καρδιά

Υλικά:

Χαρτί, παστέλ, μπογιές, μαρκαδόροι.

Διαδικασία:

Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Δώστε τους την εντολή να ζωγραφίσουν μισή καρδιά στο ένα πλευρά του χαρτιού.

Προτείνετε να ζωγραφίσουν το άτομο στο οποίο θα ήθελαν να δώσουν την καρδιά τους (την αγάπη τους) στην άλλη πλευρά του χαρτιού.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις σχέσεις και τη σημασία της αγάπης και της φροντίδας στην τη ζωή κάποιου.
------------------	---

Ονομασία της τεχνικής:	Κλήρωση Σύγκρουση
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να σχεδιάσουν αυθόρμητα τη σύγκρουση χρησιμοποιώντας γραμμή, σχήμα, χρώμα και σχεδιασμός.
Συζήτηση/Στόχοι:	Ζητήστε από τους πελάτες να εξετάσουν πώς το έργο τέχνης σχετίζεται με τη σύγκρουση που βιώνουν. αυτή τη στιγμή. Η συζήτηση επικεντρώνεται στο μέγεθος, το σχήμα και το σχεδιασμό της σύγκρουσης. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την έκφραση των προβλημάτων και τη μεγαλύτερη συνειδητοποίηση του αντίκτυπου που έχει η σύγκρουση στη σκέψη, τη διάθεση, το συναίσθημα και τη δράση.

Ονομασία της τεχνικής:	Τραβήξτε την ενέργειά σας (Zest)
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Συζητήστε την έννοια του zest (ζωντάνια ή ενέργεια) και στη συνέχεια ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν το δικό τους zest χρησιμοποιώντας χρώματα, σχήματα, γραμμές και σχέδια.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς το επίπεδο ενέργειας επηρεάζει τη διάθεση και τη δραστηριότητα. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση μεθόδων για την αύξηση της ζωτικότητας.
------------------	---

Ονομασία της τεχνικής:	Κόπωση
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Συζητήστε την έννοια της κόπωσης (κουρασμένος, κουρασμένη κ.λπ.) και πώς αισθάνεστε όταν είστε κουρασμένοι. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους πελάτες: "Πώς μοιάζει η κόπωση;" Βάλτε τους να ζωγραφίσουν την οπτικοποίησή τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η σχεδίαση της κούρασής τους παρέχει στους πελάτες ένα χώρο για να την εξετάσουν και να μην την "κατέχουν" έτσι πολύ. Μπορούν να αρχίσουν να το ελέγχουν διερευνώντας πώς τους επηρεάζει συναισθηματικά, σωματικά και κοινωνικά και διερευνώντας πώς μοιάζει, πώς αισθάνονται, πόσο καιρό είναι μέρος της ζωής τους κ.λπ. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης και αυξημένης αυτογνωσίας.

Ονομασία της τεχνικής:	Στρώμα καλωσορίσματος
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Δώστε στους πελάτες ένα μεγάλο ορθογώνιο, σχεδιασμένο με το χέρι ή τον υπολογιστή, σε ένα φύλλο χαρτιού 8"×10" ή 9"×12". Προτείνετε τους να δημιουργήσουν ένα χαλάκι καλωσορίσματος (όπως αυτά που τοποθετούνται συνήθως μπροστά από την πόρτα) που να αντιπροσωπεύει τους ίδιους ή/και το σπίτι τους. Μπορούν να γράψουν ένα μήνυμα εκτός από τη δημιουργία ενός σχεδίου.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο νόημα του μηνύματος και του σχεδιασμού. Για παράδειγμα, είναι το χαλάκι φιλόξενο, αντιπροσωπεύει ένα ήρεμο σπίτι, ένα χαοτικό σπίτι ή ένα καταθλιπτικό νοικοκυριό;

Οι πελάτες ενθαρρύνονται να μοιραστούν σκέψεις σχετικά με τη ζωή τους στο σπίτι και πώς αυτή επηρεάζει τα συναισθήματα, τις στάσεις, την ψυχική υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Παράδειγμα πραγματικής μελέτης περίπτωσης:

Ένας ηλικιωμένος άντρας ονόματι Γαβριήλ ζωγράφισε ένα θυμωμένο, δυσοίωνο "χαλάκι καλωσορίσματος" που εξέφραζε σαφώς τα συναισθήματά του εκείνη την εποχή: "Μείνετε έξω!"

Η χρήση σκούρων, τολμηρών χρωμάτων και παχιών περιθωρίων αντιπροσώπευε το φράγμα του, το τείχος που έχτισε γύρω του για να κρατήσει τους άλλους έξω.

Ήταν θυμωμένος επειδή η γυναίκα του πέθανε πριν από μερικά χρόνια, τα παιδιά του ζούσαν μακριά και δεν είχε πολλούς φίλους ή γνωστούς. Δεν του άρεσε η τηλεόραση και διάβαζε πολύ λίγο- δεν είχε χόμπι και λίγα ενδιαφέροντα. Ο Gabriel δεν συμμετείχε σε ομάδες ή συλλόγους στην κοινότητά του- δεν πήγαινε στο κέντρο ηλικιωμένων ούτε πήγαινε σε ταξίδια ή εκδρομές. Αποκλείστηκε κυριολεκτικά από τον κόσμο. Ξαφνιάστηκε όταν οι συνομήλικοί του γέλασαν με το χαλάκι καλωσορίσμάτος του- δεν περίμενε αυτή την αντίδραση. Νόμιζαν ότι αστειευόταν. Το χαμόγελό τους τον ενθάρρυνε να χαμογελάσει και ο ίδιος λίγο. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, αναγνώρισε σιγά σιγά την αρνητική του στάση και τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής του. Το έργο τέχνης λειτούργησε ως μέσο επικοινωνίας, αυτογνωσίας και αυτοέκφρασης.

Ονομασία της τεχνικής:	Η σκέψη
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν ένα κουτί και να τοποθετήσουν μέσα σε αυτό μια σκέψη από την οποία θέλουν να απελευθερωθούν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη σκέψη, στη σημασία της και στο κατά πόσον η ο πελάτης είναι πράγματι έτοιμος να το αφήσει πίσω του. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν το μέγεθος του κουτιού σε σχέση με το μέγεθος της δυσάρεστης σκέψης.

	Αν το κουτί, για παράδειγμα, είναι μεγάλο και με πυκνό περίγραμμα, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ο πελάτης δεν είναι έτοιμος να απαλλαγεί από τη σκέψη, επειδή είναι τόσο καλά περιορισμένη. Αν το κουτί είναι ελαφρά σχεδιασμένο και η σκέψη δεν είναι πολύ μεγάλη, το άτομο μπορεί να είναι έτοιμο να κάνει αλλαγές. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την προσπάθεια για θετική αλλαγή και αυτογνωσία.
--	---

Ονομασία της τεχνικής:	Σχήμα πηλού
Υλικά:	Πηλός.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να πλάσουν ένα αφηρημένο σχήμα από ένα κομμάτι καθαρό μη τοξικό πηλό. Βάλτε τους να το ονομάσουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο σχεδιασμό και το νόημα του τελικού προϊόντος. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την έκφραση της διάθεσης και του συναισθήματος, την εξάπλωση της φαντασίας, και επίλυση προβλημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Αρχικά
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να διακοσμήσουν το πρώτο αρχικό του ονόματός τους και στη συνέχεια να γράψουν ένα επίθετο που τους περιγράφει χρησιμοποιώντας το αρχικό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο διακόσμησης των αρχικών, στα χρώματα που χρησιμοποιούνται, στο μέγεθος των αρχικών και στη σημασία τους για τον καλλιτέχνη. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και αυξημένη αυτοεκτίμηση.

Ονομασία της τεχνικής:	Χαμόγελο
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να "ζωγραφίσουν το πρώτο πρόσωπο ή πράγμα που είδατε σήμερα και σας έφερε ένα

	χαμόγελο στο πρόσωπό σας."
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην έμφαση στα θετικά της ζωής και στην καταμέτρηση των ευλογίες. Ενθαρρύνετε τους πελάτες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους καθώς παρατηρούν το έργο τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εκμάθηση της εκτίμησης της ομορφιάς και της καλοσύνης στη φύση και στους ανθρώπους και τη χρήση αυτής της εκτίμησης ως μηχανισμού αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε το κίνητρό σας για αλλαγή
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να σχεδιάσουν μια σειρά από βέλη που αντιπροσωπεύουν τα κίνητρά τους για αλλαγή. Πείτε τους ότι τα βέλη μπορεί να δείχνουν προς την κατεύθυνση της αλλαγής (η δεξιά πλευρά της σελίδας), μακριά από αυτήν (στην αριστερή πλευρά), κυκλικά αν είναι μπερδεμένοι, κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο ο σχεδιασμός συμβολίζει την ετοιμότητα για την αλλαγή και τη στάση του ατόμου απέναντι στην αλλαγή. Διερευνήστε τι είδους αλλαγές θα ήθελε να κάνει ο πελάτης στη ζωή του. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την επίλυση προβλημάτων και την αυτογνωσία.

Ονομασία της τεχνικής:	Ο Ιστός
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν έναν ιστό (όπως ένας ιστός αράχνης) και να τοποθετήσουν κάποιον ή κάτι σε αυτό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο ποιος ή τι τοποθετήθηκε στον ιστό, πώς αισθάνεται να είναι κολλησει, και τους τρόπους με τους οποίους ο πελάτης αισθάνεται παγιδευμένος.

	Οι στόχοι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό των προβλημάτων, των αυτοκαταστροφικών στάσεων και τη διερεύνηση των μηχανισμών αντιμετώπισης.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Σχέδιο αυγού
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν ένα αυγό που εκκολάπτεται και να συμπεριλάβουν τι βγαίνει από αυτό. Πείτε τους να ζωγραφίσουν κάτι άλλο εκτός από ένα νεοσσό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε αυτό που εκκολάπτεται από το αυγό και στο νόημα που έχει για τον πελάτη. Η άσκηση αυτή μπορεί να θεωρηθεί μια μεταφορά για την ανάπτυξη και την ανανέωση. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και δημιουργική σκέψη. Μερικά από τα στοιχεία που εκκολάφθηκαν περιλαμβάνουν: λουλούδια, μωρά, κουτάβια και γατάκια, ένας δεινόσαυρος, ένα κουνέλι, ένα φίδι και μια όμορφη νύφη.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάζοντας με δύο χέρια
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Βάλτε τους πελάτες να πάρουν ένα μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος σε κάθε χέρι και να ζωγραφίσουν κάτι - ένα λουλούδι, ένα πρόσωπο, ένα ζώο κ.λπ. Καθοδηγήστε τους να κινήσουν και τα δύο χέρια ταυτόχρονα. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να το κάνετε αυτό: 1. Μετακινήστε τους δείκτες ο ένας δίπλα στον άλλο, με την ίδια κατεύθυνση γύρω από τη φόρμα. 2. Μετακινήστε τον ένα δείκτη κατά μήκος της μιας πλευράς του εντύπου και τον άλλο κατά μήκος της άλλης πλευράς.

	3. Μετακινήστε κάθε δείκτη προς μια εντελώς διαφορετική κατεύθυνση ταυτόχρονα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Συζητήστε αν ήταν εύκολο ή δύσκολο να δημιουργήσετε αυτό το σκίτσο. Εξερευνήστε πώς αισθάνεστε να εργάζεστε με έναν τόσο ασυνήθιστο τρόπο. Συνδέστε την άσκηση με το να δοκιμάζετε νέες εμπειρίες και να παίρνετε υγιή ρίσκα.

Ονομασία της τεχνικής:	Ο βραστήρας τσαγιού
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ενθαρρύνετε τους πελάτες να περιγράψουν πώς αισθάνονται όταν κάθονται και έχουν μια χαλαρωτικό φλιτζάνι τσάι. Στη συνέχεια, δώστε τους οδηγίες να ζωγραφίσουν έναν βραστήρα τσαγιού, αλλά αντί να χυθεί τσάι από αυτόν, βάλτε τους να επιλέξουν κάτι άλλο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Συζητήστε τι βγαίνει από το βραστήρα και τη σημασία του για τον πελάτη. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εξερεύνηση πραγμάτων που καταπραΰνουν, τη δημιουργική έκφραση και την αφηρημένη σκέψη. Μερικά παραδείγματα των πραγμάτων που ζωγράφισαν οι πελάτες και έβγαιναν από τον βραστήρα ήταν: υγεία, σιρόπι σοκολάτας, χρυσά νομίσματα, ευτυχία, αγάπη, καρδιές και ζεστά μπισκότα σοκολάτας. Η ιδέα για αυτό το έργο προέκυψε όταν μια πελάτισσα ανέφερε ότι σκέφτεται τον ατμό που βγαίνει από έναν βραστήρα τσαγιού για να χαλαρώσει.

Ονομασία της τεχνικής:	Ερωτηματικό/πρόβλημα
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν ένα μεγάλο ερωτηματικό και ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει ένα πρόβλημα.

	από κάτω.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο μέγεθος και το στυλ του ερωτηματικού (είναι μικρό, μεγάλο, μαύρα ή πολύχρωμα), και τα προβλήματα που απεικονίζονται. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν τη σημασία του ερωτηματικού- για παράδειγμα, αν είναι μεγάλο και έντονο θα μπορούσε να σημαίνει ότι δεν είναι πολύ σίγουροι για το πώς να χειριστούν το πρόβλημα- αν είναι μικρό, σκέφτονται λύσεις; Εξετάστε το πρόβλημα που παρουσιάζεται και τη σημασία του. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό θεμάτων και ανησυχιών.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε ένα Halo
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν ένα φωτοστέφανο και να τοποθετήσουν κάποιον κάτω από αυτό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν ποιον τοποθέτησαν κάτω από το φωτοστέφανο (π.χ. έναν φίλο, συγγενή, τον πελάτη, ένα άλλο μέλος της ομάδας κ.λπ.). Ζητήστε τους να περιγράψουν την απεικόνισή τους. Συζητήστε τα χαρακτηριστικά που θα έπρεπε να διαθέτει κάποιος για να του αποδοθεί μια τέτοια τιμή. Εξετάστε τις αξίες των πελατών και βάλτε τους να απαριθμήσουν χαρακτηριστικά των ανθρώπων που θαυμάζουν. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να διερευνήσουν και στη συνέχεια να απαριθμήσουν τα δικά τους θετικά χαρακτηριστικά. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία και τη διερεύνηση των αξιών που βοηθούν στη σύνδεση των πελατών με τους άλλους.

Ονομασία της τεχνικής:	Κίνηση
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.

Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να σχεδιάσουν μια σειρά από σχήματα που κινούνται προς μια κατεύθυνση.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα χρώματα, το μέγεθος και τα είδη των σχημάτων που σχεδιάζονται, καθώς και στην κατεύθυνση προς την οποία κινούνται οι μορφές (πάνω, κάτω, δεξιά ή αριστερά). Ρωτήστε τα μέλη της ομάδας αν τα σχήματα κινούνται προς έναν στόχο ή άσκοπα. Ζητήστε από τους πελάτες να συσχετίσουν την κίνηση με τη δουλειά τους στη θεραπεία και τους στόχους τους.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχέδιο άψυχου αντικειμένου
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν ένα άψυχο αντικείμενο που να τους αντιπροσωπεύει με κάποιο τρόπο- για παράδειγμα, αν ο πελάτης είναι καλλιτέχνης, το αντικείμενο που αναπαριστά μπορεί να είναι μια παλέτα- αν του/της αρέσει να ψήνει, το αντικείμενο μπορεί να είναι μια τούρτα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο ποιο αντικείμενο επιλέχθηκε και στον λόγο για τον οποίο επιλέχθηκε. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και εξερεύνηση των δεξιοτήτων και των χόμπι του ελεύθερου χρόνου.

Ονομασία της τεχνικής:	Ομαδική διάθεση
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν αυτό που αντιλαμβάνονται ως τη διάθεση της ομάδας (π.χ. φωτεινή, σοβαρή, ανόητη, κουρασμένη, καταθλιπτική κ.λπ.).
Συζήτηση/Στόχοι:	Ρωτήστε τους πελάτες για τους λόγους που επέλεξαν μια συγκεκριμένη διάθεση. Εξετάστε πώς η ατμόσφαιρα της ομάδας επηρεάζει τη δομή και την αποτελεσματικότητα της συνεδρίας. Συζητήστε πώς η εξέταση της διάθεσης της ομάδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει την κατανόηση και τη διερεύνηση της δυναμικής της ομάδας.

Ερωτήστε τους πελάτες αν έχουν την ικανότητα να ελέγχουν ή/και να αλλάζουν το πλαίσιο του νου τους.

Mindfulness

Η ενσυνειδητότητα είναι πολύ σημαντική στη θεραπεία, επειδή επιτρέπει στον πελάτη να βιώσει την εμπειρία του να βρίσκεται στη στιγμή. Παρέχει γαλήνη και ηρεμία και απαλλάσσει το άτομο από τις εισβολικές σκέψεις, το άγχος και το στρες, έστω και για λίγο. Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να εστιάζουν την πλήρη προσοχή τους σε αυτό που βιώνουν και να αφήνουν τις εισερχόμενες σκέψεις τους να απορρέουν απαλά. Τονίζεται η αποδοχή του ατομικού μοτίβου εστίασης και σκέψης του ατόμου- τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να μην κρίνουν τις σκέψεις τους αλλά να τις αφήνουν να επικεντρωθούν στην άσκηση.

Οι πελάτες υποστηρίζονται ώστε να αναγνωρίζουν τη μοναδικότητά τους και να χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους για να αποκομίσουν όσο το δυνατόν περισσότερα από κάθε δημιουργική εμπειρία. Ένας σημαντικός στόχος θα επικεντρωθεί στην εκτίμηση των ευλογιών του ατόμου μένοντας όσο το δυνατόν περισσότερο στο "εδώ και τώρα". Αυτό θα μειώσει το άγχος και θα ανοίξει τα μάτια του πελάτη για να δει τι έχει- παραδείγματα περιλαμβάνουν την αγάπη για την οικογένεια, την τέχνη, τη μουσική και τα δώρα της φύσης, όπως τα όμορφα ηλιοβασιλέματα, τα πολύχρωμα φθινοπωρινά φύλλα, τα υπέροχα λουλούδια, την πανσέληνο και τη μυρωδιά του φρεσκοκομμένου γρασιδιού.

Ονομασία της τεχνικής:	Γύρω σου
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους ασθενείς να κλείσουν τα μάτια τους, να χαλαρώσουν και να ακούσουν τους ήχους γύρω τους (κελαηδίσματα πουλιών, ήχους από το καλοριφέρ ή το κλιματιστικό, τον άνεμο που φυσάει κ.λπ.). Ζητήστε τους να επικεντρωθούν μόνο στους ήχους και να αφήσουν όλες τις άλλες σκέψεις να φύγουν. Μετά από λίγα λεπτά προτείνετε να ζωγραφίσουν αυτό που βίωσαν.

	Μπορεί να χρησιμοποιούν χρώματα και σχήματα ή αντικείμενα και φιγούρες για να αναπαραστήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη σημασία του να γίνεται κανείς προσεκτικός στη ζωή του. Το τη σημασία του να αφιερώνουμε χρόνο για να σταματήσουμε και να μυρίσουμε τα τριαντάφυλλα, χωρίς να ασχολούμαστε με το παρελθόν ή ανησυχία για το μέλλον μπορεί να διερευνηθεί. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη μείωση του στρες και τη χαλάρωση.

Ονομασία της τεχνικής:	Το κύμα
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους ασθενείς να φανταστούν τον εαυτό τους να καβαλάει ένα κύμα στην παραλία. Προτείνετε να

	οραματίζονται το μέγεθος του κύματος, την ταχύτητα και το χρώμα του κύματος, τη δύναμη του κύματος και το πώς αισθάνονται συναισθηματικά και σωματικά. Ζητήστε τους να φανταστούν τον τρόπο με τον οποίο καβαλάνε το κύμα (για παράδειγμα, είναι πάνω σε μια σανίδα του σερφ, είναι πραγματικά μέσα στο κύμα, κάτω από το κύμα κ.λπ.). Ρωτήστε τα για το νερό (είναι κρύο, ζεστό, σκληρό, μαλακό, ανακουφιστικό ή απειλητικό). Στη συνέχεια, ζητήστε τους να ζωγραφίσουν αυτή την οπτική εμπειρία.
Συζήτηση/Στόχοι:	Το κύμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναπαραστήσει τον τρόπο με τον οποίο ο πελάτης προσεγγίζει ζητήματα, προβλήματα και προκλήσεις. Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς ο πελάτης καβαλάει το κύμα: γλιστράει πάνω του, βουτάει μέσα του ή πέφτει κάτω από το νερό; Εξερευνήστε πώς το κύμα μπορεί να αντιπροσωπεύει τις προκλήσεις της ζωής και συζητήστε ποιες συγκεκριμένες προκλήσεις αντιμετωπίζουν τα μέλη της ομάδας. Εξετάστε τις μεθόδους για να ιππεύσετε τα "κύματα της ζωής" π.χ. "Όταν πεινάτε, μπορείτε να ιππεύσετε το κύμα της πείνας και να περιμένετε μέχρι το δείπνο για να φάτε, ή μήπως πρέπει να φάτε αυτό το μπισκότο αμέσως τώρα; Όταν έχετε άγχος, μπορείτε να παίρνετε βαθιές αναπνοές, να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης και να επιτρέψετε στο άγχος να μειωθεί ή/και να περάσει;" Οι στόχοι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό, την αλλαγή και την ανάπτυξη νέων στρατηγικών αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Οι πέντε αισθήσεις
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι, ποικιλία αντικειμένων (αναφέρονται παρακάτω), καλάθι ή κουτί.
Διαδικασία:	Γεμίστε ένα καλάθι ή κουτί με διάφορα αντικείμενα, καθένα από τα οποία θα πρέπει να αντιπροσωπεύει σαφώς όλες τις αισθήσεις. Ένα παράδειγμα θα ήταν ένα πατατάκι με ραβδώσεις. Έχει μια ξεχωριστή μυρωδιά, μπορείτε να αισθανθείτε τις κορυφογραμμές, έχει αλμυρή γεύση και φαίνεται οβάλ και κάπως κυματιστό στο σχέδιο. Έχει ανοιχτό κίτρινο χρώμα. Αν το σπάσετε στη μέση, ακούγεται ένας θόρυβος. Ένα άλλο παράδειγμα θα ήταν μια μπάλα ζύμης. Είναι ανοιχτόχρωμη μπεζ, έχει μαλακή και μαλακή αίσθηση, ακούγεται επίσης μαλακή όταν τη σφίγγετε, έχει γεύση ζύμης και έχει χαρακτηριστική μυρωδιά. Ζητήστε από κάθε πελάτη να επιλέξει ένα από τα αντικείμενα και να το εξετάσει για λίγα λεπτά. Κατόπιν καθοδηγήστε κάθε άτομο να εξερευνήσει το αντικείμενό του με μία αίσθηση κάθε φορά. Αφού ολοκληρωθεί αυτό, προτείνετε στα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν το αντικείμενο που επέλεξαν, χρησιμοποιώντας χρώμα και σχήμα. Προτείνετε να έχουν κατά νου τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.
Συζήτηση/Στόχοι:	Κάθε μέλος της ομάδας έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις σκέψεις του σχετικά με την άσκηση. Μπορεί να τους ζητηθεί να μοιραστούν ποια αίσθηση τους απασχόλησε περισσότερο και τους λόγους για την επιλογή τους. Μπορούν να εξεταστούν τα συναισθήματα και οι σκέψεις σχετικά με την επικέντρωση σε ένα αντικείμενο. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εκμάθηση του πώς να βρίσκεστε στη στιγμή, πώς να αφήνετε τις ξένες σκέψεις να περνούν και πώς να εστιάζετε σε ένα πράγμα κάθε φορά, προκειμένου να μειώσετε το άγχος και να μειώσετε τις ενοχλητικές σκέψεις.

Ονομασία της τεχνικής:	Σάρωση σώματος
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Οδηγήστε τα μέλη της ομάδας σε σάρωση ολόκληρου του σώματος. Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους (αν νιώθουν άνετα) και προτείνετε να χαλαρώσουν τα φρύδια, τα μάτια, τη μύτη, το στόμα, το σαγόνι, το λαιμό, τους ώμους, τα χέρια, τα χέρια, το στήθος, το στομάχι, τους μηρούς, τα πόδια, τα πέλματα και τα δάχτυλα των ποδιών τους. Προχωρήστε σε κάθε μέρος του σώματος αργά και με απαλή, χαμηλή φωνή. Μπορεί να παίζει καταπραϋντική μουσική καθώς το κάνετε αυτό. Μετά την άσκηση ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Προτείνετε να ζωγραφίσουν πώς ένιωθαν το σώμα τους πριν από την άσκηση, στη μία πλευρά του χαρτιού, και πώς ένιωθαν το σώμα τους μετά την άσκηση, στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση μπορεί να επικεντρωθεί στο πώς το έργο τέχνης αντανακλά την εμπειρία χαλάρωσης και τις αλλαγές που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εκμάθηση του τρόπου αυτο-ηρεμίας και αποφόρτισης, προκειμένου να επιτευχθεί μια ειρηνική κατάσταση ύπαρξης και να βοηθηθεί η αποτροπή του άγχους και των κρίσεων πανικού.

Ονομασία της τεχνικής:	Απελευθέρωση
Υλικά:	Χαλαρωτική μουσική, χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Παίξτε χαλαρωτική μουσική υπόκρουση. Ζητήστε από τους πελάτες να χαλαρώσουν και να δώσουν προσοχή στην αναπνοή τους. Ζητήστε τους να περάσουν μερικά λεπτά αναπνέοντας αργά. Αν νιώθουν άνετα, βάλτε τους να κλείσουν τα μάτια τους. Προτείνετε στους πελάτες να οραματιστούν αυτό που εκπνέουν. Ζητήστε τους να σκεφτούν το μέγεθος, το

	σχήμα, το χρώμα και την υφή. Στη συνέχεια ζητήστε τους να ζωγραφίσουν "αυτό που εξέπνευσαν". Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την εκπνοή του άγχους, του θυμού, του φόβου κ.λπ. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε είδος σχεδίου για να απεικονίσουν τις σκέψεις τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εμπειρία της χαλάρωσης, το αίσθημα της απελευθέρωσης κατά την εκπνοή και τα συναισθήματα/συναισθήματα που απεικονίζονται στο έργο τέχνης. Οι πελάτες έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους αναλύοντας και παρατηρώντας το μέγεθος, το χρώμα και το σχήμα του σχεδίου τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων και του στρες.

Ονομασία της τεχνικής:	Μελέτη λουλουδιών
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, μπογιές, μαρκαδόροι, ένα λουλούδι.
Διαδικασία:	Βάλτε τους πελάτες να εξετάζουν εναλλάξ ένα τριαντάφυλλο ή άλλο λουλούδι. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να το μελετήσουν προσεκτικά, εστιάζοντας στο πώς το αισθάνονται στα χέρια τους. Υποστηρίξτε τα να εξερευνήσουν τις καμπύλες, την υφή, τις γραμμές, το σχέδιο, το σχήμα, το βάρος και τη μυρωδιά του. Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να επικεντρωθούν στα μέρη του λουλουδιού που είναι λεία και μαλακά και στα μέρη που είναι ακανόνιστα ή τραχιά. Στη συνέχεια, προτείνετε στους πελάτες να ζωγραφίσουν την ουσία του λουλουδιού, την ομορφιά του, χρησιμοποιώντας γραμμές, σχήματα και χρώματα. Προτείνετε ότι το σκίτσο δεν χρειάζεται να είναι ρεαλιστικό. Η εικόνα μπορεί να αποτυπώνει τη διάθεση, την αίσθηση και τη μεγαλοπρέπεια του λουλουδιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εκτίμηση της ομορφιάς και στη σημασία του να αφιερώνουμε χρόνο για να εξερευνήσουμε τη φύση και το περιβάλλον μας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την επίγνωση, την εκμάθηση της αξίας του να είσαι στη στιγμή και την κατανόηση της σχέσης μεταξύ του να είσαι στη στιγμή και του να αισθάνεσαι ήρεμος και χαλαρός.

Ονομασία της τεχνικής:	Κινήσεις
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι, χαλαρωτική μουσική.
Διαδικασία:	Τοποθετήστε ένα φύλλο χαρτιού ζωγραφικής 11"×14" σε ένα τραπέζι μπροστά από κάθε μέλος της ομάδας και ζητήστε τους να μονογράψουν το φύλλο. Παίξτε πολύ απαλή, καταπραϋντική μουσική και προτείνετε στους πελάτες να περπατήσουν αργά στο δωμάτιο, τόσο αργά ώστε κάθε βήμα να είναι πολύ σκόπιμο και μελετημένο. Μετά από κάθε λίγα βήματα βάλτε τους να σταματήσουν και να ζωγραφίσουν το συναίσθημά τους εκείνη τη στιγμή στο χαρτί μπροστά τους (κάπως σαν τις μουσικές καρέκλες). Αυτό μπορεί να γίνει μία ή περισσότερες φορές. Όταν οι πελάτες επιστρέψουν στην αρχική τους θέση, ζητήστε τους να εξετάσουν τα σχέδια/σημάδια και τις μουτζούρες στο χαρτί μπροστά τους και να συσχετίσουν τα σχέδια που δημιουργήθηκαν με τη διάθεσή τους και την αντίδρασή τους στην άσκηση. Ζητήστε τους να σηκώσουν το χαρτί και ζητήστε από τα μέλη της ομάδας που συνέβαλαν στο σχέδιο να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη συμβολή τους ή/και τη συνολική εικόνα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εξερεύνηση της υπομονής, των συνδέσεων και της θέσης του ατόμου στο χώρο και στο χρόνο. Οι πελάτες μπορούν να μοιραστούν το πώς ένιωσαν που κινήθηκαν τόσο αργά και τις εικόνες που τους προκάλεσε η εμπειρία.

Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυξημένη αυτογνωσία και τη δύναμη του να βρίσκεσαι στη στιγμή.

Ονομασία της τεχνικής:	Υφές
Υλικά:	Τσάντα γεμάτη αντικείμενα (βλ. παρακάτω), κόλλα, χαρτί ζωγραφικής.
Διαδικασία:	Παρουσιάστε μια σακούλα ή ένα κουτί γεμάτο με αντικείμενα που έχουν ξεχωριστές υφές, όπως γυαλόχαρτο, μαξιλάρια σαπουνιού, κοτλέ υλικό, πατατάκια με ραβδώσεις ή τρίχες σε ένα μικρό βούρτσα. Ζητήστε από τους πελάτες να επιλέξουν μια ποικιλία αντικειμένων και να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να τα βιώσουν (αγγίζοντάς τα, εστιάζοντας στο πώς φαίνονται, αισθάνονται, μυρίζουν κ.λπ.). Προτείνετε στους πελάτες να κολλήσουν τα αντικείμενα με την υφή τους σε ένα φύλλο χαρτί ή χαρτόνι για να σχηματίσουν ένα σχέδιο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη σημασία της αφής στις σχέσεις μας και στο περιβάλλον μας. Οι πελάτες μπορούν να μοιραστούν πώς το άγγιγμα μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση και τα επίπεδα άγχους (για παράδειγμα, το χάιδεμα μιας γάτας ή ενός σκύλου συχνά ανακουφίζει από το άγχος και μειώνει την αρτηριακή πίεση). Το να είσαι στη στιγμή επιτρέπει στο άτομο να απολαύσει πλήρως την εμπειρία και να αποκομίσει πολλά οφέλη.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδίαση από ομότιμους
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια και να ακούσουν πολύ προσεκτικά τον σύντροφό τους να μιλάει για τον εαυτό του. Προτείνετε στους πελάτες να επικεντρωθούν στα μάτια, τις εκφράσεις, τη φωνή, τον τόνο, τους αναστεναγμούς, τα λαχάνιασμα, τα χασμουρητά, τη γλώσσα του σώματος κ.λπ. του συντρόφου τους. Ζητήστε τους να δώσουν προσοχή σε ολόκληρο το άτομο, σε όλες τις πτυχές του. Τώρα βάλτε τους πελάτες να ζωγραφίσουν ο ένας τον "πυρήνα" του άλλου χρησιμοποιώντας χρώμα, γραμμή, σχέδιο και σχήμα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην προσεκτική ακρόαση και στην ικανότητα κατανόησης και αντανάκλασης του τι πραγματικά λέγεται. Δίνει έμφαση στη σημασία της θεώρησης των ατόμων σε πολλά επίπεδα, προκειμένου να αναπτυχθεί ενσυναίσθηση και να αναπτυχθούν υγιέστερες και πιο ικανοποιητικές σχέσεις. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την κοινωνικοποίηση και την αυτογνωσία.

Ονομασία της τεχνικής:	Αγαπημένη αναπνοή
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να εισπνέουν και να εκπνέουν αργά και να φαντάζονται ότι η αναπνοή τους τους αγκαλιάζει. Εξηγήστε τους ότι "λούζονται με ειρήνη, αγάπη και ζεστασιά". Προτείνετε να εισπνεύσουν την ομορφιά και την ηρεμία και να εκπνεύσουν την άνεση και την παρηγοριά. Μετά από αυτή την άσκηση ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους να αγκαλιάζεται από κάτι ή κάποιον που αγαπούν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς αισθάνθηκαν οι πελάτες κατά τη διάρκεια της άσκησης και στον τρόπο που σχεδίασαν το σχέδιό τους. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν πώς αισθάνονται όταν τα αγκαλιάζουν και διερευνήστε ποιος ή τι τα αγκάλιασε στην εικόνα τους.

	Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση τρόπων για την επίτευξη εσωτερικής γαλήνης και συναισθημάτων άνεσης.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Mindful Ζωγραφική
Υλικά:	Ακρυλικά, ακουαρέλες ή τέμπλες, πινέλα, μολύβια, χαρτί.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να βιώσουν την εμπειρία του χρώματος με το πινέλο στο χαρτί χωρίς να σκεφτούν το σχέδιο ή την ποιότητα του έργου τέχνης. Υποστηρίξτε τους πελάτες να επικεντρωθούν στην αίσθηση του πινέλου και του χρώματος στο χαρτί. Υποστηρίξτε τους να γίνουν ένα με τη βούρτσα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις πινελιές, τα χρώματα και τα σχήματα που δημιουργούνται.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πόσο καλά τα μέλη της ομάδας μπόρεσαν να παρατηρήσουν την εμπειρία, να νιώσουν την κίνηση και να μην κρίνουν. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη μείωση του άγχους, το να βρίσκεσαι στη στιγμή και τη δημιουργική έκφραση.

Ονομασία της τεχνικής:	Mindful Mandala
Υλικά:	Χάρτινα πιάτα, χαρτί ζωγραφικής, κραγιόνια, λαδοπαστέλ, μαρκαδόροι, μολύβια.
Διαδικασία:	Χρησιμοποιήστε το χάρτινο πιάτο για να δημιουργήσετε το περίγραμμα ενός κύκλου. Ζητήστε από τους πελάτες να συμπληρώσουν τον κύκλο από μέσα προς τα έξω με όποιον τρόπο επιθυμούν.

	Προτείνετε να αφήσουν τις ιδέες τους να κυλήσουν στο χαρτί χωρίς να σκεφτούν μια συγκεκριμένη ιδέα, σχήμα ή θέμα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις αντιδράσεις των πελατών στο έργο τέχνης και στα σύμβολα που παρατηρήθηκαν, καθώς και στις σκέψεις που μπορεί να προέκυψαν κατά τη διάρκεια της ζωγραφικής. Βάλτε τα να παρατηρήσουν τα χρώματα και τα σχήματα που έχουν σχεδιαστεί μέσα στον κύκλο. Οι στόχοι περιλαμβάνουν εστίαση, κεντράρισμα, θεραπεία και αυτο-φροντίδα.

Ονομασία της τεχνικής:	Εμπειρία άμμου
Υλικά:	Χάρτινα μπουλ, μικρά αντικείμενα, κυρίως από τη φύση, όπως σπόροι, κοχύλια, βότσαλα, χαλίκια, φύλλα, μπίλιες, βελανίδια, κουκουνάρια.
Διαδικασία:	Σε κάθε πελάτη δίνεται ένα χάρτινο μπουλ γεμάτο με άμμο. Ζητήστε από τους πελάτες να βιώσουν την άμμο, να την αισθανθούν και να την αφήσουν να κυλήσει μέσα από τα δάχτυλά τους. Βάλτε τους να βάλουν τα χέρια τους μέσα της, να την εξομαλύνουν και να χρησιμοποιήσουν τα δάχτυλά τους για να γλιστρήσουν μέσα της. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιλέξουν από τα προσφερόμενα υλικά και να τοποθετήσουν μερικά από τα αντικείμενα στην άμμο για να σχηματίσουν ένα απτικό σχέδιο. Ζητήστε από τους πελάτες να κλείσουν τα μάτια τους και να βιώσουν την τέχνη τους με κλειστά μάτια.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εκτίμηση της "τέχνης για την τέχνη" (δημιουργία μόνο για την ευχαρίστηση και την εμπειρία). Στους στόχους περιλαμβάνονται η επίγνωση της αφής, η μείωση του στρες, η εμπειρία μιας διαφορετικής μορφής τέχνης και η εστίαση στην άμεση εμπειρία.

Ονομασία της τεχνικής:	Άρωμα και τέχνη
Υλικά:	Μια ποικιλία από ήπιες και ασφαλείς μυρωδιές όπως βανίλια, κανέλα, λεμόνι, καφές κ.λπ., χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, παστέλ, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να μυρίσουν εναλλάξ τις διάφορες μυρωδιές και υποστηρίξτε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να συγκεντρωθούν στην εμπειρία. Αφού δοκιμάσουν κάθε μυρωδιά, ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι που ένιωσαν ή σκέφτηκαν ενώ ασχολούνταν με την άσκηση.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα συναισθήματα και τις σκέψεις που προέκυψαν κατά τη συμμετοχή στην άσκηση και στην τέχνη που δημιουργήθηκε ως αποτέλεσμα της εμπειρίας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν μεγαλύτερη συνειδητοποίηση και αυτοσυγκέντρωση.

Σχέδιο

Το σχέδιο δίνει στον πελάτη την ευκαιρία να επικοινωνήσει σκέψεις, συναισθήματα, ανησυχίες, προβλήματα, επιθυμίες, ελπίδες, όνειρα και επιθυμίες με έναν σχετικά μη απειλητικό τρόπο. Χρησιμεύει ως μέσο έκφρασης ασυνείδητων αλλά και συνειδητών θεμάτων και πεποιθήσεων. Η δημιουργική έκφραση παρέχει στο άτομο την ελευθερία να αναπαραστήσει τον εσωτερικό και εξωτερικό του κόσμο με όποιον τρόπο επιλέξει. Του δίνει επίσης την ευκαιρία να συμφιλιώσει τους δύο κόσμους με έναν καλλιτεχνικό διάλογο.

Δεν υπάρχουν κρίσεις και ο πελάτης ενημερώνεται ότι ό,τι κι αν επιλέξει να σχεδιάσει είναι απολύτως αποδεκτό. Το άτομο ενημερώνεται ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει φιγούρες, γραμμές, χρώματα, σχήματα, αφηρημένα ή ρεαλιστικά στοιχεία για να απεικονίσει τις σκέψεις του. Συνήθως διατίθεται μια ποικιλία υλικών ζωγραφικής ανάλογα με τον πληθυσμό και την πελατεία που συμμετέχει στη συνεδρία. Μπορούμε εύκολα να παρέχουμε δύο διαφορετικά μεγέθη χαρτιού (11"×14" και 9"×12"), μαρκαδόρους, κραγιόνια, παστέλ και μερικές φορές χρωματιστά μολύβια, αν τα μέλη της ομάδας τα ζητήσουν και οι συμμετέχοντες δεν είναι πολύ άκαμπτοι. Με αυτόν τον τρόπο οι πελάτες μπορούν να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τα εργαλεία με τα οποία θέλουν να δημιουργήσουν- αυτό μεταφράζεται σε ενισχυμένη λήψη αποφάσεων και σε άλλους τομείς της ζωής.

Μερικές φορές οι ομάδες είναι αυθόρμητες και οι πελάτες έχουν την εντολή να ζωγραφίσουν οτιδήποτε τους έρχεται στο μυαλό ή τους ζητείται να ζωγραφίσουν κάτι σχετικό με αυτό που συνέβη σε μια προηγούμενη ομάδα διεργασίας. Πολλές φορές, ωστόσο, οι ομάδες είναι πιο δομημένες και

προσφέρεται μια οδηγία. Οι οδηγίες παρέχουν δομή, αλλά ο συμμετέχων είναι ελεύθερος να ακολουθήσει ή να τροποποιήσει την οδηγία. Οι πελάτες είναι συνήθως πιο πρόθυμοι να αρχίσουν να δημιουργούν με μια πιο δομημένη προσέγγιση. Οι ηλικιωμένοι που είναι απρόθυμοι να ζωγραφίσουν συνήθως συμμετέχουν αν υπάρχει κάποιου είδους οργάνωση στο χαρτί, όπως ένας προ-σχεδιασμένος κύκλος πάνω σε αυτό. Η εξαίρεση σε αυτό είναι το άτομο που έχει καλλιτεχνικό υπόβαθρο- συχνά προτιμούν να δημιουργούν τα δικά τους σχέδια.

Το να αφιερώνουμε χρόνο κατά τη διάρκεια της συνεδρίας για να συζητήσουμε το έργο τέχνης επιτρέπει στους πελάτες να παρατηρήσουν, να αναλύσουν και να συσχετιστούν με τις αναπαραστάσεις και τις φιγούρες που απεικονίζονται. Επιτρέπει την αλληλεπίδραση της ομάδας και την ανατροφοδότηση από τους άλλους. Τα μέλη της ομάδας είναι σε θέση να προβληματιστούν σχετικά με τα σύμβολα που σχεδιάζονται και μπορεί να μεταφερθούν σκέψεις που διαφορετικά δεν θα μοιράζονταν προφορικά.

Τα σχέδια ωφελούν τον πελάτη με διάφορους τρόπους:

- ✓ είναι συγκεκριμένες, ώστε ο πελάτης να μην είναι σε θέση να αρνηθεί την εκπροσώπηση μιας συγκεκριμένης έννοιας επειδή είναι ακριβώς μπροστά του,
- ✓ μπορούν να αποθηκευτούν και να αναφερθούν ξανά κατά τη διάρκεια της θεραπείας,
- ✓ και χρησιμεύουν ως συλλογή συναισθημάτων, προβλημάτων, ανησυχιών και λύσεων που είναι αποκλειστικά δικά του πελάτη.

Οι εικόνες χρησιμεύουν ως οχήματα που διευκολύνουν την επικοινωνία, την ανάπτυξη και τη διορατικότητα.

Ονομασία της τεχνικής:	Αμφισβήτηση
Υλικά:	Μαρκαδόροι, κραγιόνια, χαρτί ζωγραφικής.
Διαδικασία:	Ο θεραπευτής ζωγραφίζει ένα μεγάλο ερωτηματικό πάνω από ένα τετράγωνο ή ορθογώνιο (φωτοτυπημένο τα αντίγραφα είναι ευκολότερα) και το χαρτί δίνεται στους πελάτες. Οι πελάτες καλούνται να συμπληρώσουν το τετράγωνο με κάτι στη ζωή τους για το οποίο προβληματίζονται, αμφισβητούν ή/και αμφιβάλλουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση ζητημάτων που σχετίζονται με το άγνωστο και στην εξέταση μεθόδων για τον χειρισμό της αβεβαιότητας σχετικά με μελλοντικά γεγονότα. Οι ανησυχίες και τα ζητήματα διευκρινίζονται περαιτέρω.

Ονομασία της τεχνικής:	Άνθρωποι στη ζωή σας
------------------------	----------------------

Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν κάποιον στη ζωή τους με τον οποίο θέλουν να βελτιώσουν τη σχέση τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση μπορεί να επικεντρωθεί σε προβληματικές σχέσεις, διασυνδέσεις, εκκρεμότητες της ζωής, επιθυμίες και ανάγκες. Μπορεί να εξεταστούν υγιείς και αποτελεσματικές μέθοδοι για τη σχέση με τους άλλους.

Ονομασία της τεχνικής:	Προσωπικό φυλλάδιο
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, πολύχρωμο χαρτί κατασκευών.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί σε τρία μέρη (όπως ένα τρίπτυχο φυλλάδιο). Καθοδηγήστε τους πελάτες να διακοσμήσουν το μπροστινό πτερύγιο με το όνομά τους και ένα σχέδιο που τους αντιπροσωπεύει με κάποιο τρόπο. Στη συνέχεια, βάλτε τους να ανοίξουν το φυλλάδιο και στο εσωτερικό του (πρώτο τρίτο του πτερυγίου) βάλτε τους να ζωγραφίσουν μια δύναμη, στη μέση του εσωτερικού του φυλλαδίου βάλτε τους να ζωγραφίσουν θετικές αναμνήσεις ή/και εμπειρίες, και στο εξωτερικό τρίτο του εσωτερικού του φυλλαδίου ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τι έχουν να δώσουν στους άλλους (συναίσθημα, συγκινήσεις, δεξιότητες, προσωπικά πράγματα κ.λπ.). Στο πίσω μέρος του φυλλαδίου προτείνετε στους πελάτες να σχεδιάσουν έναν στόχο για το μέλλον. Το έργο αυτό μπορεί να χωριστεί σε δύο ή τρεις συνεδρίες, αν χρειάζεται περισσότερος χρόνος για τη ζωγραφική και τη συζήτηση του έργου.
Συζήτηση/Στόχοι:	Ενθαρρύνετε τους πελάτες να μοιράζονται το φυλλάδιό τους με άλλους ως έναν τρόπο σύνδεσης και ανταλλαγής θετικών χαρακτηριστικών, δυνάμεων και στόχων. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυξημένη αυτοεκτίμηση, κοινωνικοποίηση και αναγνώριση των συναισθημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Άδειο/Πλήρες
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους άδειο στη μία πλευρά του χαρτιού και γεμάτο στην άλλη πλευρά του χαρτιού. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να ερμηνεύσουν για τον εαυτό τους τι σημαίνει να είσαι άδειος και τι σημαίνει να είσαι γεμάτος (π.χ. μπορεί να αφορά το φαγητό, τα συναισθήματα, την αγάπη κ.λπ.).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς βλέπει κανείς τη ζωή του/της: Είναι πλήρης και ικανοποιητική; Χρειάζεται βελτίωση ή ο πελάτης αισθάνεται άδειος, απελπισμένος και δυσανεσθημένος; Μπορούν να διερευνηθούν διαδικασίες για την εύρεση νοήματος στη ζωή.

Ονομασία της τεχνικής:	Ιδανική οικογένεια
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν την ιδανική οικογένεια. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πού θα ζούσαν, πόσα παιδιά θα είχαν, πόσων ετών θα ήταν τα μέλη της οικογένειας, πώς θα αλληλεπιδρούσαν, πώς θα έμοιαζαν, τι είδους δουλειά θα έκαναν κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην οικογένεια που δημιουργήθηκε και στις ομοιότητες ή/και διαφορές μεταξύ της φανταστικής οικογένειας και της οικογένειας του πελάτη. Εξερευνήστε τις οικογενειακές σχέσεις και την επικοινωνία εντός της οικογένειας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυξημένη συνειδητοποίηση του ρόλου του ατόμου στην οικογένεια και των στάσεων και συμπεριφορών που επηρεάζουν την οικογενειακή δυναμική.

Ονομασία της τεχνικής:	Αλλαγή
------------------------	--------

Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Βάλτε τους να ζωγραφίσουν πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν (π.χ. την ηλικία τους, ίσως μια σωματική αναπηρία) στη μία πλευρά του χαρτιού και πράγματα που μπορούν να αλλάξουν (π.χ. τη στάση, τη διάθεση) στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Τα άτομα συχνά εστιάζουν σε αυτό που δεν μπορούν να αλλάξουν και δεν έχουν τον έλεγχο σε τη ζωή τους. Αυτή η άσκηση βοηθά τους πελάτες να παρατηρήσουν τις διαφορές μεταξύ του τι είναι και τι δεν είναι μεταβλητό. Τους βοηθά να επαναπροσδιορίσουν την εστίασή τους, αποκτώντας επίγνωση των αυτοκαταστροφικών σκέψεων και συμπεριφορών και στη συνέχεια μετατρέποντας τις αρνητικές συμπεριφορές σε πιο θετικές. Οι πελάτες αρχίζουν να καταλαβαίνουν τι πρέπει να αποδεχτούν και τι να αμφισβητήσουν στη ζωή τους.

Ονομασία της τεχνικής:	Απαραίτητα για τη ζωή
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν πέντε πράγματα χωρίς τα οποία "δεν μπορούν να ζήσουν". Τονίστε ότι μπορεί να είναι έννοιες όπως η αγάπη ή η ευτυχία, πρόσωπα, τόποι ή/και πράγματα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα στοιχεία που επιλέχθηκαν, στη σειρά αυτών των στοιχείων και στη σημασία τους. Η αξιολόγηση των αναγκών και των επιθυμιών και η εξέταση των στόχων μπορεί να επικεντρωθεί.

	Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και αυτοαξιολόγηση.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδίαση από ομότιμους
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ.
Διαδικασία:	Οι πελάτες καλούνται να ζωγραφίσουν το άτομο που κάθεται δίπλα τους χρησιμοποιώντας μόνο χρώμα, γραμμές και σχήματα. Ενθαρρύνονται να είναι εντελώς αφηρημένα (ώστε να μην είναι πολύ απειλητικά). Τους ζητείται να σκεφτούν τη στάση και την προσωπικότητα του ατόμου όταν προσεγγίζουν αυτό το έργο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ του πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και του πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Μπορεί να διερευνηθεί η στάση και η αυτοεκτίμηση του ατόμου. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εξερεύνηση του εαυτού και τη σύνδεση με τους συνομηλίκους.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχέσεις
Υλικά:	Προκατασκευασμένες φιγούρες, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, μολύβια, στυλό, χαρτί ζωγραφικής.
Διαδικασία:	Στα μέλη της ομάδας παρέχεται ένα μεγάλο ραβδόμορφο (περίπου 8"×10"). Τους ζητείται να συμπληρώσουν τη φιγούρα (να προσθέσουν πρόσωπο, μαλλιά κ.λπ.).

	Στη συνέχεια, στο ίδιο φύλλο χαρτιού, οι πελάτες καλούνται να γράψουν τα χαρακτηριστικά που αναζητούν σε ένα άτομο με το οποίο θα ήθελαν να έχουν σχέση. Οι γραμμές μπορούν να σχεδιαστούν κοντά στη φιγούρα εκ των προτέρων για να γίνει αυτό ευκολότερο (ακόμη ευκολότερο αν η φιγούρα και οι γραμμές έχουν δημιουργηθεί στον υπολογιστή).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε ερωτήματα όπως: 1. Ποια χαρακτηριστικά προσωπικότητας είναι σημαντικά για εσάς; 2. Ποια φυσικά χαρακτηριστικά είναι σημαντικά; 3. Ποιος τύπος ανθρώπου σας αρέσει συνήθως; 4. Τι είδους σχέσεις είχατε στο παρελθόν; 5. Πώς σας φερθήκατε σε προηγούμενη/ες σχέση/ες σας και πώς φερθήκατε στο άλλο άτομο; 6. Ήταν οι σχέσεις σας ικανοποιητικές; 7. Συζητήστε την ιδανική σας σχέση. Πόσο ρεαλιστική είναι μια τέτοια σχέση; Εξερευνήστε πιθανούς τρόπους για να την επιτύχετε. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την απόκτηση διορατικότητας και την εκμάθηση της ανάληψης ευθύνης για την επιτυχία ή/και την αποτυχία των σχέσεών σας. Μπορεί να δοθεί έμφαση στη διερεύνηση τρόπων βελτίωσης των σχέσεων.

Ονομασία της τεχνικής:	Survivor
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Οι πελάτες ζωγραφίζουν ένα άτομο (κατά προτίμηση τον εαυτό τους) ως επιζώντα.

	Θα μπορούσε να είναι ο επιζών από ένα ατύχημα, μια σχέση, μια ασθένεια κ.λπ. Οι εικόνες, με την άδεια των καλλιτεχνών, διασκορπίζονται έτσι ώστε ο καθένας να έχει την εικόνα κάποιου άλλου. Οι πελάτες καλούνται στη συνέχεια να γράψουν πέντε λόγους για τους οποίους ο επιζών στην εικόνα πρέπει να συνεχίσει να προσπαθεί να επιβιώσει. Επιπλέον, τα θετικά χαρακτηριστικά του επιζώντος μπορούν να γραφτούν κάτω από την εικόνα και στη συνέχεια να δοθούν πίσω στον καλλιτέχνη για εξέταση και συζήτηση.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην ανεξαρτησία, την αντοχή και τη συμπεριφορά. Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να εξετάσουν τις αντοχές, τις δυνάμεις και τις δεξιότητες επιβίωσής τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την επίγνωση της ατομικής δύναμης και του θάρρους και την εξέταση των τεχνικών αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Mandalas:
Υλικά:	Πιάτο χαρτί, χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, χαρτί ζωγραφικής, μολύβια.
Διαδικασία:	Τα μέλη της ομάδας εντοπίζουν το περίγραμμα ενός κύκλου από ένα χάρτινο πιάτο και συζητούν τι μπορεί να αντιπροσωπεύει ένα μαντάλα. Το Μάνταλα είναι σανσκριτικά και σημαίνει κύκλος και στην ομάδα θεραπείας χρησιμοποιείται ως σύμβολο εστίασης και θεραπείας. Οι πελάτες καλούνται να συμπληρώσουν το μαντάλα με χρώματα και σχήματα που αντιπροσωπεύουν διάφορα συναισθήματα που βιώνουν ή έχουν βιώσει στο παρελθόν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Οι στόχοι περιλαμβάνουν επούλωση, εστίαση, μείωση του στρες και έκφραση συναισθημάτων που μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να συζητηθούν λεκτικά. Μπορούν να διερευνηθούν τα όρια και η κατάλληλη έκφραση των συναισθημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Μια σύντομη περίληψη των δεκαετιών της ζωής μου
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ,μπογιές, μαρκαδόροι, βιβλιαράκι (βλ. παρακάτω).
Διαδικασία:	Στους πελάτες δίνεται ένα συρραμμένο φυλλάδιο (από χαρτί 9"×12") στο οποίο είναι τυπωμένες οι δεκαετίες μεταξύ 4190 και 2 200 στην κορυφή κάθε σελίδας. Οι δεκαετίες που περιλαμβάνονται εξαρτώνται από τον μέσο όρο ηλικίας των πελατών. Τα μέλη της ομάδας καλούνται να ζωγραφίσουν σύμβολα, ανθρώπους, μέρη και πράγματα που είναι αντιπροσωπευτικά της ζωής τους κατά τη διάρκεια κάθε δεκαετίας.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε σημαντικά γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου. Εξετάζονται εμπειρίες, θετικές και αρνητικές. Η συζήτηση μπορεί να επικεντρωθεί στον τρόπο χρήσης των δυνατών σημείων και των εμπειριών του παρελθόντος για την καλύτερη αντιμετώπιση των σημερινών και μελλοντικών προκλήσεων. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την ενίσχυση της ταυτότητας του ατόμου, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη ρεαλιστική αξιολόγηση των επιτευγμάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	"Ποιος θα ήμουν χωρίς το άγχος μου;"
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στα τρίτα. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους κρατώντας το άγχος τους στο πρώτο τρίτο της σελίδας, απελευθερώνοντας το άγχος τους στο δεύτερο τρίτο της σελίδας και στο τελευταίο τρίτο της σελίδας ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους χωρίς άγχος.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο ρόλο που παίζει το άγχος στη ζωή του ατόμου. Μπορεί να εξεταστεί η χρήση του άγχους ως δικαιολογία για την αποφυγή των προκλήσεων της ζωής. Μπορεί να εξεταστεί το κίνητρο του ατόμου να απελευθερώσει το άγχος και οι μέθοδοι για να το αφήσει να φύγει. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εκμάθηση του να ζει και να εκτιμά τον εαυτό του ως ένα συναισθηματικά ασφαλές άτομο.

Ονομασία της τεχνικής:	Καταδύσεις στον ουρανό
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν τους εαυτούς τους έτοιμους να κάνουν ελεύθερη πτώση από αεροπλάνο. Είναι η πρώτη φορά που το κάνουν αυτό. Η αντίστροφη μέτρηση αρχίζει... 5, 4, 3, 2... Τώρα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν τι συμβαίνει στη συνέχεια.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο αν το άτομο πηδάει ή όχι, πώς αισθάνεται αν πηδήξει (σωματικές και συναισθηματικές εμπειρίες στον αέρα) και πώς αισθάνεται η προσγείωση (πιάστηκε το αλεξίπτωτο σε ένα δέντρο, είναι ανώμαλη ή ομαλή η προσγείωση;). Το σχέδιο και οι συσχετισμοί με αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι πελάτες αναλαμβάνουν νέες προκλήσεις. Δίνεται έμφαση στις δεξιότητες αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Σύννεφα Ι
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Σχεδιάστε έναν λαβύρινθο από σύννεφα. Συμπεριλάβετε τι μπορεί να βρίσκεται μέσα ή/και στο τέλος του λαβύρινθου. Μπορείτε ή όχι να συμπεριλάβετε τον εαυτό σας στην εικόνα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται τα σύννεφα (μέγεθος, σχήμα, αριθμός σύννεφων κ.λπ.) και στην περιγραφή των

	σύννεφων (είναι μαλακά και αφράτα ή παχιά και δύσκολα να περπατήσεις μέσα από αυτά κ.λπ.). Οι συμμετέχοντες θα συσχετίσουν τον λαβύρινθο του σύννεφου με τον λαβύρινθο της ζωής τους. Ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζουν και σχετίζονται με τον λαβύρινθο του σύννεφου μπορεί να αντανακλά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν τα σημερινά ζητήματα.
--	---

Ονομασία της τεχνικής:	Σύννεφα II
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν τον εαυτό τους σε ένα αεροπλάνο ψηλά στον αέρα. Η διαδρομή είναι ευχάριστη και ομαλή, ο ουρανός είναι γαλάζιος. Σταδιακά τα σύννεφα γίνονται κυρίαρχα και υπάρχει πυκνή ομίχλη. Ξαφνικά, αισθάνονται ένα τράνταγμα- υπάρχουν πολλές αναταράξεις και το αεροπλάνο αρχίζει να κουνιέται και να κάνει παράξενους θορύβους. Τώρα ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν τι συμβαίνει στη συνέχεια.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο το κάθε άτομο χειρίζεται την κατάσταση. Εκείνος πανικοβάλλεται, εκείνη κρατιέται για να κρατήσει τη ζωή της; Πηδάει από το αεροπλάνο; Αγνοεί τις αναταράξεις και συνεχίζει να διαβάζει το βιβλίο του; Κρατιέται από τον διπλανό του ή τον παρηγορεί; Θα ζητηθεί από τα μέλη της ομάδας να συσχετίσουν τον τρόπο με τον οποίο χειρίζονται αυτό το πρόβλημα με τον τρόπο με τον οποίο χειρίζονται τις προκλήσεις και τις δυσκολίες στη δική τους ζωή. Πανικοβάλλονται, παίρνουν τα προβλήματα στα χέρια τους, απευθύνονται σε άλλους κ.λπ.

Ονομασία της τεχνικής:	Ο Άγνωστος
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Ζητήστε τους να φανταστούν ότι περπατούν μέσα σε μια σκοτεινή δασώδη περιοχή. Ζητήστε τους να σκεφτούν πώς αισθάνονται, τι βλέπουν, τι αγγίζουν, τι ακούν και τι βιώνουν. Προτείνετε να ζωγραφίσουν αυτό που βρίσκεται πίσω τους στο πρώτο μισό του χαρτιού και αυτό που βρίσκεται μπροστά τους στο δεύτερο μισό του χαρτιού. Αφήστε την πρόταση ασαφή, ώστε να μπορούν να συμπεριλάβουν ό,τι επιθυμούν στην εικόνα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις φιγούρες/σύμβολα που επέλεξαν να σχεδιάσουν οι πελάτες. Για παράδειγμα, το άτομο ζωγράφισε μια αρκούδα πίσω του ή ένα δοχείο με χρυσό μπροστά του; Οι πελάτες μπορούν να ενθαρρυνθούν να συσχετίσουν αυτό που σχεδίασαν πίσω τους με το παρελθόν τους και αυτό που σχεδίασαν μπροστά τους με το μέλλον τους. Η συζήτηση μπορεί να περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες χειρίστηκαν προηγούμενες καταστάσεις, χειρίζονται την παρούσα κατάστασή τους και σκέψεις για το μέλλον. Θα διερευνηθούν δεξιότητες αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Χάθηκαν και βρέθηκαν
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Στη μία πλευρά του χαρτιού ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν κάτι από τη ζωή που έχουν χάσει. Στην άλλη πλευρά του χαρτιού ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι στη ζωή που έχουν βρει. Παραδείγματα μπορεί να είναι: να χάσουν έναν φίλο αλλά να βρουν έναν σύζυγο, να χάσουν μια δουλειά αλλά να βρουν ένα νέο επάγγελμα.

Συζήτηση/Στόχοι:	"Η ζωή είναι μια διαδικασία όπου πάντα θα υπάρχουν αλλαγές, απώλειες και κέρδη". Οι πελάτες υποστηρίζονται ώστε να εξετάσουν τα κέρδη και τις απώλειές τους και να αναλογιστούν πώς επηρέασαν τη ζωή τους. Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να διερευνήσουν τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν στις δοκιμασίες και τις δυσκολίες της ζωής και να κατανοήσουν ότι οι αντιδράσεις τους είναι υπό τον έλεγχό τους.
------------------	---

Ονομασία της τεχνικής:	Ποιος είμαι;
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν μια απάντηση στην ερώτηση "Ποιος είμαι;". Τα άτομα μπορούν να απαντήσουν στην ερώτηση με οποιονδήποτε τρόπο επιθυμούν (ρεαλιστικά, αφηρημένα, με τη χρήση ραβδόμορφων κ.λπ.).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση των ενδιαφερόντων, της προσωπικότητας και των μοναδικών χαρακτηριστικών του ατόμου. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αύξηση της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Παρόν και μέλλον
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να ζωγραφίσουν τη ζωή ως έχει στη μία πλευρά του χαρτιού και τη ζωή αν "αισθανόσασταν καλά" στην άλλη πλευρά του χαρτιού.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα που παλεύουν με την κατάθλιψη, το άγχος και άλλες ψυχικές ασθένειες. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αύξηση της αυτογνωσίας μέσω της εξέτασης των διαφορών μεταξύ των σημερινών και των ιδανικών συνθηκών. Η εφαρμογή ενός σχεδίου δράσης προς την κατεύθυνση της ανάρρωσης μπορεί να επικεντρωθεί.
-------------------------	---

Ονομασία της τεχνικής:	Συναισθήματα
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στα τρία. Στο πρώτο τρίτο του χαρτιού προτείνετε να ζωγραφίσουν κάποιον για τον οποίο έχουν νιώσει θετικά στο παρελθόν ή/και νιώθουν θετικά τώρα, στο δεύτερο τρίτο του χαρτιού ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάποιον για τον οποίο έχουν νιώσει ουδέτερα στο παρελθόν ή/και νιώθουν ουδέτερα τώρα, και στο τελευταίο τρίτο του χαρτιού ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάποιον για τον οποίο νιώθουν αρνητικά τώρα ή/και νιώθουν αρνητικά στο παρελθόν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο η έλξη ή/και η αποστροφή προς διάφορα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν τις σχέσεις των πελατών με την οικογένεια, τους φίλους, τους συνομηλίκους και τους συνεργάτες. Χαρακτηριστικά όπως η ακαμψία, η τελειομανία και ο αρνητισμός μπορούν να διερευνηθούν. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και ανεκτικότητα προς τους άλλους.

Ονομασία της τεχνικής:	Αναμνήσεις
-------------------------------	------------

Υλικά:	Πανάκια διαμέτρου οκτώ ιντσών (ή μεγαλύτερα), παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να γεμίσουν το κάλυμμα με μια όμορφη ανάμνηση. Το υπέροχο, περίπλοκο σχέδιο του πετσετού προσφέρεται για σκέψεις σχετικά με γεννήσεις, γάμους και άλλες ειδικές περιστάσεις.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε χαρούμενες εμπειρίες και υπέροχες σκέψεις για το παρελθόν. Οι πελάτες ενθαρρύνονται να εστιάζουν στο θετικό και να εξερευνούν μεθόδους για να επιτύχουν την ευτυχία και την ολοκλήρωση στη ζωή τους.

Ονομασία της τεχνικής:	Καλύτερος και χειρότερος εαυτός
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους στα καλύτερά τους στη μία πλευρά του χαρτιού και στα χειρότερά τους στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση της διάθεσης, των συναισθημάτων και των στάσεων του ατόμου. Η εξέταση του τρόπου με τον οποίο ο πελάτης βλέπει τον εαυτό του αυτή τη στιγμή είναι ένας πολύ σημαντικός στόχος. Ερωτήσεις όπως: "και "Πότε ήταν η τελευταία φορά που ήσασταν στα καλύτερα/χειρότερα σας;" προσφέρονται για πολλές πληροφορίες και συζητήσεις.

Ονομασία της τεχνικής:	Επιβαρύνσεις
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν τους εαυτούς τους με τα βάρη τους συσσωρευμένα στους ώμους τους. Προτείνετε ότι τα βάρη μπορεί να είναι σωματικά ή/και συναισθηματικά- παραδείγματα είναι τα οικονομικά προβλήματα, η κατάθλιψη, η φροντίδα ενός άρρωστου συγγενή κ.λπ. Τονίστε ότι τα βάρη μπορούν να απεικονιστούν ρεαλιστικά ή αφηρημένα χρησιμοποιώντας γραμμές, σχήματα και χρώματα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον αριθμό των επιβαρύνσεων και στην επίδραση που έχουν οι επιβαρύνσεις στη ζωή του κάθε ατόμου. Ο τρόπος με τον οποίο τα βάρη και οι ώμοι είναι η απεικόνιση θα βοηθήσει στην αξιολόγηση της δύναμης των βαρών καθώς και της δύναμης του ατόμου. Οι ερωτήσεις που πρέπει να σκεφτείτε μπορεί να περιλαμβάνουν: 1. τον αριθμό των αντιπροσωπευόμενων βαρών 2. το μέγεθος των βαρών σε σχέση με το μέγεθος των ώμων 3. το μέγεθος των ώμων- οι ισχυροί ώμοι, για παράδειγμα, μπορεί να υποδηλώνουν μεγαλύτερη ικανότητα μεταφοράς μεγαλύτερου φορτίου από ό,τι οι στενά σχεδιασμένοι ώμοι. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση μεθόδων αντιμετώπισης των προβλημάτων και των ευθυνών του ατόμου. Συχνά οι πελάτες δεν αναγνωρίζουν τις ιδιότητές τους. Όταν παρατηρούν σχέδια με δυνατούς, μεγάλους ώμους, για παράδειγμα, συχνά αναγνωρίζουν ότι δεν έχουν δώσει στον εαυτό τους αναγνώριση για τα προηγούμενα επιτεύγματα και τις δυνάμεις τους. Οι στενοί ώμοι, από την άλλη πλευρά, μπορεί να βοηθήσουν τους πελάτες να κατανοήσουν την ανάγκη να αυξήσουν τη συναισθηματική τους δύναμη και να εργαστούν προς την κατεύθυνση της απόκτησης καλύτερων δεξιοτήτων αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Στρες
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν πράγματα που τους αγχώνουν. Προτείνετε ότι μπορεί να περιλαμβάνουν ανθρώπους, μέρη και άλλους φυσικούς και συναισθηματικούς στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή τους. Θα ήταν ωφέλιμο οι πελάτες να συμπεριλάβουν τουλάχιστον δύο στρεσογόνους παράγοντες στο έργο τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο απεικονίζονται οι στρεσογόνοι παράγοντες, το είδος των τους στρεσογόνους παράγοντες, το μέγεθος, το σχήμα κ.λπ. Το έργο τέχνης επιτρέπει στους πελάτες να δουν και να μετρήσουν τους στρεσογόνους παράγοντες τους από την άποψη της σημασίας και της δυνατότητας επίτευξης, παρατηρώντας πολλούς από αυτούς τους παράγοντες. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την εξέταση των προκλήσεων και τη διερεύνηση μηχανισμών αντιμετώπισης.

Ονομασία της τεχνικής:	Περίληψη της ζωής σας
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να σχεδιάσουν μια περίληψη της ζωής τους σε ένα μεγάλο φύλλο ζωγραφικής χαρτί. Ζητήστε τους να συμπεριλάβουν την παιδική ηλικία, τη νεότητα και τα νεότερα χρόνια (ανάλογα με την ηλικία του πελάτη). Μπορούν να διπλώσουν το χαρτί σε τρίτα, τέταρτα ή έκτατα και να απεικονίσουν τη ζωή τους με έναν τακτικό τρόπο ή να δημιουργήσουν μια αφαίρεση. Όταν οι πελάτες τελειώσουν, το άτομο που κάθετα δίπλα τους θα έχει την ευκαιρία να το ερμηνεύσει για τα μέλη της ομάδας.

	Ο καλλιτέχνης θα δώσει πρώτα την άδεια για να γίνει αυτό και στη συνέχεια θα διορθώσει τον διερμηνέα αν χρειαστεί και θα απαντήσει σε ερωτήσεις των συμμετεχόντων.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην αναπαράσταση της ζωής του πελάτη, τα επιτεύγματα, τις παγίδες, τα προβλήματα και τις προσδοκίες του. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και κοινωνικοποίηση. Οι συνδέσεις λαμβάνουν χώρα καθώς τα μέλη της ομάδας αλληλεπιδρούν στενά μεταξύ τους και βοηθούν στην εξέταση της ζωής του άλλου.

Ονομασία της τεχνικής:	Εξωτερικό/Εσωτερικό
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σχεδιάσουν έναν κύκλο. Μπορούν να κάνουν ίχνη γύρω από ένα χάρτινο πιάτο. Προτείνετε να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους να ασχολείται με μια δραστηριότητα μέσα ή έξω από τον κύκλο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη δραστηριότητα που απεικονίζεται και στο αν η πελάτισσα επέλεξε να σχεδιάσει τον εαυτό της μέσα (εξάρτηση, άνεση) ή έξω (ανεξαρτησία, περιπέτεια) από τον κύκλο, καθώς και στη σημασία αυτού. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση των επιπέδων ενέργειας και των δεξιοτήτων αναψυχής, την ανάγκη για άνεση και ασφάλεια και την ανεξαρτησία έναντι της εξάρτησης. Όταν εξέτασε το έργο της, μια ηλικιωμένη γυναίκα ονόματι Dana δήλωσε ότι αναπαριστούσε μια φίλη της που την φωτογράφιζε. Το ζωγράφισε αυτό μέσα στον κύκλο. Όταν της ζητήθηκε να παρατηρήσει πιο προσεκτικά το έργο της, η Dana παρατήρησε ότι δεν συμπεριέλαβε τον εαυτό της στην εικόνα, παρά μόνο τη φίλη της. Ήταν σε θέση να αναγνωρίσει ότι η αυτοεκτίμησή της ήταν πολύ χαμηλή και φοβόταν να τολμήσει να βγει στον κόσμο. Δεν μπορούσε να δει τον εαυτό της καλλιτεχνικά ή ρεαλιστικά να τολμά να βγει στον κόσμο. Ήθελε να παραμείνει στο ψυχιατρικό πρόγραμμα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Ονομασία της τεχνικής:	Κολύμβηση
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους να κολυμπήσει.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε μια σειρά ερωτήσεων που περιλαμβάνουν: 1. Πώς κολυμπάτε (κολυμπάτε μέσα στο νερό, βυθίζεστε, επιπλέετε, κάνετε το κουπί του σκύλου, το κολύμπι με την πλάτη, κρατιέστε από έναν εσωτερικό σωλήνα, παλεύετε να κρατήσετε το κεφάλι σας πάνω από το νερό, πνίγεστε κ.λπ.) 2. Είστε χαλαροί ή λαχανιάζετε, καταπίνετε νερό; 3. Βρίσκεστε σε ζεστά, κυματιστά, κρύα ή ομαλά νερά; 4. Βρίσκεστε σε ωκεανό, ποτάμι, λίμνη, λίμνη ή πισίνα; 5. Είναι το νερό σκούρο και γκρίζο ή καθαρό πράσινο ή μπλε; 6. Είστε μόνος ή με κάποιον; 7. Είστε ευχαριστημένοι ή τεταμένοι, χαρούμενοι ή λυπημένοι; 8. Είστε μικροσκοπικοί, μικροί ή μεγάλοι, δυνατοί ή αδύναμοι; Προτείνετε στους πελάτες να συσχετίσουν το σώμα του νερού, τον τρόπο που κολυμπούν και τον τρόπο που αισθάνονται στην εικόνα με τον τρόπο που αισθάνονται για τη ζωή τους και τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε μια πόρτα
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν μια πόρτα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις συνδέσεις με τους άλλους, τις συμπεριφορές και την αυτογνωσία. Οι ερωτήσεις που πρέπει να σκεφτείτε περιλαμβάνουν: 1. Η πόρτα στέκεται μόνη της ή είναι συνδεδεμένη με τοίχους και/ή με το σπίτι; 2. Πού οδηγεί η πόρτα; (Τι προβλέπεται για το μέλλον;) 3. Είναι η πόρτα ανοιχτή, μερικώς ανοιχτή ή κλειστή; Τι λέει αυτό για την προσωπικότητα και τη στάση του ατόμου; 4. Είναι η πόρτα μεγάλη ή μικρή; Φαίνεται προσβάσιμη; Οι στόχοι του προγράμματος περιλαμβάνουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και διερεύνηση της προθυμίας και της ετοιμότητας να εξερευνήσουν επιλογές και στόχους.

Ονομασία της τεχνικής:	Κεφάλαια της ζωής ενός ατόμου
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να σχεδιάσουν ένα φυλλάδιο που να αποτελείται από τα κεφάλαια της ζωής τους. Προτείνετε να δώσουν έμφαση στο κεφάλαιο που βιώνουν σήμερα. Μπορούν να διπλώσουν περίπου τρία ή τέσσερα φύλλα χαρτιού 9"×12" ή 8"×10" στη μέση και να συρράψουν τις σελίδες για να δημιουργήσουν ένα φυλλάδιο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο φυλλάδιο, αλλά κυρίως στο κεφάλαιο που επιλέχθηκε. Ενθαρρύνετε τους πελάτες να περιγράψουν αυτό το κεφάλαιο και να συζητήσουν τις σκέψεις τους σχετικά με αυτό. Προτείνετε να αναλογιστούν αν είναι ικανοποιημένοι με αυτό το κεφάλαιο, αν θα ήθελαν να να επιστρέψετε σε ένα προηγούμενο κεφάλαιο ή να προχωρήσετε σε ένα νέο κεφάλαιο. Αν θέλουν να προχωρήσουν, ζητήστε τους να περιγράψουν λεπτομερώς τι θα περιλαμβάνει και τι θα αποκλείει το νέο κεφάλαιο και πώς

	θα τους κάνει να αισθάνονται. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση εμπειριών και επιτευγμάτων για την αύξηση της αυτοεκτίμησης και τη διερεύνηση των αναγκών, των επιθυμιών και των στόχων για μεγαλύτερη αυτογνωσία.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Hairdos
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τις πελάτισσες να ζωγραφίσουν τα διάφορα χτενίσματα που φορούσαν σε διάφορα στάδια της ζωής τους (για παράδειγμα, αλογοουρά ως νεαρή κοπέλα, κόμμωση ως έφηβη, κυψέλη ως νεαρή γυναίκα).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη σύνδεση των χτενισμάτων με γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της διαφορετικά στάδια της ζωής. Για παράδειγμα, το flip hairdo μπορεί να θυμίζει σε μια πελάτισσα τον χορό αποφοίτησης, ενώ οι πλεξούδες μπορεί να ξυπνούν παιδικές αναμνήσεις. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αναπόληση και αυτοαναστοχασμό.

Ονομασία της τεχνικής:	Πραγματικός και Ιδανικός Εαυτός
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν τον αυθεντικό εαυτό τους στη μία πλευρά του χαρτιού και τον ιδανικό εαυτό τους στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού του ατόμου. Μπορεί να διερευνηθεί η αναγνώριση των δυνατών σημείων και η αποδοχή των τρωτών σημείων του παρόντος. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και εξέταση των προσωπικών στόχων.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε την άγκυρά σας
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να σχεδιάσουν την άγκυρά τους (τι τους εμποδίζει να προχωρήσουν στη ζωή τους, τι τους βαραίνει).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πόσο καιρό η άγκυρα αποτελεί μέρος της ζωής του πελάτη, τον τύπο της άγκυρας, το μέγεθος, το χρώμα και το βάρος της. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν συγκεκριμένα τι τους εμποδίζει η άγκυρα να επιτύχουν στη ζωή τους. Μερικά παραδείγματα είναι το διαζύγιο, η υπέρβαση της κατάθλιψης και η μετακόμιση σε νέο σπίτι. Μια πελάτισσα στα εξήντα της ζωγράφισε μια μεγάλη μαύρη άγκυρα στον πυθμένα του ωκεανού περιτριγυρισμένη από καρχαρίες και άλλα ψάρια. Δήλωσε ότι η άγκυρά της έχει για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της και την εμποδίζει να βγει στον κόσμο και να δημιουργήσει σχέσεις. Συσχέτισε την άγκυρα με την κατάθλιψη και την ανασφάλεια, την καρχαρία για τη μητέρα της και τα ψάρια για τους ανθρώπους που την έχουν απορρίψει σε όλη τη διάρκεια τα χρόνια. Το άτομο αυτό είχε κακοποιηθεί λεκτικά από τη μητέρα της. Οι αρνητικές δηλώσεις που της έκαναν όταν ήταν παιδί, "ηλίθια, τεμπέλα, ακατάστατη κ.λπ.", της έχουν κολλήσει όλα αυτά τα χρόνια και την εμπόδισαν να ζήσει μια ολοκληρωμένη ζωή.

Ονομασία της τεχνικής:	Έλεγχος
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν αυτό που έχουν υπό τον έλεγχό τους στη μία πλευρά του

	χαρτιού και αυτό που δεν έχουν υπό τον έλεγχό τους στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται σε: 1. αποδοχή αυτού που δεν μπορεί να αλλάξει 2. τρόποι να ζει κανείς με την παρούσα κατάσταση, αν αυτή είναι αμετάβλητη 3. διαδικασίες για την επίτευξη ρεαλιστικών στόχων 4. η ασυμφωνία μεταξύ ρεαλιστικών και μη ρεαλιστικών επιθυμιών και προσδοκιών 5. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία και την επίλυση προβλημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε την πανοπλία σας
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.

Διαδικασία:	Συζητήστε τι είναι η πανοπλία και πώς χρησιμοποιήθηκε ανά τους αιώνες. Στη συνέχεια ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν τη δική τους πανοπλία (τι τους προστατεύει από εξωτερικές δυνάμεις).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες χρησιμοποιούν τις άμυνες για συγκεκριμένους σκοπούς, όπως κρατώντας τους ανθρώπους μακριά, απομακρύνοντας τους εαυτούς τους από τα συναισθήματα και επιστρέφοντας σε τη ζωή τους. Ο τύπος και η ποσότητα της πανοπλίας μπορεί να διερευνηθεί (είναι μεγάλη, βαριά, φωτεινό, δυσκίνητο κ.λπ.). Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αύξηση της επίγνωσης των αμυνών και τη διερεύνηση μεθόδων για την άρση των φραγμών του ατόμου. Σε μια συνεδρία μια πελάτισσα παρατήρησε ότι η πανοπλία της ήταν η Βίβλος και η προσευχή. Αυτή δήλωσε ότι ξυπνάει το πρωί και "βάζει την πανοπλία της" για να μπορέσει να σηκωθεί από το κρεβάτι και να ντυθεί για την ημέρα. Μια πελάτισσα ονόματι Λουάνα είπε ότι η πανοπλία της ήταν η κατάθλιψή της, διότι αν παρέμενε καταθλιπτική, δεν χρειαζόταν να αντιμετωπίσει την επιστροφή της σε μια δυσάρεστη δουλειά και σε έναν αχάριστο και μερικές φορές λεκτικά βίαιο σύζυγο. Μια πελάτισσα ονόματι Daniela αντιπροσώπευε την πανοπλία της ως θυμό της. Σχεδίασε ένα μεγάλο φιγούρα με κατακόκκινη και γκρι (το πιο κοντινό χρώμα που μπορούσε να βρει στο ασημί) πανοπλία. Δήλωσε ότι είναι συχνά σαρκαστική, κακιά και φωνάζει στους ανθρώπους. Αυτό κάνει τους ανθρώπους να φοβούνται να την πλησιάσουν και τότε δεν χρειάζεται να κοινωνικοποιηθεί ή να αντιμετωπίσει τους φόβους της, την ανασφάλεια και τη χαμηλή αυτοεκτίμησή της. "Αν τους κρατάω μακριά, δεν χρειάζεται να ανησυχώ μήπως με απορρίψουν".

Ονομασία της τεχνικής:	Ρόλος στην ομάδα
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σχεδιάσουν το ρόλο τους στην ομάδα. Για παράδειγμα, είναι ο ακροατής, ο ηγέτης, η μητρική φιγούρα, ο πλακατζής κ.λπ. Μπορούν να ζωγραφίσουν τους εαυτούς τους στο πλαίσιο της ομάδας (για παράδειγμα καθισμένοι σε κύκλο), αν το επιθυμούν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον ρόλο που απεικονίζεται στο σχέδιο και πώς αυτός σχετίζεται με τον ρόλο του πελάτη σε άλλες σχέσεις. Ερωτήσεις όπως: "Είναι ένας ικανοποιητικός ρόλος; Πόσο καιρό βρίσκεστε σε αυτόν τον ρόλο;" και μπορεί να εξεταστούν οι λόγοι τοποθέτησης στον ρόλο. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και εξερεύνηση των σχέσεων.

Ονομασία της τεχνικής:	Μετρώντας ευλογίες
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ρωτήστε τους πελάτες πόσο συχνά εστιάζουν στις χαρές της ζωής αντί για τα προβλήματα και τις απογοητεύσεις. Καθοδηγήστε τους πελάτες να σκεφτούν τι είναι θετικό στη ζωή τους και να αντλήσουν τις ευλογίες τους με όποιον τρόπο επιθυμούν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Εξετάστε τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της ομάδας επέλεξαν να εκφράσουν τις ευλογίες τους και συζητήστε πώς η έμφαση στις ευλογίες κάποιου μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις κατάθλιψη, προβλήματα και ανησυχίες. Εξερευνήστε πώς οι ευλογίες συχνά αντιπροσωπεύουν επιτεύγματα στη ζωή, όπως παιδιά, ένα όμορφο σπίτι, καλή σωματική υγεία κ.λπ. Το έργο τέχνης παρέχει στους ασθενείς απτές εικόνες για να παρατηρούν και να εξετάζουν, και να ανατρέχουν γρήγορα και εύκολα όταν χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη και άνεση.

	Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία.
--	---

Ονομασία της τεχνικής:	Η ημερομηνία
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ξεκινήστε τη συνεδρία ρωτώντας τους πελάτες: "Πώς φέρεστε στον εαυτό σας;" Διερευνήστε ποια άτομα θα ασχοληθούν με πολυτέλειες, όπως το να αγοράζουν λουλούδια για τον εαυτό τους χωρίς ιδιαίτερο λόγο, να βρίσκουν χρόνο μέσα στην ημέρα για ένα αφρόλουτρο, να διαβάζουν ένα καλό βιβλίο ή/και να μαγειρεύουν στον εαυτό τους ένα υγιεινό και νόστιμο γεύμα. Ενημερώστε τους πελάτες ότι θα δημιουργήσουν ένα έργο τέχνης με θέμα "Βγαίνοντας με τον εαυτό σας σε ραντεβού". Ενθαρρύνετε τα άτομα να σκεφτούν τι θα έκαναν, πού θα πήγαιναν, πώς θα ένιωθαν και ποια θα ήταν η διάθεση που θα δημιουργούσαν στο ραντεβού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Υποστηρίξτε τους πελάτες να συζητήσουν την ημερομηνία και τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτήν. Συζητήστε αν το ραντεβού τους είναι πραγματικότητα ή φαντασίωση γι' αυτούς. Εξερευνήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτοεξυπηρέτησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Χορεύοντας στη βροχή
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Διαβάστε το ακόλουθο απόσπασμα: "Η ζωή δεν είναι να περιμένεις να περάσει η καταιγίδα, είναι να χορεύεις στη βροχή". Συζητήστε το νόημα του αποσπάσματος και ζητήστε από τους πελάτες να το ερμηνεύσουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην καλλιτεχνική αναπαράσταση του αποσπάσματος από τον κάθε πελάτη. Χρησιμοποιήστε το έργο τέχνης για να διερευνήσετε τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους.

	Μένουν στα αρνητικά ή εστιάζουν στα θετικά; Είναι σε θέση να κάνουν "λεμονάδα από τα λεμόνια"; Απολαμβάνουν τη ζωή όσο θα μπορούσαν; Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτοαξιολόγηση και διερεύνηση των μηχανισμών αντιμετώπισης.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Μετασχηματισμός
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν μια αρνητική εικόνα και στη συνέχεια να τη μετατρέψουν σε μια θετική εικόνα. Μπορούν να προσθέσουν στην εικόνα για να την τροποποιήσουν ή να δημιουργήσουν μια νέα εικόνα δίπλα της.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εξέταση της καλλιτεχνικής μεταμόρφωσης και στη συνέχεια στη συσχέτισή της με μεταμορφώσεις υγιούς τρόπου ζωής, όπως η αλλαγή αρνητικών σκέψεων σε θετικές σκέψεις και η αλλαγή ανεπιθύμητων συμπεριφορών σε πιο θετικές. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την επίλυση προβλημάτων και τον έλεγχο των στάσεων και των ενεργειών του ατόμου.

Ονομασία της τεχνικής:	Το δάκρυ
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν μια μεγάλη σταγόνα που να γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της σελίδας. Προτείνετε να γεμίσουν τη σταγόνα με πράγματα στη ζωή τους που φέρνουν θλίψη ή/και έχουν φέρει δυστυχία στο παρελθόν.

Συζήτηση/Στόχοι:	Οι πελάτες συχνά δυσκολεύονται να μοιραστούν τη θλίψη τους. Αυτό το πρόγραμμα τους βοηθά να εκφράσουν ανησυχητικά ζητήματα με σχετικά μη απειλητικό τρόπο. Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εξέταση συγκεκριμένων θεμάτων και προβλημάτων. Διερευνώνται οι μηχανισμοί αντιμετώπισης.
-------------------------	--

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε την "Ουλή" σας
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να σχεδιάσουν την ουλή τους. Μπορεί να παίρνουν τον όρο κυριολεκτικά ή να αντλούν προβλήματα ή/και εμπειρίες, που έχουν αφήσει το "σημάδι" τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Συζητήστε τις διαφορές μεταξύ ορατών και συναισθηματικών ουλών. Υποστηρίξτε τους πελάτες να συσχετίσουν τα έργα τέχνης τους με τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Εξετάστε τα οφέλη και τα αρνητικά της ύπαρξης μιας ουλής. Οι ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε μπορεί να περιλαμβάνουν: "Πόσο καιρό έχετε την ουλή, πόσο μεγάλη είναι, παρεμβαίνει στη ζωή σας και πόσο καιρό χρειάστηκε για να επουλωθεί;" Οι στόχοι περιλαμβάνουν την ενδοσκόπηση και την ανταλλαγή "πληγών".

Ονομασία της τεχνικής:	Το παρόν
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.

Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν το καλύτερο δώρο που έλαβαν ποτέ. Διευκρινίστε ότι θα μπορούσε να είναι ένα υλικό αντικείμενο, αλλά θα μπορούσε επίσης να είναι ειδικά λόγια, έπαινος κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Πολλοί πελάτες επικεντρώνονται στα αρνητικά της ζωής τους. Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τους πελάτες να εξετάσουν τις θετικές πτυχές της ζωής τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και εντοπισμό θετικών συναισθημάτων και σκέψεων.

Ονομασία της τεχνικής:	Τελωνείο
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Διαβάστε μαζί με τους πελάτες για διάφορα έθιμα και τελετουργίες που ακολουθούσαν οι άνθρωποι σε όλη την ιστορία. Ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τα έθιμα που έχουν ακολουθήσει στις οικογένειες και τις κοινότητές τους κατά τη διάρκεια των ετών.
Συζήτηση/Στόχοι:	Το να μοιράζονται τελετουργίες είναι μια ευχάριστη εμπειρία και παρέχει στα περισσότερα άτομα ένα αίσθημα του ανήκειν και τη δική τους αίσθηση της ιστορίας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αίσθησης σύνδεσης με την οικογένεια, τους φίλους και την κοινωνία.

Ονομασία της τεχνικής:	Ζωγραφίστε τον εαυτό σας ως παιδί
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους ως παιδί που έκανε κάτι που τους άρεσε. Προτείνετε να σκεφτούν τα συναισθήματα που βίωσαν εκείνη τη στιγμή.
Συζήτηση/Στόχοι:	Ζητήστε από τους πελάτες να παρατηρήσουν τα έργα τέχνης τους και να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλουν το πώς ένιωθαν ως παιδιά με το πώς νιώθουν τώρα. Εξερευνήστε τη σημασία της διατήρησης της ισορροπίας στη ζωή σας και της διατήρησης "του παιδιού μέσα σας" ζωντανό. Εξετάστε μεθόδους για να διασκεδάσετε και να απολαμβάνετε τη ζωή, όπως το να πηγαίνετε σινεμά, να γελάτε με τους φίλους σας, να εκτιμάτε ένα χαζό αστέιο κ.λπ. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση μεθόδων για την επίτευξη παρόμοιων ευχάριστων συναισθημάτων που βίωσε κανείς ως παιδί και την παροχή στον εαυτό του άδειας να συμμετέχει σε υγιείς πειραματισμούς μέσω του χιούμορ, των παιχνιδιών, της τέχνης, της μουσικής κ.λπ.

Η Ανα, μια 48χρονη γυναίκα που πάσχει από κατάθλιψη, ζωγράφισε τον εαυτό της να πηδάει ένα σχοινί. Τη βλέπουμε να πηδάει ψηλά στον αέρα με ένα μεγάλο, πλατύ χαμόγελο στο πρόσωπό της. Δήλωσε ότι θυμάται ακόμα την ελευθερία και τη χαρά που ένιωθε πηδώντας και τη συντροφικότητα που ένιωθε με τις φίλες της. Αντίθετα, η Ανα παρατήρησε ότι αισθάνεται "εγκλωβισμένη στη ζωή της τώρα". Δήλωσε ότι βρίσκεται σε μια ρουτίνα και απολαμβάνει ελάχιστη ελευθερία στην κουραστική καθημερινότητά της. Αναγνώρισε ότι χρειάζεται να κάνει φίλους, να ενταχθεί σε ομάδες και/ή να προσφέρει εθελοντική εργασία στην κοινότητα. Η Ανα κοίταξε με λαχτάρα το σκίτσο της και δήλωσε ότι έχει χάσει το παιδί μέσα της και πρέπει να το ξαναβρεί.



Ονομασία της τεχνικής:	Πνευματικότητα
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν τι σημαίνει πνευματικότητα γι' αυτούς.

	Προτείνετε ότι η πνευματικότητα μπορεί να περιλαμβάνει τη θρησκεία, το διαλογισμό, διαφορετικούς τρόπους σκέψης, την εκτίμηση της οικογένειας, της αγάπης, της φύσης κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η θρησκεία/πνευματική σκέψη βοηθάει στην αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής και παρέχει ελπίδα για το μέλλον.

Ονομασία της τεχνικής:	Καλύτερη και χειρότερη μέρα
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν μία από τις καλύτερες ημέρες που είχαν ποτέ στη μία πλευρά του χαρτιού και μία από τις χειρότερες ημέρες που είχαν ποτέ στην άλλη πλευρά.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην απεικόνιση των εμπειριών και τη διερεύνηση των σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που συνέβησαν. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη συνειδητοποίηση ότι η ζωή χαρακτηρίζεται από αλλαγές- έχει τα υψηλά και τα χαμηλά της σημεία. Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να εξετάσουν πώς να εξισορροπούν και να αποδέχονται το καλό και το κακό που συναντούν.

Ονομασία της τεχνικής:	Χρόνος
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Διαβάστε την ακόλουθη περίληψη, συζητήστε την εν συντομία και, στη συνέχεια, κατευθύνετε τους πελάτες να σχεδιάσουν ο χρόνος ως σχήμα ή σειρά σχημάτων και αντικειμένων, ή βάλτε τους να αναπαραστήσουν τις σκέψεις τους σχετικά με το πέρασμα του χρόνου. "Ο χρόνος περνάει πολύ γρήγορα. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι είναι ήδη φθινόπωρο. Πού πήγε το καλοκαίρι; Ανοιγοκλείνω τα μάτια μου και περνάει μια εβδομάδα, περνάει ένας μήνας, περνάει ένας χρόνος μετά τον άλλο. Είναι τόσο αξιοσημείωτο το γεγονός ότι καθώς μεγαλώνουμε ο χρόνος μοιάζει να ζουμάρει για τους περισσότερους ανθρώπους. Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό; Μήπως επειδή υπάρχουν λιγότερες νέες εμπειρίες για πολλούς από εμάς και λιγότερα να μάθουμε; Ίσως είναι επειδή καθώς μεγαλώνουμε, έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του χρόνου και του πόσο πολύτιμος είναι. Το μόνο που ξέρω είναι ότι είναι απαραίτητο να αξιοποιούμε στο έπακρο την κάθε μέρα".
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της ομάδας αναπαριστούν το χρόνο και στο πώς τα άτομα βλέπουν τη σημασία του χρόνου στη ζωή τους. Ερωτήσεις όπως: "Περνάει ο χρόνος γρήγορα ή αργά;" μπορούν να τεθούν για να αποσαφηνιστεί η ικανοποίηση ή η δυσαρέσκεια των πελατών για τη ζωή τους. Τα άτομα μπορεί να ερωτηθούν πώς περνούν το χρόνο τους και αν τον περνούν με ικανοποιητικό και ικανοποιητικό τρόπο. Για τους ηλικιωμένους αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να εξετάσουν τις παρελθοντικές και σημερινές εμπειρίες και σκέψεις σχετικά με τη γήρανση.

Ονομασία της τεχνικής:	Γέφυρα προς την ευτυχία
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Κατευθύνετε τους πελάτες να σχεδιάσουν μια γέφυρα που οδηγεί στην ευδαιμονία.

	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να προσδιορίσουν μέσα από τη ζωγραφιά τους τι είδους χαρά θα ανακάλυπταν στο τέλος της γέφυρας.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο είδος της γέφυρας που σχεδιάστηκε (απλή, φανταχτερή, δυνατή, αδύναμη, μακριά, κοντή, πολύχρωμη κ.λπ.) και στην ευτυχία που βρέθηκε στο τέλος της. Διερευνήστε πώς θα αισθανόταν ο πελάτης να διασχίσει τη γέφυρα, πόσος χρόνος θα χρειαζόταν και πώς θα τη διέσχιζε (με τα πόδια, με ποδήλατο, με αυτοκίνητο κ.λπ.). Εξετάστε τη σταθερότητά του- πιθανά χτυπήματα, λακκούβες σε αυτό κ.λπ. Χρησιμοποιήστε αυτή την άσκηση για να βοηθήσετε τα άτομα να εντοπίσουν τους στόχους και τις πηγές ικανοποίησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Το παράθυρο
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν ένα μεγάλο παράθυρο και να συμπεριλάβουν τι θα ήθελαν ιδανικά να βλέπουν όταν κοιτάζουν έξω από αυτό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο τι σχεδιάστηκε (π.χ. τοπία, αντικείμενα, άνθρωποι, φανταστικές σκηνές κ.λπ.) και στην αντίδραση του πελάτη στην απεικόνισή του. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση των επιθυμιών και των στόχων.

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε τη γνώμη σας για τον εαυτό σας
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Κατευθύνετε τους πελάτες να συντάξουν τη γνώμη τους για τον εαυτό τους. Πείτε τους ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν σχήματα, αφηρημένα σχέδια, γραμμές, ραβδόμορφα ή ζωντανά σχήματα κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εικονογράφηση και στο πώς αυτή σχετίζεται με θέματα αυτοεκτίμησης. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την επίτευξη μιας ρεαλιστικής εκτίμησης των δυνατών και αδύναμων σημείων.

Οι πελάτες συχνά επωφελούνται από την ανατροφοδότηση από άλλους, επειδή συχνά υποτιμούν τον εαυτό τους.

Ονομασία της τεχνικής:	Εθισμός
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Στη μία πλευρά του χαρτιού ζητήστε τους να ζωγραφίσουν την "εθιστική προσωπικότητά" τους και στην άλλη πλευρά ζητήστε τους να ζωγραφίσουν την "φυσιολογική ή μη εθιστική προσωπικότητά" τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην παρατήρηση των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ των προσωπικοτήτων. Οι πελάτες ενθαρρύνονται να εντοπίζουν τα σύμβολα στα έργα τέχνης τους που λειτουργούν ως εναύσματα εθιστικής συμπεριφοράς. Υποστηρίζονται να εξερευνήσουν πιο υγιείς και κατάλληλες διεξόδους για να νιώθουν ικανοποιημένοι, ικανοποιημένοι και λιγότερο αγχωμένοι. Ένας πελάτης ονόματι Κέβιν εξέφρασε τη σύγκρουσή του ζωγραφίζοντας την "εθιστική του προσωπικότητα" ως ο διάβολος και η "κανονική προσωπικότητά" του ως μικρό αγόρι με τον Ιησού (που αντιπροσωπεύεται

από έναν σταυρό) που στέκεται πίσω του. Δήλωσε ότι δεν θέλει να αφήσει το μικρό αγόρι να φύγει γιατί τότε θα έπρεπε να αναλάβει όλες τις ευθύνες που συνεπάγεται η ενηλικίωση. Δήλωσε ότι δεν ήθελε να δουλεύει καθημερινά από τις 9 έως τις 5 και, παρόλο που επιθυμούσε μια οικογένεια, φοβόταν μια τόσο μεγάλη αλλαγή στον τρόπο ζωής του. Παρατήρησε ότι δεν θέλει να συνεχίσει να κρατάει "το διαβολικό κομμάτι του εαυτού του", αλλά είναι δύσκολο να το αφήσει. Ο Κέβιν κατηγορήσε για τον εθισμό του την κακοποιητική παιδική του ηλικία. Το χρησιμοποιεί αυτό ως δικαιολογία για να συνεχίσει να πίνει και να ξοδεύει χρήματα επιπόλαια.



Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε τον εαυτό σας ως μουσικό όργανο
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Αναφέρετε διάφορα όργανα όπως κιθάρα, πιάνο, φλάουτο, τύμπανο, ξυλόφωνο, τσέλο, όργανο, τρομπόνι, σαξόφωνο, άρπα, βιολί, κλαρινέτο κ.λπ. Καθοδηγήστε τους πελάτες να επιλέξουν το όργανο με το οποίο σχετίζονται περισσότερο όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και βάλτε τους να το σχεδιάσουν με αφηρημένο τρόπο. Ενθαρρύνετε τη χρήση χρωμάτων και σχημάτων που αντικατοπτρίζουν την προσωπικότητα του πελάτη σε σχέση με το όργανο.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αυτογνωσία και ενδοσκόπηση. Η χαλαρωτική μουσική που παίζει στο παρασκήνιο θα ήταν μια ευχάριστη συνοδεία αυτής της άσκησης.
-------------------------	--

Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε το δικό σας νησί
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Δώστε οδηγίες στους πελάτες να δημιουργήσουν το δικό τους ιδιωτικό νησί. Προτείνετε τους να συμπεριλάβουν ό,τι θα ήθελαν σε αυτό, π.χ. καλύβες, οπωροφόρα δέντρα, ζώα, καθαρές γαλάζιες λίμνες, καταρράκτη κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον τύπο του νησιού που επιλέγεται, στην τοποθεσία του, στη διάθεση του νησιού (είναι ένα χαλαρωτικό μέρος για παράδειγμα) και στα οφέλη της ζωής σε ένα τέτοιο νησί. τόπο. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση του περιβάλλοντος των ονείρων και των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ αυτού και της σημερινής κατάστασης διαβίωσης. Διερεύνηση μεθόδων για την επίτευξη του επιθυμητού οικιακού περιβάλλοντος.

Ονομασία της τεχνικής:	Ο Μάγος του Οζ
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Επανεξετάστε την ιστορία του Μάγου του Οζ με τα μέλη της ομάδας. Συζητήστε ότι η Ντόροθι και οι φίλοι της ταξίδευαν στον επικίνδυνο κίτρινο δρόμο για να φτάσουν στον μάγο, ώστε να τους εκπληρώσει τις ευχές τους. Ο τενεκεδένιος άνθρωπος ήθελε μια καρδιά, το σκιάχτρο ήθελε ένα μυαλό, το λιοντάρι ήθελε θάρρος και η Ντόροθι ήθελε να γυρίσει πίσω στο Κάνσας. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν τη δική τους μοναδική εκδοχή του κίτρινου δρόμου, τι θα συναντούσαν σε αυτόν και ποιο δώρο θα ζητούσαν από τον μάγο να τους χαρίσει.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο δρόμο που δημιουργεί ο πελάτης, στις επιθυμίες και τις επιδιώξεις του και στο ποσό εργασίας που θα καταβάλει ο πελάτης για την επίτευξη των στόχων του. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία και τον εντοπισμό αξιών και αναγκών.
-------------------------	---

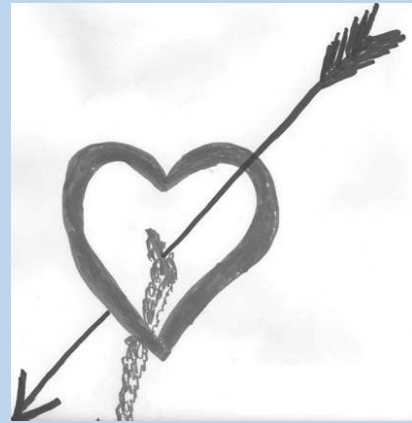
Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε ένα μέρος του σώματος
Υλικά:	Χαρτί, μαρκαδόροι, κραγιόνια και παστέλ.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να ζωγραφίσουν ένα σημείο του σώματός τους στο οποίο νιώθουν σωματικό ή συναισθηματικό πόνο. Στη συνέχεια, βάλτε τους να κυκλώσουν την απεικόνιση με το πιο θεραπευτικό και καταπραΰντικό χρώμα που μπορούν να βρουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον εικονιζόμενο πόνο και στο πώς αυτός επηρεάζει τη συναισθηματική και σωματική κατάσταση του ατόμου.

Εξερευνήστε τους τρόπους με τους οποίους οι πελάτες προσπάθησαν να απαλύνουν τον πόνο τους μέσω της χρήσης του χρώματος.

Εξηγήστε πώς η καλλιτεχνική αναπαράσταση του πόνου παρέχει μια αίσθηση ελέγχου και συχνά τον μειώνει- οι πελάτες δεν χρειάζεται να τον "κατέχουν" τόσο πολύ.

Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση μεθόδων αντιμετώπισης της δυσφορίας με τη χρήση ποικίλων δημιουργικών και γνωστικών μεθόδων.

Ο σύζυγος αυτής της πελάτισσας πέθανε πριν από τρία χρόνια. Πάσχει από άγχος και κατάθλιψη και έχει υποβληθεί σε μια σειρά θεραπειών ηλεκτροσπασμοθεραπείας για να προσπαθήσει να βελτιώσει τη διάθεσή της και να τη βοηθήσει να λειτουργήσει πιο σωστά. Ζωγραφίζει μια κόκκινη καρδιά με ένα βέλος να τη διαπερνά για να αναπαραστήσει "τον οξύ, τρομερό πόνο της καρδιάς" που υποφέρει καθημερινά λόγω της θλίψης της. Λέει ότι πρόκειται για έναν μη υποχωρητικό, μαχαιρωτό πόνο. Η ασθενής λέει: "Τίποτα δεν θα βοηθήσει, αλλά ίσως το κόκκινο χρώμα να με θεραπεύσει κάποια μέρα".

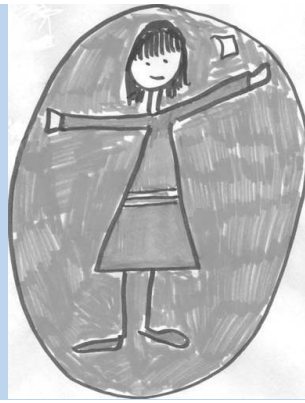
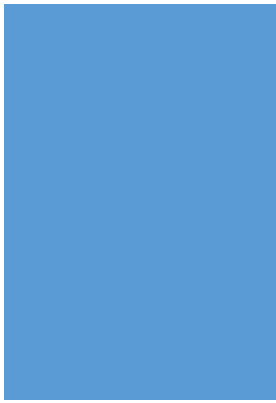


Ονομασία της τεχνικής:	Χρώματα και προσωπικότητα
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, χρώματα.

Διαδικασία:	Βάλτε τους πελάτες να συμπληρώσουν δέκα τετράγωνα (μπορεί να τους δοθούν ή να τα σχεδιάσουν) με κόκκινο, πράσινο, μπλε, κίτρινο, καφέ, μοβ, πορτοκαλί, μαύρο, λευκό και γκρι χρώμα, κραγιόν ή μαρκαδόρο. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν μια διάθεση ή ένα συναίσθημα που τους προκαλεί κάθε χρώμα κοντά στο τετράγωνο χρώματος. Τέλος, βάλτε τα να επιλέξουν το αγαπημένο τους χρώμα και να δημιουργήσουν μια εικόνα με αυτό που απεικονίζει μια πτυχή της προσωπικότητάς τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα χρώματα, τα συναφή συναισθήματα και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση της ταυτότητας και των χαρακτηριστικών του ατόμου.

Ονομασία της τεχνικής:	Προστασία
-----------------------------------	------------------

Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, παστέλ, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να εικονογραφήσουν την ερώτηση "Πώς θα μπορούσατε να προστατεύσετε τον εαυτό σας;". Δώστε παραδείγματα όπως "να μένετε μακριά από δυσάρεστα ή "τοξικά" άτομα, να ακολουθείτε χόμπι και κοινωνικές ομάδες ώστε να μην βαριέστε και να μην νιώθετε μοναξιά, να παίρνετε τα φάρμακά σας κ.λπ."
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη μορφή της προστασίας που απεικονίζεται και στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι πελάτες υποστηρίζουν και φροντίζουν τον εαυτό τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την ενθάρρυνση της ανεξαρτησίας και της θετικής αυτοφροντίδας. Η Τζούλια, μια 44χρονη γυναίκα, ζωγράφισε τον εαυτό της μέσα σε μια μεγάλη φούσκα, δηλώνοντας ότι επιθυμεί η φούσκα να την κρατούσε "ασφαλή, προστατευμένη, υγιή και χωρίς κατάθλιψη". Αυτή παρατήρησε: "Μερικές φορές θα ήθελα να κρατήσω μακριά τον έξω κόσμο, ειδικά όταν ακούω όλες αυτές τις απαισίες ειδήσεις που προβάλλονται στην τηλεόραση". Η Τζούλια δήλωσε ότι θα ήθελε να μπορούσε να δώσει μια φούσκα σε άλλα μέλη της ομάδας, ώστε να αισθάνονται και αυτά καλύτερα. Μετά από περαιτέρω συζήτηση παρατήρησε: "Ίσως η φούσκα να μην είναι η καλύτερη ιδέα γιατί δεν ζωγράφισα μια διέξοδο από τη φούσκα". Η Τζούλια ανέφερε ότι ίσως αυτό θα αύξανε την απομόνωση και τη μοναξιά της. Αποφάσισε τελικά ότι μια φούσκα με φερμουάρ μπορεί να είναι η λύση. Η Julia δήλωσε ότι θέλει να αισθάνεται ασφαλής, αλλά θέλει επίσης να είναι με άλλους ανθρώπους όσο το δυνατόν περισσότερο: "Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην προστασία μου, ειδικά η κόρη μου". Οι ζωγραφιές βοήθησαν τη Julia να αρχίσει να εκφράζει τις σκέψεις της, να εξετάζει τρόπους για να διατηρείται υγιής και ασφαλής και να προβληματίζεται σχετικά με τις επιλογές της.



Ονομασία της τεχνικής:	Σχεδιάστε κάτι στο οποίο είστε "αλυσοδεμένοι"
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, παστέλ, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν κάτι ή κάποιον με τον οποίο είναι "δεμένοι".
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο μέγεθος, το μήκος και τη δύναμη της αλυσίδας και σε ποιον ή σε τι είναι συνδεδεμένος ο πελάτης. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση των συνδέσεων στη ζωή του ατόμου, των ορίων, των σχέσεων και των θεμάτων συν-εξάρτησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Αλλαγή
Υλικά:	Χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόροι, παστέλ, κραγιόνια.
Διαδικασία:	Βάλτε τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση. Στη μία πλευρά του χαρτιού ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι που έχει παραμείνει σταθερό για μεγάλο χρονικό διάστημα και στην άλλη πλευρά ζητήστε τους να ζωγραφίσουν κάτι που έχει αλλάξει πρόσφατα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Εξερευνήστε θέματα ασφάλειας και κινδύνου και πώς οι πελάτες αντιδρούν και προσαρμόζονται στις αλλαγές στη ζωή τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη βοήθεια των ατόμων να κατανοήσουν και να αποδεχτούν ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη και ότι έχουν την ικανότητα να ελέγχουν την αντίδραση και τη στάση τους απέναντί της.

Ζωγραφική

Η ζωγραφική επιτρέπει τον αυθορμητισμό και την ελευθερία. Είναι ένα μέσο που δίνει στους πελάτες τη δυνατότητα να πειραματιστούν με το χρώμα, το στυλ και την κίνηση. Η ζωγραφική είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε πελάτες που έχουν ανάγκη να απελευθερωθούν από την ακαμψία και τη δομή. Επιτρέπει την ευελιξία και τη ροή στο έργο τέχνης.

Οι ακουαρέλες μπορεί να είναι πιο εύχρηστες για ορισμένους πελάτες. Οι πελάτες διατηρούν τον καλλιτεχνικό έλεγχο επειδή καθορίζουν πόσο σκούρο ή ανοιχτό, λεπτό ή παχύ θα είναι το χρώμα προσθέτοντας περισσότερο ή λιγότερο νερό στο μείγμα. Είναι ένας τύπος χρώματος που γενικά δεν είναι πολύ βρώμικος, καθαρίζεται ευκολότερα και μπορεί να ζωγραφιστεί πάνω σε ένα προσχεδιασμένο περίγραμμα. Οι ακουαρέλες που κυκλοφορούν σε θήκες είναι περιορισμένες και απλές στο χειρισμό.

Τα ακρυλικά απαιτούν λίγη περισσότερη επιδεξιότητα, αλλά τα χρώματα μπορούν πιο εύκολα να αναμειχθούν και να αναμειχθούν για να σχηματίσουν νέες αποχρώσεις. Τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα χρώματα για να δημιουργήσουν αφηρημένα ή τα δικά τους δημιουργικά σχέδια. Είναι ευκολότερα στη χρήση και στεγνώνουν γρηγορότερα από τα χρώματα λαδιού.

Υπάρχουν χρώματα που κυκλοφορούν σε χοντρές στυλό που μοιάζουν με μαρκαδόρους και μπορούν να ταμποναριστούν στο χαρτί. Αυτά είναι πολύ μη απειλητικά, διασκεδαστικά και απλά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας ποικιλίας σχεδίων, συμπεριλαμβανομένων των αφηρημένων σημείων. Οι δακτυλομπογιές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τους πελάτες που είναι έτοιμοι να εκφραστούν ελεύθερα. Η ζωγραφική με τα δάχτυλα με μουσική είναι μια αγαπημένη άσκηση πολλών πελατών που είναι έτοιμοι να γίνουν ακατάστατοι "για χάρη της τέχνης". Είναι μια ευχάριστη και ευφάνταστη άσκηση που επιτρέπει στον πελάτη να εκφραστεί μέσω της κίνησης και της τέχνης και του επιτρέπει να αλλάξει γνώμη όσες φορές θέλει.

Άλλες τεχνικές ζωγραφικής είναι η ζωγραφική με σφουγγάρι, η ζωγραφική με μίνι ρολό, η ζωγραφική με φύσημα μέσα από καλαμάκι, η ζωγραφική με μάρμαρο κ.λπ.

Το καλύτερο είναι η χρήση μη τοξικών και πλενόμενων χρωμάτων- οι πελάτες μπορεί να αναστατωθούν αν τα ρούχα τους λερωθούν ή αν δυσκολεύονται να καθαρίσουν τα χέρια τους. Όπως και με άλλα μέσα, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε αν ο πληθυσμός με τον οποίο εργάζεστε θα επωφεληθεί και θα είναι αρκετά συγκεντρωμένος ώστε να ασχοληθεί με αυτό το μέσο.

Ονομασία της τεχνικής:	Ατομική κλίμακα διάθεσης
Υλικά:	Ακρυλικά χρώματα, πινέλα, δοχεία νερού, κύπελλα ζωγραφικής, χαρτοπετσέτες, 12"×18" χαρτί, μολύβια.
Διαδικασία:	Στην αριστερή πλευρά του χαρτιού, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να γράψουν τους αριθμούς 10 έως 1 με φθίνουσα σειρά σε μια στήλη (κάθετα).

	Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν τους αριθμούς ως μια κλίμακα διάθεσης όπου η πιο θετική τους διάθεση είναι το 10 και η πιο αρνητική τους διάθεση είναι το 1. Καθοδηγήστε τους πελάτες να επιλέξουν ή να αναμείξουν ένα χρώμα που θα αντιστοιχεί στον αριθμό της κλίμακας διάθεσής τους και τοποθετήστε ένα μικρό δείγμα χρώματος δίπλα στον αριθμό που αντιστοιχεί στη συγκεκριμένη ανάγκη τους. Στο υπόλοιπο χαρτί, προτείνετε στους πελάτες να σκεφτούν την παρούσα διάθεσή τους και να δημιουργήσουν ένα έργο τέχνης χρησιμοποιώντας τα χρώματα και τους αριθμούς που ταιριάζουν με το πώς αισθάνονται.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εξέταση του τρόπου με τον οποίο τα μέλη της ομάδας συνδέουν τα συναισθήματα με το χρώμα και πώς τα διάφορα χρώματα μπορεί να σχετίζονται με ένα ευρύ φάσμα διαθέσεων. Μπορεί να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο οι πελάτες χρησιμοποιούν τη γραμμή, το σχήμα, το χρώμα και το σχέδιο για να αναπαραστήσουν τη διάθεση. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία και την έκφραση των συναισθημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Διασκέδαση με σημαίες
Υλικά:	Χάρακες, μολύβια, ακρυλικά χρώματα, πινέλα, δοχεία με νερό, ποτήρια για μπογιές, χαρτοπετσέτες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα βιβλίο αναφοράς που περιέχει τις σημαίες του κόσμου.
Διαδικασία:	Εστιάστε στο πώς οι σημαίες μπορούν να αντιπροσωπεύουν άτομα που ανήκουν σε μια συγκεκριμένη χώρα, κοινότητα ή πολιτισμό. Εξερευνήστε διάφορους πολιτισμούς και παραδόσεις που οι ασθενείς αισθάνονται συνδέονται και περιλαμβάνουν κοινωνικές/πνευματικές ομάδες, ειδικές οργανώσεις κ.λπ. Προτείνετε σε κάθε πελάτη να απαριθμήσει την ομάδα/τις ομάδες με τις οποίες αισθάνεται ότι συνδέεται και τα σύμβολα που συνδέονται με τη συγκεκριμένη ομάδα.

	Ζητήστε από τους ασθενείς να συνδυάσουν μερικά από αυτά τα σύμβολα για να δημιουργήσουν μια προσωπική σημαία.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη διαμόρφωση μιας προσωπικής και κοινοτικής ταυτότητας. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, την ενίσχυση της επικοινωνίας, την ανεκτικότητα μεταξύ των πολιτισμών και την αύξηση της αυτοεκτίμησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Τοτέμ Πολωνός
Υλικά:	Μπορεί να είναι χρήσιμο να αναζητήσετε πληροφορίες σχετικά με τους στύλους τοτέμ και τα ζώα τοτέμ, και να παρέχετε ένα φυλλάδιο (αν πιστεύετε ότι οι πελάτες σας θα επωφεληθούν από παραδείγματα). Στο Διαδίκτυο υπάρχουν πολλά παραδείγματα πόλων τοτέμ που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως δείγματα. Μολύβια, ακρυλικά χρώματα, πινέλα, χαρτοπετσέτες, χαρτί 9"×12", χαρτόνι ή χαρτί κατασκευών σε διάφορα χρώματα.
Διαδικασία:	Περιγράψτε έναν πόλο τοτέμ: "μια ξύλινη κατασκευή που δημιουργήθηκε από τους ιθαγενείς Αμερικανούς (και άλλους πολιτισμούς) για να λειτουργήσει ως σύμβολο μιας φυλής, ενός γένους, μιας φυλής, μιας οικογένειας και των μελών της". Ζητήστε από τους πελάτες να μοιραστούν εικόνες πόλων τοτέμ που έχουν δει σε μουσεία, σε ταξίδια ή σε βιβλία. Προτείνετε τους να προσπαθήσουν να περιγράψουν τα ζώα τοτέμ που μπορεί να έχουν παρατηρήσει. Ζητήστε από τους πελάτες να δημιουργήσουν ένα ομαδικό τοτέμ, βάζοντας κάθε πελάτη να δημιουργήσει μια εικόνα ενός ζώου που πιστεύει ότι τον αντιπροσωπεύει ως χαρακτήρα. Υποστηρίξτε τους να ενώσουν τα κομμάτια τέχνης μεταξύ τους και να δώσουν στον πόλο τοτέμ ένα όνομα που θα συμφωνηθεί από όλους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στη συμβολή του κάθε μέλους στον πόλο τοτέμ, στο ζώο που επιλέχθηκε να εκπροσωπήσει τον πελάτη και στον πόλο τοτέμ στο σύνολό του.

	Η δυναμική της ομάδας μπορεί να εξεταστεί εξετάζοντας τη θέση των ζώων από πάνω προς τα κάτω. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη συνοχή και την ενότητα της ομάδας.
--	---

Ονομασία της τεχνικής:	Στοιχεία ενός "Αντίο"
Υλικά:	Χρώματα, χαρτί 18"×24", πινέλα, δοχεία νερού, χαρτοπετσέτες.
Διαδικασία:	Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι πελατών θα μοιραστεί ένα φύλλο χαρτιού. Στα δύο εξωτερικά τμήματα του χαρτιού, βάλτε κάθε άτομο να ζωγραφίσει γραμμές, σχήματα και χρώματα για να αναπαραστήσει τα σημαντικά στοιχεία ενός αποχαιρετισμού. Στη συνέχεια, στο κεντρικό τμήμα, βάλτε κάθε ζευγάρι πελατών να δημιουργήσει μια πιο συγκεκριμένη εικόνα που να απεικονίζει τις σκέψεις τους. Ιδανικά, τα δύο εξωτερικά μέρη του εγγράφου θα είναι αφηρημένα και το κεντρικό μέρος του εγγράφου θα περιέχει μια πιο δομημένη απεικόνιση.
Συζήτηση/Στόχοι:	Όταν ένας πελάτης σχεδιάζει να εγκαταλείψει ένα πρόγραμμα προσωπικής ανάπτυξης ή ένα ψυχιατρικό πρόγραμμα, μετακομίζει ή αποχαιρετά φίλους, συνεργάτες ή/και μέλη της οικογένειας, είναι χρήσιμο να διερευνήσετε τα συναισθήματα που προκύπτουν. Το έργο αυτό βοηθά τους πελάτες να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα ενοχλητικά και μερικές φορές αντικρουόμενα συναισθήματά τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση ικανοποιητικών, υγιών και κατάλληλων μεθόδων τερματισμού σχέσεων και τη δημιουργία συνδέσεων με άλλους.

Ονομασία της τεχνικής:	Τέχνη και φάρμακα
Υλικά:	Χρώματα ακουαρέλας, ακρυλικά χρώματα, δοχεία νερού, πινέλα, κύπελλα ζωγραφικής, χαρτί πετσέτες.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν έναν πίνακα που να αντιπροσωπεύει τη στάση τους απέναντι στην λήψη φαρμάκων. Ενθαρρύνετε τους πελάτες να οπτικοποιήσουν το μέγεθος, το χρώμα και το σχήμα των τα φάρμακά τους. Προτείνετε να τα ενσωματώσουν στο έργο τέχνης: 1. τον τρόπο με τον οποίο τα φάρμακα τους κάνουν να αισθάνονται (χαλαροί, αγχωμένοι, θυμωμένοι, κουρασμένοι κ.λπ.) 2. πώς φαίνονται και πώς αισθάνονται τα φάρμακα (μεγάλα χάπια, μικροσκοπικά, λεία, χονδροειδή, κιμωλία) 3. τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνουν το φάρμακο (τους το δίνει κάποιος, το παίρνουν κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πρωί-πρωί, με πολύ νερό κ.λπ.) 4. τα οφέλη και τις παρενέργειες των φαρμάκων. Όταν ολοκληρωθεί η ζωγραφική, κατευθύνετε τους πελάτες να τιτλοφορήσουν το έργο τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Σε ορισμένους πελάτες των ομάδων υποστήριξης μπορεί να συνταγογραφηθεί μια ποικιλία φαρμάκων που διαχειρίζονται ψυχολογικά, συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα. Μπορεί να προκληθεί έντονη αρνητική αντίδραση όταν οι πελάτες λαμβάνουν οδηγίες για τη λήψη αυτών των φαρμάκων. Η ζωγραφική βοηθά τους πελάτες να εκφράσουν, να αποδεχτούν και να αντιμετωπίσουν τα αντικρουόμενα και αρνητικά συναισθήματά τους σχετικά με τη λήψη φαρμάκων.

Ονομασία της τεχνικής:	Χρώμα Mood Pyramid Πυραμίδα
Υλικά:	Χαρτί, διάφορα χρώματα.
Διαδικασία:	Ο θεραπευτής παρέχει ένα μεγάλο τρίγωνο (πυραμίδα) σε ένα φύλλο χαρτί και ζητά από τους πελάτες να συμπληρώσουν την πυραμίδα με χρώματα που αντιπροσωπεύουν τις διάφορες διαθέσεις τους. Οι πελάτες καλούνται να ξεκινήσουν από τη βάση της πυραμίδας και να χτίσουν το χρωματικό τους ρεπερτόριο προς τα πάνω, προχωρώντας από τα χρώματα που αντιπροσωπεύουν θλιβερές ή αρνητικές διαθέσεις σε χρώματα που αντιπροσωπεύουν πιο θετικές διαθέσεις. Η κορυφή της πυραμίδας θα περιέχει το πιο θετικό χρώμα και την πιο φωτεινή διάθεση. Ένα δεύτερο φύλλο χαρτιού με την πυραμίδα πάνω του θα πρέπει να διανεμηθεί όταν οι πελάτες τελειώσουν τη ζωγραφική και πριν γίνει η συζήτηση.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις διάφορες διαθέσεις και τα χρώματα που συνδέονται με αυτές. Εξερευνήστε συμπεριφορές και ενέργειες που μπορεί να συνδέονται με τη διάθεσή σας. Διερευνήστε αν οι πελάτες θέλουν να διατηρήσουν την πυραμίδα διάθεσης με τη σειρά που τους ζητήθηκε να τη σχεδιάσουν ή αν επιλέγουν να αλλάξουν τη σειρά.

Έχετε διαθέσιμο ένα άλλο περίγραμμα της πυραμίδας για πιθανές αλλαγές. Για παράδειγμα, ένας πελάτης μπορεί να αισθάνεται ότι τα θετικά συναισθήματά του πρέπει να βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και όχι στην κορυφή. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία και τη διερεύνηση των στάσεων, των συναισθημάτων και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας.

Κολάζ

Η εργασία με κολάζ επιτρέπει στους πελάτες να εκφράζονται ελεύθερα χρησιμοποιώντας μια ποικιλία πόρων. Είναι σε θέση να πειραματιστούν με την υφή και την αφή και να χειριστούν υλικά όπως χαρτί, φωτογραφίες, εικόνες από περιοδικά, υφάσματα, σχήματα από αφρό, τσόχα, κομμάτια ξύλου, χαρτί κατασκευών, καθαριστές σωλήνων, βαμβάκι κ.λπ. Τα κολάζ μπορούν να παρουσιαστούν με πολλούς τρόπους. Μπορεί να παρουσιαστεί ένα θέμα, να χρησιμοποιηθούν συγκεκριμένα υλικά και το κολάζ μπορεί να είναι δομημένο ή μη δομημένο. Μια δομημένη προσέγγιση μπορεί να περιλαμβάνει το να βάλουν τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν ένα θεματικό κολάζ σε περιοδικό, όπως ένα κολάζ συναισθημάτων, κόβοντας εικόνες προσώπων- μια πιο μη δομημένη προσέγγιση μπορεί να περιλαμβάνει το να βάλουν τους πελάτες να χρησιμοποιήσουν διάφορα υλικά, όπως μαλλί και χάντρες, για να αναπαραστήσουν εσωτερικά συναισθήματα.

Τα άτομα είναι συχνά πιο πρόθυμα να συμμετάσχουν καλλιτεχνικά όταν τους ζητείται να σχεδιάσουν ένα κολάζ περιοδικού. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι οι φωτογραφίες είναι εύκολα προσβάσιμες, δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να γίνει αυτό και οι φωτογραφίες πρέπει απλώς να σκιστούν ή να κοπούν. Οι πελάτες έχουν μια σειρά από ιδέες ακριβώς μπροστά τους. Μπορούν να βρουν φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν τα συναισθήματά τους, τα μέλη της οικογένειάς τους, τα χόμπι τους, τις προτιμήσεις και τις αντιπάθειές τους και απλά να τις κολλήσουν στο χαρτί με όποιον τρόπο επιθυμούν.

Τα κολάζ είναι μη απειλητικοί τρόποι αναπαράστασης σκέψεων, προβληματισμών, στάσεων και συναισθημάτων. Οι πελάτες συνήθως αισθάνονται ελεύθεροι να μοιραστούν τα σύμβολα που αναπαριστώνται στα κολάζ. Είναι αξιοσημείωτο να παρατηρήσουμε πώς οι πελάτες δημιουργούν τα κολάζ τους, είτε είναι γεμάτα είτε άδεια, είτε οργανωμένα είτε ανοργάνωτα, κολλημένα με τάξη ή τυχαία. Ο θεραπευτής μπορεί να παρατηρήσει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες από τον τρόπο με τον οποίο ο πελάτης κόβει και κολλάει τις εικόνες του στο χαρτί. Ο θεραπευτής αποκτά γνώσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο προσεγγίζει διαφορετικά είδη δημιουργικής εργασίας με πηλό.

Ονομασία της τεχνικής:	Αυτοεκτίμηση
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, μπογιές, μαρκαδόροι, μολύβια, στυλό, χαρτί κατασκευών, ψαλίδι.
Διαδικασία:	Ο επικεφαλής σχεδιάζει μια μεγάλη ποικιλία κυκλικών σχημάτων σε ένα φύλλο λευκού χαρτιού και το φωτοτυπεί. Κάθε μέλος της ομάδας λαμβάνει ένα φύλλο και καλείται να γράψει μια θετική δήλωση για τον εαυτό του σε τουλάχιστον τέσσερις από τους κύκλους. Στη συνέχεια, οι πελάτες καλούνται να διακοσμήσουν τους κύκλους, να τους κόψουν και να τους κολλήσουν σε ένα κομμάτι χαρτί κατασκευών (όποιο χρώμα επιθυμούν), ώστε να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο σχέδιο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα θετικά χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου και στη διάταξη του κολάζ (π.χ. περιλαμβάνονται πολλοί κύκλοι ή μόνο λίγοι; Είναι οι κύκλοι τοποθετημένα σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους; Επικαλύπτονται; Το άτομο επέλεξε μικρούς ή μεγάλους κύκλους; Είναι οι κύκλοι μονόχρωμοι ή πολύχρωμοι; κ.λπ.) Μπορεί να εξεταστεί η ευκολία και/ή η δυσκολία του διαμοιρασμού των θετικών χαρακτηριστικών. Θα δοθεί έμφαση σε διαδικασίες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

Ονομασία της τεχνικής:	Ιδανικό σπίτι
Υλικά:	Περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα, χαρτί, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να επιλέξουν μια ποικιλία φωτογραφιών που αντιπροσωπεύουν το ιδανικό τους σπίτι (το σπίτι των ονείρων τους). Ζητήστε

	τους να κόψουν τις φωτογραφίες και να τις κολλήσουν στο χαρτί με όποιον τρόπο επιθυμούν. Προτείνετε να σκεφτούν τι κάνει ένα σπίτι ξεχωριστό (άνθρωποι, κατοικίδια, ιδιαίτερα αντικείμενα κ.λπ.).
Συζήτηση/Στόχοι:	Μπορεί να συζητηθεί η σχέση μεταξύ του σπιτιού και της προσωπικότητας του ατόμου. Μπορούν να τεθούν ερωτήσεις όπως: "Με ποιον τρόπο το σπίτι σας σας αντιπροσωπεύει;". Προτείνετε στον πελάτη να σκεφτεί το περιβάλλον του σπιτιού του/της, τα υπάρχοντά του/της, το χρώμα, τα έπιπλα ή την έλλειψή τους, το βαθμό καθαριότητας κ.λπ. όταν σκέφτεται αυτή την ερώτηση. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση μεθόδων για την επίτευξη μιας πιο επιθυμητής οικιακής ζωής, χώρου διαβίωσης και περιβάλλοντος.

Ονομασία της
τεχνικής:

Γέλιο

Υλικά:	Περιοδικά, ψαλίδι, κόλλα, χαρτί, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν ένα κολάζ με το συγκεκριμένο θέμα του γέλιου. Το κολάζ μπορεί να δημιουργηθεί επιλέγοντας φωτογραφίες από περιοδικά με άτομα που γελούν ή/και φωτογραφίες που οι πελάτες βρίσκουν χιουμοριστικές. Προτείνετε στους πελάτες να δώσουν τίτλο στο κολάζ τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η δημιουργική εργασία με φωτογραφίες ανθρώπων που γελούν προσφέρει στους πελάτες την ευκαιρία να επανασυνδεθούν με τα θετικά συναισθήματα. Τα μέλη της ομάδας μπορούν να επικεντρωθούν στο πώς κινείται το πρόσωπο και το στόμα όταν ένα άτομο γελάει. Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς το χιούμορ και το γέλιο είναι ευεργετικά για τους ανθρώπους σωματικά και συναισθηματικά. Στους πελάτες μπορεί να γίνουν ερωτήσεις όπως: 1. Τι σας κάνει να γελάτε; 2. Πότε ήταν η τελευταία φορά που γελάσατε; 3. Πώς αισθάνεστε όταν γελάτε; 4. Ποια ήταν η τελευταία ταινία ή τηλεοπτική εκπομπή που σας έκανε να γελάσετε; 5. Ποιος στη ζωή σας σας κάνει να γελάτε; 6. Εξερευνήστε πώς το γέλιο μειώνει το στρες και το άγχος και αυξάνει τα συναισθήματα ευεξίας.

Ονομασία της τεχνικής:	Η ιστορία μου
Υλικά:	Μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, χαρτί ζωγραφικής, περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες από περιοδικά και προσωπικές φωτογραφίες, εάν το επιθυμούν, για να δημιουργήσουν μια ομάδα φωτογραφιών που αντικατοπτρίζουν διάφορες πτυχές της ζωής τους από τη νεότητα στην ενηλικίωση. Μπορούν επίσης να προσθέσουν λέξεις και εικόνες.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις εμπειρίες της ζωής και στο ρόλο που έχουν οι εμπειρίες και οι σχέσεις του παρελθόντος στη σημερινή διάθεση, συμπεριφορά και συναισθήματα του ατόμου. Οι στόχοι περιλαμβάνουν αναπόληση και αυτογνωσία.

Ονομασία της τεχνικής:	Θεραπευτικό κολάζ
Υλικά:	Μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, χαρτί ζωγραφικής, περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι, διάφορα μικροαντικείμενα όπως τσιρότα, αυτοκόλλητα χαμογελαστά πρόσωπα, ένα πακέτο ζεστή σοκολάτα κ.λπ., που βοηθούν στην επούλωση και την ανακούφιση.
Διαδικασία:	Πείτε στους πελάτες ότι θα δημιουργήσουν ένα θεραπευτικό κολάζ και θα αρχίσουν να προετοιμαστείτε γι' αυτό. ▫ Καθοδηγήστε τους να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί διάφορες επιβεβαιώσεις και θετικές δηλώσεις, με μεγάλα γράμματα και σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους, ώστε να μπορούν να κοπούν οι προτάσεις. ▫ Στη συνέχεια, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να σχεδιάσουν τα χέρια τους και να γράψουν το όνομά τους στα περιγράμματα των χεριών. Μπορούν να δημιουργήσουν ένα σχέδιο πάνω στα περιγράμματα, αν το επιλέξουν. ▫ Στη συνέχεια, ο θεραπευτής θα φτιάξει αρκετά αντίγραφα των ρητών και των περιγεγραμμένων χεριών, ώστε κάθε πελάτης να έχει την ευκαιρία να κόψει γύρω από τα περιγράμματα και να τα χρησιμοποιήσει στο κολάζ του, αν το επιθυμεί. ▫ Τοποθετήστε τις επιβεβαιώσεις και τα αποτυπώματα των χεριών στο κέντρο του τραπεζιού. ▫ Στη συνέχεια, πείτε στους πελάτες ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες από περιοδικά, τις επιβεβαιώσεις, τα περιγράμματα των χεριών και διάφορα αντικείμενα που παρουσιάστηκαν ή έφεραν από το σπίτι τους για να δημιουργήσουν ένα θεραπευτικό κολάζ. Οι φωτογραφίες από περιοδικά μπορεί να περιλαμβάνουν αντικείμενα όπως ανθρώπους που αγκαλιάζονται ή γελούν, φωτογραφίες μωρών, ζεστή κοτόσουπα, οτιδήποτε ο πελάτης θεωρεί ως θεραπευτικό σύμβολο. Επιπλέον, μπορούν να κολλήσουν άλλες εικόνες και αντικείμενα στο κολάζ, όπως προσωπικές φωτογραφίες, ένα φακελάκι τσαγιού (που αντιπροσωπεύει την άνεση), τα διάφορα θετικά ρητά και το περίγραμμα του χεριού ενός άλλου μέλους της ομάδας (άνεση).

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένα υλικά κολάζ και στα συναισθήματα των πελατών σχετικά με το ολοκληρωμένο έργο τέχνης. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό των αναγκών και τη διερεύνηση τρόπων υποστήριξης, θεραπείας και βελτίωσης του περιεχομένου και της λειτουργικότητας.
-------------------------	---

Ονομασία της τεχνικής:	Αυτοφροντίδα
Υλικά:	Μαρκαδόροι, κραγιόνια, παστέλ, χαρτί ζωγραφικής, περιοδικά, κόλλα, ψαλίδι.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να αναζητήσουν φωτογραφίες που αντιπροσωπεύουν τρόπους με τους οποίους τα άτομα φροντίζουν τον εαυτό τους και στη συνέχεια κολλήστε τις σε ένα φύλλο χαρτιού κατασκευών με ελκυστικό τρόπο. Προτείνετε να αναζητήσουν φωτογραφίες με τρόφιμα, ανθρώπους που ασκούνται, τρώνε υγιεινά, κάνουν ποδήλατο, μαγειρεύουν κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο σχεδιασμό του κολάζ και στους τρόπους με τους οποίους οι πελάτες σχετίζονται με τις φωτογραφίες που επιλέχθηκαν. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση τρόπων για τη διατήρηση θετικής σωματικής και συναισθηματικής υγείας και τον εντοπισμό υγιεινών τρόπων ζωής.

Ονομασία της τεχνικής:	Στρες
Υλικά:	Χαρτί κατασκευών, μαρκαδόροι, ψαλίδι, κόλλα, περιοδικά, διάφορα διακοσμητικά καθαριστικά σωλήνων, τσόχα, αφρός, φτερά, κουμπιά, διάφορα υλικά κολάζ.
Διαδικασία:	Τα μέλη της ομάδας επιλέγουν δύο φύλλα χρωματιστού χαρτιού που αντιπροσωπεύουν περισσότερο το άγχος για αυτούς (συχνά επιλέγονται το κόκκινο και το μαύρο). Ένα από τα φύλλα τοποθετείται στο τραπέζι και το άλλο φύλλο κρατιέται.

	Προτείνετε στους συμμετέχοντες να σκίσουν το φύλλο χαρτιού που κρατούν ανάλογα με το πόσο άγχος αισθάνονται αυτή τη στιγμή. Αν δεν έχουν άγχος, δεν θα το σκίσουν- αν έχουν λίγο άγχος, θα το σκίσουν στη μέση- όσο το άγχος επιδεινώνεται, θα σκίζουν το χαρτί σε όλο και περισσότερα κομμάτια. Οι πελάτες μπορούν επίσης να θρυμματίσουν το χαρτί αν το επιθυμούν. Αφού τα φύλλα σκιστούν ή/και θρυμματιστούν, ζητήστε από τους πελάτες να τα κολλήσουν στο άλλο φύλλο χαρτιού για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο άγχους. Πείτε τους ότι μπορούν να προσθέσουν τα άλλα υλικά που παρέχονται.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο νόημα του κολάζ και στο σημείο εστίασης, το οποίο είναι τα πρωτότυπα κομμάτια σχισμένου χαρτιού. Διερευνήστε πόσες φορές το χαρτί σκίστηκε ή θρυμματίστηκε και τι σημαίνει αυτό για τον πελάτη. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τον εντοπισμό και την έκφραση του στρες και του άγχους και τη διερεύνηση μηχανισμών αντιμετώπισης.

Πηλός

Η εργασία με πηλό προωθεί την έκφραση της διάθεσης και του συναισθήματος. Επιτρέπει στους πελάτες να πειραματιστούν με την υφή και την αφή, πλάθοντας, διαμορφώνοντας και χειριζόμενοι τον πηλό. Το σφυροκόπημα και το ζύμωμα του πηλού προσφέρει έναν υγιή τρόπο για την άσκηση της περίσσειας ενέργειας. Το απαλό πλάσιμο, το χάιδεμα και η λείανση του μειώνει το άγχος και το στρες.

Ο πηλός παρέχει έναν τρόπο να μετατρέψουμε ένα άμορφο σχήμα σε κάτι συγκεκριμένο. Μέσα σε λίγα λεπτά μια μπάλα μπορεί να μετατραπεί σε ένα μικροσκοπικό δοχείο τσιμπήματος, τοποθετώντας και πιέζοντας στη συνέχεια τον αντίχειρά σας στο κέντρο της. Υπάρχουν πολυάριθμα έργα που μπορούν να σχεδιαστούν. Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν γλάστρες, δίσκους, φιγούρες, ζώα, αφηρημένα σχέδια, οικογενειακά γλυπτά και μάσκες. Η ευκολία ή η δυσκολία των σχεδίων θα εξαρτηθεί από τον πληθυσμό με τον οποίο εργάζεται κανείς.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι πηλού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Ο πηλός δίνει στον πελάτη την ευκαιρία να δουλέψει τρισδιάστατα, βλέποντας τα πράγματα από περισσότερες από μία οπτικές γωνίες. Το άτομο γίνεται κύριος του πηλού- έχει τον έλεγχό του. Η χρήση του πηλού επιτρέπει στους πελάτες να διαμορφώσουν συμπεριφορές, στάσεις και αυτοεικόνα. Οι συμμετέχοντες αποκτούν γνώσεις και αναπτύσσουν νέες μεθόδους αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Ταυτότητα
Υλικά:	Διάφοροι τύποι πηλού.
Διαδικασία:	Καθοδηγήστε τους πελάτες να δημιουργήσουν ένα αντικείμενο/μια φιγούρα (ρεαλιστική ή αφηρημένη) που "μπορεί να σας αντιπροσωπεύει ως σύνολο". Στους πελάτες μπορεί να δοθεί ένα χρονικό πλαίσιο ανάλογα με τη διάρκεια της συνεδρίας. Μόλις ολοκληρωθεί αυτή η εργασία, ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να σκεφτεί πώς πιστεύει ότι η ψυχική ασθένεια (ή άλλα συμπτώματα) τον επηρεάζει. Στη συνέχεια προτείνετε στα μέλη της ομάδας να επιλέξουν ένα άλλο κομμάτι πηλού και να δημιουργήσουν από αυτό ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει τα συμπτώματα της ψυχικής τους υγείας. Τέλος, ζητήστε τους να ενσωματώσουν το δεύτερο γλυπτό (συμπτώματα ψυχικής υγείας) στο πρώτο γλυπτό (αυτοαναπαραστατικό αντικείμενο), έτσι ώστε τα δύο κομμάτια πηλού να σχηματίσουν ένα γλυπτό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στον εντοπισμό και τη συζήτηση του τρόπου με τον οποίο τα μέλη της ομάδας βλέπουν τον εαυτό τους και στη διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους το στίγμα επηρεάζει τους πελάτες. Τα μέλη της ομάδας υποστηρίζονται ώστε να μοιραστούν τις απόψεις τους για την ψυχική ασθένεια και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την ταυτότητα. Τονίζεται η ιδέα ότι δεν χρειάζεται να αναλάβει την ταυτότητα. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτογνωσίας.

Ονομασία της τεχνικής:	Πήλινο Μαντάλα
Υλικά:	Πολλοί τύποι πηλού είναι κατάλληλοι για αυτό το έργο. Αλλα υλικά που χρειάζονται είναι ένας πλάστης, νερό ή μπουκάλι ψεκασμού, κερωμένο χαρτί, ένας στρογγυλός κόφτης μπισκότων, ξυλάκια παγωτού, κοχύλια, χάντρες, σφραγίδες, κουμπιά, χάντρες, μικρά κομμάτια ξύλου, πούλιες, καθαριστές σωλήνων και οποιαδήποτε αντικείμενα που μπορούν να σπρωχτούν στον πηλό για να αφήσουν αποτύπωμα.
Διαδικασία:	"Μια διαφορετική προσέγγιση στην κατασκευή μαντάλας". Παρουσιάστε τα μαντάλα (κύκλοι που χρησιμοποιούνται για την εστίαση και τη θεραπεία) στην

	ομάδα. Συζητήστε τις πτυχές ενός κυκλικού μοτίβου, την ολότητα, την ενότητα κ.λπ. 1. Οι πελάτες καλούνται να πειραματιστούν με τον πηλό, πλάθοντας, ζυμώνοντας και χειριζόμενοι τον πηλό. 2. Δείξτε πώς να δημιουργήσετε μια επίπεδη κυκλική αποκοπή από τον πηλό σε ένα τετράγωνο κερωμένου χαρτιού: σφηνώστε τον πηλό και στη συνέχεια ανοίξτε τον με έναν πλάστη σε πάχος $\frac{1}{2}$ ίντσας. 3. Πατήστε τον στρογγυλό κουπ πατ μέσα στον πηλό. 4. Αφαιρέστε την περίσσεια και φυλάξτε την σε μια πλαστική σακούλα. 5. Μόλις κάθε ασθενής αποκτήσει έναν κύκλο από πηλό, μπορεί να επιλέξει πώς θα ήθελε να ολοκληρώσει το μαντάλα του χρησιμοποιώντας άλλα υλικά που του παρέχονται.
Συζήτηση/Στόχοι:	Ζητήστε από τους πελάτες να μοιραστούν πώς ένιωσαν δημιουργώντας το μαντάλα και ζητήστε τους να περιγράψουν το σχέδιο ή/και το μοτίβο τους. Προτείνετε τους να μοιραστούν το νόημα της δουλειάς τους. Συζητήστε αν υπάρχουν κοινά θέματα μεταξύ των μελών της ομάδας. Αναρωτηθείτε πώς η δημιουργία του μαντάλα σχετίζεται με την εστίαση προς τα μέσα και/ή την ολότητα. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, την εστίαση και την έκφραση της διάθεσης και των συναισθημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Τοίχος από τούβλα
Υλικά:	Πηλός (πηλός μοντελοποίησης ή αερόστεγος είναι προτιμότερος, για τον αερόστεγο πηλό θα χρειαστεί νερό). Η εργασία μπορεί να γίνει με

	επαναχρησιμοποιήσιμο πηλό μοντελοποίησης ή με πηλό που στεγνώνει στον αέρα.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους πελάτες να περιγράψουν τι μπορεί να αντιπροσωπεύει μεταφορικά ή ως σύμβολο ένας τοίχος από τούβλα. Προσφέρετε σε κάθε πελάτη ένα κομμάτι πηλό και κερωμένο χαρτί για να δουλέψει. Καθοδηγήστε τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν έναν τοίχο από τούβλα φτιάχνοντας τουβλάκια από τον πηλό και στη συνέχεια στοιβάζοντάς τα με κάποιο τρόπο. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους πελάτες να φανταστούν τι μπορεί να υπάρχει στην άλλη πλευρά του τοίχου και βάλτε τους να δημιουργήσουν ένα αντικείμενο ή ένα σύμβολο αυτού που οραματίζονται με πηλό.
Συζήτηση/Στόχοι:	Παρακινήστε μια συζήτηση σχετικά με τη σχέση μεταξύ του τοίχου και του αντικειμένου/συμβόλου που κάθε πελάτης τοποθέτησε πίσω από τον τοίχο. Αυτή η εργασία μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό αυτού που ο πελάτης αντιλαμβάνεται ως εμπόδιο (ο τοίχος) και αυτού που επιθυμεί στην άλλη πλευρά. Η εργασία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να προτρέψει τη συζήτηση σχετικά με τον τοίχο ως απαραίτητο όριο για τον έλεγχο των παρορμήσεών τους ή τον διαχωρισμό τους από το παρελθόν τους. Η εργασία μπορεί να βοηθήσει τον πελάτη να μοιραστεί φόβους και αποστροφές. Μπορεί να είναι χρήσιμο να προτρέψετε σε μια συζήτηση σχετικά με τους τύπους των τοίχων από τούβλα που χτίστηκαν. Οι ερωτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: ○ Τι σχήμα, ύψος/πλάτος κ.λπ. έχει ο τοίχος; ○ Είναι συμπαγές ή υπάρχουν τρύπες και κενά; ○ Χρησιμοποιήθηκαν μεγάλοι ή μικροί όγκοι για τη δημιουργία του τείχους; Ποια είναι η σημασία αυτών των χαρακτηριστικών; ○ Πόσο καιρό έχει σηκωθεί ο τοίχος; ○ Ποιο είναι το μέγεθος και η αντοχή του τοίχου; Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη συνειδητοποίηση και την αντιμετώπιση των εμποδίων στην ανάρρωση.

Ονομασία της τεχνικής:	Η μάσκα και πίσω από τη μάσκα
Υλικά:	Πηλός, νερό ή ένα μπουκάλι σπρέι, κερωμένο χαρτί- εργαλεία πηλού μπορούν να προσφερθούν, αλλά δεν είναι απαραίτητα.
Διαδικασία:	Αυτή η εργασία αποκτά συχνά μεγαλύτερη σημασία για τους πελάτες όταν χρησιμοποιούν πηλό από ό,τι με τις προ-διαμορφωμένες μάσκες, επειδή έχουν μεγαλύτερη ευελιξία με τις εκφράσεις και τα σχήματα των μασκών τους. Οι πελάτες μπορούν να διαμορφώσουν ένα κεφάλι και ένα πρόσωπο από πηλό και στη συνέχεια να διαμορφώσουν και να προσαρμόσουν μια μάσκα στο πρόσωπό τους. Δώστε στους ασθενείς πηλό και κερωμένο χαρτί για να δουλέψουν. Ζητήστε τους να χωρίσουν τον πηλό τους στη μέση και να χρησιμοποιήσουν το ένα μισό για να δημιουργήσουν ένα κεφάλι με όποιον τρόπο επιθυμούν. Με το δεύτερο μισό ζητήστε τους να σκεφτούν τι είδους μάσκα μπορεί να είναι κατάλληλη για το κεφάλι που δημιούργησαν και να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν αυτή τη μάσκα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο κεφάλι και τη μάσκα που δημιουργείται. Γενικά, ο πελάτης θα συσχετίσει τη μάσκα με τον τρόπο που κρύβει τα συναισθήματά του και το κεφάλι με τον αληθινό του εαυτό. Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς η συγκάλυψη των συναισθημάτων βοηθά ή/και βλάπτει την ικανότητα κάποιου να μοιράζεται στη θεραπεία, να αναγνωρίζει προβλήματα, δυνάμεις και αδυναμίες και να σχετίζεται με τους άλλους. Οι ερωτήσεις προς τους πελάτες περιλαμβάνουν: ○ Είναι η κεφαλή ή/και η μάσκα αυτοαναπαραστατική; ○ Τι συναίσθημα έχετε όταν κοιτάτε το κεφάλι/τη μάσκα σας; ○ Είναι το κεφάλι/η μάσκα ευχάριστη, τρομακτική, λυπημένη, χαρούμενη κ.λπ. ○ Είναι η μάσκα παρόμοια ή διαφορετική από το κεφάλι; ○ Επιλέξατε να τοποθετήσετε τη μάσκα στο κεφάλι/πρόσωπο ή να την αφήσετε δίπλα ○ στο κεφάλι/στο πρόσωπο; Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση της ταυτότητας και των εμποδίων στην αλληλεπίδραση με

	άλλοι.
--	--------

Ονομασία της τεχνικής:	Αφήνοντας το παρελθόν
Υλικά:	Πηλός που στεγνώνει στον αέρα, πλάστες, διάφορες χάντρες, πούλιες, πλακάκια ή οποιαδήποτε μικρά αντικείμενα που μπορούν να πιεστούν στον πηλό.
Διαδικασία:	Προτείνετε στα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν ένα μικρό ψηφιδωτό από πηλό που αντιπροσωπεύει συναισθήματα ή/και πράγματα του παρελθόντος που θα ήθελαν να αφήσουν πίσω τους. Βάλτε την ομάδα να σφηνώσει και στη συνέχεια να ανοίξει τον πηλό της με τον πλάστη (περίπου ½ ίντσα σε πάχος φαίνεται να λειτουργεί καλά). Ζητήστε από τους πελάτες να επιλέξουν μερικά από τα μικρά αντικείμενα που παρουσιάζονται και να τα πιέσουν στον πηλό για να τα ενσωματώσουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην εμπειρία της ενσωμάτωσης αντικειμένων στον πηλό και στα συναισθήματα που σχετίζονται με την εγκατάλειψη δυσάρεστων σκέψεων και τμημάτων του παρελθόντος. Συζητήστε τι είδους εμπειρίες ή/και σκέψεις θάβουν οι πελάτες. Ερώτηση όπως, "Είναι σοφό; Είναι αποτελεσματικό να θάβουμε συναισθήματα και πράγματα από το παρελθόν;" μπορεί να διερευνηθεί. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, την ανακούφιση από την ένταση και το αίσθημα ελέγχου με το συμβολικό θάψιμο συναισθημάτων, θεμάτων και δυσάρεστων αναμνήσεων.

Μαριονέτες και μάσκες

Ο σχεδιασμός μαριονετών και μασκών επιτρέπει στους πελάτες να προβάλλουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε αντικείμενα που μπορούν να θεωρηθούν ως αυτοαναπαραστατικά. Είναι συχνά ευκολότερο και λιγότερο απειλητικό να εκφράσει κανείς τα συναισθήματά του όταν χρησιμοποιεί μια μαριονέτα ή μια μάσκα ως στήριγμα.

Το παιχνίδι ρόλων είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα της ενασχόλησης με τέτοιου είδους προβολικές εργασίες. Οι πελάτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις μαριονέτες και τις μάσκες για να μιλήσουν εκ

μέρους τους- μπορεί να κρυφτούν πίσω από αυτές για να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια όταν μοιράζονται.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία από μαριονέτες και μάσκες που μπορούν να δημιουργηθούν. Οι μάσκες μπορούν να κατασκευαστούν από υλικά όπως πηλός, χαρτόνι, αφρός, papier mache, αλουμινόχαρτο, χαρτοσακούλες, χάρτινα πιάτα κ.λπ. Οι μαριονέτες μπορούν να σχεδιαστούν από αντικείμενα όπως μανταλάκια, κουτιά από γάλα, ρολά από χαρτόνι, γλάστρες, μαλλί, εφημερίδες, κύπελλα από φελιζόλ και λινάτσα. Τα σχέδια μπορεί να είναι τόσο περίπλοκα όσο η κατασκευή μαριονέτας ή τόσο απλά όσο η δημιουργία μιας μαριονέτας από το δάχτυλο ενός μάλλινου γαντιού. Εξαρτάται από τον πληθυσμό με τον οποίο εργάζεται κανείς και τον στόχο του θεραπευτή για την ομαδική συνεδρία.

Ανεξάρτητα από την πολυπλοκότητα ή την απλότητα του έργου, το παιχνίδι με μαριονέτες και μάσκες είναι μια ευχάριστη δημιουργική εμπειρία που επιτρέπει στους πελάτες να εξερευνήσουν τα εσωτερικά συναισθήματα και τις εξωτερικές εμπειρίες.

Ονομασία της τεχνικής:	Ξύλινες μαριονέτες κουταλιού
Υλικά:	Ξύλινο κουτάλι, μιογιά, φτερά (για τα μαλλιά), πεταχτά μάτια, κόλλα, υλικό, τσόχα κ.λπ. Ένα πιστόλι κόλλας θα ήταν χρήσιμο αλλά όχι απαραίτητο.
Διαδικασία:	Δώστε οδηγίες στους πελάτες να ζωγραφίσουν το κουτάλι. Το πάνω μέρος του κουταλιού (το κεφάλι) μπορεί να βαφτεί σε διαφορετικό χρώμα, αν το επιθυμείτε, από τη λαβή. Όταν το κουτάλι στεγνώσει, βάλτε τους πελάτες να διακοσμήσουν και να το μετατρέψουν σε πρόσωπο. Μπορούν να αφήσουν τη λαβή ως έχει ή να τυλίξουν υλικό ή τσόχα γύρω από τη λαβή και να τη διακοσμήσουν για να δημιουργήσουν ρούχα.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο σχήμα που δημιουργήθηκε και στο νόημα που έχει για τον πελάτη. Αυτός ο τύπος μαριονέτας μπορεί να κρατιέται από τη λαβή (το σώμα), ώστε τα μέλη της ομάδας να μπορούν να τη χειρίζονται ενώ συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων. Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις στη μαριονέτα, να λένε σκέψεις στη μαριονέτα και/ή να αφήνουν τη μαριονέτα να τους μιλάει. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων και την ανταλλαγή θεμάτων και ανησυχιών.

Ονομασία της τεχνικής:	Μαριονέτες με δάχτυλα
------------------------	-----------------------

Υλικά:	Παλιά γάντια, φτερά (για τα μαλλιά), μάτια με περούκες, κορδέλα, αφρώδες υλικό, ψαλίδι, νήμα, υλικό, τσόχα, κουμπιά, κόλλα κ.λπ. Ένα πιστόλι κόλλας θα ήταν χρήσιμο αλλά όχι απαραίτητο.
Διαδικασία:	Κόψτε τα δάχτυλα από τα γάντια και ράψτε τη βάση των οπών για να μην ξετυλίγονται. Η κόλλα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί. Χρησιμοποιήστε ματάκια, κορδέλα, τσόχα ή μικροσκοπικά κομμάτια αφρού για τα μάτια, προσθέστε μύτη, στόμα και μαλλιά. Οι μαριονέτες μπορούν να ντυθούν με ύφασμα, τσόχα κ.λπ. Μπορούν να σχεδιαστούν μικροσκοπικά καπέλα από τσόχα, καθώς και μικροσκοπικοί φιόγκοι, κασκόλ κ.λπ.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στο σχεδιασμό των μαριονετών και στο παιχνίδι ρόλων (αν οι πελάτες είναι έτοιμοι και επιθυμούν αυτή την άσκηση). Ενθαρρύνετε τους πελάτες να μιλήσουν μέσω των μαριονετών και να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα. Οι πελάτες μπορούν να συστηθούν ή να μοιραστούν κάτι για τον εαυτό τους που δεν έχουν μοιραστεί πριν, χρησιμοποιώντας τις μαριονέτες ως σκηνικά.

Ονομασία της τεχνικής:	Μαριονέτες από χαρτόνι
Υλικά:	Χαρτοπετσέτες ή ρολά χαρτιού τουαλέτας, μικρές μπάλες από φελιζόλ, ξυλάκια χειροτεχνίας, κόλλα, ψαλίδι, χαρτί κατασκευών, φτερά (για τα μαλλιά), πεταχτά μάτια, υλικό, τσόχα, κόλλα κ.λπ. Ένα πιστόλι κόλλας θα ήταν χρήσιμο αλλά όχι απαραίτητο.
Διαδικασία:	Προτείνετε στους πελάτες ότι μπορούν να δημιουργήσουν μία ή περισσότερες μαριονέτες που θα αντιπροσωπεύουν τα μέλη της οικογένειας με κάποιο τρόπο. Δώστε τους οδηγίες να κολλήσουν τη μπάλα από φελιζόλ στη χάρτινη βάση με ισχυρή κόλλα ή με πιστόλι κόλλας και αφήστε την να στεγνώσει. Καθοδηγήστε τους να ζωγραφίσουν το ρολό και, αν θέλετε, να ζωγραφίσουν και τη μπάλα από φελιζόλ. Πείτε τους να προσθέσουν διάφορα διακοσμητικά στοιχεία για να δημιουργήσουν ένα πρόσωπο, μαλλιά και ρούχα. Τα καθαριστικά σωλήνων μπορούν να συνδεθούν με το πιστόλι κόλλας για να δημιουργήσουν χέρια και πόδια.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στα μέλη της οικογένειας που εκπροσωπούνται και στη σχέση που έχει ο πελάτης μαζί τους. Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη διερεύνηση των οικογενειακών σχέσεων και του ρόλου του πελάτη στην οικογένειά του.
-------------------------	---

Συνδυασμός μεθόδων

Ο συνδυασμός μεθόδων όπως η ποίηση, η μουσική, η κίνηση, η συγγραφή δημιουργικών ιστοριών και η τέχνη παρέχει ένα πλούσιο περιβάλλον για δημιουργική έκφραση και ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών και συναισθημάτων. Στους πελάτες δίνεται μια ποικιλία τρόπων επικοινωνίας με άλλους και μοιράζονται στάσεις απέναντι στη ζωή, τις σχέσεις και την ανάρρωση. Η ποίηση και η τέχνη βοηθούν τους πελάτες να επικεντρωθούν στην επίλυση προβλημάτων και στην αφηρημένη σκέψη, ενώ η κίνηση και η τέχνη βοηθούν τους πελάτες να έρθουν σε επαφή με τις σωματικές τους αισθήσεις και να παρατηρήσουν πώς οι κινήσεις τους επικοινωνούν συναισθηματικά και σωματικά ζητήματα.

Η δημιουργική γραφή και η χρήση μεταφορών δίνουν στα άτομα την ευκαιρία να είναι προσεκτικά, να εξετάζουν φιλοσοφίες και να βρίσκουν διάφορους τρόπους να βλέπουν τη ζωή, την αγάπη και τις σχέσεις. Αφού διαβάσουν ένα απόσπασμα, τα μέλη της ομάδας καλούνται να ερμηνεύσουν και να απεικονίσουν το νόημα των όσων γράφτηκαν. Ο συνδυασμός των μεθόδων προσθέτει ενθουσιασμό και ενέργεια στις θεραπευτικές ομάδες. Οι πελάτες αποκτούν μεγαλύτερη διορατικότητα και αυξάνουν την αφηρημένη σκέψη τους. Η ασπρόμαυρη σκέψη (ακαμψία) μετατρέπεται σε πολύχρωμη σκέψη (πιο ευέλικτες απόψεις).

Ονομασία της τεχνικής:	Το τραπέζιο
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, μπογιές, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Διαβάστε στα μέλη της ομάδας το ακόλουθο δοκίμιο και, στη συνέχεια, ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους σε ένα τραπέζιο που πηγαίνει από τη μια μπάρα στην άλλη. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η ζωή μου είναι μια σειρά από κούνιες τραπέζης. Είτε κρέμομαι από μια μπάρα τραπέζης και αιωρούμαι μόνη μου, είτε για λίγες στιγμές εκσφενδονίζομαι στο διάστημα ανάμεσα στις μπάρες. Τις περισσότερες φορές κρατιέμαι με νύχια και με δόντια στην τραπεζοσάνίδα της στιγμής. Με μεταφέρει με έναν ορισμένο σταθερό ρυθμό αιώρησης και έχω την αίσθηση ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου. Ξέρω τις περισσότερες

από τις σωστές ερωτήσεις και ακόμη και μερικές από τις σωστές απαντήσεις. Όμως μια στο τόσο, καθώς αιωρούμαι χαρούμενα, κοιτάζω μπροστά μου στο βάθος και βλέπω μια άλλη μπάρα να αιωρείται προς το μέρος μου. Είναι άδεια και ξέρω, μέσα μου, εκείνο το μέρος που ξέρει, ότι αυτή η νέα μπάρα τραπέζης έχει το όνομά μου πάνω της.

Είναι το επόμενο βήμα μου, η ανάπτυξή μου, η ζωντάνια μου που έρχεται να με πάρει. Κατά βάθος ξέρω ότι για να αναπτυχθώ, πρέπει να αφήσω τη λαβή μου από το παρόν, τη γνωστή μπάρα για να προχωρήσω στο καινούργιο.

Κάθε φορά που συμβαίνει αυτό, ελπίζω και προσεύχομαι να μην χρειαστεί να πιάσω τη νέα μπάρα τραπέζης. Όμως, μέσα στη γνώση μου, συνειδητοποιώ ότι πρέπει να αφήσω εντελώς τη λαβή μου από την παλιά μπάρα και για κάποιο χρονικό διάστημα πρέπει να εκσφενδονιστώ στο διάστημα πριν μπορέσω να πιαστώ από τη νέα μπάρα. Κάθε φορά γεμίζω τρόμο. Δεν πειράζει που σε όλες τις προηγούμενες τρικλοποδιές μου στο κενό της άγνοιας, πάντα τα κατάφερνα. Κάθε φορά φοβάμαι ότι θα αστοχήσω - ότι θα συντριβώ σε αόρατους βράχους στο απύθμενο χάσμα ανάμεσα στις μπάρες. Αλλά το κάνω ούτως ή άλλως. Ίσως αυτή είναι η ουσία αυτού που οι μυστικιστές αποκαλούν εμπειρία πίστης. Δεν υπάρχουν εγγυήσεις, δεν υπάρχει δίχτυ, δεν υπάρχει ασφαλιστήριο συμβόλαιο, αλλά το κάνεις ούτως ή άλλως γιατί, κατά κάποιο τρόπο, το να συνεχίσεις να κρέμεσαι από αυτή την παλιά μπάρα δεν είναι πλέον εναλλακτική λύση. Και έτσι για μια αιωνιότητα που μπορεί να διαρκέσει ένα μικροδευτερόλεπτο ή χίλιες ζωές, πετάω πάνω από το σκοτεινό κενό του "το παρελθόν έχει φύγει, το μέλλον δεν είναι ακόμα εδώ". Λέγεται μετάβαση. Έχω καταλήξει να πιστεύω ότι είναι το μόνο μέρος όπου συντελείται η πραγματική αλλαγή. Έχω παρατηρήσει ότι, στην κουλτούρα μας, αυτή η μεταβατική ζώνη αντιμετωπίζεται ως ένα τίποτα - ένα μηδενικό μέρος μεταξύ των τόπων. Σίγουρα η παλιά μπάρα τραπέζης ήταν αληθινή και η νέα που έρχεται προς το μέρος μου- ελπίζω να είναι και αυτή αληθινή. Αλλά το κενό ανάμεσα; Αυτό είναι απλώς ένα τρομακτικό, συγκεχυμένο, αποπροσανατολιστικό "πουθενά", το οποίο πρέπει να περάσουμε όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ασυνείδητα. Τι σπατάλη! Έχω μια κρυφή υποψία ότι η μεταβατική ζώνη είναι το μόνο αληθινό πράγμα, και ότι οι μπάρες είναι ψευδαισθήσεις που ονειρευόμαστε για να αποφύγουμε το κενό όπου η πραγματική αλλαγή, η πραγματική ανάπτυξη, συμβαίνει για εμάς. Ανεξάρτητα από το αν το προαίσθημά μου είναι αληθινό ή όχι,

παραμένει ότι οι μεταβατικές ζώνες στη ζωή μας είναι απίστευτα πλούσια μέρη. Πρέπει να τις τιμούμε - ακόμη και να τις απολαμβάνουμε. Ακόμα και με όλο τον πόνο και τον φόβο και τα αισθήματα ότι είμαστε εκτός ελέγχου που μπορεί να συνοδεύουν τις μεταβάσεις, εξακολουθούν να είναι οι πιο ζωντανές, οι πιο γεμάτες ανάπτυξη, οι πιο παθιασμένες, οι πιο επεκτατικές στιγμές στη ζωή μας. Και έτσι, ο μετασχηματισμός του φόβου μπορεί να μην έχει να κάνει με το να εξαφανίσουμε τον φόβο, αλλά μάλλον με το να δώσουμε

μας επιτρέπει να "αράξουμε" στη μετάβαση μεταξύ των τραπέζογραμμών. Μεταμορφώνοντας την ανάγκη μας να αρπάξουμε τη νέα μπάρα... οποιαδήποτε μπάρα... επιτρέπουμε στον εαυτό μας να μείνει στο μόνο μέρος όπου πραγματικά συμβαίνει η αλλαγή. Μπορεί να είναι τρομακτικό. Μπορεί επίσης να είναι διαφωτιστικό με την αληθινή έννοια της λέξης. Τρέχοντας μέσα στο κενό - μπορεί να μάθουμε να πετάμε.

Συζήτηση/Στόχοι:

Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς η ζωή είναι σαν ένα τραπέζιο και πώς βιώνουμε το πέρασμα από μια μπάρα (ένα στάδιο της ζωής) σε μια άλλη μπάρα (ένα άλλο στάδιο της ζωής).

Θα διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζουμε τις προκλήσεις και τις αλλαγές.

Ονομασία της τεχνικής:	Τα αγαπημένα μου πράγματα
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι, το τραγούδι "My Favorite Things", που τραγουδά η Julie Andrews.
Διαδικασία:	Συζητήστε τι είδους πράγματα βοηθούν τους πελάτες να αισθάνονται καλύτερα όταν είναι αγχωμένοι ή/και καταθλιπτικοί, π.χ. ένα ζεστό μπάνιο, ένα φλιτζάνι ζεστό κακάο, μια βόλτα για ψώνια, η ανάγνωση ενός καλού βιβλίου. Παίξτε το τραγούδι "My Favorite Things", από την ταινία The Sound of Music. Ενθαρρύνετε τους πελάτες να τραγουδήσουν μαζί με τη μουσική (ίσως τους εκτυπώσετε τους στίχους). Στη συνέχεια, ζητήστε από τους πελάτες να ζωγραφίσουν τα αγαπημένα τους πράγματα (τι τους βοηθάει όταν νιώθουν μελαγχολία;).
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στην αυτοκαταστολή και στη διερεύνηση τρόπων αντιμετώπισης δυσάρεστων καταστάσεων και δυσάρεστων συναισθημάτων.

Ονομασία της τεχνικής:	Λέξεις και εικόνες
Υλικά:	Περίπου 36 φύλλα χαρτί ζωγραφικής, μαρκαδόρους ή χρωματιστά μολύβια, περίπου 40-50 καρτέλες με διάφορες λέξεις γραμμένες πάνω τους, όπως λουλούδι, αυτοκίνητο, μαϊμού, κ.λπ. Οι λέξεις περιλαμβάνουν αντικείμενα, τόπους, ανθρώπους και πράγματα.
Διαδικασία:	Ανακατέψτε τα χαρτιά και τοποθετήστε τα με την όψη προς τα κάτω στο τραπέζι. Ο πρώτος παίκτης διαλέγει μια κάρτα και προσπαθεί να τραβήξει αυτό που αναγράφεται στην κάρτα. Έχει ένα λεπτό για να τραβήξει. Μετά από ένα λεπτό σηκώνει το χαρτί του και δείχνει στα μέλη της ομάδας τι έχει σχεδιαστεί. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να μαντέψουν τι είναι. Αν κάποιος μαντέψει σωστά, τόσο ο καλλιτέχνης όσο και ο σωστός μαντέψας παίρνουν έναν πόντο. Αν κανείς δεν μαντέψει, ο καλλιτέχνης έχει ένα λεπτό ακόμα για να ολοκληρώσει το σχέδιο και οι παίκτες έχουν την ευκαιρία να μαντέψουν ξανά. Αν κανείς δεν μαντέψει αυτή τη φορά, ο καλλιτέχνης δεν παίρνει πόντο και ο επόμενος έχει την ευκαιρία. Νικητής είναι το άτομο με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού.

Συζήτηση/Στόχοι:	Οι στόχοι περιλαμβάνουν τη δημιουργική έκφραση, τη συνεργασία, την εστίαση και την επίλυση προβλημάτων.
Ονομασία της τεχνικής:	Ομαδική ιστορία
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, μπογιές, μαρκαδόροι, στυλό, μολύβια.
Διαδικασία:	Τα μέλη της ομάδας αποφασίζουν ένα θέμα για μια ιστορία, και στη συνέχεια κάθε πελάτης προσθέτει μερικές γραμμές στην ιστορία μέχρι να αποφασίσουν όλοι ότι έχει ολοκληρωθεί. Ο θεραπευτής ή ένα μέλος της ομάδας γράφει την ιστορία σε χαρτί, ώστε οι πελάτες να μπορούν να ανατρέχουν σε αυτήν. Όταν τελειώσει η αφήγηση, οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν είτε το μέρος της που τους άρεσε περισσότερο, είτε τη δική τους συμβολή σε αυτήν, ή/και μια περίληψη ολόκληρης της ιστορίας.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις αντιδράσεις των μελών της ομάδας στην ιστορία, στη συμβολή τους σε αυτήν και σε κάθε σημασία που έχει η ιστορία γι' αυτούς. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την κοινωνικοποίηση, τη δημιουργία σχέσεων και την αύξηση της αυτοεκτίμησης, η οποία προκύπτει από τη συνεργασία ως ομάδα.

Ονομασία της τεχνικής:	Διάσημοι καλλιτέχνες
Υλικά:	Βιβλία διάσημων καλλιτεχνών, χαρτί, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι.
Διαδικασία:	Επανεξετάστε τα έργα διάσημων καλλιτεχνών όπως η Georgia O'Keeffe, ο Vincent Van Gogh ή ο Picasso. Στη συνέχεια, βάλτε τους πελάτες να δημιουργήσουν ένα έργο τέχνης με κάποιες ομοιότητες με τον καλλιτέχνη, αλλά χρησιμοποιώντας το δικό τους μοναδικό στυλ. Για παράδειγμα, αφού δουν το έργο της Georgia O'Keeffe, βάλτε τους να ζωγραφίσουν το πιο μοναδικό λουλούδι που μπορούν να σκεφτούν, ή βάλτε τους να δημιουργήσουν ένα αφηρημένο σχέδιο που είναι πολύ ασυνήθιστο αφού δουν το έργο του Πικάσο.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις μοναδικές ιδιότητες του καθενός και στην αναγνώριση των ξεχωριστών σχεδίων που δημιουργεί ο καθένας.

Οι στόχοι περιλαμβάνουν την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τους σημαντικότερους καλλιτέχνες και την εκτίμηση του ιδιαίτερου στυλ του καθενός.

Ονομασία της τεχνικής:	Ευτυχία
Υλικά:	Χαρτί, παστέλ, κραγιόνια, μαρκαδόροι, το τραγούδι "Don't Worry, be Happy" του Bobby McFerrin.
Διαδικασία:	Παίξτε το τραγούδι "Don't Worry, Be Happy" του Bobby McFerrin. Αφού ακούσουν το τραγούδι, ζητήστε από τους πελάτες να διπλώσουν το χαρτί τους στη μέση και να ζωγραφίσουν τις ανησυχίες τους στη μία πλευρά του χαρτιού και τα πράγματα για τα οποία είναι χαρούμενοι στην άλλη πλευρά του χαρτιού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Εξερευνήστε τι κάνει τους πελάτες να αισθάνονται χαρούμενοι και τι τους κάνει να ανησυχούν. Εξετάστε τις μεθόδους που θα τους βοηθήσουν να ελέγξουν τις ανησυχίες τους. Συζητήστε τα "οφέλη" της ανησυχίας και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι όταν προσπαθούν να αλλάξουν συμπεριφορά και στάσεις. Μπορούν να διερευνηθούν γνωστικές στρεβλώσεις όπως το να κάνεις βουνά από μύλους, να νιώθεις ντροπή, να γενικεύεις και να καταστροφολογείς κ.λπ.

Ονομασία της τεχνικής:	Κάρτες κοινής επιβεβαίωσης
Υλικά:	Στιβαρές κάρτες, ακρυλικά χρώματα ή χρώματα ακουαρέλας, κύπελλα, πινέλα, νερό, χαρτοπετσέτες, μολύβια, στυλό (αν πιστεύετε ότι θα ήταν χρήσιμο για την ομάδα σας, μπορείτε να εκτυπώσετε μια λίστα με παραδείγματα επιβεβαίωσης, βλ. παρακάτω).
Διαδικασία:	Οι επιβεβαιώσεις βοηθούν τους πελάτες να αλλάξουν την αρνητική αυτο-ομιλία σε κάτι πιο θετικό. Η δημιουργία ενός απτού έργου τέχνης που αντικατοπτρίζει το συναίσθημα της επιλεγμένης επιβεβαίωσης μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητά της και να αυξήσει την αυτοεκτίμηση. Συζητήστε τι είναι οι επιβεβαιώσεις και διερευνήστε πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να σκέφτονται πιο αισιόδοξα και να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους. Ζητήστε από τους πελάτες να προσφέρουν παραδείγματα θετικών δηλώσεων που αντικατοπτρίζουν τις δυνάμεις και τις αξίες τους. Ενημερώστε το πελάτες θα σχεδιάσουν κάρτες επιβεβαίωσης που θα μπορούν να έχουν στην τσάντα, την τσέπη ή το πορτοφόλι τους ως υπενθύμιση για να παραμένουν θετικοί. Ζητήστε από κάθε πελάτη να δημιουργήσει δύο κάρτες επιβεβαίωσης, μία που θα κρατήσει για τον εαυτό του και μία που θα φτιάξει ειδικά για την ομάδα. Προτείνετε να γραφτεί η επιβεβαίωση στη μία πλευρά της κάρτας και να δημιουργηθεί ένα αφηρημένο σχέδιο που να αντικατοπτρίζει την επιβεβαίωση στην άλλη πλευρά της κάρτας. Όταν ολοκληρωθεί, κάθε μέλος της ομάδας μοιράζεται και τις δύο κάρτες. Η μία κάρτα θα κρατηθεί από το μέλος της ομάδας και η άλλη κάρτα θα τοποθετηθεί στο κέντρο της αίθουσας.

Οι κάρτες της ομάδας στο κέντρο της αίθουσας μπορούν στη συνέχεια να διανεμηθούν έτσι ώστε κάθε μέλος της ομάδας να λάβει άλλη μια επιβεβαίωση για να την κρατήσει.

Επιβεβαιώσεις

Θα απολαμβάνω τη ζωή

Θα εκτιμώ τον εαυτό μου

Θα σκέφτομαι θετικά

Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ

Είμαι άξιος της αγάπης

Είμαι ένα πολύτιμο άτομο

Δεν θα τα παρατήσω

Θα πιστέψω στον εαυτό μου

Θα προχωρήσω μπροστά

Θα κάνω ένα βήμα τη φορά

Θα είμαι προσεκτικός

Θα σκέφτομαι θετικά

Θα μετατρέψω τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές

Εγώ αποφασίζω για την αυτοεκτίμησή μου

Έχω εσωτερική δύναμη

Θα επικεντρωθώ στα επιτεύγματά μου

Θα μετράω τις ευλογίες μου κάθε μέρα

Θα κάνω νέους φίλους

Θα βοηθήσω τους άλλους

Θα επικεντρωθώ σε ό,τι είναι υπό τον έλεγχό μου και δεν θα ασχοληθώ με
ό,τι είναι εκτός ελέγχου.

του ελέγχου μου

Θα κοιτάζω προς το μέλλον και δεν θα μένω στο παρελθόν.

Θα δεχτώ τις προκλήσεις της ζωής

Δεν θα τα παρατήσω

Θα φέρομαι στον εαυτό μου όπως φέρομαι και στους άλλους

Θα κάνω αυτό που πρέπει να κάνω

Θα χτυπήσω τον εαυτό μου στην πλάτη για την καλή δουλειά που έκανα.

Θα θεωρήσω τη σημερινή ημέρα ως δώρο.

Συζήτηση/Στόχοι:	Η συζήτηση επικεντρώνεται στις επιβεβαιώσεις και στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση, να βοηθήσουν στην αλλαγή των προοπτικών του ατόμου και να μειώσουν το άγχος. Το έργο αυτό παρέχει στους πελάτες απτή υποστήριξη- οι θετικές δηλώσεις μπορούν να επαναλαμβάνονται ή να γράφονται σε περιόδους άγχους. Οι κάρτες μπορούν να χρησιμεύσουν ως μεταβατικά αντικείμενα που συνδέουν τους πελάτες με την ομάδα και τους δίνουν την αίσθηση της άνεσης και του ανήκειν.
-------------------------	---

ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τίτλος	Τεχνικές και εφαρμογές χρωματοθεραπείας για ενήλικες
Διάρκεια	30 ώρες

Γενικός στόχος	Παροχή γνώσεων στους ειδικούς υγείας σχετικά με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που πάσχουν από PTSD, με τη χρήση ειδικών τεχνικών.
Ειδικοί στόχοι	- Μαθαίνοντας για τη σύνδεση μεταξύ θεραπείας και τέχνης - Εκμάθηση διαφορετικών τεχνικών art-therapy - Μάθηση των ειδικών εφαρμογών ορισμένων τεχνικών art-therapy
Μαθησιακά αποτελέσματα (τουλάχιστον από το 1 καθένα): Γνώση, δεξιότητες, υπευθυνότητα και αυτονομία	Γνώση: 1) Περιγράψτε τα οφέλη για την ψυχική υγεία από τη σύνδεση της θεραπείας και της τέχνης 2) Καθορίστε για ποιο λόγο χρησιμοποιείται η χρωματοθεραπεία 3) Απαριθμήστε τις κύριες τεχνικές της χρωματοθεραπείας 4) Προσδιορισμός των κύριων εφαρμογών των τεχνικών χρωματοθεραπείας

(βλ. Ταξινόμηση του Bloom Ρήματα δράσης - Παράρτημα)

Δεξιότητες:

- 1) Προετοιμάστε μια συνεδρία εικαστικής χρωματοθεραπείας για μια συγκεκριμένη ευάλωτη ομάδα
- 2) Σχεδιάστε τη δομή μιας ατομικής ή ομαδικής συνεδρίας art-therapy
- 3) Δημιουργήστε το τέλειο μείγμα μεταξύ τεχνικών τέχνης-θεραπείας, κατάλληλο για τον πελάτη.

Ευθύνη και αυτονομία:

- 1) Παρουσιάστε πώς λειτουργούν οι ασκήσεις προθέρμανσης σε κάθε συνεδρία art-therapy
- 2) Εφαρμόστε τεχνικές Mindfulness, Σχεδίασης και Ζωγραφικής για να βοηθήσετε τους πελάτες που πάσχουν από PTSD
- 3) Επίδειξη των πλεονεκτημάτων των τεχνικών Collages, Clay, Puppets και Masks στην PTSD
- 4) Χρησιμοποιήστε αποτελεσματικά τις τεχνικές συνδυασμού τεχνικών όταν εργάζεστε με πελάτες που πάσχουν από PTSD

Περίληψη ενότητας (περίληψη - μισή σελίδα)

Η καλλιτεχνική θεραπεία περιλαμβάνει τη χρήση διαφόρων μέσων τέχνης μέσω των οποίων ο ασθενής μπορεί να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα θέματα και τις ανησυχίες που τον οδήγησαν στη θεραπεία. Ο θεραπευτής και ο πελάτης συνεργάζονται προσπαθώντας να κατανοήσουν την καλλιτεχνική διαδικασία και το προϊόν της συνεδρίας. Για πολλούς πελάτες είναι ευκολότερο να συνδεθούν με τον θεραπευτή μέσω του αντικειμένου τέχνης το οποίο, ως προσωπική δήλωση, παρέχει εστίαση για συζήτηση, ανάλυση και αυτοαξιολόγηση. Καθώς είναι συγκεκριμένο, λειτουργεί ως καταγραφή της θεραπευτικής διαδικασίας που δεν μπορεί να αρνηθεί, να σβηστεί ή να ξεχαστεί και προσφέρει δυνατότητες για αναστοχασμό στο μέλλον.

Στο πλαίσιο της πρόληψης και της προώθησης, οι τέχνες χρωματοθεραπείας μπορούν:

- επηρεάζουν τους κοινωνικούς παράγοντες της υγείας
- υποστηρίζουν την ανάπτυξη του παιδιού
- ενθαρρύνουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία
- βοηθούν στην πρόληψη των ασθενειών
- υποστήριξη της φροντίδας

Στο πλαίσιο της διαχείρισης και της θεραπείας, οι τέχνες χρωματοθεραπείας μπορούν:

- βοηθούν τα άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες,
- υποστήριξη της φροντίδας για άτομα με οξείες καταστάσεις,
- βοήθεια για την υποστήριξη ατόμων με νευροαναπτυξιακές και νευρολογικές διαταραχές,
- βοηθούν στη διαχείριση των μη μεταδοτικών ασθενειών- και
- υποστήριξη της φροντίδας στο τέλος της ζωής.

Σε σχέση με την έρευνα στον τομέα της υγείας, η εμπλοκή με τις τέχνες έχει προταθεί να αποτελείται από πέντε μεγάλες κατηγορίες:

- παραστατικές τέχνες (π.χ. δραστηριότητες στο είδος της μουσικής, του χορού, του θεάτρου, του τραγουδιού και του κινηματογράφου),
- εικαστικές τέχνες, σχέδιο και χειροτεχνία (π.χ. χειροτεχνία, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία, γλυπτική και υφαντουργία),
- λογοτεχνία (π.χ. συγγραφή, ανάγνωση και παρακολούθηση λογοτεχνικών φεστιβάλ),
- πολιτισμός (π.χ. επίσκεψη σε μουσεία, γκαλερί, εκθέσεις τέχνης, συναυλίες, θέατρο, κοινοτικές εκδηλώσεις, πολιτιστικά φεστιβάλ και εκθέσεις) και
- διαδικτυακές, ψηφιακές και ηλεκτρονικές τέχνες (π.χ. κινούμενα σχέδια, κινηματογραφικές ταινίες και ηλεκτρονικά γραφικά).

Οι τεχνικές και οι εφαρμογές για τη βοήθεια των πελατών που πάσχουν από PTSD που θα μάθουμε σε αυτή την ενότητα είναι:

- 1) Προθέρμανση
- 2) Mindfulness
- 3) Σχέδιο
- 4) Ζωγραφική
- 5) Κολάζ
- 6) Πηλός
- 7) Μαριονέτες και μάσκες
- 8) Συνδυασμός μεθόδων

Κατάλογος πόρων, εργαλείων και μεθόδων¹

Η κάρτα που εξηγεί την εφαρμογή κάθε τεχνικής.

¹ Παράδειγμα: βίντεο, ppt, ασκήσεις, λίστα ελέγχου, μελέτη περίπτωσης κ.λπ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Τέχνης. (1996). Δήλωση αποστολής. Mundelein, IL: Συγγραφέας.
- Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Νέα Υόρκη: McGraw Hill-NTC.
- Bush, J. (1997). *Το εγχειρίδιο της σχολικής καλλιτεχνικής θεραπείας*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Cameron, J., & Bryan, M. (1992). *Ο τρόπος του καλλιτέχνη: Ένας πνευματικός δρόμος προς την υψηλότερη δημιουργικότητα*. Νέα Υόρκη: Putnam.
- Cane, F. (1951/1983). *Ο καλλιτέχνης στον καθένα μας*. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications/ Σικάγο: Magnolia Street.
- Cohen, B. M., Hammer, J. S., & Singer, S. (1988). *The Diagnostic Drawing Series: Μια συστηματική προσέγγιση στην αξιολόγηση και την έρευνα της θεραπείας τέχνης*. Οι τέχνες στην ψυχοθεραπεία, Dreikurs, S. E. (1986). *Οι αγελάδες μπορούν να γίνουν μωβ: Η ζωή μου και η καλλιτεχνική θεραπεία*. Σικάγο: Adler School of Professional Psychology.
- Elkins, D. E., & Stovall, K. (2000). *American Art Therapy Association, Inc: 1998-1999. Art Therapy: Art Therapy Association: Journal of the American Art Therapy Association: Journal of the American Art Therapy Association*
- Elkisch, P. (1948). *Το "παιχνίδι της γραφής": Μια προβολική μέθοδος*. The Nervous Child
- Gantt, L., & Schmal, M. S. (1974). *Art therapy: Βιβλιογραφία*. Rockville, MD: Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας.
- Gantt, L., & Tabone, C. (1997). *Εγχειρίδιο αξιολόγησης για την κλίμακα Formal Elements Art Therapy Scale*. Morgantown, WV: Gargoyle Press.
- Hammer, E. F. (Ed.). (1958/1980). *Η κλινική εφαρμογή των προβολικών σχεδίων*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Junge, M. B., & Asawa, P. P. (1994). *Ιστορία της θεραπείας τέχνης στις Ηνωμένες Πολιτείες*. Mundelein, IL: American Art Therapy Association.
- Kaplan, F. F. (2000). *Τέχνη, επιστήμη και art therapy: Η επιστήμη και η επιστήμη της επιστήμης: Επανασχεδιάζοντας την εικόνα*. London: London: Jessica Kingsley.
- Kellogg, R. (1969). *Αναλύοντας την παιδική τέχνη*. Palo Alto, CA: National Press.
- Knill, P. J. (1995). *Η θέση της ομορφιάς στη θεραπεία και τις τέχνες*. Οι τέχνες στην ψυχοθεραπεία
- Kramer, E. (1958). *Καλλιτεχνική θεραπεία σε μια παιδική κοινότητα*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Machover, K. (1949/1980). *Η προβολή της προσωπικότητας στο σχέδιο της ανθρώπινης φιγούρας*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Los Angeles: Lowell House.
- Malchiodi, C. A. (1999a). *Ιατρική καλλιτεχνική θεραπεία με ενήλικες*. Λονδίνο: Τζέσικα Κίνγκσλεϊ.
- Malchiodi, C. A. (2007). *Εγχειρίδιο της θεραπείας τέχνης*
- Ulman, E., Kramer, E., & Kwiatkowska, H. Y. (1978). *Θεραπεία τέχνης στις Ηνωμένες Πολιτείες*. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications.
- Vick, R. M. (2000). *Δημιουργικός διάλογος: Μια κοινή θέληση για δημιουργία*. Art Therapy: Art Therapy Association: Journal of the American Art Therapy Association.
- Wadeson, H. (1980). *Ψυχοθεραπεία με τέχνη*. Νέα Υόρκη: Wiley.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ενότητες	Διάρκεια ανά ενότητα	Δραστηριότητες	Τεχνικές	Πόροι, εργαλεία και μέθοδοι	Διάρκεια ανά δραστηριότητα	Εστίαση στο περιεχόμενο	Μαθησιακά αποτελέσματα
3. Τεχνικές και εφαρμογές χρωματοθεραπείας για ενήλικες - 30h (GESEME_ES)	30 ώρες	Προθέρμανση	○ Η γραμμή τερματισμού ○ Προθέρμανση διαθέσεων ○ Θετικό / Αρνητικό ○ Πινακίδα Stop ○ Η καρδιά ○ Κλήρωση Σύγκρουση ○ Τραβήξτε την ενέργειά σας (Zest) ○ Κόπωση ○ Στρώμα καλωσορίσματος ○ Η σκέψη ○ Σχήμα πηλού ○ Αρχικά ○ Χαμόγελο ○ Σχεδιάστε το κίνητρό σας για αλλαγή ○ Ο Ιστός ○ Σχέδιο αυγού ○ Σχεδιάζοντας με δύο χέρια ○ Ο βραστήρας τσαγιού ○ Ερωτηματικό/ Πρόβλημα ○ Σχεδιάστε ένα Halo ○ Κίνηση ○ Σχέδιο άψυχου αντικειμένου ○ Ομαδική διάθεση	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	3 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές θεραπείας τέχνης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες σε θεραπεία
		Mindfulness	○ Γύρω σου ○ Το κύμα ○ Οι πέντε αισθήσεις ○ Σάρωση σώματος ○ Απελευθέρωση ○ Μελέτη λουλουδιών ○ Κινήσεις ○ Υφές ○ Σχεδίαση από ομότιμους ○ Αγαπημένη αναπνοή	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	4 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές Mindfulness που μπορούν να χρησιμοποιηθούν όταν εργάζεστε με ενήλικες σε θεραπεία

			- ο Mindful Ζωγραφική - ο Mindful Mandala - ο Εμπειρία άμμου - ο Αρωμα και τέχνη				
		Σχέδιο	- ο Αμφισβήτηση - ο Ανθρωποι στη ζωή σας - ο Προσωπικό φυλλάδιο - ο Αδειο/Πλήρες - ο Ιδανική οικογένεια - ο Αλλαγή - ο Απαραίτητα για τη ζωή - ο Σχεδίαση από ομότιμους - ο Σχέσεις - ο Survivor - ο Μανδάλες: - ο Μια σύντομη περίληψη των δεκαετιών της ζωής μου - ο "Ποιος θα ήμουν χωρίς το άγχος μου;" - ο Καταδύσεις στον ουρανό - ο Σύννεφα I - ο Σύννεφα II - ο Ο Άγνωστος - ο Χάθηκαν και βρέθηκαν - ο Ποιος είμαι; - ο Παρόν και μέλλον - ο Συναισθήματα - ο Αναμνήσεις - ο Καλύτερος και χειρότερος εαυτός - ο Επιβαρύνσεις - ο Στρες - ο Περίληψη της ζωής σας - ο Εξωτερικό/Εσωτερικό - ο Κολύμβηση - ο Σχεδιάστε μια πόρτα - ο Κεφάλαια της ζωής ενός ατόμου - ο Hairdos - ο Πραγματικός και Ιδανικός Εαυτός - ο Σχεδιάστε το Ancho σας - ο Έλεγχος - ο Σχεδιάστε την πανοπλία σας - ο Ρόλος στην ομάδα	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	6 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές σχεδίασης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία

			- ο Μετρώντας ευλογία - ο Η ημερομηνία - ο Χορεύοντας στο Ra - ο Μετασχηματισμός - ο Το δάκρυ - ο Σχεδιάστε την "Ουλή" σας - ο Το παρόν - ο Τελωνείο - ο Ζωγραφίστε τον εαυτό σας ως παιδί - ο Πνευματικότητα - ο Καλύτερη και χειρότερη μέρα - ο Χρόνος - ο Γέφυρα προς την ευτυχία - ο Το παράθυρο - ο Σχεδιάστε τη γνώμη σας για τον εαυτό σας - ο Εθισμός - ο Σχεδιάστε τον εαυτό σας ως μουσικό όργανο - ο Σχεδιάστε το δικό σας νησί - ο Ο Μάγος του Οζ - ο Σχεδιάστε ένα μέρος του σώματος - ο Χρώματα και προσωπικότητα - ο Προστασία - ο Σχεδιάστε κάτι στο οποίο είστε "αλυσοδεμένοι" - Αλλαγή				
		Ζωγραφική	- ο Ατομική κλίμακα διάθεσης - ο Διασκέδαση με σημαίες - ο Τοτέμ Πολωνός - ο Στοιχεία ενός "Αντίο" - ο Τέχνη και φάρμακα - ο Χρώμα Mood Pyramid Πυραμίδα	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	4 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές Ζωγραφικής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία
		Κολάζ	- ο Αυτοεκτίμηση - ο Ιδανικό σπίτι - ο Γέλιο - ο Η ιστορία μου - ο Θεραπευτικό κολάζ - ο Αυτοφροντίδα - ο Στρες	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	4 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές Collages που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία
		Πηλός	- ο Ταυτότητα - ο Πήλινο Μάνταλα	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε	3 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές Clay που μπορούν

			○ Τοίχος από τούβλα ○ Η μάσκα και πίσω από τη μάσκα ○ Αφήνοντας το παρελθόν	τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο		μετατραυματικών διαταραχών	να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία
		Μαριονέτες και μάσκες	○ Ξύλινες μαριονέτες κουταλιού ○ Μαριονέτες με δάχτυλα ○ Μαριονέτες από χαρτόνι	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	3 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές Puppets and Masks που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με ενήλικες στη θεραπεία
		Συνδυασμός μεθόδων	○ Το τραπέζιο ○ Το αγαπημένο μου πράγμα ○ Λέξεις και εικόνες ○ Ομαδική ιστορία ○ Διάσημοι καλλιτέχνες ○ Ευτυχία ○ Κάρτες κοινής επιβεβαίωσης	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικό σεμινάριο	3 ώρες	χαρακτηριστικά επικοινωνίας των μετατραυματικών διαταραχών	γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές συνδυασμού που μπορούν να χρησιμοποιηθούν όταν εργάζεστε με ενήλικες στη θεραπεία



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 4. WORKING WITH CHILDREN IN COLOUR THERAPY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
Υπενθύμιση του τι είναι η θεραπεία μέσω τέχνης	9
ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ	9
Θεραπεία τέχνης στη θεραπεία παιδικών παθήσεων	11
Επέμβαση στο παιχνίδι - Squiggle	15
Χρωματοθεραπεία	16
Ενθαρρύνετε τη μάθηση	19
Πλεονεκτήματα της χρωματοθεραπείας	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Μονοχρωμία	21
Θεραπεία εκφραστικής τέχνης	22
Τα αναπτυξιακά οφέλη της τέχνης	23
Συναισθηματική ανάπτυξη	23
Σωματική ανάπτυξη	25
Mindfulness για παιδιά	25
Τι κάνει;	25
Η ενσυνειδητότητα ως μοντέλο	26
Δραστηριότητες	26
Συνεδρία 1: Μπουκάλι με θετικές επιβεβαιώσεις (οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα)	27
Συνεδρία 2: Τέχνη Μάνταλα	28
Συνεδρία 3: Κατασκευή μάσκας	31
Συνεδρία 4: Καρτ ποστάλ	35
Συνεδρία 5: Ανησυχία - Ομαδική δραστηριότητα: Ανησυχία: Ελεγχόμενα αναπνευστικά κύματα	37
Συνεδρία 6: Λέξεις για να ζεις με κολάζ	39
Συνεδρία 7: Άσκηση επιβεβαίωσης ανίχνευσης σώματος	41
Συνεδρία 8: Σχέδιο τέχνης με κορνίζες εικόνων	43
Συνεδρία 9: Παγόβουνο θυμού & Ζεντάντζελ ζωγραφική	46
Συνεδρία 10: Οικογενειακή γλυπτική	49
Συνεδρία 11: Τροχός στρατηγικών αντιμετώπισης	54
Συνεδρία 12 Δείξε μου πώς αισθάνεσαι σήμερα	56
Συνεδρία 13: Ραβδί της ανησυχίας	61

Σύνοδος 13.α): Κούκλα ανησυχίας	62
Σύνοδος 13.β): Κουτί της ανησυχίας	62
Συνεδρία 14: Αύξηση της αυτοεκτίμησης των ηγετών Δραστηριότητα για παιδιά	64
Συνεδρία 15: Σχέδιο Softness	66
Συνεδρία 16: Κατασκευή χαντρών Mindfulness	67
Συνεδρία 17: Σύνδεση νου-σώματος	68
Συνεδρία 18: Δημιουργώντας ένα κολάζ με ζώα της ζούγκλας	69
Συνεδρία 19: Δημιουργία μαριονετών	72
Συμπεράσματα	73
Αναφορές	76
ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ	78
ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	81

Εισαγωγή

"Η δημιουργικότητα απαιτεί θάρρος" - Henri Matisse

Η δημιουργικότητα είναι απαραίτητη στη ζωή μας και οι τέχνες μπορούν να αποτελέσουν μια απελευθερωτική δύναμη. Είτε παίζουν σε ένα θεατρικό έργο, είτε τραγουδούν ένα τραγούδι, είτε χορεύουν, είτε ζωγραφίζουν μια εικόνα ή γράφουν ένα ποίημα, οι τέχνες επιτρέπουν στους ανθρώπους να εκφράσουν τον εαυτό τους και τις ιδέες τους χωρίς να χρειάζεται να τις διατυπώσουν με λέξεις. Αυτός είναι ένας μόνο από τους πολλούς λόγους για τους οποίους η χρωματοθεραπεία έχει γίνει δημοφιλής, ιδίως για τα παιδιά. "Μα είναι απλώς τέχνες και χειροτεχνία!" είναι μια συνηθισμένη απορία και απάντηση όταν πρόκειται για τη χρωματοθεραπεία. Η χρωματοθεραπεία δεν είναι απλώς "τέχνες και χειροτεχνία" ή ακόμη και ένας συγγενής αυτής, το πανταχού παρόν βιβλίο ζωγραφικής, είναι κάτι περισσότερο από απλή ζωγραφική. Η χρωματοθεραπεία είναι η χρήση του χρώματος και των καλλιτεχνικών μέσων για τη θεραπεία ψυχολογικών ασθενειών και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

Η πιο απελευθερωτική μορφή αυτοέκφρασης είναι η δημιουργικότητα. Τίποτα δεν είναι πιο ευχάριστο και ικανοποιητικό για τους νέους από το να μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα χωρίς να φοβούνται ότι θα κριθούν. Η ενδυνάμωση της συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών μπορεί να είναι τόσο απλή όσο το να τα αφήσετε να εκφραστούν μέσω της τέχνης ή να γράψουν για τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους. Οι πρώιμες εμπειρίες των παιδιών έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν ουσιαστικά στη δημιουργικότητά τους αργότερα στη ζωή τους. Για να είναι πραγματικά δημιουργικά, τα παιδιά δεν χρειάζονται τίποτα περισσότερο από την ευκαιρία να αφοσιωθούν πλήρως στο έργο που τους ανατίθεται και να εξατομικεύσουν οποιαδήποτε δραστηριότητα επιλέξουν να συμμετάσχουν. Η διαδικασία της αυτοέκφρασης είναι ζωτικής σημασίας σε κάθε δημιουργική προσπάθεια.

Τα παιδιά μπορούν να επωφεληθούν από δημιουργικές εμπειρίες που τους επιτρέπουν να εκφράσουν και να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να μάθουν περισσότερα για το τι σκέφτεται ή αισθάνεται ένα παιδί μέσα από τη δημιουργική του εργασία. Η δημιουργικότητα προάγει επίσης την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών, επιτρέποντάς τους να δοκιμάζουν νέες ιδέες, καθώς και νέες μεθόδους σκέψης και επίλυσης προβλημάτων. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να εκτιμήσουμε την ατομικότητα κάθε παιδιού συμμετέχοντας σε δημιουργικές δραστηριότητες, και οι δραστηριότητες αυτές παρέχουν καλή ευκαιρία στους γονείς να προσαρμόσουν τη διδασκαλία και να δώσουν έμφαση σε κάθε παιδί ξεχωριστά.

Το δημιουργικό παιχνίδι και η δημιουργική σκέψη είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών.

Η χρωματοθεραπεία είναι μια μέθοδος που βασίζεται στην πεποίθηση ότι η δημιουργική έκφραση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να θεραπευτούν και να νιώσουν καλύτερα. Οι δημιουργίες που αναπτύσσονται στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης, όπως η χρωματοθεραπεία, δεν αποσκοπούν μόνο στο να βοηθήσουν τους νεαρούς πελάτες στην αυτοεξερεύνηση, αλλά ενσωματώνουν επίσης τη σκόπιμη δημιουργία νοήματος μέσω της εξειδικευμένης καλλιτεχνικής παραγωγής.

Η χρωματοθεραπεία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στους τομείς της ψυχιατρικής, της ψυχολογίας και της κλινικής ψυχολογίας ως στρατηγική για τη θεραπεία ψυχικών ασθενειών, ψυχολογικών τραυμάτων και άλλων ψυχικών διαταραχών. Η χρωματοθεραπεία έχει ενσωματώσει στοιχεία από ένα ευρύ φάσμα κλάδων, όπως η ζωγραφική, η μουσική και η παραδοσιακή τέχνη. Ενώ κάθε μία από αυτές τις τεχνικές έχει τη δική της θεωρία και μεθοδολογία, αυτό που έχουν κοινό είναι ότι όλες περιλαμβάνουν τη δημιουργία τέχνης, η οποία στη συνέχεια χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις τρέχουσες συνθήκες ή τις ψυχικές καταστάσεις των ατόμων με τρόπους που υπερβαίνουν την τυπική εκφραστική γλώσσα. Η χρωματοθεραπεία γίνεται συχνά με αυτόν τον τρόπο, με έργα τέχνης που δημιουργούνται σε διάφορα σενάρια, για την αξιολόγηση της ψυχικής κατάστασης των ασθενών και τη μελέτη της κατάστασής τους, προκειμένου να κατανοηθεί η τρέχουσα κατάστασή τους και να συνταγογραφηθεί η απαραίτητη θεραπεία. Η χρωματοθεραπεία, από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιείται πλέον για ένα ευρύτερο φάσμα σκοπών.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι βασίζονται στις τέχνες για επικοινωνία, αυτοέκφραση και θεραπεία. Ωστόσο, μόλις τον 20th αιώνα η χρωματοθεραπεία έγινε ένα δομημένο πρόγραμμα σπουδών. Οι γιατροί παρατήρησαν ότι οι άνθρωποι που έπασχαν από ψυχικές ασθένειες επικοινωνούσαν συχνά μέσω σχεδίων και άλλων έργων τέχνης, γεγονός που ώθησε πολλούς να εξετάσουν τη χρήση του χρώματος ως θεραπευτική τεχνική. Το χρώμα έχει γίνει πλέον μια ουσιαστική πτυχή του θεραπευτικού τομέα, με ορισμένες διαγνωστικές και θεραπευτικές διαδικασίες να το χρησιμοποιούν.

Κατά τη διάρκεια του εικοστού αιώνα, καθώς η χρωματοθεραπεία έγινε όλο και πιο δημοφιλής, ένας αυξανόμενος αριθμός θεραπευτών άρχισε να προτρέπει τους πελάτες να κάνουν περισσότερα από το να μιλούν απλώς για τα συναισθήματά τους. Οι ασθενείς εγκαταλείπουν μαζικά τους καναπέδες τους και σπεύδουν σε στούντιο τέχνης για να παραιτηθούν προσωρινά από τις αμήχανες λεκτικές εκφράσεις και να σμιλέψουν, να πλάσουν, να ζωγραφίσουν, να σκισάρουν, να κάνουν κολάζ και να σμιλεύσουν τους πιο ενδόμυχους αγώνες και τα συναισθήματά τους. Οι χρωματοθεραπευτές θεωρούν ότι η δημιουργική διαδικασία έχει θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων επιτρέποντας σε συναισθήματα και συγκινήσεις να βγουν στην επιφάνεια με τον ίδιο τρόπο που το κάνει ο ελεύθερος συνειρμός, αλλά και αγκαλιάζοντας τα πλεονεκτήματα τόσο της θεραπείας συνομιλίας όσο και της ερμηνείας των ονείρων. Ωστόσο, στη χρωματοθεραπεία, το μεγαλύτερο μέρος της προσοχής επικεντρώνεται στη δημιουργία μιας εικόνας αντί της

φανταστικής απεικόνισης της πραγματικότητας. Η μη αναπαραστατική οπτική τέχνη έχει θεραπευτικά αποτελέσματα.

Ο Ganim (1999) πρότεινε μια θεωρία σχετικά με τα φαινόμενα αριστερού-εγκεφάλου-δεξιού εγκεφάλου στο *Art and Healing*, η οποία εξηγεί γιατί το ασυνείδητο επικοινωνείται μέσω των εικόνων και πώς αυτό σχετίζεται με την ψυχική υγεία. Ο αριστερός εγκέφαλος, ο οποίος επικοινωνεί λεκτικά, είναι αναλυτικός και κριτικός και μπορεί να μας πει μόνο αυτό που πιστεύουμε ότι αισθανόμαστε. Το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου, το οποίο επικοινωνεί μέσω εικόνων, είναι συμβολικό και συναισθηματικό και μπορεί να μας πει πώς πραγματικά αισθανόμαστε. Όταν μιλάμε για τα συναισθήματά μας, δίνουμε στον αριστερό μας εγκέφαλο την άδεια να τα ερμηνεύσει μέσα από ένα γλωσσικό, κριτικό φίλτρο που είναι φραγμένο με κάθε είδους αποσκευές (π.χ. πολιτισμικές προσδοκίες, περιορισμοί των λέξεων). Επειδή κάτι χάνεται στη μετάφραση, η σύγκρουση συχνά επιμένει. "Προσπαθούμε να το συζητήσουμε, να το φωνάξουμε, να το βγάλουμε από μέσα μας", δήλωσε ο Ganim για την αναποτελεσματικότητα της λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων: "Αλλά στο τέλος, οι αισθήσεις παραμένουν οι ίδιες". Αυτή η μάχη ανάμεσα στην καρδιά και το κεφάλι, ή το δεξί και το αριστερό μυαλό, έχει ως αποτέλεσμα τη συναισθηματική και νοητική δυσaréσκεια. Σύμφωνα με τον Ganim (1999), ο σκοπός της θεραπείας είναι να συγχρονίσει αυτά τα δύο συστατικά της προσωπικότητάς μας.

Η αλήθεια είναι ότι είναι πολλά γνωστά για το χρώμα και τις επιδράσεις του στον άνθρωπο, ωστόσο η γνώση αυτή σπάνια έχει κοινοποιηθεί, ενώ εφαρμόζεται στη χρωματοθεραπεία με μεγάλη λεπτομέρεια. Το χρώμα μπορεί να προσφέρει ένα κρίσιμο βάθος στη δημιουργική έκφραση. Για δύο λόγους, η παραδοσιακή χρωματοθεραπεία είναι αναποτελεσματική. Αρχικά, έχει αποδειχθεί ότι το χρώμα έχει θετικό αντίκτυπο. Μια ισχυρή επίδραση στο μυαλό και το σώμα. Δεύτερον, προσφέρεται για ποικίλες χρήσεις. Μη αναπαραστατική τέχνη, η οποία μπορεί να είναι σε θέση να καλύψει κάποια από τα θεραπευτικά κενά που έχει αφήσει η χρήση της αναπαραστατικής τέχνης.

Μετά από σύντομες περιγραφές της χρωματοθεραπείας και της ψυχολογίας των χρωμάτων, αξιοποιείται η ουσία και των δύο για να προσφερθεί μια νέα θεραπευτική λειτουργία της χρωματοθεραπείας για παιδιά. Σε ένα μη αναπαραστατικό είδος εκφραστικής θεραπείας χρησιμοποιείται το χρώμα. Νέοι τύποι χρωματοθεραπείας αναπτύσσονται με στόχους την "ενδοσκόπηση του ψυχισμού του ατόμου" και την "αυτοθεραπεία", την οποία τα άτομα μπορούν να κάνουν χωρίς τη βοήθεια ενός θεραπευτή τέχνης (Yoshida, 2009 και 2005). Ως αποτέλεσμα, η χρωματοθεραπεία εξελίσσεται από μια μέθοδο θεραπείας ψυχικών ασθενειών σε μια πηγή αναψυχής και σήμερα αξιοποιείται για την επίτευξη διαφόρων στόχων, όπως η αυτοανάπτυξη και η αυτογνωσία. Οι Kawata κ.ά. (2012, σ. 28) ανέφεραν στην ίδια μελέτη ότι οι διάφορες

μέθοδοι χρωματοθεραπείας μπορούν να ταξινομηθούν σε γενικές γραμμές σε τέσσερις ομάδες: "ψυχοθεραπεία", "αυτοανάπτυξη", "αποκατάσταση" και "έκφραση".

Ο σκοπός της χρωματοθεραπείας είναι να χρησιμοποιήσει τη δημιουργική διαδικασία για να βοηθήσει τους ανθρώπους να εξερευνήσουν την αυτοέκφραση και, ως αποτέλεσμα, να οικοδομήσουν νέες ικανότητες αντιμετώπισης και να αποκτήσουν προσωπική κατανόηση. Το χρώμα χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους ανθρώπους να εξερευνήσουν τα συναισθήματα, να αναπτύξουν αυτογνωσία, να αντιμετωπίσουν το άγχος, να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και να βελτιώσουν τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω της δημιουργίας ή της εκτίμησής του. Ακολουθούν ορισμένες από τις τεχνικές που μπορούν να αξιοποιηθούν στην art therapy: Κολάζ, χρωματισμός, μουτζούρες και μουτζούρες, ζωγραφική με τα δάχτυλα, φωτογραφία, γλυπτική, δημιουργίες από πηλό.

Η χρωματοθεραπεία είναι ένα είδος θεραπείας που χρησιμοποιεί δημιουργικά υλικά για να βοηθήσει τα παιδιά να εξετάσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Πραγματοποιείται από έναν θεραπευτή τέχνης ο οποίος είναι εκπαιδευμένος τόσο στην τέχνη όσο και στην ψυχολογία. Καθώς επεξεργάζονται αυτά τα εμπόδια, η χρωματοθεραπεία επιτρέπει στα παιδιά να απορροφήσουν αυτό που τους έχει συμβεί και βοηθά στην ανακούφιση από την ένταση και το άγχος. Η χρωματοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι βοηθά την ψυχική, συναισθηματική και σωματική ευεξία ενός παιδιού, δίνοντάς του ένα ασφαλές μέρος για να εκφράσει τα αρνητικά του συναισθήματα και τα συναισθήματά του. Η χρωματοθεραπεία περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως ζωγραφική σχέδια, χρωματισμό και χειρισμό πηλού. Αυτές μπορούν να λάβουν χώρα τόσο σε ατομικές όσο και σε ομαδικές συνεδρίες θεραπείας, δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητες κοινωνικής επικοινωνίας τους.

Για διάφορους λόγους, η καλλιτεχνική θεραπεία των παιδιών συχνά συγχέεται με την παιγνιοθεραπεία. Κατά περίπτωση, οι θεραπευτές παιχνιδιού ενσωματώνουν διάφορες δραστηριότητες με βάση τα χρώματα στην εργασία τους με τα παιδιά- ομοίως, οι θεραπευτές χρώματος που εργάζονται με παιδιά ενισχύουν τη χρωματοθεραπεία με δραστηριότητες παιχνιδιού [παιχνίδια, μαριονέτες, σκηνικά και παιχνίδια] για να διεγείρουν τη δημιουργική έκφραση των παιδιών. Η καλλιτεχνική δημιουργία στο πλαίσιο της θεραπείας, από την άλλη πλευρά, είναι μια ελαφρώς διαφορετική εμπειρία από το παιχνίδι, επειδή συνήθως περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος. Οι θεραπευτές τέχνης εργάζονται με τα παιδιά για να τα βοηθήσουν να εκφράσουν οπτικά και να καταγράψουν τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις, τα συναισθήματα και τη φαντασία τους. Χρησιμοποιούν την εκτεταμένη κατανόηση των μέσων τέχνης και των προσεγγίσεων που βασίζονται στις τέχνες για να βοηθήσουν τους νεαρούς πελάτες να επικοινωνήσουν αποτελεσματικότερα μέσω της δημιουργικής έκφρασης.

Οι ποικίλες και διαρκώς μεταβαλλόμενες ανάγκες των παιδιών δεν έχουν καλυφθεί αποτελεσματικά από τις υπηρεσίες θεραπείας στα σχολεία. Η ικανότητα της καλλιτεχνικής δημιουργίας να αποκαθιστά την υγιή λειτουργία και να φέρνει την κυριαρχία εν μέσω συναισθημάτων αδυναμίας ωφελεί σε μεγάλο βαθμό τα παιδιά. Επειδή δίνεται στα παιδιά μια διέξοδος για να βάλουν το άγχος και την επιθετικότητά τους στη διαδικασία της καλλιτεχνικής δημιουργίας, η χρωματοθεραπεία είναι ένας εξαιρετικός τρόπος αντιμετώπισης αυτών των δυσκολιών. Τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και ιδέες σχετικά με ψυχολογικές δυσκολίες και γεγονότα της ζωής που είναι υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένα για προφορική επικοινωνία μέσω των συμβολικών εικόνων που σχηματίζονται. Όταν αυτές οι ανησυχίες διερευνώνται στα αρχικά στάδια της θεραπείας, συχνά κρύβονται πιο σοβαρά ζητήματα πίσω από τις εκδηλώσεις που παρατηρούνται στο σχολικό περιβάλλον. Τα παιδιά συχνά βρίσκονται να αντιμετωπίζουν σιωπηλά το άγχος, τη θλίψη, τα κοινωνικά ζητήματα και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν το χρώμα για να τα βοηθήσουν να τακτοποιήσουν το χάος του εσωτερικού τους κόσμου και τις συχνά δυσμενείς συνθήκες.

Τα παιδιά μπορούν ακόμα να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους πολύ απλά, αφού βρίσκονται σε ένα βαθύτερο επίπεδο σκέψης πέρα από τη νοοτροπία "εμείς εναντίον τους" και ακόμα και το τραύμα τους. Αυτό το βαθύτερο επίπεδο, μπορεί να προσεγγιστεί μέσω της δημιουργίας τέχνης. Εδώ είναι που μπαίνει στο παιχνίδι η αποτελεσματικότητα της χρωματοθεραπείας. Όταν τα παιδιά ζωγραφίζουν δύσκολα συναισθήματα (θυμός, φθόνος, φόβος κ.λπ.), μπορούν να δουν την ψυχολογική τους κατάσταση από ένα βαθύτερο, δημιουργικό επίπεδο σκέψης, το οποίο μπορεί να τα ανακουφίσει, ώστε αυτά τα συναισθήματα να μην έχουν πλέον τόσο μεγάλη επιρροή στη ζωή τους. Ως αποτέλεσμα, η χρωματοθεραπεία επιτρέπει στα παιδιά να είναι περισσότερο ο εαυτός τους. Η χρωματοθεραπεία και η δημιουργική διαδικασία μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά να γίνουν πιο ευαίσθητα και να απομακρυνθούν από τη νοοτροπία "εμείς εναντίον αυτών". Ως αποτέλεσμα, γίνονται πιο αφοσιωμένα, ήρεμα και συγκεντρωμένα.

Υπενθύμιση του τι είναι η θεραπεία τέχνης

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ

1. Η δημιουργία οπτικής εικόνας αποτελεί σημαντική πτυχή της ανθρώπινης μαθησιακής διαδικασίας,
2. Η τέχνη που γίνεται παρουσία ενός θεραπευτή τέχνης μπορεί να επιτρέψει στο παιδί να εκφράσει συναισθήματα που είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια.

Η θεραπεία τέχνης είναι μια μέθοδος μη λεκτικής επικοινωνίας σκέψεων και συναισθημάτων που βασίζεται στην πεποίθηση ότι η δημιουργική διαδικασία της δημιουργίας τέχνης θεραπεύει και βελτιώνει τη ζωή (American Art Therapy Association, 1996). Χρησιμοποιείται σε διάφορα πλαίσια με παιδιά, ενήλικες, οικογένειες και ομάδες για να προωθήσει την προσωπική ανάπτυξη, να αυξήσει την αυτογνωσία και να βοηθήσει στη συναισθηματική επανόρθωση, όπως ακριβώς και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής. Χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο, άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να αποκτήσουν σκοπό και διορατικότητα, να βρουν απελευθέρωση από συντριπτικά συναισθήματα ή τραύματα, να διευθετήσουν συγκρούσεις και προκλήσεις, να βελτιώσουν την καθημερινή τους ζωή και να φτάσουν σε ένα μεγαλύτερο αίσθημα ευεξίας, μεταξύ άλλων (Malchiodi, 1998). Όλοι οι άνθρωποι έχουν την ικανότητα να εκφράζονται δημιουργικά, σύμφωνα με την art therapy, η οποία θεωρεί ότι το τελικό αποτέλεσμα είναι λιγότερο σημαντικό από την ίδια τη θεραπευτική διαδικασία. Ο θεραπευτής εστιάζει στις θεραπευτικές ανάγκες του ατόμου να εκφραστεί και όχι στις αισθητικές αρετές της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Δηλαδή, αυτό που έχει σημασία είναι η συμμετοχή του ατόμου στο έργο, η επιλογή και η διευκόλυνση των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων που είναι ωφέλιμες για το άτομο, η υποβοήθηση του ατόμου να βρει νόημα στη δημιουργική διαδικασία και η διευκόλυνση του να μοιραστεί την εμπειρία της δημιουργίας εικόνων με τον θεραπευτή.

Η έρευνα για την ανάπτυξη της σχεδίασης (π.χ. Dubowski, 1989- Matthews, 1999, 2003, 2004) συμπληρώνει την ψυχανalyτική προσέγγιση, η οποία εξακολουθεί να είναι σε μεγάλο βαθμό εμπνευσμένη από τον Winnicott και τη βρετανική σχολή των αντικειμενικών σχέσεων. Με εξαίρεση την έρευνα της Robin Tipple (2003), η οποία ξεκίνησε με την αμφισβήτηση της φύσης της αξιολόγησης σε ένα παιδιατρικό περιβάλλον αναπηρίας, λίγοι θεραπευτές τέχνης που εργάζονται με παιδιά έχουν συμπεριλάβει συνεισφορές από ιστορικούς τέχνης/θεωρητικούς τέχνης, όπως ο Baxandall (1985). Η Tipple διερευνά τη σχέση μεταξύ των υποκειμένων και του έργου τέχνης που δημιουργεί ο νέος χρησιμοποιώντας μια ηθολογική μεθοδολογία. Διερωτάται πώς η θεωρία επηρεάζει τόσο την πρακτική μας όσο και την ερμηνεία της, πράγμα που φαίνεται να είναι ένα κρίσιμο ερώτημα όταν προσπαθούμε να καταλάβουμε πώς η θεραπεία τέχνης μπορεί να βοηθήσει την άποψη ενός παιδιού για τον κόσμο και τη συμπεριφορά του σε διάφορες καταστάσεις. Οι θεραπευτές τέχνης αναζητούν όλο και περισσότερο τη θεωρία της προσκόλλησης για να διερευνήσουν τις αλληλεπιδράσεις στην πρώιμη παιδική ηλικία και τις επιπτώσεις τους στη μετέπειτα συμπεριφορά, καθώς και τη θεωρία των οικογενειακών συστημάτων, η οποία εστιάζει στην αλλαγή του τρόπου με τον οποίο

αλληλεπιδρούν τα μέλη της οικογένειας αντί να εστιάζει στο παιδί ή στα παιδιά με "το πρόβλημα". Αυτές οι θεωρίες θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο το κοινωνικό περιβάλλον ενός παιδιού επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση και τη συμπεριφορά του, και μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία διαταραχών ή μαθησιακών δυσκολιών, όπως ο αυτισμός και το σύνδρομο Asperger.

Στην πραγματικότητα, επειδή είναι ευρεία σε πεδίο εφαρμογής και περιλαμβάνει μια ποικιλία μεθόδων, η θεραπεία τέχνης είναι ιδιαίτερα προσαρμόσιμη στις διάφορες προσωπικότητες των παιδιών και, ως εκ τούτου, ικανή να ενεργοποιήσει τις διάφορες δεξιότητες αντιμετώπισης. Ερευνητές διεξήγαγαν μια μελέτη σχετικά με το ρόλο της art therapy στη βοήθεια των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες να προσαρμοστούν στην καθημερινή ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θεραπεία τέχνης είχε μεγαλύτερη επιτυχία όσον αφορά την προσαρμογή και ότι και οι δύο συνθήκες σημείωσαν παρόμοια βελτίωση όσον αφορά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Ο δεσμός σχετιζόταν αποκλειστικά με τα αποτελέσματα στη συνθήκη της θεραπείας, παρά το γεγονός ότι τα παιδιά στην ομάδα ελέγχου σημείωσαν καλύτερη βαθμολογία στους παράγοντες διαδικασίας (δεσμός και εντύπωση από τη θεραπεία).

Για την επίτευξη του θεραπευτικού στόχου, οι μέθοδοι της θεραπείας τέχνης μπορεί να αναμειγνύονται. Συγκεκριμένες μέθοδοι art therapy αυξάνουν τη δραστηριότητα της δεξιάς πλευράς του εγκεφάλου, διεγείροντας τη φαντασία και τον δημιουργικό συμβολισμό και βελτιώνοντας την ικανότητα των παιδιών να εστιάζουν σε ευχάριστες σκέψεις. Αυτή η διέγερση επιτρέπει στον νεαρό ασθενή να χαλαρώσει και να μειώσει το άγχος, τα οποία και τα δύο μπορούν να οδηγήσουν σε σωματική υπερευαισθησία.

Θεραπεία τέχνης στη θεραπεία παιδικών παθήσεων

Η καλλιτεχνική θεραπεία έχει φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη στη θεραπεία παιδιών με τις ακόλουθες παθήσεις:

- διαταραχή του φάσματος του αυτισμού
- προβλήματα ή ζητήματα που σχετίζονται με τη γήρανση
- άγχος, κατάθλιψη ή και τα δύο
- καρκίνος
- διατροφικές διαταραχές
- συναισθηματικά προβλήματα
- οικογενειακά προβλήματα
- ιατρικές καταστάσεις
- διαταραχή μετατραυματικού στρες

- άγχος
- κατάχρηση ουσιών

Η καλλιτεχνική θεραπεία είναι αποτελεσματική στην αντιστάθμιση της έλλειψης ελέγχου του παιδιού κατά την παραμονή του στο νοσοκομείο, προωθώντας τη λήψη αποφάσεων μεταξύ υλικών και τεχνικών, ενώ παράλληλα βελτιώνει την ποιότητα ζωής του παιδιού. Το μικρό παιδί εισέρχεται σε έναν τόπο εγγύτητας μέσω της φαντασίας και έχει τη δυνατότητα να παίξει διαφορετικούς "ρόλους" από το να είναι απλώς ο ασθενής. Αυτή η δεξιότητα διασφαλίζει τη μελλοντική ψυχοσυναισθηματική του ευημερία και το βοηθά να συνεχίσει να αναπτύσσει μια εσωτερική ταυτότητα .η ασθένεια και η νοσηλεία είναι μια περίοδος κρίσης τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Επειδή αισθάνονται αβοήθητα, άχρηστα και συχνά ένοχα, το αίσθημα απόγνωσης μπορεί να φτάσει σε νέα ύψη. Η ένταση της οικειότητας μεταξύ του παιδιού και του φροντιστή δοκιμάζεται κατά τη διάρκεια της νοσηλείας. Η ισχύς ή η αδυναμία της συναισθηματικής κατάστασης του γονέα έχει σημαντικό αντίκτυπο στη στάση του παιδιού απέναντι στη νοσηλεία και τη θεραπεία. Σε αντίθεση με την αδράνεια και την οδυνηρή παθητικότητα, οι γονείς μπορούν να εμπλακούν σε μια ζωντανή δυναμική εμπλοκή μέσω της δημιουργικότητας, ξεπερνώντας το αίσθημα ανησυχίας και απογοήτευσης για το γεγονός ότι δεν έχουν κανέναν έλεγχο ή εξουσία πάνω στην ευημερία του παιδιού τους.

Επιπλέον, οι αντιδράσεις των παιδιών στη θλίψη επηρεάζονται από προσωπικές διαφορές. Τα παιδιά που πενθούν μπορεί να είναι από δυνατά και εύρωστα έως εκείνα που βιώνουν "σύνθετη θλίψη", η οποία χαρακτηρίζεται από μακροχρόνια, σοβαρή απώλεια, μούδιασμα και αίσθηση κενού. Οι ατομικές αντιδράσεις στο πένθος λαμβάνονται υπόψη σε μια προσέγγιση βέλτιστης πρακτικής για τη βοήθεια των παιδιών που υποφέρουν από απώλεια. Έχει προταθεί να τροποποιηθούν οι τεχνικές που βασίζονται στην αφήγηση ώστε να συμπεριληφθεί η θεραπεία τέχνης, δίνεται έμφαση στις προσεγγίσεις που δημιουργούν νόημα. Η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους πενθούντες επειδή προωθεί τη διερεύνηση και την έκφραση των συναισθημάτων που εμφανίζονται κατά τη διαδικασία του πένθους. Η ζωγραφική είναι ένα από τα πιο δημοφιλή παιχνίδια μεταξύ των νέων και εξυπηρετεί δύο σκοπούς: χρησιμεύει ως μηχανισμός απελευθέρωσης, κατά τον οποίο το παιδί αναπαράγει ενεργά μια τρομερή εμπειρία, και επιτρέπει την εξωτερίκευση της αγωνίας. Ως αποτέλεσμα, οι νέοι είναι σε θέση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της δημιουργίας ενός φανταστικού κόσμου στον οποίο κάθε επιθυμία μπορεί να εκπληρωθεί, δημιουργώντας μια μορφή συμβολικού παιχνιδιού. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ζωγραφιές και άλλες χειροτεχνίες μας βοηθούν να κατανοήσουμε και να εκτιμήσουμε τη βελτίωση των συναισθημάτων του παιδιού που προκύπτει από το περιβάλλον, από την ψυχοκοινωνική υποστήριξη που

συνδέεται στενά με τα επιτευχθέντα αποτελέσματα και από τη συνολική στρατηγική βοήθειας του Τμήματος για ολόκληρη την οικογένεια. Εξαιτίας αυτού, χρησιμεύει ως ένα σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο. Ενθαρρύνει τη θεραπευτική συνεργασία και επιτρέπει στο παιδί να εκφράσει το θυμό, τη δυσaráσκεια και το άγχος του μέσω μιας "κάθαρσης". Επιτρέπει στον ασθενή να μιλήσει ελεύθερα και φέρνει στο φως μια κρυμμένη αντιφατική πραγματικότητα που βρίσκεται στη ρίζα του ατομικού νευρωτικού ή ψυχωτικού προβλήματος του παιδιού.

Σύμφωνα με ορισμένους θεραπευτές, η ζωγραφική προσφέρει ένα μοναδικό παράθυρο στον εσωτερικό κόσμο του παιδιού. Ένα σημαντικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι ότι αφήνει ένα χώρο για την έκφραση των παιδιών, τον οποίο ο θεραπευτής μπορεί αργότερα να χρησιμοποιήσει για να κατανοήσει και να χρησιμοποιήσει τα δικά του ασυνείδητα μηνύματα. Ο νέος μπορεί να δημιουργήσει ένα ευφάνταστο σενάριο στο οποίο έχει πάντα επίγνωση των γνήσιων αναγκών του, των αντιλήψεων ή των ανησυχιών του, των επιθυμιών, των προσδοκιών, των αναμνήσεων και των προσωπικών του εμπειριών στο σχέδιο (ως σχέδιο προβολής). Τα παιδιά ζωγραφίζουν μια εσωτερική πραγματικότητα, όχι μόνο μια οπτική, και το πραγματικό αντικείμενο καταλήγει να χρησιμεύει μόνο ως ερέθισμα. "Το παιδί ρίχνει πάνω του όλα τα καταπληκτικά πράγματα που κουβαλάει μέσα του", το παιδί προβάλλει στο σχέδιο. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι προβάλλουν την αυτοεικόνα τους στο χώρο και το σχέδιο γίνεται η "αφήγηση" που αφηγούνται. Η μέθοδος της εικαστικής θεραπείας παρέχει έναν ασφαλή χώρο στον θεραπευτή και το παιδί για να οικοδομήσουν έναν θεραπευτικό δεσμό. Το παιδί μπορεί να εκφράσει εμπειρίες, αναμνήσεις και συναισθήματα μέσω καλλιτεχνικών προσπαθειών, δημιουργώντας μια κοινή γλώσσα μέσω της οποίας το παιδί και ο θεραπευτής μπορούν να συνδεθούν. Ως αποτέλεσμα, αποτελεί ένα πολύτιμο θεραπευτικό εργαλείο. Προωθεί τη θεραπευτική συνεργασία και επιτρέπει στο παιδί να εκφραστεί ως "κάθαρση" της οργής, της δυσaráσκειας, του φόβου κ.λπ. Επιτρέπει στον ασθενή να μιλήσει ελεύθερα και φέρνει στο φως θαμμένες αντιφατικές πραγματικότητες που βρίσκονται στη ρίζα της ατομικής νευρωτικής ή ψυχωτικής διαταραχής του παιδιού.

Η κατάσταση ενός πάσχοντος σώματος και η απειλή του θανάτου είναι καταστροφικές εμπειρίες από ψυχολογική άποψη, ιδίως αν συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εξελικτικής φάσης κατά την οποία, σύμφωνα με τις δυναμικές θεωρίες, το βρέφος ζούσε στο μητρώο της δικής του παντοδυναμίας. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να επιδεινωθούν από την αίσθηση αδυναμίας του παιδιού απέναντι στην ασθένεια, ως αποτέλεσμα του πόνου, του άγχους, των σωματικών συμπτωμάτων και των δυσμενών παρενεργειών της θεραπείας. Η ικανότητα επικοινωνίας του πόνου, από την άλλη πλευρά, ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό από ασθενή σε ασθενή. Για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής, οι άνθρωποι όλων των ηλικιών χρησιμοποιούν διάφορες προσωπικές μεθόδους με βάση την ιδιοσυγκρασία τους. Σύμφωνα με τις κλινικές

ψυχοδυναμικές παρατηρήσεις, τα παιδιά, ιδιαίτερα σε λανθάνουσα κατάσταση, είναι σε θέση να διατηρούν ένα είδος διπλής τροχιάς στην κατανόηση της ασθένειάς τους: από τη μία πλευρά, πρέπει να οργανώσουν τους αμυντικούς μηχανισμούς τους μακριά από το πεδίο των συνειδητών, κινούμενων φόβων και του πόνου- από την άλλη πλευρά, πρέπει να οργανώσουν τους αμυντικούς μηχανισμούς τους μακριά από το πεδίο των συνειδητών, κινούμενων φόβων και του πόνου. Από την άλλη πλευρά, οι νέοι δεν χρειάζεται να είναι μόνοι τους μπροστά στο άγχος και τα συναισθήματα που οι γονείς ή το ιατρικό προσωπικό (γιατροί και νοσηλεύτές) μπορούν να κατανοήσουν και να τους βοηθήσουν να τα αντιμετωπίσουν. Οι άμυνες που έχουν οικοδομηθεί γύρω από το να είσαι "καλός ασθενής", κάτι που στην πραγματικότητα καθυστεράει όλους τους ενήλικες, θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως συστηματική άρνηση της αγωνίας, η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε επόμενες περιόδους ως αγχώδης διαταραχή ή ως ψυχοπαθολογικό σύμπτωμα, σύμφωνα με μια δυναμική προοπτική. Η καλλιτεχνική θεραπεία έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο ενθάρρυνσης των νέων στα νοσοκομεία. Η παρατήρηση των ασθενών παιδιών ενώ παίζουν και σκισάρουν είναι κάτι που μόλις πρόσφατα έγινε επίκαιρο.

Τα παιδιά μπορούν να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν δύσκολα συναισθήματα όπως ο φόβος και η οργή μέσω της εικαστικής θεραπείας και μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες αντιμετώπισης μέσω οπτικών εικόνων, ειδικά αν δυσκολεύονται να εκφράσουν αυτά τα γεγονότα. Σε μια τέτοια δύσκολη κατάσταση, το παιδί χρησιμοποιεί τη λεκτική επικοινωνία με προσοχή και μπορεί να αισθάνεται φόβο και ταπείνωση απέναντι σε ξένους, ακόμη και στους ίδιους του τους γονείς, ιδίως όταν συνομιλεί με ειδικούς υγείας. Επιπλέον, λόγω του άγχους που συνοδεύει μια νέα εμπειρία, ένα παιδί αισθάνεται σαν ξένος μέσα στο νοσοκομείο. Προκειμένου να σχηματιστεί κάθε είδους συμμαχία, απαιτείται αποτελεσματική επικοινωνία. Αυτή περιλαμβάνει τόσο τη θεραπευτική συμμαχία όσο και την αμοιβαία ικανοποιητική συμφωνία μεταξύ ασθενών και φροντιστών. Είναι ζωτικής σημασίας να μάθουμε πώς να αλληλεπιδρούμε με κάθε παιδί προκειμένου να παρέχουμε αποτελεσματική και ασφαλή υγειονομική περίθαλψη. Παρ' όλα αυτά, επειδή εξακολουθεί να υπάρχει ανάγκη επικοινωνίας, χρησιμοποιείται η γλώσσα του σώματος ή άλλα είδη έκφρασης, με αποτέλεσμα ένα γραφικό και εικονογραφικό είδος επικοινωνίας. Η δίψα τους για αλήθεια εκδηλώνεται με τη μορφή αισθητικών σημείων. Η παιδική εικαστική θεραπεία είναι ο προτιμώμενος και βέλτιστος τρόπος επικοινωνίας. Η χρήση της τέχνης ως κοινής γλώσσας μπορεί να βοηθήσει στη διαμόρφωση μιας σχέσης με τον θεραπευτή. Προκειμένου να αναπτυχθεί μια θετική θεραπευτική σχέση με τους φροντιστές, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μη λεκτικές τεχνικές όπως παιχνίδια, ζωγραφιές και άλλες χειροτεχνικές δραστηριότητες για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Η γλώσσα των παιδιών είναι απλή και ξεκάθαρη. Χρησιμοποιούν τις ζωγραφιές για να εκφραστούν, χρησιμοποιώντας τες ως θέατρο για να δραματοποιήσουν τα θέλω, τις επιθυμίες, τις ανησυχίες και τις χαρές

τους. Χρησιμοποιούν επίσης σύμβολα και εικόνες για να συμβολίσουν στοιχεία σε καταστάσεις που προσπαθούν να κατανοήσουν. Μέσω ενός μηχανισμού αυτοθεραπείας, η ικανότητα έκφρασης μέσω των σχεδίων επιτρέπει στους ασθενείς νέους να γίνουν ο ίδιος ο θεραπευτικός τους παράγοντας.

Η αντίληψη της ασθένειας, καθώς και οι ανησυχίες και οι ελπίδες, αναδύονται. Μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα το νόημα και τα συναισθήματα του ζωγράφου διαβάζοντας τα σχόλια που γράφει κάθε έφηβος και παιδί σχολικής ηλικίας ή ο παιδαγωγός. Επειδή κάθε παιδί δημιουργεί πολυάριθμους πίνακες ζωγραφικής κατά τη διάρκεια του έτους, σε διάφορες σωματικές και συναισθηματικές καταστάσεις, όπως η έναρξη της νόσου, η ύφεση, η διακοπή της θεραπείας και η υποτροπή, οι διαχρονικές μελέτες μπορούν να αποδώσουν μερικά πολύ συναρπαστικά δεδομένα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ζωγραφιές και άλλες χειροτεχνίες μας βοηθούν να κατανοήσουμε και να εκτιμήσουμε τη βελτίωση των συναισθημάτων του παιδιού που προκύπτει από το περιβάλλον, από την ψυχοκοινωνική υποστήριξη που συνδέεται στενά με τα επιτευχθέντα αποτελέσματα και από τη συνολική στρατηγική βοήθειας του Τμήματος για ολόκληρη την οικογένεια. Απαιτούν μια προσέγγιση με επίκεντρο την οικογένεια για να διασφαλιστεί η προσαρμογή και η αντιμετώπιση, καθώς και για να αποφευχθεί το μετατραυματικό στρες και η έναρξη παρενεργειών που συνδέονται με μια άγνωστη εσωτερική ψυχολογική δυσφορία. Η χειρωνακτική εργασία, σύμφωνα με τον Jung, είναι ένας ταχύτερος τρόπος για την επίτευξη της συνείδησης από ό,τι η διάνοια.

Επέμβαση στο παιχνίδι: Squiggle

Ο Winnicott επινόησε μια παρέμβαση με το "παιχνίδι των σκιών" που προσπάθησε να προσφέρει ένα χώρο όπου θα μπορούσε να εκφραστεί το παιγνιώδες δυναμικό του παιδικού μυαλού. Όταν συμβαίνει αυτό, το παιδί ανοίγεται εντελώς και αναπτύσσει μια πυκνή, γεμάτη και γεμάτη αυτοπεποίθηση σχέση με τον θεραπευτή. Η ψυχοθεραπεία λαμβάνει χώρα στη διασταύρωση δύο πεδίων παιχνιδιού: του ασθενούς και του θεραπευτή. Στην ψυχοθεραπεία δύο άνθρωποι παίζουν μαζί. Το επακόλουθο αυτού είναι ότι αν το παιχνίδι δεν είναι δυνατό, η δουλειά του θεραπευτή επικεντρώνεται στο να μεταφέρει τον ασθενή από μια κατάσταση που δεν μπορεί να παίξει σε μια κατάσταση που μπορεί να παίξει. (Προσαρμοσμένο από το βιβλίο του 1971 "Playing: Το θεωρητικό του καθεστώ στην κλινική κατάσταση").

Σε γενικές γραμμές, το παιχνίδι είναι η προτιμώμενη μέθοδος επικοινωνίας με τα παιδιά και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τα άρρωστα παιδιά. Μπορούν να περάσουν την εμπειρία της ασθένειας χωρίς να υποκύψουν ή να βιώσουν τη φοβερή θέση της αδυναμίας επικοινωνίας παίζοντας και ζωγραφίζοντας. Η ικανότητα του παιχνιδιού και της ζωγραφικής, σύμφωνα με ψυχαναλυτικές ερμηνείες, μπορεί να αποτελεί πολύτιμο προγνωστικό δείκτη του επιπέδου ψυχολογικής δυσφορίας ενός παιδιού. Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί

να είναι μια οδυνηρή εμπειρία που διαταράσσει την καθημερινή ζωή λόγω της απαίτησης για συχνές νοσηλείες. Σε άλλες περιπτώσεις, αυτό συνεπάγεται την εγκατάλειψη του οικείου περιβάλλοντος για να βρεθεί πιο κοντά σε ένα νοσοκομείο, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να αφήσει πίσω τα οικεία αντικείμενα, το σχολείο και τους συνομηλίκους του. Το άρρωστο παιδί μπορεί να αισθάνεται το άγχος των γονέων του, το οποίο συνδέεται με τη διάγνωση, την πρόγνωση και την αβεβαιότητα σχετικά με το πόσο αποτελεσματική θα είναι η θεραπεία

Χρωματοθεραπεία

Η χρωματοθεραπεία, συχνά γνωστή ως χρωματοθεραπεία, είναι ένα είδος θεραπείας που χρησιμοποιεί τη χρήση του παχέος εντέρου και του φωτός για τη θεραπεία μιας ποικιλίας ψυχικών και σωματικών παθήσεων. Μπορούμε να εντοπίσουμε τις ρίζες αυτού του είδους θεραπείας μέχρι τους αρχαίους Αιγύπτιους. Για θεραπευτικούς σκοπούς, χρησιμοποιούσαν δωμάτια γεμάτα ήλιο με χρωματιστά γυαλιά. Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι η χρωματοθεραπεία έχει αποκτήσει σημαντική δημοτικότητα με την πάροδο των ετών, εξακολουθεί να μην αναγνωρίζεται ευρέως ως νόμιμος τύπος θεραπείας στη δυτική ιατρική. Πολλοί ειδικοί ιατροί πιστεύουν ότι είναι ακόμη πειραματική. Τα κύρια περιοδικά, τα διαδικτυακά περιοδικά και οι ιστότοποι του Διαδικτύου είναι όλα καλά μέρη για να μάθετε για την ψυχολογία των χρωμάτων και τη χρωματοθεραπεία στη λαϊκή κουλτούρα. Αυτές οι πηγές συχνά περιλαμβάνουν δεδομένα σχετικά με τις ψυχολογικές, βιολογικές και συμπεριφορικές συνέπειες του χρώματος. Η μηχανή αναζήτησης στο διαδίκτυο Google επιτρέπει σήμερα την πρόσβαση σε 365.000 ιστοσελίδες για πληροφορίες σχετικά με την "ψυχολογία των χρωμάτων" και σε 284.000 ιστοσελίδες για πληροφορίες σχετικά με τη "χρωματοθεραπεία", σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα στοιχεία.

Η χρωματοθεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι διαφορετικά χρώματα προκαλούν διαφορετικές αντιδράσεις σε διαφορετικούς ανθρώπους. Τα χρώματα είναι καταπραϋντικά ή ενεργοποιητικά για ορισμένους ανθρώπους. Το χρώμα, σύμφωνα με τους υποστηρικτές αυτής της θεωρίας, μπορεί να έχει θετική επίδραση στους ανθρώπους με ποικίλους τρόπους και να βοηθήσει στη θεραπεία ποικίλων παθήσεων. Όλοι έχουμε εκτεθεί στη βασική έννοια της χρωματοθεραπείας σε κάποια στιγμή της ζωής μας. Μερικοί άνθρωποι θεωρούν ότι το να βλέπουν πράσινο στη φύση στο καθημερινό τους τρέξιμο βελτιώνει αμέσως τη διάθεσή τους, ενώ άλλοι θεωρούν ότι το να φορέσουν ένα αγαπημένο κίτρινο ρούχο βελτιώνει αμέσως τη διάθεσή τους. Επιπλέον, η πρακτική της χρωματοθεραπείας μπορεί να αναχθεί στις ινδικές ρίζες. Σύμφωνα με την ινδική φιλοσοφία, τα επτά βασικά χρώματα στον χρωματικό κύκλο βοηθούν στην ισορροπία και την ενίσχυση των τσάκρας στο σώμα μας.

Μια ολιστική, μη επεμβατική και ισχυρή θεραπεία που χρονολογείται εδώ και χιλιάδες χρόνια, η χρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί την ενέργεια που σχετίζεται με καθένα από τα επτά χρώματα του φάσματος. Αυτά τα χρώματα και οι σχετικές ενέργειές τους συντονίζονται με την ενέργεια καθενός από τα επτά μεγάλα τσάκρα του σώματος. Με την εφαρμογή του κατάλληλου χρώματος στο σώμα, η χρωματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση και/ή στην τόνωση των τσάκρας. Είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευημερία να είναι ισορροπημένη η ενέργεια σε κάθε ένα από τα τσάκρα του σώματος.

Εκτός από την παροχή πλούσιου υλικού για την ψυχολογία των χρωμάτων και την επούλωση χρωμάτων, ιστότοποι όπως οι www.about.com και www.colortheraPyhealing.com παρέχουν επίσης πλήθος πληροφοριών για τη χρωματοθεραπεία και τα εργαστήρια επούλωσης χρωμάτων, με τον τελευταίο ιστότοπο να παρέχει αρκετά εμπεριστατωμένες πληροφορίες για τη χρήση του χρώματος ως θεραπευτικού βοηθήματος, καθώς και μια ποικιλία εργασιών χρωματοθεραπείας. Ομοίως, ο δικτυακός τόπος www.colour-affects.co.uk περιλαμβάνει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις ψυχολογικές ιδιότητες του χρώματος καθώς και μια σύνοψη τεσσάρων τύπων προσωπικότητας που συνδέονται με συγκεκριμένα χρώματα. Η ψυχολογία των χρωμάτων και η χρωματοθεραπεία καλύπτονται επίσης σε έντυπα και διαδικτυακά περιοδικά όπως το Conscious Living Magazine (www.consciousliving.net.au) και το WellBeing Magazine (www.wellbeing.com.au).

Είναι δυνατόν να βρείτε γνώσεις από πηγές του λαϊκού πολιτισμού που κυμαίνονται από ευρεία, γενικευμένα κομμάτια μέχρι βαθιές ψευδοεπιστημονικές συζητήσεις και συνομιλίες. Είναι πιθανό τέτοιες δημοσιεύσεις και συζητήσεις να περιέχουν γενικεύσεις, κλισέ και μητρικούς ισχυρισμούς, όπως "Τα χρώματα είναι η μητρική γλώσσα του υποσυνείδητου" και μια παρατήρηση όπως "Το χρώμα θεραπεύει". Αυτό το άρθρο του Κάμπελ, το οποίο εμφανίστηκε στο διαδικτυακό περιοδικό Conscious Living, είναι μια εξαιρετική εικόνα αυτού του γεγονότος.

Οι ακαδημαϊκές εργασίες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα μελετών που αφορούν τις επιπτώσεις του φωτός, καθώς και την επίδραση των έγχρωμων φωτεινών κυμάτων στην ανθρώπινη αντίδραση σε διάφορα περιβάλλοντα. Ενώ η ανθρώπινη όραση είναι μια πολύπλοκη και όχι ακόμη πλήρως κατανοητή διαδικασία, έχει ανακαλυφθεί ότι το σύστημα υποδοχέων για την ανίχνευση του φωτός είναι διαφορετικό από εκείνο που εμπλέκεται με τον κερκάρδιο κύκλο. Η φωτεινή ενέργεια έχει επίδραση σε κάθε ζωντανό κύτταρο (όπως όλοι γνωρίζουμε, χωρίς φως επηρεάζονται όλα τα έμβια όντα). Όταν χρησιμοποιούνται σωστά, αυτές οι διάφορες φωτεινές και χρωματικές συχνότητες μπορούν να έχουν σημαντική και θεραπευτική επίδραση τόσο στους ανθρώπους όσο και στα ζώα. Το φως έχει επίσης ανακαλυφθεί ότι έχει επίδραση στο ανθρώπινο νευροενδοκρινικό σύστημα και έχει προταθεί ότι μπορεί να καταστείλει την παραγωγή μελατονίνης και να αυξήσει την παραγωγή κορτιζόλης, τα οποία μπορεί να έχουν επιζήμιες συνέπειες. Ως

πρόσθετο πλεονέκτημα, ορισμένες πρόσφατες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι συγκεκριμένα μήκη κύματος του φωτός μπορεί να έχουν ξεχωριστές επιδράσεις. Οι διαφορετικού χρώματος φακοί μπορεί να βοηθήσουν σε προβλήματα ανάγνωσης, όπως η δυσλεξία, και το ανθρώπινο κερκάδιο ρολόι μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στο φως μικρού μήκους κύματος, μεταξύ άλλων. Είναι μια καθιερωμένη επιστημονική αλήθεια ότι τα πάντα έχουν μια δόνηση, πράγμα που σημαίνει ότι τα πάντα, συμπεριλαμβανομένου και εμάς, έχουν τη δική τους δόνηση/συχνότητα.

Είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί η χρωματοθεραπεία για τη θεραπεία οποιουδήποτε τύπου ασθένειας, από σωματική έως ψυχική και πνευματική, καθώς και για μια ολοκληρωμένη θεραπεία χαλάρωσης. Η Χρωματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα για ενήλικες, παιδιά, μωρά και μη ανθρώπινα ζώα όλων των ηλικιών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ή σε συνδυασμό με οποιαδήποτε άλλη θεραπεία, είτε συμπληρωματική είτε ορθόδοξη ιατρική, και είναι κατάλληλη για όλους. Ωστόσο, καμία συμπληρωματική θεραπεία δεν πρέπει ποτέ να θεωρείται ως υποκατάστατο της αναζήτησης ιατρικής συμβουλής από αδειούχο γιατρό. Όταν πρόκειται για τη διαδικασία της θεραπείας μας, η χρωματική ενέργεια μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης, ενθαρρύνοντας το σώμα να λειτουργήσει με φυσιολογικό και υγιή τρόπο. Επιπλέον, υπάρχουν πολυάριθμες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το χρώμα μπορεί να επηρεάσει ποικίλες ψυχολογικές, φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, συμπεριλαμβανομένης μιας μελέτης 30 μελετών που πραγματοποίησε ο Μικελλίδης το 1996 (Mikellides B. Emotional and behavioural reactions to colour. In: Sivik L, editor. Color and Psychology (Χρώμα και ψυχολογία): AIC Interim Meeting. Γκέτεμποργκ, Σουηδία: Σκανδιναβικό Ινστιτούτο Χρώματος AB, 1996).

Αν κοιτάξετε το κόκκινο χρώμα, για παράδειγμα, έχει υποστηριχθεί ότι έχει μεγαλύτερη δυνατότητα διέγερσης από το μπλε χρώμα- ωστόσο, τα ευρήματα μιας πιο πρόσφατης μελέτης δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών των δύο χρωμάτων όσον αφορά τη φυσιολογική διέγερση και ότι μπορεί να είναι η απόχρωση του χρώματος και όχι ο κορεσμός (ένταση) που έχει αντίκτυπο. Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες ανακάλυψαν ότι οι αντιδράσεις στα χρώματα διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την κουλτούρα και τις προτιμήσεις.

Ακόμη και αν πολλές σύγχρονες έρευνες σχετικά με τις ψυχολογικές, φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις στο χρώμα είναι επιστημονικά αυστηρές, τα ευρήματα συχνά βασίζονται σε ένα εξαιρετικά περιορισμένο φάσμα δειγμάτων χρώματος ή/και σε μια μικρή ομάδα δειγμάτων, πράγμα που είναι ζωτικής σημασίας να έχετε κατά νου. Επιπλέον, ενώ μπορεί να υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ ορισμένων χρωμάτων και ποικίλων διαφορετικών ανθρώπινων αντιδράσεων, αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι τα χρώματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά στη θεραπεία ή σε άλλες παρόμοιες χρήσεις, όπως ισχυρίστηκαν στο παρελθόν ορισμένες πηγές στα δημοφιλή μέσα ενημέρωσης.

Η χρωματοθεραπεία είναι μια εντελώς μη επεμβατική, ολιστική θεραπεία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε, συμπεριλαμβανομένων ενηλίκων, παιδιών, νεογέννητων και ζώων. Η ζωή μας μπορεί να μεταμορφωθεί αν αυξήσουμε την ευαισθητοποίησή μας στην ενέργεια του χρώματος, πράγμα που είναι το μόνο που απαιτείται. Αντί να είναι κάτι που συναντάμε για μία ή δύο ώρες με έναν θεραπευτή, το χρώμα πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινής μας ζωής. Το χρώμα μπορεί να βρεθεί παντού και στα πάντα. Δεν είναι τυχαίο ότι αυτός ο μεγάλος πλανήτης περιλαμβάνει σε όλες τις πτυχές και τις μορφές του όλα τα όμορφα χρώματα του ουράνιου τόξου. Τίποτα στη φύση, συμπεριλαμβανομένων των χρωμάτων της, δεν υπάρχει απλώς τυχαία- τα πάντα στη φύση έχουν μια συγκεκριμένη λειτουργία. Το χρώμα δεν αποτελεί εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η ψυχή των παιδιών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στο περιβάλλον τους και ότι η όρασή τους είναι εξαιρετικά ευαίσθητη στο φάσμα των χρωμάτων και των αποχρώσεων που βλέπουν. Κατά συνέπεια, για ένα μωρό έως την ηλικία των δύο ετών, το δωμάτιο πρέπει να είναι διακοσμημένο σε εξαιρετικά φωτεινούς και γαλήνιους τόνους. Μόνο όταν ένα παιδί είναι λίγο μεγαλύτερο, αντιλαμβάνεται πλήρως τα ζωηρά χρώματα και τις πιο τολμηρές ιδέες.

Ενθαρρύνετε τη μάθηση

Με απλά λόγια, η χρωματοθεραπεία είναι μια μέθοδος που βοηθά τα παιδιά να αντιμετωπίσουν δύσκολα συναισθήματα και να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Καθώς επεξεργάζονται αυτά τα εμπόδια, η χρωματοθεραπεία επιτρέπει στα παιδιά να απορροφήσουν αυτό που τους έχει συμβεί και βοηθά στην ανακούφιση από την ένταση και το άγχος. Η χρωματοθεραπεία μπορεί να ενισχύσει τη νοητική, συναισθηματική και σωματική ευεξία ενός παιδιού δίνοντάς του ένα ασφαλές μέρος για να εκφράσει τα αρνητικά συναισθήματα και τις συγκινήσεις του.

Η χρωματοθεραπεία για παιδιά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει ένα παιδί να αντιμετωπίσει ένα μεγάλο γεγονός της ζωής του, όπως μια σοβαρή ιατρική ασθένεια, ο χωρισμός των γονέων, η μετακόμιση, το πένθος ή ο εκφοβισμός. Η χρωματοθεραπεία έχει επίσης αποδειχθεί ότι μπορεί να βοηθήσει παιδιά με διαταραχές συμπεριφοράς και αναπτυξιακές καθυστερήσεις, όπως αυτισμό και ΔΕΠΥ, καθώς και νέους με χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη και μαθησιακές δυσκολίες.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν καταδείξει τον θετικό αντίκτυπο που μπορούν να έχουν τα χρώματα στη μάθηση, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τη συνολική συμπεριφορά των παιδιών. Παρόλο που ένας θεραπευτής χρωμάτων χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων, όπως η γνώση των χρωμάτων, η ψυχολογία των χρωμάτων, η χρωματοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία, όταν ασχολείται με πελάτες και μαθητές, είναι πάντα

ικανοποιημένος με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται. Η δημιουργία και η κατασκευή με το χρώμα θα κρατήσει την προσοχή τους στην εκάστοτε δραστηριότητα και θα τους κρατήσει απασχολημένους. Τα παιδιά απορροφούν το χρώμα με φυσικό τρόπο και απολαμβάνουν να εργάζονται με το χρώμα με δημιουργικό τρόπο.

Η χρωματοθεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η ζωγραφική σχεδίων, η συγγραφή ιστοριών, η χορογραφία, η δημιουργία και η παρουσίαση θεατρικών έργων, εκτός από το χρωματισμό. Προσφέρει στα παιδιά μια πλατφόρμα για να εκφράσουν καταπιεσμένα συναισθήματα που μπορεί να μην έχουν επίγνωση. Μπορεί να είναι δύσκολο για τα παιδιά να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους με λόγια μερικές φορές, αλλά μπορούν να το κάνουν μέσα από οποιαδήποτε από αυτές τις δημιουργικές διεξόδους.

Πλεονεκτήματα της χρωματοθεραπείας

Ακολουθούν ορισμένα από τα πλεονεκτήματα της χρωματοθεραπείας για τα παιδιά:

- Επιτρέπει την έκφραση καταπιεσμένων συναισθημάτων.
- Αυξάνει την αυτογνωσία τους
- Το στρες, το άγχος και η θλίψη μπορούν να μειωθούν.
- Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα που συνοδεύουν την ασθένεια, το τραύμα και τη θλίψη.
- Επιτρέπει στα παιδιά να αντιληφθούν τα πράγματα από διαφορετική οπτική γωνία, γεγονός που ενισχύει την αυτοεκτίμηση.
- Βελτιώνει τις ικανότητές τους στην επίλυση προβλημάτων.

Οι επαγγελματίες θα πρέπει να επιτρέπουν την επίσημη χρωματοθεραπεία, αλλά οι ιδέες και οι πρακτικές μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι. Το να ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράζονται καλλιτεχνικά και δημιουργικά κάνοντας κατασκευές με τα αδέρφια τους ή βάζοντας ένα τραγούδι για να το τραγουδήσουν στην υπόλοιπη οικογένεια μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμο για αυτά. Κατά τη διάρκεια της λήψης αυτών των μέτρων, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά αισθάνονται και καταλαβαίνουν ότι δεν θα υπάρξει καμία κριτική - απλώς ενθάρρυνση.

Όταν πρόκειται για την ανάπτυξη των παιδιών, οι τέχνες είναι απαραίτητη προϋπόθεση, ιδίως αν υπάρχουν ψυχικά ή συμπεριφορικά προβλήματα. Ωστόσο, εάν τα παιδιά αναπτύσσουν προβλήματα συμπεριφοράς ή ψυχιατρικές διαταραχές ως έφηβοι, μπορεί να είναι προτιμότερες εναλλακτικές μορφές θεραπείας ή αγωγής.

Μονοχρωμία

Όλοι μας απολαμβάνουμε το χρώμα, και οι νέοι εκτιμούν ιδιαίτερα το χρώμα, οπότε δόξα τω Θεώ δεν ζούμε σε έναν μονόχρωμο κόσμο- πόσο βαρετή, ψυχοφθόρα και μονότονη θα ήταν η ζωή αν ζούσαμε έτσι. Το να χρωματίζουμε τη ζωή μας και να βάζουμε ένα ελατήριο στο βήμα μας μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα και πιο ασφαλείς, αλλά μας βοηθά επίσης να παραμείνουμε υγιείς και ασφαλείς, οδηγώντας μας στα πιο φρέσκα προϊόντα για να φάμε. Σε έναν ασπρόμαυρο κόσμο, δεν θα παρατηρούσαμε ποτέ το πράσινο στο κρέας, ή στην πραγματικότητα, τη μούχλα στο ψωμί, ή τους καφέ λεκέδες που είναι ορατοί στα φρούτα που έχουν περάσει την ημερομηνία λήξης τους.

Στα μικρά παιδιά αρέσει να παίξουν με πολύχρωμα παιχνίδια, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά χρησιμοποιούν το χρώμα για να εκφραστούν με διάφορους τρόπους. Όταν οι τεχνικές της ψυχολογίας των χρωμάτων εφαρμόζονται στο περιβάλλον ενός παιδιού, θα αναδείξουν τον καλύτερο εαυτό του, ενώ παράλληλα θα υποστηρίξουν τη συναισθηματική και σωματική του ανάπτυξη. Όταν πρόκειται για τη διάταξη και την επιλογή των χρωμάτων, ένας ψυχολόγος χρωμάτων μπορεί να βοηθήσει ένα πολλά πράγματα.

Οι πρώτοι χρωματικοί συνειρμοί διαμορφώνονται στη μήτρα, όταν περιβαλλόμαστε από ζεστές αποχρώσεις του απαλού κοραλλί και του ροδακινί, οι οποίες δημιουργούνται από τον ήλιο που λάμπει μέσα από το δέρμα της μητέρας και αντανakλάται στο δέρμα της. Το χρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αρκετά αποτελεσματικά για την ενίσχυση της εγκεφαλικής ανάπτυξης σε παιδιά ηλικίας μόλις δύο ετών. Τα μωρά ευδοκιμούν σε ένα χαλαρωτικό χρωματιστό περιβάλλον για τους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση, καθώς έχουν πολλά να προσαρμοστούν. Για να αποφύγετε την υπερκινητικότητα και τις άγρυπνες νύχτες, αποφύγετε στην αρχή τα πολυάσχολα μοτίβα και τα έντονα χρώματα στο υπνοδωμάτιό τους. Τα βρέφη και τα νήπια αισθάνονται πιο άνετα σε σύντομες εκρήξεις έντονα χρωματιστών περιβαλλόντων- παρ' όλα αυτά, τα έντονα χρώματα θα κατακλύσουν τις αισθήσεις τους, δημιουργώντας έτσι δυσαρέσκεια και ανησυχία.

Υπάρχουν πολυάριθμες αποχρώσεις και χρώματα που προκαλούν διάφορα συναισθήματα και διαθέσεις, αλλάζοντας την ατμόσφαιρα του χώρου. Το κόκκινο, το πορτοκαλί και το κίτρινο θεωρούνται "μαγνητικά" χρώματα, που σημαίνει ότι είναι θερμά έως ζεστά στο χρωματικό φάσμα. Έχουν σημαντική επιρροή και είναι ενεργητικά και αναζωογονητικά στη φύση τους. Χρώματα όπως το γαλάζιο του ουρανού, το indigo και

το βιολετί είναι γνωστά ως "ηλεκτρικά" χρώματα, επειδή είναι δροσερά, καταπραϊντικά και ηρεμιστικά. Στο χρωματικό φάσμα, το πράσινο καταλαμβάνει μια ενδιάμεση θέση και επειδή δεν είναι ούτε ζεστό ούτε κρύο, βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας. Πολλοί από εμάς αναζητούμε καταφύγιο στο πλούσιο πράσινο της φύσης όταν χρειαζόμαστε χώρο, ησυχία και μια αίσθηση του ανήκειν. Θα είναι ευκολότερο να επιτύχετε μια αίσθηση αρμονίας και ισορροπίας αν χρησιμοποιήσετε το ανοιχτό πράσινο χρώμα στο εσωτερικό σας σχεδιασμό. Συνιστάται μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση χρωμάτων από πιστοποιημένο ψυχολόγο χρωμάτων για συγκεκριμένες συστάσεις ψυχολογίας χρωμάτων, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα. Διατηρήστε ένα χαλαρωτικό συνδυασμό παστέλ χρωμάτων στο υπνοδωμάτιό τους για να συμπληρώσετε τα παιχνίδια, τον εξοπλισμό και τα μαλακά έπιπλα σε πρωτογενή χρώματα. Καθώς τα παιχνίδια και ο εξοπλισμός εισάγονται στο υπνοδωμάτιό τους, ενθαρρύνετε τη χρήση ολόκληρου του χρωματικού φάσματος. Τα παιχνίδια και ο εξοπλισμός σε έντονα χρώματα μπορούν απλά να μετακινηθούν ή να απομακρυνθούν, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα πιο ευχάριστο περιβάλλον για δραστηριότητες ήρεμων στιγμών. Το βάψιμο της οροφής είναι μια όμορφη και απλή μέθοδος για να ενσωματώσετε το απαλό κοραλλί και το ροδακινί χρώμα στα δωμάτια των μωρών και των νηπίων για να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε, καθώς και για να ενθαρρύνετε το πρόγραμμα ύπνου. Λίγο πριν κοιμηθεί, το βρέφος ή το νήπιο θα περάσει λίγο χρόνο ξαπλωμένο στην κούνια του κοιτάζοντας προς τα πάνω και αλληλεπιδρώντας με το χρώμα. Επιπλέον, η χρήση ενός συγκεκριμένου απαλού κοραλλί/ροδακινί χρώματος στο ταβάνι δίνει την εντύπωση της ασφάλειας και της άνεσης.

Τα παιδιά αγαπούν το Χρώμα. Μην υποτιμάτε τη σημασία του χρώματος στο σχέδιο και τη ζωγραφική- είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί, με πρόσθετα οφέλη για τη συναισθηματική ανάπτυξη ως παρενέργεια. Η χρωματοθεραπεία είναι πολύ χρήσιμη έτσι για σκοπούς χαλάρωσης.

Θεραπεία εκφραστικής τέχνης

Οι εκφραστικές τέχνες μπορούν να περιλαμβάνουν οποιοδήποτε συνδυασμό χορού, γραπτής έκφρασης, εικαστικών τεχνών, θεάτρου, μουσικής ή άλλων μορφών καλλιτεχνικής έκφρασης. Αυτές οι μέθοδοι χρησιμοποιούνται στη θεραπεία με εκφραστικές τέχνες για την υποστήριξη της ατομικής ανάπτυξης και προόδου. Ο σωστός συνδυασμός μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε συνολικά καλύτερα μειώνοντας το

άγχος και το στρες, αυξάνοντας την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση, χτίζοντας σχέσεις, ρυθμίζοντας τις συνήθειες και ενισχύοντας τις κοινωνικές δεξιότητες.

Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι αυτού του είδους η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά - και τους ενήλικες - να αντιμετωπίσουν άσχημα γεγονότα, αναπηρίες και τραύματα. Η καλλιτεχνική θεραπεία βοηθά τους ανθρώπους να απελευθερώσουν και να εκφράσουν συναισθήματα που δεν θα μπορούσαν να εκφράσουν διαφορετικά μέσω της αποκατάστασης, της εκπαίδευσης και της επικοινωνίας.

Επιπλέον, οι εκφραστικές τέχνες έχουν ευεργετική επίδραση στη λειτουργία, τη διάθεση, τη νόηση και τη συμπεριφορά. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για παιδιά με ιδιαίτερες ανάγκες, όπως αυτισμό, διαταραχές λόγου, διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), αναπτυξιακές αναπηρίες, ADD/ADHD ή άλλες ψυχικές και συμπεριφορικές διαταραχές υγείας. Η χρωματοθεραπεία δίνει τη δυνατότητα στα μικρά παιδιά να βιώσουν μια αίσθηση κανονικότητας χωρίς το φόβο της κριτικής, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να εκφράσουν τη μοναδική τους προσωπικότητα και να επιστήσουν την προσοχή στα δυνατά τους σημεία.

Τα αναπτυξιακά οφέλη της τέχνης

Συναισθηματική ανάπτυξη

Τα παιδιά όλων των ηλικιών, τόσο με όσο και χωρίς ειδικές ανάγκες, μπορεί να μην έχουν τις απαραίτητες γλωσσικές ικανότητες για να εκφραστούν, ωστόσο διατηρούν μια φωνή. Οι εκφραστικές τέχνες διεγείρουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα του παιδιού, βοηθώντας το να ανακαλύψει την ταυτότητά του και τους τρόπους να απασχολήσει τις αισθήσεις του. Έχουν επίσης ηρεμιστική επίδραση στο σώμα και επηρεάζουν ευνοϊκά τη σκέψη, την αντίληψη του περιβάλλοντος και τη συναισθηματική κατάσταση.

Η πράξη του να γράφεις ένα ποίημα, να το τραγουδάς σε ένα άλλο άτομο ή να ζωγραφίζεις δίνει στους νέους μια ασφαλή διέξοδο για τα άσχημα συναισθήματα μέσω μιας ευχάριστης δραστηριότητας, η οποία επιταχύνει τη διαδικασία επώλωσης και ανάπτυξης. Ωστόσο, οι εκφραστικές τέχνες δεν είναι μόνο ευεργετικές για την αντιμετώπιση- έχουν επίσης θετικό αντίκτυπο και στην κανονική αναπτυξιακή διαδικασία του παιδιού.

Για να προχωρήσει κανονικά η ανάπτυξη ενός παιδιού, οι κοινωνικές δεξιότητες πρέπει να εδραιωθούν σε νεαρή ηλικία. Ως ενήλικες, τα παιδιά που αισθάνονται άνετα σε κοινωνικές καταστάσεις αποδίδουν σημαντικά καλύτερα, επειδή αναπτύσσουν δεσμούς, επικοινωνία και ενσυναίσθηση. Έχει αποδειχθεί ότι η θεραπεία με εκφραστική τέχνη μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες δίνοντάς τους με ενθάρρυνση και υποστήριξη χωρίς να περνούν κρίση από τους συνομηλίκους τους, τους γονείς και

τον θεραπευτή. Όταν τα παιδιά εκτίθενται στη διαφορετικότητα, μαθαίνουν να κατανοούν και να αγκαλιάζουν τις μοναδικές προοπτικές του κάθε ατόμου.

Αρκετές από τις τέχνες μπορούν να ασκηθούν σε ομάδες, στις οποίες τα παιδιά πρέπει να συνεργαστούν και να μάθουν να μοιράζονται, ενώ παράλληλα πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη για τις συνέπειες των πράξεών τους. Οι κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να αναπτυχθούν ακόμη και στην ιδιωτικότητα του σπιτιού, χάρη στις αλληλεπιδράσεις με τον θεραπευτή ή ακόμη και με τους ίδιους τους γονείς.

Η βιωματική μάθηση στις τέχνες είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ακαδημαϊκή μάθηση. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν θεμελιώδη πράγματα, όπως τα χρώματα και οι μορφές, καθώς και να βιώσουν μαθήματα όπως η αιτία και το αποτέλεσμα, οι επιλογές και οι συνέπειες, η επίλυση προβλημάτων και ο πειραματισμός, καθώς και ο τρόπος λήψης αποφάσεων, είτε ζωγραφίζουν, είτε γράφουν ένα θεατρικό έργο, είτε χορογραφούν έναν χορό. Επιπλέον, μπορούν να μάθουν πώς να συμπεραίνουν το νόημα από τις εικόνες και να επικοινωνούν με αυτές.

Η τέχνη φαίνεται να έχει επίδραση στις νευρωνικές συνδέσεις του εγκεφάλου, οι οποίες λειτουργούν ως καλωδίωση για τη μάθηση, σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Ανεξάρτητα από το είδος της τέχνης, οι αισθήσεις πρέπει να απασχολούνται και απαιτείται βαθιά σκέψη. Ως αποτέλεσμα, αναπτύσσονται δεξιότητες όπως η ανίχνευση της διαφοράς μεταξύ αφηρημένης και πραγματικής εικόνας, η κατανόηση μοτίβων, η πραγματοποίηση παρατηρήσεων για τον κόσμο και η δημιουργία νοητικών αναπαραστάσεων για το τι είναι πραγματικό ή φανταστικό. Συνολικά, οι εκφραστικές τέχνες βοηθούν τους νέους στην ανάπτυξη ολοκληρωμένων ικανοτήτων σκέψης, επιτρέποντας την αλληλεπίδραση περίπλοκων εγκεφαλικών διεργασιών.

Εκτός από το να προσφέρει διέξοδο στα συναισθήματα των παιδιών, η θεραπεία με εκφραστικές τέχνες μπορεί πραγματικά να τα βοηθήσει να αναπτύξουν και να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Ενώ το να είναι κάποιος θυμωμένος ή πληγωμένος δεν είναι πάντα απλό να εκφραστεί λεκτικά, ένα παιδί μπορεί να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα μέσω μιας εικόνας, ενός ποιήματος ή ενός χορού, κάνοντάς τα πιο κατανοητά στον εαυτό του και στους άλλους. Ως αποτέλεσμα, χρησιμεύει ως αφετηρία για συζήτηση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πιο ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είτε ο θεραπευτής είτε ένας γονέας είτε το παιδί μπορεί να είναι σε θέση να αποκτήσει πρόσβαση σε συναισθήματα που το παιδί προηγουμένως αγνοούσε.

Η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες βοηθά επίσης τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση. Είναι μια τεχνική για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με καταστάσεις που μπορεί να είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν ή να επικοινωνηθούν. Το να επιτρέπει κανείς στα συναισθήματά του να εκφράζονται με δημιουργικό τρόπο μπορεί να είναι τόσο θεραπευτικό όσο και εκπαιδευτικό.

Σωματική ανάπτυξη

Τα ψυχολογικά οφέλη της εκφραστικής καλλιτεχνικής θεραπείας είναι γνωστά και σημαντικά- ωστόσο, υπάρχουν και σωματικές αλλαγές που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα αυτής της πρακτικής. Η τέχνη μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες και τον έλεγχό τους, καθώς και τον συντονισμό χεριού-ματιού και την ανάπτυξη των μυών τους.

Ο χορός και το θέατρο, για παράδειγμα, όχι μόνο διεγείρουν τη φαντασία, αλλά και κινητοποιούν το σώμα. Αυτό ενεργοποιεί τις πολυάριθμες αισθήσεις των παιδιών και τα εκπαιδεύει να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της σωματικής τους παρουσίας και της χρήσης του χώρου. Παρόλο που δεν απαιτεί τόση κίνηση, η ζωγραφική και η γραφή μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες, διδάσκοντάς τα να διαχειρίζονται τους μικρούς μύες των χεριών τους. Όποια ενέργεια και αν ακολουθηθεί, οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν τους νέους να συντονίσουν τις σκέψεις και τις κινήσεις τους, ένα κρίσιμο αναπτυξιακό στάδιο.

Mindfulness για παιδιά

Η ενσυνειδητότητα, η απλή πειθαρχία της υιοθέτησης μιας ευγενικής, φιλόξενης στάσης στην παρούσα στιγμή, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά όλων των ηλικιών. Μπορεί επίσης να ωφελήσει τους γονείς και τους φροντιστές αυξάνοντας την ευτυχία και μειώνοντας το άγχος. Παρέχουμε θεμελιώδεις συμβουλές για παιδιά και ανθρώπους όλων των ηλικιών, καθώς και μια ποικιλία δραστηριοτήτων που προάγουν τη συμπόνια, την εστίαση, την περιέργεια και την ενσυναίσθηση. Επίσης, να θυμάστε ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι ευχάριστη.

Τι κάνει;

Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, ερχόμαστε αντιμέτωποι με αντιξοότητες. Τα βρέφη βιώνουν την πείνα και την εξάντληση. Τα νήπια παλεύουν με τον αυτοέλεγχο και τη γλώσσα. Η ζωή γίνεται όλο και πιο δύσκολη καθώς οι νέοι προχωρούν στην εφηβεία και γίνονται έφηβοι. Η ενηλικίωση συνεπάγεται τη δημιουργία σχέσεων, τη διαχείριση του σχολείου και την άσκηση της ανεξαρτησίας, τα οποία φυσικά δημιουργούν στρεσογόνες καταστάσεις για τα παιδιά.

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι μια ευεργετική δεξιότητα για τη μείωση του άγχους και την προώθηση της ευτυχίας σε οποιοδήποτε αναπτυξιακό στάδιο. Τις τελευταίες δεκαετίες, η ενσυνειδητότητα - μια απλή

προσέγγιση που δίνει έμφαση στην προσοχή στην παρούσα στιγμή με έναν μη επικριτικό, φιλόξενο τρόπο - έχει γίνει μια δημοφιλής mainstream πρακτική. Διδάσκεται σε εταιρικούς ηγέτες, αθλητές στα αποδυτήρια και, όλο και περισσότερο, σε παιδιά στο σπίτι και στο σχολείο.

Ανάπτυξη πρώιμων συνηθειών

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τα παιδιά λόγω της ανάπτυξης του εγκεφάλου και της προσοχής τους. Έχουμε την ευκαιρία να διδάξουμε στα παιδιά μας τη συνήθεια να είναι ειρηνικά, αγαπητικά και φιλόξενα μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας.

"Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προσφέρει ανάπαυλα στα παιδιά από οποιαδήποτε ζητήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν στη ζωή τους", δήλωσε η Αηνακα Χάρις, εκπαιδεύτρια ενσυνειδητότητας για παιδιά. "Επιτρέπει επίσης στα παιδιά να εκτιμήσουν την ομορφιά της ύπαρξης στη στιγμή".

Ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται ο εγκέφαλος εξηγεί γιατί η ενσυνειδητότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τα παιδιά. Οι συνδέσεις στα προμετωπιαία κυκλώματα σχηματίζονται με τον ταχύτερο ρυθμό τους κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, ενώ ο εγκέφαλός μας αναπτύσσεται ακόμη. Για να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν ικανότητες όπως η αυτορρύθμιση, η κρίση και η υπομονή, η ενσυνειδητότητα αυξάνει τις δεξιότητες που ελέγχονται στον προμετωπιαίο φλοιό, όπως η εστίαση και ο γνωστικός έλεγχος.

Η ενσυνειδητότητα ως μοντέλο

Είναι αδύνατο να αναθέσουμε την ενσυνειδητότητα σε τρίτους. Η σπουδαιότερη μέθοδος για να διδάξουν οι γονείς και οι φροντιστές στα παιδιά τους να έχουν επίγνωση είναι να διαμορφώσουν οι ίδιοι την πρακτική. Η Susan Kaiser Greenland, εκπαιδεύτρια ενσυνειδητότητας που εργάζεται με παιδιά, εξήγησε: "Η εκμάθηση της ενσυνειδητότητας δεν είναι σαν να μαθαίνεις μαθήματα πιάνου, όπου μπορείς να βάλεις κάποιον άλλον να τη διδάξει στα παιδιά σου". "Θα πρέπει να το καταλάβετε μόνοι σας". Ωστόσο, το να είσαι γονιός μπορεί να είναι αρκετά αγχωτικό από μόνο του. Η εξάσκηση σε δραστηριότητες ενσυνειδητότητας - και, ιδανικά, η εξάσκηση του διαλογισμού ενσυνειδητότητας έστω και για λίγα λεπτά την ημέρα - μπορεί να είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τους γονείς, βοηθώντας τους όχι μόνο να μεταδώσουν τις δεξιότητες της ευχαρίστησης και της αποδοχής στα παιδιά τους, αλλά και να φροντίζουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Δραστηριότητες

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 1: Μπουκάλι με θετικές επιβεβαιώσεις (οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα)
Υλικά:	πλαστικό μπουκάλι μερικά πομ πομ λάμψη χρωστική τροφίμων χρώμα κόλλα
Διαδικασία:	Θα χρειαστείτε ένα πλαστικό μπουκάλι, μερικά πομ πομ, γκλίτερ και χρώμα τροφίμων για να ολοκληρώσετε αυτό το έργο (το κανονικό χρώμα θα λειτουργήσει επίσης). Αφήστε τον μικρό να διαλέξει ποια πον πον να χρησιμοποιήσει. Ίσως να σκεφτείτε τη χρήση ενός συνδυασμού τυπικών μαλακών πομ και πομ με γκλίτερ ή πούλιες. Είναι ωφέλιμο να έχετε μια σειρά από αντικείμενα επειδή κάποια βυθίζονται ενώ άλλα επιπλέουν. Γεμίστε το μπουκάλι μέχρι τη μέση με νερό αφού τοποθετήσετε όλα τα υλικά χειροτεχνίας σε αυτό. Ανά πομ πομ που προστίθεται στο μπουκάλι, ενθαρρύνετε το παιδί να πει ένα καλό πράγμα για τον εαυτό του στα άλλα παιδιά. Γεμίστε με νερό, μια σταγόνα χρώμα τροφίμων και λίγη λάμψη (αν θέλετε) πριν κολλήσετε το καπάκι με κόλλα. Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Πρόκειται για μια αρκετά απλή δραστηριότητα, η οποία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά που αντιμετωπίζουν την ανησυχία και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα παιδιά και οι έφηβοι απολαμβάνουν τα μπουκαλάκια με γκλίτερ. Οι θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι ορισμένοι νέοι με αισθητηριακές δυσκολίες το βρίσκουν πιο χαλαρωτικό, ενδεχομένως επειδή τα πομ πομ κινούνται πιο αργά από ό,τι το γκλίτερ. Κατά τη διάρκεια της νυχτερινής ρουτίνας τους, οι νέοι μπορούν να προσφέρουν θετικές επιβεβαιώσεις, πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες ή πράγματα που τους έκαναν ευτυχισμένους. Μια ποικιλία αποχρώσεων, όπως το πράσινο, μπορεί να συμβολίζει τις καλές πτυχές της

	ημέρας, ενώ το ροζ και το κίτρινο μπορούν να υποδηλώνουν πτυχές της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Αυτά είναι ευεργετικά για τα συμπτώματα κατάθλιψης καθώς και για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.
Συζήτηση/Στόχοι:	Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Πρόκειται για μια αρκετά απλή δραστηριότητα, η οποία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά που αντιμετωπίζουν την ανησυχία και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα παιδιά και οι έφηβοι απολαμβάνουν τα μπουκαλάκια με γκλίτερ. Οι θεραπευτές έχουν παρατηρήσει ότι ορισμένοι νέοι με αισθητηριακές δυσκολίες το βρίσκουν πιο χαλαρωτικό, ενδεχομένως επειδή τα πομ πομ κινούνται πιο αργά από ό,τι το γκλίτερ.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 2: Τέχνη Μάνταλα
Υλικά:	Χαρτί Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια
Διαδικασία:	1. Εκτυπώστε μια επιλογή από μαντάλες και αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν ποια θα χρωματίσουν. 2. Βάλτε τα παιδιά να γράψουν μια λίστα με τις συνήθεις αισθήσεις τους κάτω ή πάνω από τη μαντάλα, με έναν μικρό κύκλο δίπλα σε κάθε συναίσθημα. 3. Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα και να συμπληρώσουν τους κύκλους με τα χρώματα ως υπενθύμιση για το ποια χρώματα αντιστοιχούν σε ποια συναισθήματα. 4. Βάλτε τα παιδιά να χρωματίσουν το μαντάλα με τα χρώματα των συναισθημάτων για να δείξουν πόσο συχνά τα βιώνουν. "Τώρα μπορείτε να αρχίσετε να χρωματίζετε", για παράδειγμα. Αν υπάρχει κάποιο συναίσθημα

	που έχετε συχνά στη ζωή σας, χρησιμοποιήστε αυτή την απόχρωση για να συμπληρώσετε περισσότερο την εικόνα. Αν έχετε ένα συναίσθημα που δεν παρατηρείτε συχνά, χρωματίστε μόνο ένα μικρό μέρος της εικόνας με αυτό το χρώμα". Καθώς τα παιδιά αρχίζουν να χρωματίζουν, θα εκπλαγείτε με το πόσα πολλά θα μάθετε γι' αυτά! "Παρατήρησα ότι έχεις μόνο ένα μικρό κομμάτι πράσινου στη φωτογραφία σου, και αυτή είναι η χαρούμενη απόχρωσή σου", για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ξεκινήσετε μια συζήτηση. Τι μπορούμε να κάνουμε για να κάνουμε τη ζωή σας πιο ευτυχισμένη;" "Παρατηρώ πολύ κόκκινο στη φωτογραφία σου, και αυτό είναι το θυμωμένο σου χρώμα". Σας ευχαριστώ που μοιραστήκατε τα συναισθήματά σας τόσο ανοιχτά σε αυτή την άσκηση! Είμαι περίεργος να μάθω ποια είναι κάποια από τα πράγματα στη ζωή σας που σας προκαλούν τόση οργή... "Πώς αισθάνεστε;" Εκτυπώστε πιο περίπλοκες μαντάλες για μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους και, αν χρειαστεί, επιτρέψτε περισσότερες από μία συναντήσεις. Αν επιλέξουν να δώσουν σημασία στα χρώματα με αυτόν τον τρόπο, τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν ακόμη και να αξιολογήσουν την ένταση των συναισθημάτων με το πόσο ανοιχτό ή σκούρο είναι το χρώμα όταν χρησιμοποιούν χρωματιστά μολύβια. Αυτά είναι επίσης φανταστικά για να συγκρίνετε δεδομένα σε βάθος χρόνου!
Συζήτηση/Στόχοι:	Αυτή είναι μια βασική παρέμβαση για τα παιδιά ώστε να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους. Είναι ωφέλιμο να σχεδιάζουν φιγούρες με επαναλαμβανόμενα μοτίβα, όπως οι μαντάλες, προκειμένου να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και το νευρικό σύστημα. Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να συγκεντρώσουν την προσοχή τους και να ανακτήσουν την ψυχραιμία τους. Μπορούν να τα χρωματίσουν αφού τα έχουν ζωγραφίσει! Η μαντάλα, που σημαίνει "ιερός κύκλος" στα σανσκριτικά, χρησιμεύει ως σκητικό για αυτή τη χαλαρωτική προσέγγιση, η οποία περιλαμβάνει τα παιδιά να σχεδιάζουν και να χρωματίζουν τη δική τους μαντάλα. Η ζωγραφική και ο χρωματισμός σε κυκλικά σχήματα, καθώς και η ποικιλία των διαθέσιμων

δημιουργικών εκφράσεων, μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία ενός χαλαρού, διαλογιστικού περιβάλλοντος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ασφαλής χώρος για τη διερεύνηση των συναισθημάτων. Εάν τα παιδιά που ασχολούνται με αυτή τη δραστηριότητα είναι αρκετά μεγάλα, μπορούν να δημιουργήσουν τις δικές τους μαντάλες ή μπορείτε να αγοράσετε προτυπωμένα βιβλία ζωγραφικής μαντάλας. Αυτό μπορεί να είναι αρκετά χαλαρωτικό για τα παιδιά και να βοηθήσει στην ανακούφιση από την ένταση και το άγχος.

Αυτή η δραστηριότητα, η οποία χρησιμοποιεί μαντάλες και θεραπευτικές προτροπές, επιτρέπει στους νέους να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο μέσω της χρήσης δημιουργικών δραστηριοτήτων μαντάλας. Τα μαντάλα χρησιμοποιούνται σε διάφορες θρησκευτικές και πνευματικές παραδόσεις εδώ και αιώνες. Σήμερα χρησιμοποιούνται συνήθως στη συμβουλευτική ως τεχνική αυτογνωσίας και σύνδεσης με τον ευρύτερο κόσμο.

Αυτή η δραστηριότητα μαντάλα επιτρέπει στα παιδιά να εξερευνήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Τους παρέχει επίσης την ευκαιρία να αποκτήσουν προσωπική εικόνα και αυτογνωσία. Η αυτογνωσία επιτρέπει στα παιδιά να έχουν καλύτερη γνώση του γιατί αισθάνονται με τον τρόπο που αισθάνονται, ενεργούν με τον τρόπο που ενεργούν και πιστεύουν τα πράγματα που πιστεύουν.

Τόσο η ατομική συμβουλευτική όσο και τα μαθήματα ολόκληρης της τάξης μπορούν να επωφεληθούν από αυτές τις δραστηριότητες μαντάλα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν από εκπαιδευτικούς, γονείς, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους και ψυχολόγους για να ενθαρρύνουν τα παιδιά να είναι πιο ανοιχτά και αυτοαναστοχαστικά.

Πιθανές μορφές του Mandala:

Συναισθήματα Mandal

Είμαι... Mandala

Mandala αντανάκλασης

Mandala τέλειας ημέρας

Πριν και μετά Mandala

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 3: Κατασκευή μάσκας
Υλικά:	Έχετε στη διάθεσή σας μια ποικιλία προμηθειών τέχνης. Ένα θαυμάσιο μέρος για να ξεκινήσετε είναι τα μολύβια, οι στυλό και τα κραγιόνια. Συμπεριλάβετε μερικά παλιά περιοδικά για να βοηθήσετε τους πελάτες που δεν είναι τόσο σίγουροι για τις καλλιτεχνικές τους ικανότητες να δημιουργήσουν κολάζ. Μάσκα Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια Περιοδικά / Εφημερίδες Mod Podge Χαρτί χαρτομάντιλο Ψαλίδι Πούλιες Φτερά Κόλλα
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν το μπροστινό μέρος της μάσκας για να απεικονίσουν πώς πιστεύουν ότι τους βλέπουν οι άλλοι, χρησιμοποιώντας σχέδια, σύμβολα και λέξεις. Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν πώς βλέπουν τον εαυτό τους στο πίσω μέρος της μάσκας, ειδικά με τρόπους που έρχονται σε αντίθεση με το μπροστινό μέρος. Εναλλακτικά, γίνετε δημιουργικοί σε αυτό το στάδιο και σκεφτείτε έναν νέο τρόπο χρήσης των μασκών. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες απλές οδηγίες: Διακοσμήστε το εξωτερικό της μάσκας ώστε να αντικατοπτρίζει το πώς πιστεύετε ότι σας βλέπουν οι άλλοι ή ο έξω κόσμος. Διακοσμήστε το εσωτερικό της μάσκας ώστε να αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά σας (τον εσωτερικό σας εαυτό).

	Δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος για να το κάνετε αυτό. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε από ένα ευρύ φάσμα υλικών. <u>Αναστοχαστική γραφή:</u> Καταγράψτε τις απαντήσεις τους στις ακόλουθες ερωτήσεις: Περιγράψτε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού τμήματος της μάσκας. Ποια είναι η σχέση μεταξύ του εξωτερικού και του εσωτερικού σας εαυτού; Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας ως αποτέλεσμα του πρότζεκτ της μάσκας; Εάν οι ερωτήσεις είναι δύσκολες, απλοποιήστε τις. Αφήστε τα παιδιά να συζητήσουν και να μοιραστούν τις μάσκες τους. Μερικά παιδιά θα διστάσουν να μοιραστούν τα έργα τους, αλλά μπορείτε πάντα να τα παροτρύνετε να μιλήσουν για το θέμα αντί να τα εκθέσουν.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η κατασκευή μιας μάσκας από το μηδέν ή ο εξωραϊσμός μιας προκατασκευασμένης μάσκας είναι ένας συνηθισμένος τρόπος για να εξερευνήσει κανείς την προσωπικότητά του στην καλλιτεχνική θεραπεία. Η <i>persona</i> είναι μια λατινική λέξη που σημαίνει "μάσκα", αλλά συνήθως αναφέρεται στην πρακτική και επιτυχημένη προσωπικότητα που χρησιμοποιούμε στην επιχείρηση και στις κοινωνικές μας σχέσεις. Είναι παρόμοια με ένα προσωπίο που κατασκευάζουμε ως παιδιά προκειμένου να κερδίσουμε την έγκριση για συγκεκριμένες συμπεριφορές. Ταυτόχρονα, μαθαίνουμε να κρύβουμε και να καταπιέζουμε εκείνες τις συμπεριφορές και τα χαρακτηριστικά που δεν είναι αποδεκτά, όπως η οργή, η απληστία, ο φθόνος και η ζήλια. Αν δεν επαινούμαστε ή δεν επιβεβαιωνόμαστε για άλλα χαρακτηριστικά, όπως η δημιουργικότητα ή η αυτοπεποίθηση, μπορεί να τα καταπιέζουμε επίσης. Οι μάσκες φοριούνται για διάφορους σκοπούς, όπως η παράσταση, η διασκέδαση, η μεταμφίεση, η απόκρυψη και η άμυνα. Χρησιμοποιούνται σε τελεουργίες, αφηγήσεις ιστοριών και δραματικές αναπαραστάσεις από την αρχή του χρόνου. Η κατασκευή μιας μάσκας σας επιτρέπει να διερευνήσετε την ταυτότητα που εκθέτετε ή κρύβετε από τον έξω κόσμο. Οι μάσκες, έχουν να κάνουν με την επικοινωνία μέσω της φθαρμένης εικόνας ενός προσώπου.

Χρησιμοποιούνται σε αναπαραστάσεις και τελετουργίες στην τέχνη και το δράμα για τις εκφραστικές τους δυνατότητες. Οι μάσκες είναι μια παγκόσμια μορφή τέχνης που, τόσο για τον χρήστη όσο και για το κοινό, εμπνέει δύναμη, μαγεία και μυστήριο.

Ο Καρλ Γκούσταβ Γιουνγκ έγραψε πολλά για την έννοια της προσωπικότητας και πώς αυτή εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους. Υποστήριξε επίσης ότι η προσωπικότητα έχει μια σκοτεινή πλευρά, η οποία είναι γνωστή στον κόσμο της ψυχολογίας ως σκιά. Περιλαμβάνει καταπιεσμένα, έμφυτα συναισθήματα καθώς και μη υλοποιημένες δυνατότητες. Η σκιά θα μπορούσε να θεωρηθεί όχι μόνο ο "κακός" αντίπαλος της προσωπικότητας, αλλά και η φαντασία και η δημιουργικότητα που έμειναν πίσω ή ξεχάστηκαν ως αποτέλεσμα της λογικής ή της αξιοπρεπούς συμπεριφοράς. Δεδομένου ότι αγγίζει πολλές από τις έννοιες του Γιουνγκ, όπως η persona και η σκιά, η κατασκευή μάσκας είναι μια συνηθισμένη δραστηριότητα art therapy. Οι μάσκες έχουν την ικανότητα να φέρνουν στη συνείδηση το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας ή τι θέλουμε να είμαστε. Καθώς μια μάσκα έχει ένα εξωτερικό και ένα εσωτερικό στρώμα, συνιστάται να χρησιμοποιείται για να δείχνει "πώς σας βλέπουν οι άνθρωποι" στην εξωτερική πλευρά και "πώς πραγματικά αισθάνεστε μέσα σας" στην πίσω πλευρά. Η συνεργασία με έναν θεραπευτή για την εξερεύνηση της προσωπικότητας και της σκιάς με αυτόν τον τρόπο είναι μια συναρπαστική, διαφωτιστική και συχνά βαθιά απελευθερωτική εμπειρία για όσους έχουν εθισμούς ή ιστορικό σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης.

Τέλος, η κατασκευή μάσκας είναι ένα θαυμάσιο παράδειγμα παρέμβασης art therapy που ενθαρρύνει τη χρήση εκφραστικών θεραπειών - τη χρήση των τεχνών [εικαστικά, θέατρο, χορός και μουσική] κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Βοηθά στην έναρξη μιας έρευνας του εαυτού με βάση τη φαντασία μέσω του παιχνιδιού ρόλων, της δραματικής αναπαράστασης, της κίνησης ή της αφήγησης, όταν διευκολύνεται από έναν εξειδικευμένο θεραπευτή. Το καλύτερο απ' όλα, είναι μια στρατηγική που συγκεντρώνει όλες τις τέχνες σε έναν χώρο, καθιστώντας την τόσο δροσερή όσο και αποτελεσματική παρέμβαση. Δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος

για να προχωρήσετε σε αυτό. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε από ένα ευρύ φάσμα υλικών. Οι μάσκες μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ποικίλους τρόπους, όχι μόνο για να εξεταστεί η ταυτότητα, αλλά και για να διερευνηθούν συναισθήματα, άγχη, δυνάμεις, ανθεκτικότητα κ.ο.κ.

Η χρήση μιας μάσκας ως μεταφορά για τη μελέτη διαφόρων στοιχείων του εαυτού μας είναι ιδανική. Οι μάσκες έχουν κάτι που μας προσελκύει, προκαλεί συναισθήματα και έχει μακρά ιστορία σε πολλούς πολιτισμούς. Είναι ένα ισχυρό σύμβολο που μας επιτρέπει να μοιραστούμε την κοινή μας ανθρωπιά. Η δραστηριότητα κατασκευής μάσκας επιτρέπει στα παιδιά να πειραματιστούν με διαφορετικές περσόνες. Μπορείτε να ζητήσετε από τον μικρό να φτιάξει μια μάσκα που να αντικατοπτρίζει τον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του στον υπόλοιπο κόσμο και μια άλλη που να απεικονίζει το πώς πραγματικά αισθάνεται μέσα του, ένα κομμάτι που οι άλλοι δεν καταλαβαίνουν ή που δεν επιδεικνύει στον υπόλοιπο κόσμο. Το να επιτρέψετε στον νεαρό να φτιάξει μια μάσκα του επιτρέπει να εξερευνήσει μυστικά στοιχεία του εαυτού του που μπορεί να έχει καταπιέσει λόγω του φόβου της κρίσης ή της έλλειψης αποδοχής. Επιτρέψτε τους να εκφραστούν με όποιον τρόπο θέλουν χωρίς να κρίνετε το έργο τους. Ζητήστε τους να μιλούν για τις μάσκες τους μόνο αν το επιθυμούν και διαβεβαιώστε τους ότι θα είστε πάντα εκεί για να τους υποστηρίξετε.

Αυτή η χειροτεχνία, η οποία χρησιμοποιεί υλικά κολάζ, όπως χαρτί υγείας και αποκόμματα περιοδικών, είναι αρκετά εύκολο να εντρυφήσει κανείς- και ο χρόνος συνήθως περνάει γρήγορα, επειδή είμαστε τόσο συγκεντρωμένοι στη διαδικασία! Είναι κατάλληλη για σχεδόν κάθε ηλικιακή ομάδα. Η κατασκευή αυτής της μάσκας μας επιτρέπει να εκφραστούμε με τρόπους που δεν είχαμε τη δυνατότητα στο παρελθόν. Μας ενθαρρύνει να σκεφτούμε ποιοι είμαστε, ποια "μάσκα" φοράμε εξωτερικά και πώς αυτή διαφέρει από το ποιοι είμαστε εσωτερικά. Ας μιλήσουμε για τις εμπειρίες μας στην πραγματική ζωή. Αυτό το έργο υποθέτει ότι όλοι μας φοράμε μάσκες, αποκαλύπτοντας διαφορετικές πλευρές του εαυτού μας στον έξω κόσμο. Είναι καλό να έχουμε αυτά τα συναισθήματα και αυτή η διαδικασία απλώς μας βοηθάει να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να αποδεχτούμε τις πολλές ιδιότητές μας. Απλώς

	αυξάνουμε την ευαισθητοποίησή μας σε αυτό και εξασκούμαστε στο να αγκαλιάζουμε όλες τις πτυχές του εαυτού μας.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 4: Καρτ ποστάλ
Υλικά:	Ψαλίδι Χαρτί Μολύβια / μαρκαδόροι / στυλό / κραγιόνια Κόλλα
Διαδικασία:	Καλούμε τα συμμετέχοντα παιδιά να σκεφτούν ένα πρόσωπο ή ένα περιστατικό που τα έχει απογοητεύσει, αναστατώσει ή ευχαριστήσει κατά την έναρξη της δραστηριότητας. Τα παιδιά καλούνται να σχεδιάσουν μια καρτ ποστάλ χρησιμοποιώντας ένα κενό πρότυπο και ενσωματώνοντας στο σχέδιο τα αισθητικά τους ενδιαφέροντα και την έμπνευσή τους. Τα παιδιά γράφουν ένα σύντομο σημείωμα σε κάποιον που τους λείπει, σε κάποιον με τον οποίο είναι απογοητευμένα ή με τον οποίο επιθυμούν να επικοινωνήσουν κάτι. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν έργα τέχνης για να αποτυπώσουν τα συναισθήματά τους ή ένα μήνυμα στο πίσω μέρος του χαρτιού. Εναλλακτική λύση για μεγαλύτερα παιδιά (12+): Το πίσω μέρος της καρτ ποστάλ είναι κενό για σκίτσα, ενώ το μπροστινό μέρος έχει γραμμές. Το μόνο που πρέπει να κάνουν είναι να θυμηθούν μια δυσάρεστη εμπειρία από το παρελθόν και να διαλογιστούν πάνω σε αυτήν. Εξετάστε λεπτομερώς το συμβάν, καθώς και τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με αυτό, καθώς και την ηγετική συμπεριφορά. Στην κενή πλευρά της καρτ ποστάλ, θα πρέπει να σκιαγραφήσουν τα συναισθήματά σας σε αυτή την κατάσταση, ενώ στη σελίδα της γραμμής, θα πρέπει να γράψουν κάτι για αυτό το περιστατικό, αν το επιθυμούν. Στη

	συνέχεια, ο θεραπευτής θα εξετάσει την καρτ ποστάλ, θα ανακαλύψει τις ανησυχίες του κάθε παιδιού και θα συνεργαστεί μαζί του για την επίλυση αυτών των συγκρούσεων.
Συζήτηση/Στόχοι:	Πρόσφατα, πολλά παιδιά εκδήλωσαν ενδιαφέρον να φτιάξουν καρτ ποστάλ σε φίλους που έχασαν κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού του COVID-19. Αν και αυτή η δραστηριότητα βασίζεται στην ιδέα της αποστολής μιας καρτ ποστάλ που δεν θα έστελναν ποτέ, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οπτικό εργαλείο και να αποσταλούν πραγματικά. Ωστόσο, αντί να στείλουν μια καρτ ποστάλ σε έναν φίλο, τους καλούμε να στείλουν μια καρτ ποστάλ από τον μελλοντικό τους εαυτό! Η πρακτική αυτή βοηθάει τα παιδιά να σκεφτούν ποιοι θέλουν να είναι στο μέλλον, είτε σε πέντε, δέκα ή πενήντα χρόνια. Στη συνέχεια μπορούμε να συζητήσουμε για το πώς ο έφηβος θέλει να φτάσει εκεί και να αναπτύξουμε κάποιους στόχους που θα τον βοηθήσουν να φτάσει εκεί. Η άσκηση αυτή επιχειρεί να εμψυχήσει στους εφήβους μας μια αίσθηση ελπίδας και προσδοκίας για το μέλλον. Αυτή η δραστηριότητα με τις καρτ-ποστάλ είναι μια διασκεδαστική και ελκυστική πρακτική που βοηθά τα παιδιά στην προσπάθειά τους για αυτογνωσία. Η άσκηση αυτή αποσκοπεί στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος για να εκφράσουν τα παιδιά τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με ένα πρόσωπο ή μια περίπτωση που τους έχει προκαλέσει θλίψη. Όταν κάνετε αυτή τη δραστηριότητα, προσφέρετε στο παιδί μια κενή καρτ-ποστάλ και του ζητάτε να ζωγραφίσει μια εικόνα που αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνεται στην μπροστινή πλευρά της κάρτας και να γράψει στο πίσω μέρος της κάρτας τι θα έλεγε στο συγκεκριμένο άτομο για το θέμα, αν μπορούσε. Όταν ένα παιδί συμμετέχει σε αυτή την άσκηση, μπορεί να αποκτήσει αυτογνωσία σχετικά με αυτά που νιώθει, καθώς και να το βοηθήσει να απελευθερώσει την αγωνία που κρατά χωρίς να χρειάζεται να ανησυχεί για το αν θα ταπεινωθεί. Η δραστηριότητα αυτή επιτρέπει στους ανθρώπους να παραδεχτούν τι θα έλεγαν σε άλλους ανθρώπους αν δεν χρειαζόταν να τους αντιμετωπίσουν εξ αρχής. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ομαδικό πλαίσιο.

	Πρέπει είτε να εκτυπώσουμε την καρτ ποστάλ είτε μπορούν να αναπτύξουν τη δική τους καρτ ποστάλ. Το πίσω μέρος της καρτ ποστάλ αφήνεται κενό για σκίτσα, ενώ το μπροστινό μέρος έχει γραμμές.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 5: <i>Ανησυχία Ομαδική δραστηριότητα: Ανησυχία: Ελεγχόμενα αναπνευστικά κύματα</i>
Υλικά:	μεγάλα κομμάτια χαρτί χασάπικου ή πολύ μεγάλο χαρτί μπλοκ σκίτσου Χρώμα επιλογής Πινέλα μπογιάς Χάρτινο πιάτο (για το χρώμα) Νερό για το ξέπλυμα των βουρτσών
Διαδικασία:	Βήμα 1. Ελεγχόμενη αναπνοή Βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν διδάσκετε στα παιδιά την ελεγχόμενη αναπνοή: Τα πρώτα βήματα είναι σημαντικά. Βρείτε ένα ήσυχο, χαλαρωτικό σημείο για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε. Ζητήστε τους να πάρουν πρώτα μια κανονική αναπνοή. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να πάρουν μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη, αφήνοντας το στήθος και το κάτω μέρος της κοιλιάς τους να ανυψωθούν καθώς γεμίζουν οι πνεύμονές τους. Εξηγήστε τους πώς να αφήνουν την κοιλιά τους να διαστέλλεται πλήρως. Τώρα ζητήστε τους να εκπνεύσουν αργά από το στόμα τους (ή από τη μύτη τους, αν αυτό τους φαίνεται πιο φυσικό). Στην πράξη, ζητήστε τους να συγκεντρωθούν στην αναπνοή τους. Αφού ολοκληρώσουν τα

	παραπάνω βήματα, μπορούν να αρχίσουν να εξασκούνται στην ελεγχόμενη αναπνοή. Εάν είναι εξοικειωμένα με την ελεγχόμενη αναπνοή, τότε ρωτήστε τα παιδιά πώς να αναπνέουν αργά και σκόπιμα. Δώστε τους οδηγίες να εισπνέουν αργά μέσω των χειλιών τους, μέχρι να γεμίσουν εντελώς οι πνεύμονές τους και να διασταλεί το στήθος και η κοιλιά τους. Στη συνέχεια, θα εκπνεύσουν αργά μέσω του στόματός τους, αφιερώνοντας μερικά ακόμη δευτερόλεπτα για να το κάνουν. Θυμηθείτε να διδάξετε στα παιδιά πώς να μετρούν τις αναπνοές (μετρήστε μέχρι το 5 καθώς εισπνέουν και μέχρι το 7 καθώς εκπνέουν) ή πώς να ελέγχουν την αναπνοή τους. Βήμα 2: Καλλιτεχνική δραστηριότητα Συνδυάζοντας βαθιές αναπνοές με ευεργετικές εικόνες και ακόμη και μια λέξη ή φράση εστίασης που βοηθά τα παιδιά να χαλαρώσουν ενώ κάθονται άνετα με κλειστά μάτια. Για αυτό τα παιδιά θα ζωγραφίσουν τις αναπνοές τους αφού μάθουν τη ρυθμισμένη αναπνοή. Μπορούν να ζωγραφίσουν έναν ωκεανό και στη συνέχεια να προσθέσουν κύματα με τις αναπνοές τους ή μπορούν απλώς να ζωγραφίσουν το ρυθμό της αναπνοής. Καθώς εισπνέουν και γεμίζουν τους πνεύμονές τους, θα μετακινούν τα πινέλα τους προς τα πάνω, και καθώς εκπνέουν απαλά και αφήνουν τον αέρα, θα μετακινούν τα πινέλα τους προς τα κάτω. Τα παιδιά θα μπορέσουν να οπτικοποιήσουν το ρυθμό της αναπνοής ζωγραφίζοντας τα κύματα, παρατηρώντας ότι η εκπνοή είναι μεγαλύτερη από την εισπνοή.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η βαθιά αναπνοή είναι αφύσικη για πολλούς από εμάς. Αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Η ρηχή "αναπνοή στο στήθος" φαίνεται φυσιολογική, αυξάνοντας το στρες και το άγχος. Το εύρος κίνησης του διαφράγματος περιορίζεται από την ρηχή αναπνοή. Το κάτω μισό των πνευμόνων δεν λαμβάνει αρκετό οξυγονωμένο αέρα. Μπορεί να αισθάνεστε λαχανιασμένοι και ανήσυχοι ως αποτέλεσμα αυτού. Η πλήρης ανταλλαγή οξυγόνου, ή η ευεργετική ανταλλαγή του εισερχόμενου οξυγόνου με το εξερχόμενο διοξείδιο του άνθρακα, υποβοηθείται από τη βαθιά

	κοιλιακή αναπνοή. Μπορεί, όπως είναι αναμενόμενο, να μειώσει ή να σταθεροποιήσει την αρτηριακή πίεση, ενώ παράλληλα επιβραδύνει τον καρδιακό παλμό. Η εξάσκηση της εστίασης της αναπνοής βοηθά στη συγκέντρωση στην αργή, βαθιά αναπνοή και βοηθά στην απεμπλοκή από αποσπασματικές σκέψεις και αισθήσεις.
--	---

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 6: <i>Λέξεις για να ζεις με κολάζ</i>
Υλικά:	Παλιά περιοδικά, εφημερίδες, εικονογραφημένα βιβλία και χαρτί σκραπ Μαρκαδόροι και χρωματιστά μολύβια Ψαλίδι και κόλλα Χαρτόνι ή χοντρό χαρτί για τη βάση του κολάζ
Διαδικασία:	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν ένα λεπτό προσοχής μόλις αποκτήσουν μια ισχυρή αίσθηση των πεποιθήσεών τους. Ξεκινήστε προτρέποντάς τους να κλείσουν τα μάτια τους και να συγκεντρωθούν στην αναπνοή τους. Τώρα ζητήστε τους να αφήσουν τις λέξεις που αντιπροσωπεύουν τις αξίες τους να περάσουν ελεύθερα από το μυαλό τους. Τι σημαίνουν αυτοί οι όροι; Ποιες εικόνες, χρώματα και σχήματα έρχονται στο μυαλό σας όταν σκέφτεστε αυτές τις λέξεις; Προσκαλέστε τους εφήβους να αρχίσουν να επιλέγουν εικόνες, λέξεις, φράσεις ή χρώματα από τα περιοδικά και τις εφημερίδες όταν είναι έτοιμοι. Θα τις χρησιμοποιήσουν για να δημιουργήσουν ένα κολάζ που πιστεύουν ότι αντικατοπτρίζει το σύνθημα της ζωής τους. Δεν έχει σημασία αν βασίζεται σε μια εικόνα ή είναι εντελώς αφηρημένο- το θέμα είναι πώς τους κάνουν οι λέξεις τους να αισθάνονται. Αφήστε τους λίγο χρόνο στο τέλος της συνεδρίας για να παρουσιάσουν τα κολάζ τους και να συζητήσουν με την ομάδα τι έχουν κάνει και τι σημαίνει για αυτούς, αν νιώθουν άνετα να το κάνουν.

	Ζητείται από τους συμμετέχοντες προεφήβους και εφήβους να σκεφτούν για λίγα λεπτά τις πρωταρχικές τους αρχές. Ίσως θελήσετε να συζητήσετε τι εννοούμε με τον όρο αξίες με τους μικρότερους εφήβους, ρωτώντας τους για κάποια από τα πράγματα που τους ενδιαφέρουν. Τι τους κάνει ευτυχισμένους όταν συμμετέχουν σε συγκεκριμένες ενέργειες ή όταν βλέπουν άλλους να το κάνουν;
Συζήτηση/Στόχοι:	Οι έφηβοι και οι έφηβοι είναι ευάλωτοι σε ένα σκληρό, επικριτικό περιβάλλον στο οποίο δεν αισθάνονται ελεύθεροι να είναι ο εαυτός τους. Για να αποφύγουν τη γελοιοποίηση από τους συμμαθητές τους, μπορεί να κρύβουν την αληθινή τους φύση- γι' αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τους εφήβους να εδραιώσουν τις βασικές τους πεποιθήσεις και το ποιοι πιστεύουν ότι είναι. Όταν εργάζεστε με εφήβους, είναι κρίσιμο να αναπτύξετε μεθόδους αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιούν ξανά και ξανά και να τους αφήσετε να συνειδητοποιήσουν ότι οι πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και οι αξίες τους θα αλλάξουν καθώς θα αποκτούν εμπειρία. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ομαδικό πλαίσιο ή ένας προς έναν. Το κολάζ είναι ένα είδος τέχνης μεικτών μέσων στο οποίο πολλά στοιχεία είναι τοποθετημένα για να απεικονίσουν μια έννοια ή ένα θέμα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποκόμματα από περιοδικά, εφημερίδες, φωτογραφίες ή ακόμη και άλλα έργα τέχνης, καθώς και υλικά όπως ύφασμα, ξύλο, μέταλλο και φυσικά αντικείμενα. Τα κολάζ είναι δημοφιλή μεταξύ των παιδιών όλων των ηλικιών, και για καλό λόγο! Η τέχνη του κολάζ είναι ανοιχτή και επιτρέπει την απεριόριστη εξερεύνηση των υλικών. Δεν υπάρχει "λάθος" τρόπος να συνδυάσετε διάφορα στοιχεία, γεγονός που μπορεί να είναι εξαιρετικά απελευθερωτικό για τους νεαρούς καλλιτέχνες. Για τους εφήβους, η δημιουργία ενός καλλιτεχνικού κολάζ είναι ένα ευχάριστο χόμπι. Η τέχνη του κολάζ τους επιτρέπει να εκφραστούν δημιουργικά και είναι μια διασκεδαστική μέθοδος για να προσθέσουν μια άλλη διάσταση στις σπουδές τους. Χρησιμοποιήστε ένα κολάζ για να εξερευνήσετε τα θέματα ενός μυθιστορήματος ή ενός ποιήματος ή

	χρησιμοποιήστε το έργο τέχνης σας για να αναδείξετε μια ιστορική περίοδο. Η τέχνη του κολάζ μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Η δραστηριότητα Words to Live By χρησιμοποιεί δημιουργικό κολάζ για να βοηθήσει τους νέους να οπτικοποιήσουν τις βασικές τους αξίες.
--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 7: Άσκηση επιβεβαίωσης ανίχνευσης σώματος
Υλικά:	χασαπόχαρτο δείκτες
Διαδικασία:	Παιδιά ηλικίας 7-12 ετών: Ξεκινήστε αυτό το πρόγραμμα κάνοντας μια σύντομη συζήτηση με τα παιδιά μας σχετικά με το τι θεωρούν ενθαρρυντικό ή θετικό όρο ή φράση και στη συνέχεια δώστε τους μερικά παραδείγματα. Προσπαθήστε να μειώσετε τις πιθανότητες ένα παιδί να γράψει κάτι δυσάρεστο στο φύλλο ενός άλλου παιδιού. Συνήθως είναι προτιμότερο να ξαπλώσετε πρώτα στο χασαπόχαρτο για να μειώσετε το φόβο του παιδιού σχετικά με αυτή τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, το παιδί μπορεί να κάνει ίχνη γύρω από το σώμα σας χρησιμοποιώντας μαρκαδόρο. Όταν τελειώσετε την ιχνογράφηση του σώματός σας, σηκωθείτε από τη σελίδα και ζητήστε από όλους όσους σας βοηθούν να γράψουν θετικές λέξεις στο περίγραμμα του σώματός σας. Πρέπει επίσης να λάβετε μέρος σε αυτή την ενότητα και να γράψετε θετικά πράγματα για τον εαυτό σας. Μια από τις πιο δύσκολες πτυχές αυτής της δραστηριότητας είναι να γράψετε καλά σχόλια για τον εαυτό σας, αλλά είναι κρίσιμο να υποδείξετε αυτή τη συμπεριφορά στα παιδιά που συμμετέχουν. Στη συνέχεια, το παιδί πρέπει να ξαπλώσει στο χαρτί του χασάπη. Με μερικά παιδιά, μπορείτε να κάνετε ανάλαφρα αστεία ενώ εντοπίζετε τα σημεία που τα γαργαλούν. Ωστόσο, αν το παιδί έχει ιστορικό κακοποίησης, θα πρέπει να χαράξετε έναν μεγαλύτερο κύκλο γύρω του, ώστε ο μαρκαδόρος να μην έρθει σε

	επαφή με κάποιο σημείο του σώματός του. Προσέχετε τις ευκαιρίες για να κάνετε οπτική επαφή και να τα ενθαρρύνετε ενώ τα ιχνηλατείτε. Μπορούν επίσης να εντοπίσουν ο ένας τον άλλον. Ζητήστε τους να γράψουν όπως έκαναν προηγουμένως στο διάγραμμά σας. Παιδιά ηλικίας 12+ Βάλτε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν ο ένας το σώμα του άλλου ή δώστε σε κάθε πελάτη ένα φύλλο χαρτί με ένα γενικό σκίτσο ενός σώματος. Βάλτε τα μεγαλύτερα παιδιά (ηλικίας 11+) να καταγράψουν τυχόν αρνητικά εξωτερικά σήματα που λαμβάνουν για το σώμα τους στην αντίθετη πλευρά του χαρτιού και, στη συνέχεια, γυρίστε το. Βάλτε τα παιδιά να συνεισφέρουν χαρακτηριστικά στα μέρη του σώματός τους χρησιμοποιώντας υλικά κολάζ, χρώματα, κείμενα και σχέδια που δίνουν έμφαση στο τι επιτελούν καλά αυτά τα μέρη του σώματος και πώς είναι και ήταν πολύτιμα. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν λειτουργικές λέξεις όπως δύναμη, κίνηση και περιπτώσεις. Υπενθυμίστε τους να μην επικεντρώνονται στις αντιλήψεις τους ή στις αντιλήψεις των άλλων για το τι ορίζει την ομορφιά ή την τελειότητα- αυτές οι ιδέες και οι λέξεις πρέπει να γραφτούν στην αντίθετη πλευρά της σελίδας. Όταν τελειώσει το έργο τέχνης, βάλτε κάθε άτομο να διαλέξει ένα μέρος του σώματός του που του είναι πιο δύσκολο να αποδεχτεί από την άποψη της αυτοαποδοχής και συζητήστε τα μειονεκτήματα και τα θετικά στο έργο τέχνης. Σημειώστε τις ομοιότητες και τις διακρίσεις της ομάδας.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η σωματική επαφή με τα παιδιά μπορεί να είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για την ενίσχυση των σχέσεών τους. Αυτή η δραστηριότητα ανίχνευσης του σώματος είναι ιδιαίτερα καλή για παιδιά που έχουν βιώσει τραύματα, έχουν προβλήματα σύνδεσης με την οικογένεια ή τα αδέρφια τους ή που έχουν ανησυχίες για την αυτοεικόνα τους. Αυτή η θεραπευτική δραστηριότητα ανίχνευσης του σώματος δίνει στα παιδιά θετική ενίσχυση, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να εξασκηθούν στην ενθάρρυνση των άλλων και να δουν τον εαυτό τους με πιο θετικό τρόπο. Η οπτική επαφή μπορεί να είναι τρομακτική για τα παιδιά με

αυτισμό και διαταραχές δεσμού ως αποτέλεσμα υιοθεσίας. Με μια ευχάριστη και χαλαρωτική προσέγγιση, αυτή η άσκηση προωθεί την οπτική επαφή και την ασφαλή σωματική αλληλεπίδραση.

Πολλοί θεραπευτές τέχνης χρησιμοποιούν μια πρακτική ανίχνευσης του σώματος με τους πελάτες τους. Εάν εργάζεστε με μια ομάδα παιδιών που δεν θέλουν να ανιχνεύσουν το σώμα τους ή δεν ενδιαφέρονται για τη διαδικασία, μπορείτε να τους δώσετε ένα περίγραμμα ενός σώματος για να δουλέψουν σε ένα τεράστιο φύλλο χαρτί.

Οι προεφήβοι και οι έφηβοι θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν θέματα εικόνας του σώματος και διατροφικών διαταραχών, καθώς η δραστηριότητα αυτή παρέχει πλούσιες ευκαιρίες να συζητηθεί η δύναμη που έχουν τα έντυπα/οπτικά μέσα ενημέρωσης στην αυτοεκτίμηση και την αποδοχή του σώματος. Επιπλέον, αυτή η θεραπευτική οδηγία βοηθά την πελάτισσα να θυμηθεί ή/και να ανακαλύψει ότι το σώμα της έχει μεγαλύτερη αξία στον κόσμο από το να δείχνει απλώς με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Η καλλιέργεια μιας αληθινής αυτο-αγάπης για τις ικανότητες ενός σώματος και όχι για τις αντιληπτές υποχρεώσεις είναι ένα ζωτικό βήμα προς την κατεύθυνση ενός σωματικά και συναισθηματικά υγιούς τρόπου ζωής.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 8: Σχέδιο τέχνης με κορνίζες εικόνων
Υλικά:	χασαπόχαρτο δείκτες
Διαδικασία:	Παιδιά ηλικίας 7-12 ετών: Ξεκινήστε αυτό το πρόγραμμα κάνοντας μια σύντομη συζήτηση με τα παιδιά μας σχετικά με το τι θεωρούν ενθαρρυντικό ή θετικό όρο ή φράση και στη συνέχεια δώστε τους μερικά παραδείγματα. Προσπαθήστε να μειώσετε τις

πιθανότητες ένα παιδί να γράψει κάτι δυσάρεστο στο φύλλο ενός άλλου παιδιού.

Σκεφτείτε μια προηγούμενη εμπειρία ή ένα γεγονός που συνεχίζει να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή σας τώρα. Θα μπορούσε να είναι κάτι σημαντικό ή ασήμαντο, σημερινό ή μακρινό. Σκεφτείτε τι συνέβη, πώς εκτυλίχθηκε το γεγονός ή τα γεγονότα και πώς σας επηρεάζει σήμερα. Αν θέλετε, μπορείτε να σημειώσετε τις σκέψεις σας. Σκεφτείτε τι θα θέλατε να αλλάξετε στον εαυτό σας ως αποτέλεσμα αυτού του τραυματικού περιστατικού. Θα μπορούσε να είναι μια αλλαγή στην αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθησή σας, τη νοητική/συναισθηματική σας κατάσταση ή κάτι άλλο. Έχοντας όλα αυτά στο μυαλό σας προσπαθήστε να απλοποιήσετε αυτές τις ιδέες για τα παιδιά.

Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στο να βάλετε τους δημιουργικούς σας χυμούς να δουλέψουν τώρα που έχετε σκεφτεί την προηγούμενη εμπειρία σας, πώς σας έχει επηρεάσει σήμερα και πώς θέλετε να αλλάξετε. Προσπαθήστε να τα εξηγήσετε στα 0 παιδιά και να τα εισαγάγετε στην ιδέα ότι θα δημιουργήσουν μια αυτοπροσωπογραφία. Αυτό, ωστόσο, θα είναι λίγο διαφορετικό από το συνηθισμένο αυτοπορτρέτο. Θα δημιουργήσουν μια μεταμορφωτική τοιχογραφία αυτοπροσωπογραφίας για αυτή την άσκηση art therapy. Αυτό μπορεί να είναι ένας πίνακας ζωγραφικής, ένα σχέδιο, ένα κολάζ ή οτιδήποτε άλλο. Είναι ελεύθεροι να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε υλικά σε οποιονδήποτε συνδυασμό.

Βήμα 1:

Η πρώτη ενότητα της μετασχηματιστικής αυτοπροσωπογραφίας τους, με βάση την έννοια που επινόησαν παραπάνω, θα αφορά την εμπειρία που επηρέασε αρνητικά τη ζωή τους και δημιούργησε μια αρνητική μεταμόρφωση ή αλλαγή ζωής στον "εαυτό" τους. Θυμηθείτε ότι φτιάχνουν μια αυτοπροσωπογραφία, επομένως αυτό το αρχικό κομμάτι θα είναι μια αυτοπροσωπογραφία με βάση το πώς ήταν πριν από τη συνάντηση. Σκεφτείτε τότε συνέβη η δυσμενής εμπειρία τους και πώς ένιωθαν εκείνη τη στιγμή. Μπορούν να φτιάξουν μια αυτοπροσωπογραφία με βάση τις λεπτομέρειες της εμπειρίας/γεγονότος, ή κάτι με βάση ένα μέρος της εμπειρίας που μπορεί να είναι η ρίζα του κακού

αντίκτυπου, ή μπορούν να κάνουν το πρώτο κομμάτι μια συνολική αντανάκλαση του "εαυτού" τους εκείνη τη στιγμή.

Βήμα 2:

Το δεύτερο έργο τέχνης που θα φτιάξουν θα είναι μια άλλη αυτοπροσωπογραφία, αλλά αυτή θα είναι πιο παραδοσιακή, με την έννοια ότι θα αντικατοπτρίζει τον "εαυτό" τους όπως είναι τώρα. Η προειδοποίηση εδώ είναι ότι θα πρέπει να αντικατοπτρίζει το πώς είναι τώρα ως αποτέλεσμα της προαναφερθείσας τρομερής εμπειρίας.

Βήμα 3:

Το τρίτο και τελευταίο κομμάτι της μεταμορφωτικής αυτοπροσωπογραφίας τους είναι το κομμάτι που κοιτάζει μπροστά. Αυτή η άσκηση, όπως και η προηγούμενη δραστηριότητα "Μελλοντικό αυτοπορτρέτο", δεν χρειάζεται να είναι μια αναπαράσταση του κοντινού μέλλοντος ή κάποιας ακριβούς ημερομηνίας. Γι' αυτό, πρέπει να απομακρυνθούν όσο το δυνατόν περισσότερο από τον εαυτό τους και να σκεφτούν πώς ΘΕΛΟΥΝ να είναι, πώς ΘΕΛΟΥΝ να τροποποιήσουν τον "εαυτό" τους ως αποτέλεσμα της τρομερής τους εμπειρίας. Σκεφτείτε πώς φαντάζονται τον "εαυτό" τους στο μέλλον αφού έχουν αλλάξει. Θα πρέπει να φτιάξουν ένα πορτρέτο του εαυτού τους ως τον ιδανικό μελλοντικό εαυτό τους.

Βήμα 4:

Ζητήστε από τα παιδιά να ρίξουν μια ματιά στα τρία κομμάτια τους και να τα συναρμολογήσουν για να δουν τι έχουν βρει. Εξετάστε το έργο τους για να δείτε αν υπάρχουν στοιχεία που να αντικατοπτρίζουν τη μετάβαση που έχει συμβεί και τη μεταμόρφωση που επιθυμούν να συμβεί. Και τώρα που έχουν διαμορφώσει μια νοητική εικόνα του ιδανικού μελλοντικού εαυτού τους, μπορούν να εργαστούν για την επίτευξη αυτής της εικόνας. Σίγουρα, είναι ευκολότερο να το λες παρά να το κάνεις, αλλά ίσως αυτό χρησιμεύσει ως ένα σταθερό σημείο εκκίνησης και ως υπενθύμιση για να εργαστούν για τη μελλοντική τους μεταμόρφωση!

Συζήτηση/Στόχοι:	Η άσκηση αυτή βασίζεται στις έννοιες της μετασχηματιστικής θεραπείας και της θεραπείας τέχνης για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αλλάξουν τη ζωή τους. Οι άνθρωποι περνούν πολλές αλλαγές και μεταβάσεις στη ζωή τους. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι ευρείας κλίμακας, αλλά είναι ζωτικής σημασίας να αναλογιστούμε τις εμπειρίες μας και πώς αυτές επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση ή την αυτοεικόνα μας, την αυτοπεποίθηση ή την αυτοαμφισβήτηση, την ψυχική και συναισθηματική μας υγεία κ.ο.κ.
-------------------------	--

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 9: Παγόβουνο θυμού & Ζεντάντζελ ζωγραφική
Υλικά:	Φύλλο εργασίας σε χαρτί Μολύβια/ μαρκαδόροι/ στυλό/ κραγιόνια Για το ζεντάνγκελ: Μαρκαδόροι και χρωματιστά μολύβια Απλό χαρτί
Διαδικασία:	Για το παγόβουνο θυμού: Φτιάξτε ένα φύλλο εργασίας με ένα άδειο παγόβουνο, το μεγαλύτερο μέρος του οποίου βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του νερού και η άκρη του είναι έξω από την επιφάνεια του νερού. Η άκρη θα πρέπει να γράφει σε αυτό Θυμό, ενώ ο χώρος που βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του νερού θα πρέπει να είναι άδειος. Το φύλλο εργασίας Παγόβουνο θυμού μπορεί να αξιοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφετηρία για μια ομαδική συζήτηση ή ως δραστηριότητα κατά την οποία οι πελάτες αναγνωρίζουν και κυκλώνουν τα δικά τους κρυμμένα συναισθήματα. Για να ξεκινήσετε, εξετάστε τα ακόλουθα θέματα συζήτησης: Σκεφτείτε μια περίπτωση στην οποία ένας φίλος έρχεται αντιμέτωπος με ένα από τα δικά σας ερεθίσματα θυμού. Εκτός από την οργή, τι συναισθήματα υποθέτετε ότι μπορεί να βιώνει;

Ποια συναισθήματα εκφράζουν ανοιχτά οι άνθρωποι στην οικογένειά σας ή στην κοινότητα στην οποία μεγαλώσατε; Ποια συναισθήματα κρατούν κρυφά από τους άλλους;

Σκεφτείτε κάποιον που είναι σε θέση να αντιμετωπίσει με επιδεξιότητα δύσκολα συναισθήματα όπως η θλίψη, ο φόβος ή ο πόνος. Πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να τα αντιμετωπίσουν;

Ο θυμός χρησιμοποιείται συχνά για να αποκρύψει συναισθήματα ευαισθησίας, όπως ο πόνος ή ο εξευτελισμός. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που χρησιμοποιήσατε το θυμό για να καλύψετε ένα άλλο συναίσθημα που βιώνατε;

Για το σχέδιο Zentangle:

Καθοδηγήστε τα παιδιά που συμμετέχουν να εκφράσουν τις ευχαριστίες τους για τους πόρους και την ευκαιρία να δημιουργήσουν κάτι όμορφο, αφιερώνοντας ένα λεπτό για να νιώσουν ευγνωμοσύνη. Υπενθυμίστε τους ότι η δραστηριότητα δεν αφορά την καλλιτεχνική ικανότητα ή το ποιος μπορεί να ζωγραφίσει καλύτερα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις όσον αφορά την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας.

Δώστε σε κάθε παιδί ένα κομμάτι χαρτί και μια επιλογή από μαρκαδόρους ή μολύβια. Για να μην είναι πλέον η σελίδα κενή και τρομακτική, βάλτε τα να ζωγραφίσουν τέσσερις τελείες, μία σε κάθε γωνία.

Στη συνέχεια, πείτε τους να ενώσουν τις τελείες σχεδιάζοντας ένα ελαφρύ περίγραμμα γύρω από τις γωνίες του χαρτιού για να σχηματίσουν ένα τετράγωνο.

Μπορούν να τραβήξουν γραμμές μέσα σε αυτό το τετράγωνο για να χωρίσουν το χαρτί σε πολλαπλά τμήματα. Είναι ελεύθεροι να το κάνουν αυτό με οποιονδήποτε τρόπο επιλέξουν και να φτιάξουν όσα διαφορετικά σχήματα θέλουν.

Ζητήστε τους να επιλέξουν ένα σχήμα και να συνεχίσουν να το γεμίζουν με πιο διακριτά σχήματα, γραμμές, παύλες, γραμμές ή τελείες, παραμένοντας μέσα στο προκαθορισμένο όριο. Πείτε τους να συμπληρώσουν κάθε σχήμα με το δικό του

	σύνολο μορφών, γραμμών και εγκεφαλικών επεισοδίων καθώς προχωρούν στο χαρτί. Με αυτό, μπορούν να είναι όσο δημιουργικοί θέλουν, περιστρέφοντας το χαρτί ώστε να ταιριάζει στην ελεύθερη ροή της εφευρετικότητάς τους. Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι αυτό είναι το μοναδικό τους δημιούργημα και ότι είναι ελεύθερα να σκιάσουν με διάφορους τρόπους και να χρησιμοποιήσουν διάφορες αποχρώσεις, αν το επιθυμούν. Τα παιδιά συνεχίζουν μέχρι να γεμίσει εντελώς η σελίδα.
Συζήτηση/Στόχο I:	Το παγόβουνο του θυμού συμβολίζει την ιδέα ότι, ενώ ο θυμός είναι ορατός στην επιφάνεια, άλλα συναισθήματα μπορεί να κρύβονται πίσω από αυτόν. Άλλα συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο φόβος ή η ενοχή, μπορεί να κάνουν ένα άτομο να αισθάνεται ευάλωτο ή να μην έχει τις ικανότητες να τα διαχειριστεί κατάλληλα. Τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν εικόνα του θυμού τους, καθώς και εναλλακτικές θεραπευτικές επιλογές, κοιτάζοντας κάτω από την επιφάνεια. Ένα παιδί που καταλαβαίνει ότι ο θυμός του τροφοδοτείται από φθόνο, για παράδειγμα, μπορεί να ωφεληθεί από δεξιότητες επικοινωνίας, ενώ ένα παιδί που μαθαίνει ότι ο θυμός του τροφοδοτείται από άγχος μπορεί να ωφεληθεί από την ανάπτυξη πρακτικών αυτοφροντίδας. Σχέδιο Zentangle: Η σχεδίαση μοτίβων που επιτρέπει στον εγκέφαλο των παιδιών να φτάσει σε μια ήρεμη κατάσταση ροής βοηθά στη μείωση του άγχους και στη δημιουργία μιας αίσθησης ειρήνης, επιβραδύνοντας τον χρόνο και επιτρέποντάς τους να επικεντρωθούν στην παρούσα στιγμή. Ο καθένας μπορεί να σχεδιάσει Zentangle, ακόμη και αν δεν πιστεύει ότι μπορεί να σχεδιάσει αρκετά καλά για να δημιουργήσει κάτι όμορφο. Το σχέδιο Zentangle δίνει στα παιδιά μια αίσθηση ολοκλήρωσης και τους επιτρέπει να περνούν την ώρα τους με έναν στοχαστικό, καταπραϋντικό τρόπο.



Συνεδρία 10: Οικογενειακή γλυπτική

Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα παρουσιάσουμε το 'οικογενειακό γλυπτό'.

Ιστορικό

Η ψυχοθεραπεύτρια Virginia Satir, συγγραφέας του βιβλίου Peoplemaking, έβαλε κάθε μέλος της οικογένειας να "διαμορφώσει" το ένα το άλλο με παρόμοιο τρόπο. Η Satir πίστευε ότι οι οικογένειες, αντί να μιλούν απλώς για τα προβλήματά τους, θα έπρεπε να είναι σε θέση να τα αντιλαμβάνονται με σαφήνεια. Οι δραματοθεραπευτές και οι θεραπευτές χορού/κίνησης, οι οποίοι χρησιμοποιούν συχνά εκφραστικούς τρόπους για τη βελτίωση της διαπροσωπικής επαφής, θα συμφωνούσαν αναμφίβολα με την εκτίμησή της. Η τεχνική της οικογενειακής γλυπτικής του Satir ενσωματώνει τις θεωρίες του Gregory Bateson και του Murray Bowen για τη θεωρία των συστημάτων της εποχής, και η οικογενειακή θεραπεία ως κίνημα και μοναδικός τομέας ξεπήδησε από αυτή την ιδέα. Σε αντίθεση με την ψυχανάλυση, η οικογενειακή θεραπεία εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν μέσα σε συστήματα όπως οι οργανισμοί, οι κοινότητες και οι πολιτισμοί. Στην ουσία, οι οικογενειακοί θεραπευτές βλέπουν την αλλαγή μέσα από το πρίσμα των οικογενειακών συστημάτων αλληλεπίδρασης και πιστεύουν ότι οι συνδέσεις είναι κρίσιμες για την ψυχολογική ευημερία.

Όταν σκεφτόμαστε την οικογενειακή συμβουλευτική, φανταζόμαστε την οικογένειά μας να κάθεται σε ένα δωμάτιο με έναν σύμβουλο, συζητώντας τα προβλήματά μας. Παρόλο που οι περισσότερες οικογενειακές συναντήσεις διεξάγονται σε τυπική μορφή "συζήτησης", η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές ενδιαφέρουσες μορφές. Η οικογενειακή γλυπτική, για παράδειγμα, είναι μια τεχνική που χρησιμοποιεί τη μη λεκτική έκφραση για να αποκαλύψει την οικογενειακή δυναμική. Στη συνέχεια, οι σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν την οικογένεια να συζητήσει τις ανησυχίες της, αν και μεγάλο μέρος της εργασίας μπορεί να γίνει χωρίς να ειπωθεί τίποτα.

Η οικογενειακή γλυπτική είναι ένα στυλ θεραπείας που πρέπει να εκτελείται από θεραπευτή που έχει εκπαιδευτεί στη μέθοδο αυτή. Εμφανίζονται βαθιές ανησυχίες που απαιτούν την προσοχή κάποιου που είναι έμπειρος στη διαμόρφωση της οικογένειας.

1. Ποιος είναι ο ορισμός της οικογενειακής γλυπτικής;

Οι ορισμοί που ακολουθούν μπορεί να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε αυτή την ευεργετική μέθοδο θεραπείας. Στην οικογενειακή θεραπεία, η οικογενειακή γλυπτική είναι ένα είδος ψυχοδράματος. Μία από τις θεραπείες με βάση το παιδί που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ομαδικό περιβάλλον είναι η οικογενειακή γλυπτική. Ένα μέλος της οικογένειας επιλέγεται ως γλύπτης (-ες). Καθήκον του γλύπτη είναι να οργανώσει την οικογένεια σε μια κατάσταση που να απεικονίζει με ακρίβεια τη θέση, τη στάση και το ρόλο του κάθε ατόμου μέσα στην ομάδα.

Το ψυχόδραμα είναι ένα είδος θεραπείας που περιλαμβάνει την απεικόνιση παρελθοντικών γεγονότων με δραματικό τρόπο. Για να το θέσουμε αλλιώς, τα μέλη της ομάδας παίζουν αναμνήσεις. Παρόλο που μπορεί να μην υπάρχει μεγάλη κίνηση, ο γλύπτης μιας οικογενειακής συνεδρίας γλυπτικής είναι κατά κάποιον τρόπο ο σκηνοθέτης αυτού του έργου.

Η παιδοκεντρική θεραπεία, όπως υποδηλώνει και το όνομά της, επικεντρώνεται στο παιδί. Οι ενήλικες μπορούν να συμπεριληφθούν στο παιδί ή στα παιδιά που αφορά ο ορισμός αυτός. Όταν οι ενήλικες εντάσσονται στην ομάδα, το επίκεντρο της θεραπείας είναι το εσωτερικό τους παιδί. Η οικογενειακή θεραπεία με επίκεντρο το παιδί είναι κατάλληλη για μια ποικιλία οικογενειών, καθώς και για άτομα που μεγάλωσαν σε δυσλειτουργικά νοικοκυριά. Ο γλύπτης είναι συνήθως μέλος της οικογένειας. Μπορεί να είναι ένας ενήλικας ή ένα παιδί, αρκεί να είναι αρκετά μεγάλο ώστε να ακολουθήσει τις απλές οδηγίες γλυπτικής. Ο γλύπτης είναι αυτός που συνθέτει την οικογένεια.

Στην οικογενειακή θεραπεία χρησιμοποιείται ο όρος "αναγνωρισμένος πελάτης". Ο ταυτοποιημένος πελάτης είναι ένα μέλος της οικογένειας το οποίο κατηγορείται για τις δυσκολίες της οικογένειας από άλλα μέλη της οικογένειας. Στην οικογενειακή γλυπτική, ο αναγνωρισμένος πελάτης γίνεται συχνά ο καλλιτέχνης. Ο όρος "αναγνωρισμένος πελάτης" είναι αμφισβητήσιμος, καθώς υπονοεί ότι το άτομο που φέρει το κύριο βάρος της ευθύνης είναι αυτό που έχει διαταραχθεί και όχι ολόκληρη η οικογένεια. Ωστόσο, η λέξη αυτή εξακολουθεί να χρησιμοποιείται από ορισμένους θεραπευτές που χρησιμοποιούν την οικογενειακή γλυπτική. Οι οικογενειακοί θεραπευτές έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση προκειμένου να κατανοήσουν την πολυπλοκότητα της οικογενειακής δυσλειτουργίας. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας αναγνωρίζουν ότι κανένα άτομο δεν ευθύνεται για όλες τις δυσκολίες.

Όταν γνωρίζετε λίγο τι να περιμένετε, οι νέες συναντήσεις μπορεί να είναι λιγότερο τρομακτικές ή άβολες. Αν και η οικογενειακή γλυπτική πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση ενός συμβούλου, το να μάθετε περισσότερα γι' αυτήν πριν ξεκινήσετε μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πιο ήρεμοι και αισιόδοξοι. Πριν ξεκινήσετε, ο θεραπευτής σας θα σας περιγράψει τι θα συμβεί.

Επιλογή γλύπτη: Το πρώτο βήμα για τη δημιουργία ενός οικογενειακού γλυπτού είναι η εύρεση γλύπτη. Συνήθως, ο θεραπευτής απλώς ρωτάει ποιος θέλει να το κάνει. Ο σύμβουλος μπορεί να ρωτήσει αν το μέλος

της οικογένειας είναι συναισθηματικά προετοιμασμένο να αναλάβει αυτό το καθήκον. Εάν περισσότερα από ένα άτομα επιθυμούν να γίνουν γλύπτες, ο σύμβουλος μπορεί να κάνει περαιτέρω ερωτήσεις για να τους βοηθήσει να αποφασίσουν ή να τους δώσει τη δυνατότητα να συνεργαστούν ως επικεφαλής γλύπτες.

2. Η τεχνική γλυπτικής

Συνήθως, ο θεραπευτής ξεκινά με μια συγκεκριμένη προτροπή. Μπορεί να ζητήσει από τον γλύπτη να τοποθετήσει την οικογένεια με τη σειρά με την οποία τη φανταζόταν όταν ήταν σε μια συγκεκριμένη ηλικία. Εναλλακτικά, ο θεραπευτής μπορεί να ζητήσει από τον γλύπτη να τοποθετήσει την οικογένεια όπως την είδε πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από ένα συμβάν. Στη συνέχεια, ο γλύπτης ακολουθεί τις οδηγίες. Μπορεί να ομαδοποιήσει ορισμένα πρόσωπα πιο στενά μεταξύ τους από ό,τι άλλα. Είναι πιθανό δύο άτομα να κρατιούνται από το χέρι ή να σπρώχνουν το ένα το άλλο. Για να υποδηλώσει ότι το άτομο αισθάνεται ανώτερο, ο γλύπτης μπορεί να προσθέσει στοιχεία, όπως το να γέρνει το κεφάλι ενός από αυτούς προς τα πάνω, ώστε η μύτη του να είναι στον αέρα. Όλες οι τοποθετήσεις και οι λεπτομέρειες καθορίζονται από τον γλύπτη.

3. Παρεμβάσεις από θεραπευτές

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σμίλευσης, ο θεραπευτής μπορεί να χρειαστεί να παρέμβει. Εάν προκύψει διαφωνία, ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια να επεξεργαστεί από κοινού μια λύση. Το ψυχόδραμα μπορεί μερικές φορές να αποκαλύψει μακροχρόνια κρυμμένα συναισθήματα που είναι τόσο ισχυρά που ο γλύπτης αδυνατεί να συνεχίσει να εργάζεται. Όταν αναδύονται αυτά τα συναισθήματα, ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τον γλύπτη να τα επεξεργαστεί. Ακόμα και τα μέλη της οικογένειας που απλά στέκονται εκεί που τα κατεύθυνε ο γλύπτης μπορεί να συνειδητοποιήσουν συντριπτικές αισθήσεις, ιδέες και ζητήματα. Ο ειδικευμένος θεραπευτής εισέρχεται για να βοηθήσει την οικογένεια να κατανοήσει καλύτερα τη δύσκολη θέση της, να εκφράσει τα συναισθήματά της και να ξεκινήσει τη διαδικασία επούλωσης.

4. De-Roling

Μετά τη γλυπτική της οικογένειας ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση. Συζητούν για όσα έχουν αποκαλύψει. Ο σύμβουλος τους βοηθά να αφήσουν τους ρόλους που τους ανέθεσε ο γλύπτης και να διεκδικήσουν την αίσθηση του εαυτού τους.

Ο θεραπευτής σας χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που συλλέγονται κατά τη διάρκεια μιας αρχικής συνεδρίας οικογενειακής γλυπτικής για να αξιολογήσει τα προβλήματα της οικογένειάς σας, ώστε να μπορέσει να

προσφέρει τις καλύτερες δυνατές λύσεις. Μεταγενέστερες συνεδρίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να εξεταστεί πώς τα πάτε ατομικά και ομαδικά σε διάφορα στάδια της οικογενειακής σας θεραπείας. Αυτό τους ενημερώνει σχετικά με το αν χρειάζεται να τροποποιήσουν το σχέδιο θεραπείας ή αν η οικογένειά σας έχει επιτύχει όλους τους στόχους της θεραπείας.

Τεχνικές θεραπείας

Η οικογενειακή γλυπτική δεν χρησιμοποιείται μόνο για αξιολογήσεις. Είναι ένα μέσο για να συνδεθούν οι οικογένειες με τα εσωτερικά τους παιδιά, τα συναισθήματα και ο ένας με τον άλλον. Είναι ένα είδος θεραπείας που μπορεί να βοηθήσει μια οικογένεια να επιλύσει ζητήματα και να είναι συναισθηματικά πιο υγιής και λειτουργική.

Τα οφέλη του Family Sculpting

Είτε ο θεραπευτής σας χρησιμοποιεί την οικογενειακή γλυπτική μόνη της είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους, μπορεί να είναι ευεργετική για διάφορους λόγους. Προσφέρει οφέλη που λίγα άλλα είδη θεραπείας μπορούν να συγκριθούν.

Βιωματικό: Είναι πιθανόν η πραγματοποίηση ενός οικογενειακού γλυπτού να είναι πιο έντονη από το να μιλάτε απλώς για τα οικογενειακά σας θέματα. Χαϊδεύετε, τακτοποιείτε και ποζάρετε κάθε μέλος της οικογένειας ενώ παίζετε το ρόλο του γλύπτη. Μπορεί να νιώθετε την πίεση των χεριών του γλύπτη να σας μετακινεί καθώς αναλαμβάνετε τη λειτουργία που σας αναθέτει ο καλλιτέχνης. Η οικογενειακή γλυπτική είναι μια σωματική δραστηριότητα που μπορείτε να αισθανθείτε.

Σκυρόδεμα: Σκυρόδεμα: Η οικογενειακή γλυπτική είναι μια απτή και ορατή τεχνική. Η δυναμική της οικογένειας γίνεται τόσο εμφανής, τουλάχιστον για τον γλύπτη, ώστε όχι μόνο ο θεραπευτής καταλαβαίνει, αλλά και τα μέλη της οικογένειας μπορούν να επωφεληθούν από αυτό που βλέπουν. Εκτός από το ίδιο το γλυπτό, είναι επίσης αισθητές οι λεκτικές και μη λεκτικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας καθ' όλη τη διάρκεια του γλυπτού. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αιτιολογήσουν τις πράξεις τους και να διανοηθούν τις ανησυχίες τους μέσω της ομιλητικής θεραπείας. Όταν όλοι παρακολουθούν, είναι πιο δύσκολο να αρνηθεί κανείς αυτό που συμβαίνει στη θεραπεία.

Άμεσα: Η οικογενειακή γλυπτική είναι μερικές φορές η ταχύτερη προσέγγιση για να φτάσουμε στη ρίζα των προβλημάτων μιας οικογένειας. Μπορείτε εύκολα να καταλάβετε πώς ο γλύπτης έχει τοποθετήσει εσάς και τους άλλους όταν βλέπετε πώς αισθάνονται. Ή, αν είστε γλύπτης, μπορείτε να επικοινωνήσετε γρήγορα τις απόψεις σας σχετικά με την οικογενειακή δομή. Η οικογενειακή γλυπτική είναι ένας απλός τρόπος για να μάθετε την ιστορία της οικογένειάς σας.

Συναισθηματικά: Κατά τη διάρκεια της ομιλητικής θεραπείας, μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ιδιαίτερα συναισθηματικά. Πολλοί άλλοι, από την άλλη πλευρά, απλώς λένε τις φράσεις που τους κάνουν να φαίνονται καλύτεροι ή να φαίνονται πιο λογικοί. Η οικογενειακή γλυπτική αναδεικνύει συναισθήματα που τα μέλη της οικογένειας μπορεί να μην έχουν καν επίγνωση. Όχι μόνο έχουν την ευκαιρία να βιώσουν τα συναισθήματά τους, αλλά και να τα εκφράσουν στην οικογενειακή ομάδα.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 10: Οικογενειακή γλυπτική
Υλικά:	Πηλός κάποιο ύφασμα άλλα διακοσμητικά αντικείμενα
Διαδικασία:	Ανάλογα με την ηλικία, τα μέσα και την πρόσβασή τους σε θεραπευτική βοήθεια, τα παιδιά καθοδηγούνται να χρησιμοποιήσουν τον πηλό για να δημιουργήσουν μέλη της οικογένειας, όπως η μητέρα, ο πατέρας, τα αδέρφια και άλλοι συγγενείς, όπως οι παππούδες και οι γιαγιάδες, σε αυτή την άσκηση. Τα ατομικά γλυπτά από πηλό βοηθούν στη διερεύνηση της οικογενειακής δυναμικής, της συναισθηματικής δυναμικής και των ατομικών ρόλων στην οικογένειά τους.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η πρακτική της δημιουργίας ενός οικογενειακού γλυπτού είναι ένας διασκεδαστικός και ελκυστικός τρόπος για να εξετάσουν οι άνθρωποι τα συναισθήματά τους. Πηλός, κάποιο ύφασμα και άλλα διακοσμητικά αντικείμενα είναι απαραίτητα για αυτή την άσκηση. Αυτή η πρακτική είναι μια μη λεκτική μέθοδος κατά την οποία ένα μέλος της οικογένειας καλείται να τοποθετήσει με φυσικό τρόπο άλλα μέλη της οικογένειας σε σχέση μεταξύ τους, δημιουργώντας μια τρισδιάστατη, και προσωπική διάταξη.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 11: Τροχός στρατηγικών αντιμετώπισης
Υλικά:	χαρτί στυλό/ μολύβια/ κραγιόνια ψαλίδι
Διαδικασία:	Τα παιδιά και οι νέοι θα εντοπίσουν τις κορυφαίες τεχνικές αντιμετώπισης, θα τις κόψουν και θα τις επικολλήσουν στον τροχό των στρατηγικών αντιμετώπισης, ώστε να δημιουργήσουν μια εντελώς μοναδική υπενθύμιση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης. Αυτή η δραστηριότητα παρέχει στα παιδιά και τους νέους ενήλικες πάνω από 30 διαφορετικές μεθόδους αντιμετώπισης για να επιλέξουν. Τα παιδιά θα επιλέξουν τις πέντε καλύτερες μεθόδους αντιμετώπισης από έναν κατάλογο στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο τροχός των μεθόδων αντιμετώπισης θα συμπληρωθεί με στρατηγικές που έχουν ανακαλύψει, εκτυπώσει και αποθηκεύσει. Για μια εντελώς προσαρμοσμένη πηγή τεχνικών αντιμετώπισης, οι μαθητές θα χρωματίσουν, θα κόψουν και θα τοποθετήσουν τους τροχούς τους μαζί σε ένα χαλί από χαρτί κατασκευών. Τα παιδιά μπορούν επίσης να επιλέξουν από προκατασκευασμένους τροχούς στρατηγικών αντιμετώπισης που έχουν ήδη συναρμολογηθεί. Αφήστε τα παιδιά να εξερευνήσουν τις μεθόδους αντιμετώπισης, βάζοντάς τα να παίξουν με τους τροχούς τους σε ομάδες ή ζευγάρια. Αν είναι δυνατόν, ενθαρρύνετε τα παιδιά να μελετούν και να εξασκούν ακόμη και τις δεξιότητες αντιμετώπισης του άλλου, αν είναι κατάλληλες για την κατάσταση. Η εργασία σε μικρές ομάδες για τη διερεύνηση ιδεών και την ανακάλυψη του τι λειτουργεί καλύτερα για κάθε μαθητή ξεχωριστά είναι μια εξαιρετική χρήση αυτής της δραστηριότητας. Τα παιδιά μπορούν επίσης να κρατήσουν τον τροχό στρατηγικών αντιμετώπισης για μελλοντική αναφορά, εάν χρειαστούν πρόσθετη βοήθεια.

Όταν είναι ανήσυχα, αγχωμένα, δυστυχισμένα ή θυμωμένα, μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν για να τα βοηθήσει να επιλέξουν μια τεχνική αντιμετώπισης.

1. Ξεκινήστε σχεδιάζοντας έναν κύκλο. Αυτός θα χρησιμεύσει ως βάση του τροχού. Φτιάξτε κλάσματα από τον τροχό. Εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς να αποφασίσετε έναν αριθμό. Για να δώσω στους νέους μια ποικιλία επιλογών και ιδεών για τον έλεγχο των συναισθημάτων, προτιμώ να έχω περίπου πέντε μεθόδους αντιμετώπισης. Φτιάξτε έναν κύκλο από το χαρτί.

2. Συμπληρώστε κάθε τέταρτο του τροχού με στρατηγικές αντιμετώπισης. Μπορείτε να βάλετε τους μαθητές να συνεισφέρουν τις δικές τους μοναδικές στρατηγικές στο μείγμα. Για να καταλήξετε σε προτάσεις για κάθε μαθητή, χρησιμοποιήστε αυτόν τον ελεύθερο κατάλογο στρατηγικών αντιμετώπισης.

3. Σχεδιάστε έναν άλλο κύκλο ίδιου μεγέθους με την κορυφή του τροχού, αλλά αφήστε ένα τμήμα του κενό. Ως αποτέλεσμα, το κάτω στοιχείο θα μπορεί να απεικονίζει μία προσέγγιση αντιμετώπισης κάθε φορά. Αφήστε τα παιδιά να δημιουργήσουν την κορυφή του τροχού. Ενθαρρύνετέ τα να τη χρωματίσουν και να προσθέσουν τις λέξεις "Οι στρατηγικές αντιμετώπισης μου" στην κορυφή.

4. Αφαιρέστε το επάνω τμήμα του τροχού.

5. Ενώστε το πάνω και το κάτω μέρος του τροχού. Βεβαιωθείτε ότι έχει ευθυγραμμιστεί έτσι ώστε να εμφανίζεται κάθε φορά μόνο μία προσέγγιση αντιμετώπισης.

6. Βιδώστε ένα συνδετήρα στο κέντρο του τροχού για να μπορεί να περιστρέφεται ελεύθερα.

7. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να γυρίσουν τον τροχό τους για να εξασκηθούν στις μεθόδους και να μιλήσουν γι' αυτές καθώς προχωρούν. Λάβετε υπόψη σας ότι οι νέοι θα πρέπει να αφιερώσουν πολύ χρόνο στην εξάσκηση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης ενώ είναι ήδη ήρεμοι, προκειμένου να τις εφαρμόσουν αποτελεσματικά όταν είναι αναστατωμένοι. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να διαθέσετε χρόνο για την εξάσκηση αυτών των τακτικών. Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι δεν είναι χάσιμο χρόνου. Αντίθετα, είναι μια επένδυση στη μάθηση και την κοινωνική συναισθηματική υγεία.

	Οι τροχοί στρατηγικών αντιμετώπισης των παιδιών μπορούν να φυλάσσονται στο σχολικό τους ντοσιέ, στο γραφείο τους ή σε έναν ήσυχο χώρο. Κάντε συνήθεια να χρησιμοποιούν τον τροχό τους όταν είναι αναστατωμένα, ώστε να μπορούν να επιλέξουν μια τεχνική που τους ταιριάζει.
Συζήτηση/Στόχο Ι:	Κάθε ενέργεια που μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία των συναισθημάτων και του στρες αναφέρεται ως στρατηγική αντιμετώπισης. Τα παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν συχνά δυσάρεστα συναισθήματα αλλά δεν διαθέτουν τους απαραίτητους μηχανισμούς αντιμετώπισης για να τα αντιμετωπίσουν. Η ακρόαση μουσικής, ο περίπατος, η ζωγραφική, η βαθιά αναπνοή, η υπερσυγκέντρωση σε ένα αντικείμενο, η χρήση θετικής αυτο-ομιλίας, η γιόγκα, το μέτρημα μέχρι το δέκα, η κουβέντα με έναν φίλο και πολλές ακόμη τακτικές αντιμετώπισης διερευνώνται και εξασκούνται μέσα σε αυτή την πηγή. Διδάξτε και εξασκηθείτε σε στρατηγικές και δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους, του θυμού, του στρες, της κατάθλιψης και άλλων έντονων συναισθημάτων με αυτή τη δραστηριότητα. Ο τροχός στρατηγικών αντιμετώπισης είναι μια κατασκευή που περιστρέφεται και εκθέτει μια ποικιλία δεξιοτήτων αντιμετώπισης από τις οποίες τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν. Τα παιδιά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν τον δικό τους εξατομικευμένο τροχό με τακτικές προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους. Αυτό ενθαρρύνει τα παιδιά να "αγοράσουν" τις στρατηγικές αντιμετώπισης, επιτρέποντάς τους να επιλέξουν ποιες από αυτές επιθυμούν να δοκιμάσουν. Τα παιδιά μπορούν να γυρίσουν και να εξασκηθούν στις στρατηγικές μετά την ολοκλήρωση της κατασκευής. Όταν το παιδί ή ο νεαρός ενήλικας θυμώσει αργότερα, μπορεί να χρησιμοποιήσει τον τροχό για να του υπενθυμίσει ποιες δεξιότητες αντιμετώπισης πρέπει να χρησιμοποιήσει για να τον βοηθήσει να ανακτήσει την ψυχραιμία του.

Συνεδρία 12 Δείξε μου πώς αισθάνεσαι σήμερα
Ιστορικό:

Μόλις κάποιος πρωτοβρεί έναν πίνακα ζωγραφικής, ένα γλυπτό ή μια φωτογραφία, είναι πολύ πιθανό να συνδεθεί συναισθηματικά μαζί του. Παρόλο που ένα έργο τέχνης μπορεί να έχει ή να μην έχει σημασία ή συμβολισμό, συνήθως προκαλεί μια συναισθηματική αντίδραση στον θεατή. Ακόμη και αν ένα παιδί δεν έχει παρακολουθήσει ποτέ μάθημα τέχνης ή δεν έχει μάθει να ζωγραφίζει, είναι πιθανό ότι αν του δώσουν ένα μολύβι και του ζητήσουν να ζωγραφίσει αυθόρμητα σε ένα κομμάτι χαρτί, η εικόνα του θα αναπαριστά κίνηση, χειρονομία, σχήμα ή/και δράση - όλα αυτά είναι οπτικά χαρακτηριστικά του συναισθήματος.

Τα παιδιά καλούνται τακτικά να σκισάρουν, να ζωγραφίζουν ή να σμιλεύουν "πώς αισθάνονται" από τους θεραπευτές τέχνης, οι οποίοι έχουν μακρά ιστορία στη συνταγογράφηση της δημιουργίας εικόνων για την προώθηση της έκφρασης των συναισθημάτων. Πρόκειται για μία από τις βασικές προσεγγίσεις του κλάδου που διαφοροποιεί την art therapy από τις λεκτικές τακτικές που απλώς προτρέπουν τους ανθρώπους να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Η δημιουργία εικόνων, σύμφωνα με τη συγγραφέα Erica Jong, είναι ένα είδος συναισθηματικής στενογραφίας. Ενώ μπορούμε να εκφράσουμε μια συναισθηματική εμπειρία με λέξεις, οι εικόνες μας επιτρέπουν να επικοινωνήσουμε γρήγορα και άμεσα. Η εικαστική θεραπεία βασίζεται στην ιδέα ότι όταν πρόκειται για την επικοινωνία των συναισθημάτων, η δημιουργία εικόνων φτάνει κατευθείαν στο σημείο.

Η ιδέα του "πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή" έχει έκτοτε τροποποιηθεί από τους θεραπευτές τέχνης, τους ψυχολόγους και τους συμβούλους με διάφορους τρόπους. Για να βοηθηθούν τα παιδιά να περιγράψουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες στον θεραπευτή, μπορεί να τους δοθεί η οδηγία να σχεδιάσουν πρόσωπα που εκφράζουν "θυμό, χαρά, λύπη και τρόμο". Μια άλλη δημοφιλής παραλλαγή είναι η "σάρωση του σώματος", η οποία περιλαμβάνει τη χρήση ενός περιγράμματος του σώματος ως πλατφόρμα για την απεικόνιση των σημείων που αισθάνονται τα συναισθήματα στο σώμα μέσω σκίτσου, κολάζ ή ζωγραφικής. Πρόκειται για μια τεχνική που αποδεικνύεται πολύ χρήσιμη για τα άτομα που πάσχουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), καθώς τους επιτρέπει να αναγνωρίζουν οπτικά τις οδυνηρές αισθήσεις του σώματος που σχετίζονται με τις αντιδράσεις του τραύματος. Αν και υπάρχουν πρόσθετες κατευθυντήριες γραμμές, πολλοί θεραπευτές τέχνης, όπως εγώ, χρησιμοποιούν μια πιο ελεύθερη προσέγγιση και απλώς παροτρύνουν τους πελάτες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας χρώμα, μορφές, γραμμές ή εικόνες, όταν αυτό είναι σχετικό με τους θεραπευτικούς στόχους.

Η Jayne Rhyne, θεραπεύτρια τέχνης και θεραπεύτρια Gestalt, με εισήγαγε στην ιδέα να ενθαρρύνω τους πελάτες να περιγράφουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας υλικά τέχνης ως αφετηρία για αυτοέκφραση και διάλογο. Τη δεκαετία του 1960, η Rhyne σπούδασε Gestalt με το είδωλο της Gestalt Fritz Perls στο Ινστιτούτο Esalen και υιοθέτησε τη θεωρία του να κρατά τους πελάτες στο "τώρα και τώρα" καθ'

όλη τη διάρκεια των συνεδριών. Συμβούλευε τους πελάτες της να χρησιμοποιούν τη δημιουργία εικόνων για να μεταφέρουν αυτό που ένιωθαν εκείνη τη στιγμή, κάτι που ήταν σύμφωνο με τις ιδέες του Perls. Επίσης, καλούσε τους ανθρώπους να διερευνήσουν πώς η διάθεσή τους συνδεόταν με τις αισθήσεις του σώματος, δεκαετίες πριν γίνουν της μόδας οι σωματικές προσεγγίσεις στη θεραπεία, με άλλα λόγια, χρησιμοποιώντας αυτό που συμβαίνει με τους μύες, την αναπνοή και τη στάση του σώματός σας ως βάση για την καλλιτεχνική έκφραση. Η τέχνη, ο χορός, το θέατρο και άλλες δημιουργικές προσεγγίσεις στη θεραπεία, κυρίως για τις διαταραχές της διάθεσης, τη μείωση του στρες και το τραύμα και το πένθος, γίνονται συνήθης πρακτική στην εκφραστική καλλιτεχνική θεραπεία.

Η Rhyne μελέτησε τα σχέδια των ανθρώπων για τις καταστάσεις συναισθημάτων, όπως ηρεμία, οργή, κατάθλιψη και άλλα συναισθήματα, προκειμένου να κάνει έρευνα για αυτό που ονόμασε "συναισθηματικές κατασκευές". Από τους ενήλικες ζητήθηκε απλώς να σχεδιάσουν αφηρημένες αναπαραστάσεις διάφορων συναισθηματικά φορτισμένων ψυχικών καταστάσεων. Παραδόξως, τα ευρήματα της Rhyne αποκάλυψαν σημαντική ομοιότητα στα οπτικά χαρακτηριστικά μέσα στις διάφορες συναισθηματικές ομάδες. Για παράδειγμα, οι λέξεις "λυπημένος" και "μελαγχολικός" απεικονίζονταν συνήθως με καμπύλες γραμμές προς τα κάτω, ενώ οι λέξεις "ευτυχισμένος", "χαρούμενος" και "χαρούμενος" εκφράζονταν με καμπυλόγραμμες και ανοδικές κινήσεις. Η λέξη "ενθουσιασμένος" περιλάμβανε λιγότερο περιορισμένες, περισσότερο προς τα έξω κινούμενες γραμμές και σχήματα, ενώ η λέξη "καταθλιπτικός" περιλάμβανε κίνηση προς τα κάτω.

Ωστόσο, για να μην πιστέψετε ότι η ζωγραφική των συναισθημάτων σας είναι απλώς ένα μέσο αποκωδικοποίησης της συναισθηματικής σας κατάστασης, δεν είναι αυτός ο σκοπός της εξερεύνησης του πώς αισθάνεστε με μολύβια, χρώματα ή πηλό. Ζωγραφίζοντας τις λέξεις "ευτυχισμένος" ή "χαρούμενος" δεν θα νιώσετε αμέσως καλύτερα. Η εξερεύνηση τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών αισθήσεων μέσω της δημιουργίας εικόνων, συμπληρωμένη από κάποια αποτελεσματική θεραπεία συνομιλίας, μπορεί να αναπροσανατολίσει τη συναισθηματική σας άποψη με τρόπο συγκρίσιμο με τη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία [CBT], δεδομένου ότι η καλλιτεχνική δημιουργία είναι μια αισθητηριακή εμπειρία που μπορεί πραγματικά να οδηγήσει σε αλλαγές στο μυαλό και το σώμα. Είναι επίσης μια διαδικασία που αξίζει να επαναλαμβάνεται με την πάροδο του χρόνου.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία12 : Δείξε μου πώς αισθάνεσαι σήμερα
Υλικά:	Βιβλίο σκίτσου ή χαρτί

	Υλικό ζωγραφικής της επιλογής σας (χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι, λαδοπαστέλ, κ.λπ.) Αν πρόκειται να βάψετε, τα υλικά που χρειάζεστε είναι τα εξής: Ακουαρέλα Χαρτί ακουαρέλας Βούρτσες Κύπελλο με νερό
Διαδικασία:	Πείτε στα παιδιά: Προσέξτε πώς αισθάνεστε. Ποιο είναι το συναίσθημα που βιώνετε αυτή τη στιγμή; Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε πώς θα ήταν αυτό το συναίσθημα αν είχε χρώμα, σχήμα, μορφή, βάρος, ζεστασιά ή υφή. Σχεδιάστε το με χρώματα, σχήματα και γραμμές σε χαρτί. Δεν χρειάζεται να ξέρετε πώς μοιάζει ή να φαντάζεστε πώς αισθάνεστε όλη την ώρα. Το μόνο που έχετε να κάνετε τώρα είναι να είστε ανοιχτοί στο να δουλέψετε με αυτή την αίσθηση. Ακολουθήστε το ένστικτό σας και τα αισθήματά σας. Ρωτήστε τον εαυτό σας, ποιο χρώμα αντιστοιχεί ή αισθάνεται κατάλληλο για αυτό το συναίσθημα; Ποιο μέγεθος, σχήμα ή μορφή είναι κατάλληλο; Όλοι έχουμε κάποια καλλιτεχνική εμπειρία, αλλά σπάνια τη χρησιμοποιούμε για να μεταφέρουμε πλήρως τα συναισθήματά μας. Ως αποτέλεσμα, το να το κάνουμε αυτό μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή. Έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε υπερβολικά το σκεπτόμενο μυαλό μας, αλλά όταν αφεθούμε και εμπιστευτούμε τη διαίσθησή μας, μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε αυτά τα συναισθήματα και να τα επικοινωνήσουμε εύκολα στο χαρτί. Επιθυμούμε να μεταφέρουμε τον εαυτό μας μέσω της ζωγραφικής ή του σχεδίου, επειδή οι λέξεις έχουν ένα όριο. Εκφραζόμαστε επειδή πρέπει, αλλά θέλουμε επίσης να μας ακούνε, να μας επικυρώνουν και να μας ακούνε. Μπορεί να είναι δύσκολο να το πετύχουμε αυτό μερικές φορές, γι' αυτό και έχουμε την τέχνη.

	Μπορούμε να ακούσουμε τους εαυτούς μας και να δούμε τα συναισθήματά μας μπροστά μας, πράγμα που είναι αρκετά καθησυχαστικό, αφού συμπάσχουμε με τον εαυτό μας. Απλοποιήστε τις προτάσεις για τα μικρότερα παιδιά. όταν είναι αναστατωμένοι, ώστε να μπορούν να επιλέξουν μια τεχνική που τους ταιριάζει.
Συζήτηση/Στόχο I:	Κάθε ενέργεια που μπορεί να βοηθήσει στην ηρεμία των συναισθημάτων και του στρες αναφέρεται ως στρατηγική αντιμετώπισης. Τα παιδιά και οι έφηβοι βιώνουν συχνά δυσάρεστα συναισθήματα αλλά δεν διαθέτουν τους απαραίτητους μηχανισμούς αντιμετώπισης για να τα αντιμετωπίσουν. Η ακρόαση μουσικής, ο περίπατος, η ζωγραφική, η βαθιά αναπνοή, η υπερσυγκέντρωση σε ένα αντικείμενο, η χρήση θετικής αυτο-ομιλίας, η γιόγκα, το μέτρημα μέχρι το δέκα, η κουβέντα με έναν φίλο και πολλές ακόμη τακτικές αντιμετώπισης διερευνώνται και εξασκούνται μέσα σε αυτή την πηγή. Διδάξτε και εξασκηθείτε σε στρατηγικές και δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους, του θυμού, του στρες, της κατάθλιψης και άλλων έντονων συναισθημάτων με αυτή τη δραστηριότητα. Ο τροχός στρατηγικών αντιμετώπισης είναι μια κατασκευή που περιστρέφεται και εκθέτει μια ποικιλία δεξιοτήτων αντιμετώπισης από τις οποίες τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν. Τα παιδιά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν τον δικό τους εξατομικευμένο τροχό με τακτικές προσαρμοσμένες στις ανάγκες τους. Αυτό ενθαρρύνει τα παιδιά να "αγοράσουν" τις στρατηγικές αντιμετώπισης, επιτρέποντάς τους να επιλέξουν ποιες από αυτές επιθυμούν να δοκιμάσουν. Τα παιδιά μπορούν να γυρίσουν και να εξασκηθούν στις στρατηγικές μετά την ολοκλήρωση της κατασκευής. Όταν το παιδί ή ο νεαρός ενήλικας θυμώσει αργότερα, μπορεί να χρησιμοποιήσει τον τροχό για να του υπενθυμίσει ποιες δεξιότητες αντιμετώπισης πρέπει να χρησιμοποιήσει για να τον βοηθήσει να ανακτήσει την ψυχραιμία του.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 13: Ραβδί της ανησυχίας
Υλικά:	Οποιαδήποτε υλικά τέχνης και χειροτεχνίας, όπως καλαμάκι/κοφτόξυλο, χαρτί, υφάσματα, κόλλα, γκλίτερ, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ενός μοναδικού και εξατομικευμένου ραβδιού.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν το δικό τους ραβδί. Σκεφτείτε την ιστορία του και συζητήστε ιστορίες και πολιτισμούς που χρησιμοποίησαν ιστορικά ραβδιά. Κατασκευάστε τα δικά σας ραβδιά χρησιμοποιώντας κάτι στενό και ψηλό και διακοσμώντας το. Όταν είστε έτοιμοι, αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε
Συζήτηση/Στόχοι:	Ο κοροναϊός βρίσκεται σε όλες τις ειδήσεις αυτές τις ημέρες. Κάθε μέρα, είτε μέσω τηλεοπτικών διαφημίσεων, είτε μέσω ατόμων που φορούν μάσκες, είτε μέσω της αδυναμίας μας να κάνουμε τις συνήθεις δραστηριότητές μας, μας το υπενθυμίζουν. Ανησυχίες, φόβος και άγχος μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα αυτού. Μπορεί να βρεθούμε να ενεργούμε και να αισθανόμαστε διαφορετικά ως ενήλικες και γονείς. Ο φόβος για το άγνωστο, ο τρόμος για το αν θα κολλήσουμε και η αβεβαιότητα για το τι συμβαίνει είναι μερικά μόνο παραδείγματα του τι θα περάσουν τα παιδιά μας. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ονομάσετε και να αναγνωρίσετε την ανησυχία ή το φόβο που βιώνετε εσείς και τα παιδιά. Το να ονομάσετε και να παραδεχτείτε κάτι, είτε αυτό γίνεται λεκτικά είτε νοερά, μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο. Στη συνέχεια, το θέμα είναι να αφήσετε την ανησυχία ή το φόβο να φύγει. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί φτιάχνοντας και χρησιμοποιώντας ένα ραβδί ανησυχίας. Αυτό μπορεί να γίνει σε ομάδες ή ατομικά. Στόχος είναι τα παιδιά να σχεδιάσουν το δικό τους ραβδί και να το προσαρμόσουν στις προτιμήσεις τους.

	Ζητήστε τους να σκεφτούν τι φοβούνται όταν κατασκευάζουν το ραβδί. Μπορεί να θέλουν να μιλήσουν γι' αυτό ή μπορεί απλώς να θέλουν να το θυμούνται. Όποιο δρόμο κι αν επιλέξουν, είναι ο καλύτερος γι' αυτά. Τα παιδιά θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία για να διώξουν την ανησυχία τους αφού κατασκευάσουν το ραβδί τους. Ίσως θελήσουν να γράψουν το δικό τους ξόρκι!
--	--

Εναλλακτικές συνεδρίες:

Ονομασία της τεχνικής:	Σύνοδος 13.α): Κούκλα ανησυχίας
Υλικά:	Οποιαδήποτε υλικά τέχνης και χειροτεχνίας, υφάσματα, κουμπιά, κόλλα, γκλίτερ - μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας μοναδικής και εξατομικευμένης κούκλας.
Διαδικασία:	Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν τη δική τους κούκλα ανησυχίας. Σκεφτείτε την ιστορία της και συζητήστε ιστορίες και πολιτισμούς που χρησιμοποίησαν ιστορικά ραβδιά. Φτιάξτε τις δικές σας κούκλες χρησιμοποιώντας ύφασμα, γέμισμα, κουμπιά, υλικά χειροτεχνίας.
Συζήτηση/Στόχοι:	Πριν πέσουν για ύπνο, τα παιδιά της Γουατεμάλας μιλούν τις ανησυχίες τους σε κούκλες. Πριν πέσουν για ύπνο, τοποθετούν την κούκλα κάτω από το μαξιλάρι τους. Στη συνέχεια, οι κούκλες απομακρύνουν τις ανησυχίες των παιδιών ενώ κοιμούνται και ξυπνούν με τα προβλήματά τους να έχουν φύγει. Ζητήστε από τα παιδιά να το δοκιμάσουν- ίσως θα μπορούσαν να φτιάξουν τη δική τους κούκλα ή κούκλες;

Ονομασία της τεχνικής:	Σύνοδος 13.β): Κουτί της ανησυχίας
-------------------------------	------------------------------------

Υλικά:	οποιοδήποτε είδος κουτιού ή δοχείου, όπως ένα παλιό κουτί παπουτσιών ή χαρτομάντιλων, ένα ξύλινο κουτί, ένα βάζο ή ένα κουτί τάπερ. πράγματα για να διακοσμήσετε το κουτί, όπως στυλό,μπογιές, κόλλα, χαρτί περιτυλίγματος ή χαρτομάντιλο, αυτοκόλλητα ή γκλίτερ. χαρτί ένα στυλό αν τα έχετε, σελοτέιπ, ψαλίδι και σπάγκο (αλλά μπορείτε να φτιάξετε το κουτί και χωρίς αυτά)
Διαδικασία:	Πείτε στα παιδιά ότι όλοι μας ανησυχούμε κατά καιρούς, αλλά ότι η υπερβολική ανησυχία μπορεί να δυσκολεύει την επίτευξη ή τη σκέψη άλλων πραγμάτων. Πείτε τους ότι πρόκειται να κατασκευάσουν ένα κουτί για να αποθηκεύουν τις ανησυχίες τους, ώστε να μην χρειάζεται να τις κουβαλούν μαζί τους. Μπορείτε να εξηγήσετε ότι θα βάλουν τα προβλήματά τους σε ένα "κουτί ανησυχίας", το οποίο θα τα κρατήσει μέχρι το παιδί σας να είναι έτοιμο να τα αφήσει. Διαβεβαιώστε τα ότι θα δημιουργήσετε από κοινού το κουτί ανησυχίας και θα το χρησιμοποιήσετε μαζί. Θα είστε δίπλα τους όταν έχουν ανησυχίες και θα μπορείτε να τα βοηθήσετε να συζητήσουν τα πράγματα. Αν χρησιμοποιούν χαρτόκουτο, χρησιμοποιήστε κολλητική ταινία για να στερεώσετε το καπάκι και, στη συνέχεια, κόψτε με ένα ψαλίδι μια σχισμή στο πάνω μέρος αρκετά μεγάλη ώστε να περάσει το χαρτί από μέσα - κάνοντάς το γραμματοκιβώτιο. Βεβαιωθείτε ότι μπορούν να ανοίξουν και να κλείσουν το καπάκι αν χρησιμοποιούν ξύλινο κουτί ή βάζο. Τα παιδιά μπορεί να θέλουν να δέσουν το καπάκι με ένα κομμάτι σπάγκο (αλλά βεβαιωθείτε ότι μπορούν να το αφαιρέσουν εύκολα!). Αν είναι δυνατόν, αφήστε το παιδί να αναλάβει το προβάδισμα στη διακόσμηση. Οι άκρες της τσόχας, τα χρώματα, το χαρτί περιτυλίγματος ή το χαρτί υγείας, τα αυτοκόλλητα και η λάμψη είναι όλες επιλογές. Γράψτε "κουτί ανησυχίας" οπουδήποτε πάνω στο δοχείο για να το αναγνωρίσετε. Μη διστάσετε να ρωτήσετε αν μια συγκεκριμένη τοποθεσία βρίσκει απήχηση στα παιδιά. Στα χαρτάκια, βάλτε τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ό,τι τα απασχολεί (μπορείτε να γράψετε εσείς γι' αυτά, αν χρειαστεί).

	Ζητήστε από κάθε παιδί να μοιραστεί μαζί σας κάθε ανησυχία και, στη συνέχεια, αφιερώστε ένα λεπτό για να την αναγνωρίσετε μαζί. Μπορείτε να δείξετε ότι τα ακούσατε επαναλαμβάνοντας την ανησυχία τους και εξετάζοντας γρήγορα τυχόν λύσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν το παιδί σας να αντιμετωπίσει το ζήτημα στο μέλλον. Μετά από αυτό, βάλτε τα παιδιά να διπλώσουν το χαρτί και να το τοποθετήσουν στο κουτί. Αντικαταστήστε το καπάκι και/ή δέστε το κουτί με το κορδόνι, εάν το κουτί δεν έχει σφραγισμένο καπάκι. Στη συνέχεια, επιστρέψτε το κουτί στον συμφωνημένο χώρο αποθήκευσης.
Συζήτηση/Στόχοι:	Τα παιδιά θα πρέπει να φτιάξουν το δικό τους κουτί και να το διακοσμήσουν με όποιον τρόπο επιλέξουν. Αν είναι πολύ μικρά ή αν δεν θέλουν να το κάνουν μόνα τους, αυτή μπορεί να είναι μια διασκεδαστική άσκηση που μπορείτε να κάνετε με έναν ενήλικα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να γράψουν σε χαρτί τις ανησυχίες τους και να τις τοποθετήσουν στο κουτί τους. Οι ανησυχίες τους έχουν εξαφανιστεί και φυλάσσονται με ασφάλεια στο κουτί τους. Μπορεί να θελήσουν να τις ξαναδιαβάσουν αργότερα για να δουν πώς αισθάνονται.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 14: Αύξηση της αυτοεκτίμησης των ηγετών Δραστηριότητα για παιδιά
Υλικά:	Καμβάς Αυτοκόλλητα γραμμάτων Βαφή (προτείνω βαφή που να ταιριάζει με το σημείο που θα κρεμαστεί) Βούρτσες
Διαδικασία:	1. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν θετικά επίθετα που τα χαρακτηρίζουν ή πράγματα στα οποία διακρίνονται. Μπορεί να χρειαστούν βοήθεια ή προτροπή, αλλά μπορεί να εκπλαγείτε με το πόσο υψηλά εκτιμούν τον εαυτό τους. 2. Χρησιμοποιήστε τα αυτοκόλλητα για να γράψετε το κείμενο στον καμβά τους. Τοποθετήστε τα παντού, χωρίς συγκεκριμένη σειρά.

	3. Αφήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ό,τι επιθυμούν πάνω από τα αυτοκόλλητα στον καμβά. Συνιστώ να αναζητήσουν χρώματα που να ταιριάζουν με το δωμάτιό τους. 4. Όταν τελειώσουν με το βάψιμο, αφήστε το να στεγνώσει εντελώς πριν αφαιρέσετε τα αυτοκόλλητα. Θα έχετε ένα όμορφο έργο τέχνης με θετικές επιβεβαιώσεις για το πώς βλέπετε εσείς και το παιδί σας τον εαυτό σας. 5. Κρεμάστε τη φωτογραφία τους στο δωμάτιό τους ή κάπου αλλού που θα τη βλέπουν συχνά. Ελπίζουμε ότι θα τους θυμίζει τις μοναδικές τους ικανότητες και θα τους εμπνέει να εξελιχθούν σε ηγέτες της επόμενης γενιάς.
Συζήτηση/Στόχοι:	Η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση είναι δύο έννοιες που συνδέονται στενά μεταξύ τους. Η αυτοαντίληψη είναι η εικόνα του εαυτού μας που δημιουργούμε αξιολογώντας τις ικανότητές μας σε διάφορους τομείς της ζωής μας (διαπροσωπικοί, αθλητικοί, εργασιακοί κ.λπ.). Με απλά λόγια, η αυτοαντίληψη είναι το πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται παράλληλα με την αυτοαντίληψη. Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στο πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και μπορεί να κυμαίνεται από χαμηλή έως υψηλή ("είμαι άχρηστος" έως "αξίζω"). Το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τα προσωπικά μας χαρακτηριστικά αναφέρεται ως αυτοεκτίμηση. Επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την εκτίμησή μας για τα διάφορα μέρη που συνθέτουν την αυτοαντίληψή μας. Είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων να οικοδομήσουν υγιή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Επιτρέπει στα άτομα να γίνουν πιο ανθεκτικά συναισθηματικά και να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος και άλλα εμπόδια της ζωής. Ωστόσο, πώς μπορούμε να ενσταλάξουμε την αυτοπεποίθηση στα παιδιά; Οι ασκήσεις αυτοεκτίμησης για παιδιά μπορούν να μας βοηθήσουν σε αυτή την προσπάθεια. Ωστόσο, πριν μπορέσετε να καταλάβετε πώς να βοηθήσετε το παιδί/έφηβο (ή τον μαθητή) σας, πρέπει πρώτα να καταλάβετε τι είναι η αυτοεκτίμηση.

--	--

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 15: Σχέδιο Softness
Υλικά:	Υφάσματα πολλών τύπων, υλικά με υφή και μαλακά υφάσματα Για τη βάση, χρησιμοποιήστε χαρτόνι ή χοντρό χαρτί. Ψαλίδι και κόλλα
Διαδικασία:	Τα συμμετέχοντα παιδιά θα πρέπει να ερωτηθούν σχετικά με την αίσθηση της αφής τους στην αρχή της συνεδρίας. Καλέστε τα να μιλήσουν για το τι τα κάνει να αισθάνονται καλά, τι τα κάνει να αισθάνονται άσχημα και γιατί. Ποια είναι μερικά από τα αντικείμενα που τους αρέσει να χειρίζονται; Ποια είναι τα υλικά που βρίσκουν καθησυχαστικά και περιποιητικά; Δείξτε ότι η αφή είναι μια ζωτική αισθητηριακή εμπειρία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή αντικειμένων που μας παρέχουν άνεση και αίσθηση γαλήνης. Διευκολύνετε τα παιδιά να κοσκινίσουν τα πολλά περιεχόμενα του κουτιού και να επιλέξουν αυτό που τους αρέσει περισσότερο. Στη συνέχεια, τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν ένα μαλακό κολάζ κολλώντας, ράβοντας ή δένοντας τα κομμάτια υφάσματος πάνω σε χαρτόνι ή χοντρό χαρτί. Ενθαρρύνετε τα να σκεφτούν προσεκτικά τα υλικά που θα επιλέξουν και να στοιβάξουν όσα θέλουν πάνω στο κολάζ για να φτιάξουν ένα γλυπτό που μοιάζει με μαξιλάρι. Σε περίπτωση που εργάζεστε με μια μεγαλύτερη ομάδα παιδιών, μπορείτε να δώσετε πιο συγκεκριμένες οδηγίες, όπως να χρησιμοποιήσετε τα υλικά για να δείξετε ένα τρομερό περιστατικό, ένα άτομο με το οποίο έχουν μια δύσκολη διαφωνία ή ένα χαρακτηριστικό του εαυτού τους που δεν τους αρέσει. Μέσα

	από τη διαδικασία του κολάζ, τα παιδιά που συμμετέχουν αποκτούν μια νέα οπτική για τις δύσκολες καταστάσεις. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε πράγματα όπως ράβδους κόλλας και να έχετε πρόχειρα κομμένα κομμάτια υλικού όταν εργάζεστε με μια ομάδα μικρών παιδιών.
Συζήτηση/Στόχοι:	Δεν είναι μυστικό ότι όλοι μας είμαστε απτικά πλάσματα, αλλά αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά που είναι πρόθυμα να εξερευνήσουν, να αγγίζουν και να νιώσουν τον κόσμο γύρω τους. Η αφή είναι ένα μέσο για να μάθουν τα παιδιά για τον κόσμο, ενώ παράλληλα προσφέρει άνεση. Η παρακάτω άσκηση είναι ένα είδος εικαστικής θεραπείας που δίνει έμφαση στη χρήση καταπραϋντικών υφών, επιτρέποντας παράλληλα τη διαχειρίσιμη εξερεύνηση δύσκολων συναισθημάτων. Είναι μια ιδιαίτερα καλή άσκηση για μικρότερα παιδιά.

Συνεδρία 16: Κατασκευή χαντρών Mindfulness

Ιστορικό: Παρακαλούμε ανατρέξτε σε προηγούμενο κεφάλαιο για την ενσυνειδητότητα

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 16: Κατασκευή χαντρών Mindfulness
Υλικά:	Πάρτε μια ποικιλία από χάντρες. Διαλύστε μερικά παλιά κοσμήματα που έχετε στο σπίτι ή σε ένα κατάστημα μεταχειρισμένων ειδών. Για να κατασκευάσετε τις χάντρες, χρησιμοποιήστε συνηθισμένο πηλό μοντελοποίησης που ψήνεται στο φούρνο. Για να προσθέσετε τις χάντρες στη διαδικασία, θα χρειαστείτε κάποιο σπάγκο ή δερμάτινες κλωστές.
Διαδικασία:	Παρουσιάστε στα παιδιά την έννοια της ενσυνειδητότητας, εξηγήστε τους την έννοια και οδηγήστε τα σε μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας. Κλείστε τα μάτια τους και ζητήστε τους να συγκεντρωθούν στην αναπνοή τους, νιώθοντας κάθε αναπνοή καθώς εισπνέουν και εκπνέουν αργά.

	Στη συνέχεια, περιγράψτε πώς λειτουργούν οι χάντρες ενσυνειδητότητας και πώς θα τις φτιάξετε. Κατά τη διάρκεια περιόδων ανησυχίας, οι χάντρες ενσυνειδητότητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ανακατευθύνουν το μυαλό και να δημιουργήσουν μια απόσπαση της προσοχής από τις αγχωτικές σκέψεις, ενώ ασκούνται στην ενσυνειδητότητα. Δώστε στα παιδιά την επιλογή που έχετε επιλέξει για να φτιάξουν τις δικές τους χάντρες. Όταν προσπαθούν να επικεντρωθούν σε κάτι άλλο, ζητήστε τους να σκεφτούν ποια χρώματα τους αρέσουν περισσότερο και ποιες υφές θα ήθελαν να νιώσουν. Μπορούν να φτιάξουν ένα μπρελόκ, ένα βραχιόλι ή ένα κολιέ από τις χάντρες και τον σπάγκο, ανάλογα με το τι πιστεύουν ότι θα ήταν πιο χρήσιμο. Όταν τελειώσουν, πείτε τους ότι μπορούν είτε να σκεφτούν τη συνολική εμφάνιση και αίσθηση των χαντρών, είτε να αγγίζουν και να εστιάζουν σε μία χάντρα κάθε φορά, αποδίδοντας νόημα και χρησιμοποιώντας κάθε χάντρα ως σύνθημα διαλογισμού.
Συζήτηση/Στόχοι:	Οι χάντρες Mindfulness, όπως μια πέτρα ανησυχίας ή ένας κύβος fidget, μπορούν να αποτελέσουν έναν απλό, φθινό μηχανισμό αντιμετώπισης που είναι ευχάριστο να φτιάχνεις και βολικό να τον κουβαλάς μαζί σου. Σε όλη την ιστορία, οι άνθρωποι φορούσαν κοσμήματα ως μορφή προστασίας ή ως ένδειξη των πεποιθήσεών τους.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 17: Σύνδεση νου-σώματος
Υλικά:	Μεγάλο χαρτί, μαρκαδόροι
Διαδικασία:	Σε αυτή την άσκηση, βάλτε το παιδί να σχεδιάσει το περίγραμμα του σώματος με μολύβι ή στυλό. Ζητήστε από το παιδί να αφιερώσει ένα λεπτό για να συγκεντρωθεί στα φυσικά συναισθήματα στο δικό του σώμα αυτή τη στιγμή

	πριν σχεδιάσει το περίγραμμα του σώματος. Ρωτήστε το αν το σώμα του βιώνει άγχος, πόνο ή δυσφορία σε κάποια περιοχή. Κατά τη δημιουργία του περιγράμματος του σώματος, ζητήστε από το παιδί με απλά και σαφή λόγια να συμπεριλάβει την κατανόησή του για αυτές τις σωματικές αισθήσεις.
Συζήτηση/Στόχοι:	Το μυαλό και το σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα και μπορούν να επηρεάσουν το ένα το άλλο σε έναν βρόχο ανατροφοδότησης, στον οποίο το μυαλό προκαλεί ένταση στο σώμα και τα αυξημένα συναισθήματα του σώματος προκαλούν το μυαλό να σκέφτεται υπερβολικά.

Ονομασία της τεχνικής:	Συνεδρία 18: Δημιουργώντας ένα κολλάζ με ζώα της ζούγκλας
Υλικά:	Σύρμα κοτόπουλου Χαρτί Κόλλα Χαρτόνι Χρώμα, μολύβια, στυλό Κύπελλα από φελιζόλ Υφάσματα - Ύφασμα, μαλλί, κορδέλα κ.λπ. Φτερά Πηλός

	Φύλλο αλουμινίου Χάρτινα πιάτα Καρφίτσες για ρούχα (ξύλινες) Κάλτσες Κουμπιά Χρώμα και στυλό για τις μαριονέτες (πλένονται) Γάντια για μαριονέτες δακτύλων Δοχεία, ρολά και κουτιά από χαρτόνι Γραμμή ψαρέματος Πείρος Πούλιες Καθαριστικά πίπας Googly μάτια
Διαδικασία:	Βήμα 1: Βρείτε υλικά. Ξεκινήστε βρίσκοντας τα υλικά σαςΒήμα 2: Δημιουργήστε ένα πρότυπο και κόψτε τον αφρό σαςΒήμα 3: Ράψτε το δέρμα/ Προσθέστε τη μύτηΒήμα 4: Τελειώστε τα μέρη του προσώπουΒήμα 5: Ώρα για τα μαλλιάΒήμα 6: Ξεκινήστε το σώμαΒήμα 7: ΧέριαΒήμα 8: Τελειώστε.
Συζήτηση/Στόχοι:	Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν μαριονέτες για να αναπαραστήσουν διάφορα άτομα σε μια περίπτωση που μπορεί να έχουν αντιμετωπίσει άμεσα. Ως αποτέλεσμα, μπορούν να αναθέσουν στις μαριονέτες να είναι καλές ή κακές, σύμφωνα με τα καλά ή τρομερά πρόσωπα στην προσωπική ζωή του παιδιού. Ωστόσο, με τις αποδιδόμενες προσωπικότητες των μαριονετών, η έννοια του καλού και του κακού μπορεί να μην είναι πάντα εμφανής. Αντ' αυτού, ο νεαρός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις μαριονέτες για να εκφράσει τα δικά του συναισθήματα απορίας και ανασφάλειας σχετικά με μια περίπτωση που μπορεί να έχει αντιμετωπίσει.

Οι μαριονέτες μπορούν συχνά να γίνουν πιο ανθρώπινες δίνοντάς τους προσωπικότητα ή συγκεκριμένες ιδιαιτερότητες.

Οι ακόλουθοι είναι οι κύριοι στόχοι για τη χρήση της κατασκευής μαριονετών στην καλλιτεχνική θεραπεία:

Αφήγηση μιας ιστορίας

Χρήση μεταφορών

ένας τρόπος επικοινωνίας

Παιχνίδι ρόλων με προσανατολισμό στο μέλλον

Αναπαράσταση προηγούμενων γεγονότων

Η δημιουργία μιας προσωπικότητας ως στρατηγική αντιμετώπισης

Χρήση μιας μαριονέτας ή μιας μεταμφίεσης για να εκφράσει τα πραγματικά συναισθήματα του πελάτη

Χρήση μιας κούκλας ή μάσκας ως εργαλείο προβολής για την πλαισίωση "αρνητικών" ιδεών και σκέψεων

Παροχή αίσθησης ελέγχου στον πελάτη

Χρήση μαριονετών/μασκών για να κρατάτε τους πελάτες σε απόσταση ασφαλείας από δυσάρεστες εμπειρίες.

Χρησιμεύει ως μεταβατικό αντικείμενο για τις τρομερές εμπειρίες του πελάτη

Προσθέτοντας μια αίσθηση ελαφρότητας σε σοβαρές καταστάσεις (π.χ. ασθένεια ή θάνατος).

Τρόποι έκφρασης των μη λεκτικών ή ανάπηρων πελατών

Οι μαριονέτες και οι μάσκες προσφέρουν έναν μοναδικό τρόπο έκφρασης της δημιουργικότητας και αφήγησης μιας ιστορίας. Η κατασκευή μαριονέτας και μάσκας μπορεί να περιέχει μια ποικιλία στοιχείων, όπως:

Δημιουργία των μαριονετών, συμπεριλαμβανομένου του ρουχισμού και των σκηνικών που τις συνοδεύουν

Δημιουργία σεναρίου για κάθε μαριονέτα με τη χρήση δημιουργικής γραφής

Η παράσταση των μαριονετών

Φτιάχνοντας μια σκηνή για τις μαριονέτες που θα παίξουν

Αναθέτοντας στη μαριονέτα διάφορες μορφές, όπως ανθρώπινη, ζωική και φανταστική.



Συνεδρία 19: Δημιουργία μαριονετών

Ιστορικό

Οι μαριονέτες είναι μια από τις πιο δημοφιλείς μεθόδους για την κατασκευή τρισδιάστατης τέχνης στην τέχνη της θεραπείας. Αυτά τα αντικείμενα μπορούν να προσθέσουν μια νέα διάσταση στην ικανότητα του πελάτη να εκφράζεται. Οι μαριονέτες μπορούν να προσφέρουν μια απτή παρουσία σε αυτά τα αντικείμενα με διάσταση προσθέτοντας μια ποιότητα μεγέθους μέσω της μορφής, της υφής και του βάρους.

Όταν τα παιδιά φτιάχνουν μαριονέτες ή μάσκες, συμμετέχουν στη δημιουργική διαδικασία της δημιουργίας ενός χαρακτήρα και μιας ιστορίας, καθώς και στη φυσική βαρύτητα της παρουσίας του χαρακτήρα, η οποία μπορεί να δημιουργήσει μια ισχυρότερη σύνδεση από ό,τι ένα επίπεδο προϊόν 2D.

Για τα μικρά παιδιά που έχουν ήδη συνδεθεί με άλλες μαριονέτες μέσω της τηλεόρασης, οι μαριονέτες παρέχουν μια ισχυρή σύνδεση. Οι μαριονέτες για την τηλεόραση δημιουργούνται συχνά με στόχο να διδάξουν στα παιδιά αριθμούς, λεξιλόγιο και κοινωνικές δομές όπως η οικογένεια, οι φίλοι και οι βαθμοί "καλής" και "κακής" συμπεριφοράς. Οι μαριονέτες μπορεί ήδη να συμβολίζουν ένα υψηλό επίπεδο εμπιστοσύνης για ένα μικρό παιδί σε αυτόν τον τομέα.

Οι μαριονέτες πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο κατά την κρίση του θεραπευτή. Οι μαριονέτες μπορεί να γίνονται θετικά αντιληπτές από τα παιδιά στο πλαίσιο του παιχνιδιού και της διασκέδασης- ωστόσο, οι μαριονέτες και οι μάσκες μπορεί να φαίνονται νεανικές και ανώριμες στους ενήλικες. Οι έφηβοι μπορεί να αποκτήσουν αντίσταση ως αποτέλεσμα αυτού. Η χρήση μαριονετών και μασκών σε ένα ομαδικό περιβάλλον για εφήβους, όπου υπάρχει μια πιο συλλογική ατμόσφαιρα, είναι γενικά πιο ωφέλιμη. Οι ανθεκτικοί έφηβοι μπορούν να μάθουν από πιο ζωντανούς ενήλικες παίκτες σε αυτή την ατμόσφαιρα να εμπνέουν διστακτικούς πελάτες. Οι θεραπευτές τέχνης, μπορεί να έχουν διάφορες μαριονέτες και μάσκες σε επίδειξη στο δωμάτιό τους, γεγονός που μπορεί να δελεάσει τους επιφυλακτικούς εφήβους να φτιάξουν τη δική τους μάσκα ή μαριονέτα.

Οι μαριονέτες δίνουν στις δημιουργικές δημιουργίες μια τρισδιάστατη αίσθηση. Αν ένα παιδί είναι απογοητευμένο από τα επίπεδα δημιουργικά έργα, μπορεί να ενδιαφέρεται περισσότερο για τα διαστατικά έργα με υφές και κίνηση που μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν σε μάσκες και μαριονέτες. Οι μαριονέτες είναι πολύ χρήσιμες για τα παιδιά που έχουν περάσει τραύμα ή βρίσκονται κάτω από πολύ άγχος. Οι μαριονέτες μπορούν να βοηθήσουν έναν νεαρό να προβάλει τις συναισθηματικές του εμπειρίες μέσω της φωνής της μαριονέτας.

Οι μαριονέτες είναι επίσης ωφέλιμες για τα μη λεκτικά άτομα που μπορούν να ασκούν έλεγχο στη συμπεριφορά της μαριονέτας. Επιπλέον, η χρήση μαριονετών μπορεί να ωφελήσει παιδιά με αναπηρίες ή εγκεφαλικά τραύματα, επειδή δεν χρειάζεται να βασίζονται στη λεκτική επικοινωνία και μπορούν να μεταφέρουν τις σωματικές τους απογοητεύσεις και τα συναισθήματά τους μέσω των μαριονετών τους.

Οι μαριονέτες και οι μάσκες μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε συνεδρίες οικογενειακής θεραπείας για να βοηθήσουν τους γονείς/φροντιστές και τα παιδιά της οικογενειακής μονάδας να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά. Επειδή οι μαριονέτες και οι μάσκες αποτελούν κοινό χαρακτηριστικό όλων των μελών της οικογένειας, αυτά τα διασκεδαστικά εργαλεία βοηθούν να τεθούν όλοι σε ισότιμη βάση. Ο καθένας μπορεί να έχει μια μαριονέτα παρόμοιου μεγέθους, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τον φόβο που μπορεί να προκαλέσουν οι μεγάλοι ενήλικες.

Αν κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να αναλάβει διαφορετικές ευθύνες μέσα στην οικογένεια μέσω της κούκλας του, οι κούκλες μπορούν επίσης να βοηθήσουν κάθε μέλος της οικογένειας να αποκτήσει προοπτική για άλλους οικογενειακούς ρόλους.

Συμπεράσματα

Μελέτες έχουν δείξει ότι η Art Therapy μπορεί να αποτελέσει θετικό μηχανισμό αντιμετώπισης για τα παιδιά που έχουν βιώσει τραύματα, καθώς και έναν τρόπο έκφρασης του εαυτού τους και του κόσμου γύρω τους. Εκτός από το συνειδητό μυαλό, η τέχνη είναι ένα μέσο έκφρασης και του ασυνείδητου μυαλού.

Ένα έργο τέχνης μπορεί να εκφράσει κάτι που ένας νέος μπορεί να μην γνωρίζει καν ότι τον εμποδίζει. Τα παιδιά εκφράζουν το τραύμα τους μέσω των έργων τέχνης τους. Παιδιά που φοβόντουσαν να πουν σε κανέναν τι είχε συμβεί από φόβο μήπως μπλέξουν ή τραυματίσουν κάποιον άλλον, με τον καιρό εξέφρασαν τα μυστικά τους μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης. Η τέχνη έχει μεγάλη δύναμη. Αφηγείται μια αφήγηση με

τρόπο που δεν μπορούν να το κάνουν οι λέξεις. Μεταφέρει όχι μόνο τα εσωτερικά συναισθήματα του παιδιού, αλλά και το όραμά του για τον κόσμο.

Μεταξύ των μεγαλύτερων αρετών της θεραπείας τέχνης είναι η ικανότητά της να εφιστά την προσοχή στα μοναδικά ταλέντα και τις ικανότητες του ασθενούς. Στο έργο της με τους χρόνιους ψυχικά ασθενείς, η πρωτοπόρος της art therapy Elinor Ulman τόνισε την ανάγκη εκτίμησης των ικανοτήτων του ασθενούς ως μέρος της αξιολόγησης της προσωπικότητας (Ulman & Levy, 1975). Η θεραπεία τέχνης, όταν θεωρείται ως μέσο εντοπισμού των δυνατών σημείων, μπορεί να χρησιμεύσει ως σύνδεσμος μεταξύ των θλιβερών και μοναχικών τόπων της ασθένειας και της χαράς της ανθρώπινης σύνδεσης και κατανόησης.

Αν ένας νέος μπαίνει σε ένα κτίριο γραφείων και τον υποδέχεται ένας άγνωστος που του κάνει προσωπικές ερωτήσεις για τη ζωή του, πιστεύω ότι η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αυτό το παιδί. Η χρήση της τέχνης ως θεραπευτικό εργαλείο όχι μόνο βοηθά τον πελάτη να εκφράσει τα συναισθήματά του, αλλά του δίνει και ένα μέσο για να αντιμετωπίσει τον συναισθηματικό του πόνο. Η επικοινωνία γίνεται πιο ευχάριστη, αποτελεσματική και ασφαλής όταν συμπεριλαμβάνεται η τέχνη. Είναι εύκολη, αφού είναι οικεία. Το παιδί και ο θεραπευτής μπορούν να αρχίσουν να κατανοούν ο ένας τον άλλον δημιουργώντας ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον.

Όταν ο Πάμπλο Πικάσο είπε, "Κάθε παιδί είναι καλλιτέχνης", το συνόψισε πολύ καλά. Το θέμα είναι πώς θα παραμείνουμε καλλιτέχνες καθώς μεγαλώνουμε". Η παρόρμηση των παιδιών να συμμετέχουν στη δημιουργικότητα φαίνεται να ανάγεται πολλές χιλιετίες πίσω. Οι ζωγραφιές μπορούν να αποτελέσουν μια ισχυρή στρατηγική αντιμετώπισης για την ανάκαμψη από τραυματικά γεγονότα ή συναισθηματικές διαταραχές, καθώς και για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους ή οποιασδήποτε άλλης ψυχικής διαταραχής.

Εάν ένα παιδί φοβάται να μιλήσει στη θεραπεία, μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσει καλά τα συναισθήματά του. Χρησιμοποιώντας την εικαστική θεραπεία, ο θεραπευτής μπορεί να ρίξει μια ματιά στον κόσμο του παιδιού που διαφορετικά δεν θα μπορούσε. Η άριστη σχέση και η εμπιστοσύνη που καλλιεργεί ο θεραπευτής στη συνεδρία θα ενθαρρύνει και θα αντικατοπτρίζει τελικά την επιτυχή λεκτική επικοινωνία. Ενώ φτιάχνει τέχνη, το παιδί μαθαίνει πώς να μεταβαίνει από τη μη λεκτική στη φωνητική επικοινωνία, όπως επιδεικνύει ο θεραπευτής στις συνεδρίες.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η καλλιτεχνική θεραπεία με παιδιά βελτιώνει την κοινωνική, αναπτυξιακή και γνωστική ανάπτυξη. Η συμμετοχή και η αποδοχή που έρχεται μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας με το παιδί και με τον θεραπευτή προάγει θετικές κοινωνικές εμπειρίες και επιτρέπει στο παιδί να εμπιστευτεί και να συμμετάσχει στην ώριμη κοινωνική ανάπτυξη. Τα αναπτυξιακά οφέλη προκύπτουν ως αποτέλεσμα της έκφρασης της φαντασίας και της αντίληψης του παιδιού, επιτρέποντας στο μικρό να ανακαλύψει ποιος είναι

και να μάθει για τις σχέσεις και τον κόσμο γύρω του. Καθώς ένας νέος μαθαίνει να ζωγραφίζει εικόνες ή να συμμετέχει στην τέχνη, η νόσή του επεκτείνεται και αναπτύσσεται καθώς ανακαλύπτει το νόημα στη δημιουργική διαδικασία.

Αν και η θεραπεία μέσω τέχνης είναι μια μη λεκτική μορφή επικοινωνίας, δεν αναιρεί τη σημασία της προφορικής επικοινωνίας στη θεραπεία. Σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον, τα παιδιά που συμμετέχουν στην εκφραστική τέχνη ενθαρρύνονται να μιλούν για τις ζωγραφιές τους. Όταν οι νέοι ζωγραφίζουν, ενεργοποιείται ένα διαφορετικό τμήμα του εγκεφάλου από ό,τι όταν συμμετέχουν σε θεραπεία συνομιλίας. Το τραύμα μπορεί να αρχίσει να ξεθωριάζει και να επέλθει επούλωση όταν ενεργοποιούνται τόσο ο αριστερός όσο και ο δεξιός εγκέφαλος.

Η τέχνη μπορεί να είναι ένα είδος διαφυγής, ένα ασφαλές καταφύγιο, ένας αντιπερισπασμός και μια τοποθεσία όπου τα προβλήματα υποχωρούν και απελευθερώνονται χαρούμενοι νευροδιαβιβαστές για τους νέους. Αυτές οι χαρούμενες χημικές ουσίες υπενθυμίζουν στο παιδί ότι η έκφραση είναι διασκεδαστική. Τα παιδιά συνδέουν το σκίτσο και την ομιλία μέσω της τέχνης τους ως ένα ευχάριστο συναίσθημα που ενισχύει την επανάληψη και την έκφραση κατά τη διάρκεια αυτής της χαρούμενης εμπειρίας. Μέσα από τη θεραπευτική διαδικασία της ζωγραφικής, τα παιδιά γίνονται κατανοητά, ακούγονται και ανταμείβονται. Στη συνέχεια, τα παιδιά αρχίζουν να μαθαίνουν πώς να μεταφέρουν τις πληγές τους με παραγωγικό και καλό τρόπο. Ο μικρός αρχίζει να κατανοεί τα διαφορετικά είδη συναισθημάτων που βιώνει μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης. Η ικανότητα του παιδιού να εκφράζεται μέσω της τέχνης του επιτρέπει να γίνει πιο συνειδητοποιημένο για το τι το πληγώνει. Όταν οι νέοι ζωγραφίζουν ή δημιουργούν οτιδήποτε, συχνά νιώθουν χαρά ή προστασία και τους δίνει αυτοπεποίθηση ότι είναι ικανοί να δημιουργήσουν κάτι θεαματικό. Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα και πλεονεκτήματα για τα παιδιά που συμμετέχουν στην καλλιτεχνική θεραπεία. Μόνο μερικά από αυτά έχουν εξεταστεί. Για τα παιδιά, η τέχνη είναι κάτι περισσότερο από τη δημιουργία μιας εικόνας. Είναι η αφήγηση μιας ιστορίας, η έκφραση μιας άποψης ή η έκφραση ενός συναισθήματος. Τα παιδιά χρησιμοποιούν την τέχνη για να επικοινωνήσουν με τους ενήλικες σχετικά με το τι συμβαίνει στη ζωή τους. Τα παιδιά θέλουν να γίνουν κατανοητά και να ακουστούν. Η τέχνη είναι μερικές φορές το μόνο μέσο που διαθέτουν για να επικοινωνήσουν τον κόσμο τους στους άλλους. Όταν ένας νέος αντιμετωπίζει τραύματα, κακοποίηση ή οικογενειακές ανησυχίες, αδυνατεί να βρει ικανή βοήθεια για τα προβλήματά του. Αντ' αυτού, βασίζονται σε εμάς.

Όταν οι συμμετέχοντες στην ομαδική καλλιτεχνική θεραπεία βοηθούν ο ένας τον άλλον, μπορεί να δημιουργήσουν μια αίσθηση του ανήκειν και του σκοπού. Έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την αντιμετώπιση και τις διαπροσωπικές ικανότητες ενός ατόμου. Η γνώση ότι άλλοι περνούν το ίδιο πράγμα επιβεβαιώνει τα συναισθήματά τους. Η αίσθηση αμηχανίας που βιώνουν όλοι οι συμμετέχοντες όταν

αρχίζουν για πρώτη φορά να παράγουν τέχνη είναι καθολική μέχρι να μάθουν ότι όλοι το κάνουν, οπότε τα συναισθήματα αυτοαμφισβήτησης εξαφανίζονται.

Καθώς η συνεδρία θεραπείας ολοκληρώνεται, οι συμμετέχοντες αισθάνονται ικανοποιημένοι και αισιόδοχοι. Η πρόοδος της ανάπτυξής τους μπορεί να φανεί στο πώς βελτιώνουν την καλλιτεχνική τους έκφραση από την αρχή της θεραπείας μέχρι το τέλος της θεραπείας. Τα έργα τέχνης μπορούν να δείξουν ποιο στάδιο κατάθλιψης ή θλίψης περνάει ο συμμετέχων. Το άγχος των συμμετεχόντων μειώνεται με την κατανόηση των προβλημάτων τους και των σταδίων της ανάρρωσής τους μέσω των συνεδριών τέχνης. Θα μάθουν και θα αναγνωρίσουν μοτίβα στη συμπεριφορά τους, επιτρέποντάς τους να αποφύγουν το μη βοηθητικό περιστατικό που τους εμποδίζει να προοδεύσουν.

Ένας ειδικευμένος θεραπευτής τέχνης μπορεί να βοηθήσει έναν νεαρό να αντικαταστήσει την προβληματική συμπεριφορά με τον κανόνα. Η ψυχική θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση υλικών τέχνης σε ελεγχόμενη ατμόσφαιρα υπό την επίβλεψη ενός θεραπευτή τέχνης. Έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους νέους με τα ψυχοκοινωνικά τους ζητήματα. Για ένα παιδί, η τέχνη μπορεί να γίνει μια δεύτερη γλώσσα. Για παράδειγμα, αν ένας νέος αντιμετωπίζει δυσκολίες στο σχολείο λόγω ακαδημαϊκής αποτυχίας ή πίεσης από τους συνομηλίκους, μπορεί να έχει αντίκτυπο στην κοινωνική συμπεριφορά και την ακαδημαϊκή του επίδοση. Η καλλιτεχνική θεραπεία θα μπορούσε να είναι ένα μέσο για να εκφράσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και την κατάστασή τους.

Η δημιουργική διαδικασία και η δημιουργία τέχνης μας προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αποτελεί έναν υγιή μηχανισμό αντιμετώπισης. Μπορούμε να επισημάνουμε το μείζον πρόβλημα για μια πιο αποτελεσματική θεραπεία των ψυχικών ασθενειών αναδεικνύοντας αυτές τις καταπιεσμένες σκέψεις και αναμνήσεις μέσω της τέχνης.

Αναφορές

1. Aldridge, F. (1998). Σοκολάτα ή σκατά: Αισθητική και πολιτισμική φτώχεια στην καλλιτεχνική θεραπεία με παιδιά. *Inscape*, 3, 2-9.
2. Ambridge, M. (2001). Χρήση της αντανakλαστικής εικόνας στη σχέση μητέρας-παιδιού. In J. Murphy (Ed.), *Art therapy with young survivors of sexual abuse* (σσ. 69-85). Hove: Brunner-Routledge.
3. Applebaum, S.A. (1981). Η επίτευξη αλλαγής στην ψυχοθεραπεία. London: London: Aronson.
4. Barnes, M., & Berke, J. (1971). *Mary Barnes: Δύο αφηγήσεις ενός ταξιδιού μέσα στην τρέλα*. London: London: Macgibbon and Kee.

5. Baxandall, M. (1985). *Μοτίβα πρόθεσης: Για την ιστορική εξήγηση των εικόνων*. New Haven, CT: Yale University Press.
6. Betensky, M. (1973). *Αυτοανακάλυψη μέσω της αυτοέκφρασης*. Springfield, IL: Charles C. Thomas. Case, C. (με τους Dalley, T., Schaverien, J., Weir, F., Halliday, D., Nowell Hall, P., & Waller, D.) (Ed.). (1987). *Εικόνες της θεραπείας τέχνης: Νέες εξελίξεις στη θεωρία και την πρακτική*. Λονδίνο: Tavistock Publications.
7. Case, C. (με τον Dalley, T.) (επιμ.). (1989). *Εργασία με παιδιά στην τέχνη*. Λονδίνο: Tavistock/Routledge.
8. Case, C. (2003). *Αυθεντικότητα και επιβίωση: Εργασία με παιδιά στο χάος*. Inscape, 8, 17-28. Dubowski, J. (1989). *Τέχνη έναντι γλώσσας (ξεχωριστή ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία)*. Στο C. Case (επιμ.), *Εργασία με παιδιά στην art therapy* (σσ. 7-22). London: Tavistock/Routledge. Elias, N. (1956). *Προβλήματα εμπλοκής και αποδέσμευσης*. British Journal of Sociology, 7, 226-252.
9. Elias, E. (1978). *Τι είναι η κοινωνιολογία*; Λονδίνο: Hutchinson
10. Garai, J. (1971, Νοέμβριος). *Η ανθρωπιστική προσέγγιση στην καλλιτεχνική θεραπεία και τη δημιουργική ανάπτυξη. Εισήγηση που παρουσιάστηκε στη συνάντηση του Milwaukee της Αμερικανικής Ένωσης Θεραπείας Τέχνης*.
11. Kramer, E. (1958). *Καλλιτεχνική θεραπεία σε μια παιδική κοινότητα*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
12. Kramer, E. (1971). *Καλλιτεχνική θεραπεία με παιδιά*. Νέα Υόρκη: Schocken Books.
13. Matthews, J. (1999). *Η τέχνη της παιδικής και εφηβικής ηλικίας: Η κατασκευή του νοήματος*. Λονδίνο: Falmer Press.
14. Matthews, J. (2003). *Σχέδιο και ζωγραφική: Παιδιά και οπτική αναπαράσταση*. Λονδίνο: Paul Chapman.
15. Matthews, J. (2004). *Η τέχνη της βρεφικής ηλικίας*. Στο E. Eisner & M. Day (Eds.), *Handbook of research and policy in art education* (σσ. 253-298). Mahwah, NJ: Erlbaum.
16. Naumburg, M. (1947). *Μελέτες της ελεύθερης καλλιτεχνικής έκφρασης παιδιών και εφήβων με προβλήματα συμπεριφοράς ως μέσο διάγνωσης και θεραπείας*. Μονογραφία νευρικών και ψυχικών ασθενειών, 71.
17. Read, H. (1943). *Εκπαίδευση μέσω της τέχνης*. Νέα Υόρκη: Pantheon Books.
18. Rhyne, J. (1973). *Η εμπειρία Gestalt*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
19. Rubin, J. (1978). *Παιδική θεραπεία τέχνης*. Νέα Υόρκη: Van Nostrand Reinhold.
20. Tipple, R. (2003). *Η ερμηνεία των έργων τέχνης των παιδιών σε ένα παιδιατρικό περιβάλλον αναπηρίας*. Inscape, 8, 48-59.
21. Viola, W. (1942) *Child art*. Λονδίνο: Λονδίνο: University of London Press

ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τίτλος	Εργασία με παιδιά στη χρωματοθεραπεία
Διάρκεια	30 ώρες

Γενικός στόχος	Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παρουσιάσει μια εισαγωγική άποψη για τη χρήση της χρωματοθεραπείας και της θεραπείας τέχνης για τη θεραπεία παιδιών, τις θετικές χρήσεις της για το άγχος, την κατάθλιψη, τα τραυματικά περιστατικά και τις ψυχολογικές καταστάσεις, καθώς και δραστηριότητες που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με παιδιά στη χρωματοθεραπεία.
Ειδικοί στόχοι	• Να παρέχει στους εκπαιδευόμενους (εκπαιδευτές υγείας και ενσυνειδητότητας) την ικανότητα να κατανοούν και να εντοπίζουν τους λόγους/αιτίες και τις επιπτώσεις της χρωματοθεραπείας και της θεραπείας τέχνης στα παιδιά. • Να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους μια θεωρητική θεώρηση της χρωματοθεραπείας και της θεραπείας με τέχνη σε σχέση με τα αποτελέσματά της στα παιδιά • Να καθοδηγήσει τους εκπαιδευόμενους με εύκολο τρόπο να χρησιμοποιούν τεχνικές και δραστηριότητες για να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος, την κατάθλιψη, τα τραυματικά περιστατικά και τις ψυχολογικές τους καταστάσεις.
Μαθησιακά αποτελέσματα (τουλάχιστον 1 από το καθένα): Γνώση, δεξιότητες, υπευθυνότητα και αυτονομία (βλ. Ταξινόμηση του Bloom Ρήματα δράσης - Παράρτημα)	Γνώση: 1. Κατανόηση του ρόλου της θεραπείας τέχνης στη θεραπεία των παθήσεων των παιδιών 2. Αναφέρετε τα πλεονεκτήματα της χρωματοθεραπείας 3. Κατανόηση των κύριων χαρακτηριστικών της Θεραπείας Εκφραστικής Τέχνης 4. Προσδιορισμός των κύριων εφαρμογών των τεχνικών χρωματοθεραπείας για παιδιά Δεξιότητες:

5. Να προτείνει ένα σχέδιο δράσης με τη χρήση χρωματοθεραπείας για την τόνωση και την αύξηση της ανθεκτικότητας και της ισορροπίας του νεαρού ασθενούς.
6. Να χρησιμοποιούν τεχνικές και δραστηριότητες για να βοηθήσουν τα παιδιά με τους συναισθηματικούς και ψυχικούς τους αγώνες
7. Να χρησιμοποιούν βασικές αρχές των συμβουλευτικών δεξιοτήτων με παιδιά
8. Η τέχνη της ενεργητικής ακρόασης και ανταπόκρισης μέσω πρακτικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων
9. Η δύναμη της ακριβούς ενσυναίσθησης, της κατανόησης και της ενσυνειδητότητας
10. Εργασία με τα συναισθήματα ενός παιδιού χωρίς καθοδηγητικές ερωτήσεις, ερμηνείες, συμπεράσματα νοήματος
11. Θεραπευτική χρήση των εικόνων τέχνης και παιχνιδιού ενός παιδιού
12. Γνωρίζοντας πώς να μετακινηθείτε από το πρόβλημα στην εικόνα τέχνης/παιχνιδιού για ένα βαθύτερο επίπεδο κατανόησης
13. Χρήση της αφήγησης ως θεραπευτικό εργαλείο με παιδιά
14. Προετοιμάστε μια συνεδρία εικαστικής χρωματοθεραπείας για μια συγκεκριμένη ομάδα παιδιών

Ευθύνη και αυτονομία:

Το μάθημα παρέχει αυτονομία επιπέδου 2 όσον αφορά τον εντοπισμό και την εφαρμογή τρόπων για να βοηθηθούν τα παιδιά να εκφράσουν το άγχος, την κατάθλιψη, τα συναισθηματικά ή ψυχικά τους θέματα, το τραύμα και την προετοιμασία τους για την αντιμετώπιση αυτών των συναισθημάτων, πράγμα που σημαίνει ότι το άτομο που χρησιμοποιεί μόνο αυτή την ενότητα για την επαγγελματική του ανάπτυξη θα είναι σε θέση να εντοπίσει και ενδεχομένως να χρησιμοποιήσει δραστηριότητες για να βοηθήσει τα παιδιά μέσω των τεχνικών της χρωματοθεραπείας που παρουσιάζονται σε αυτή την ενότητα, ωστόσο οι δραστηριότητες χρωματοθεραπείας για παιδιά δεν συνιστάται να εφαρμόζονται χωρίς την επίβλεψη ενός ανώτερου ψυχοθεραπευτή.

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει βασικές έννοιες της θεραπείας τέχνης, της χρωματοθεραπείας, της εκφραστικής θεραπείας και της έρευνας σχετικά με την επίδρασή τους στα παιδιά, καθώς και δραστηριότητες, εργαλεία και μεθόδους θεραπείας/βοήθειας παιδιών με τη χρήση χρωματοθεραπείας.

Κατάλογος πόρων, εργαλείων και μεθόδων¹

Τεχνικές χρωματοθεραπείας

Τεχνικές εκφραστικής καλλιτεχνικής θεραπείας

Επέμβαση στο παιχνίδι Squiggle

¹ Παράδειγμα: βίντεο, ppt, ασκήσεις, λίστα ελέγχου, μελέτη περίπτωσης κ.λπ.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ενότητες	Διάρκεια ενότητα	ανά	Δραστηριότητες	Τεχνικές	Πόροι, εργαλεία και μέθοδοι	Διάρκεια ανά δραστηριότ ητα	Εστίαση περιεχόμενο	στο	Μαθησιακά αποτελέσματα
4. Εργασία με παιδιά στη χρωματοθερ απεία	30 ώρες		Επιβεβαιώσεις Διαλογισμός	1. Μπουκάλι με θετικές επιβεβαιώσεις 2. Λέξεις για να ζήσω με κολάζ 3. Επιβεβαίωση ανίχνευσης σώματος 4. Παγόβουνο θυμού & σχέδιο Zentangle 5. Mindfulness κατασκευή χάντρας 6. Σύνδεση μυαλού και σώματος	Οι κάρτες που εξηγούν την εφαρμογή της κάθε τεχνικής και το υλικό από το εκπαιδευτικ ό σεμινάριο	1-4 ώρες ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα	Τα θετικά αποτελέσματα των πρακτικών επιβεβαίωσης για τα παιδιά Η πρακτική του διαλογισμού, οι επιδράσεις της στα παιδιά	γνώσεις σχετικά με το πώς να χρησιμοποιείτε τις επιβεβαιώσεις για να βοηθήσετε τα παιδιά Διαλογιστικές πρακτικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με παιδιά	

		Ανακούφιση από το άγχος Οραματισμός/ Εκδήλωση	7. Τέχνη Mandala 8. Κατασκευή μάσκας 9. Δραστηριότητα ομάδας ανησυχίας: Ανησυχία: Ελεγχόμενα κύματα αναπνοής 10. Τροχός στρατηγικών αντιμετώπισης 11. ραβδί ανησυχίας 12. Κούκλα ανησυχίας 13. Κουτί της ανησυχίας 14. Έργο απαλότητας 15. Οικογενειακό γλυπτό 16. Δείξε μου πώς αισθάνεσαι σήμερα 17. Δραστηριότητα αύξησης της αυτοεκτίμησης των ηγετών 18. Δημιουργώντας ένα κολάζ ζώων της ζούγκλας 19. Δημιουργία μαριονετών 20. Σχέδιο τέχνης κορνίζας εικόνας			Ο αντίκτυπος του άγχους στα παιδιά και τα θετικά χαρακτηριστικά των δραστηριοτήτων που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να το αντιμετωπίσουν. Γνώση και χαρακτηριστικά της οπτικοποίησης	Πρακτικές ασκήσεις για την ανακούφιση από το άγχος, γνώσεις για την ανακούφιση από το άγχος και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με παιδιά στη χρωματοθεραπεία Γνώσεις σχετικά με τις κύριες τεχνικές οπτικοποίησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με παιδιά στη χρωματοθεραπεία
--	--	---	--	--	--	--	---

