

نقاشی درمانی و اعتماد به نفس در دانش آموزان

Painting therapy and self-confidence in students

Samira Norouzi

Bachelor, Visual Arts, Samen Al-Hajj University of Mashhad.

Email: sami.norouzi19@gmail.com

Zeinab Moshfeqh Shahrnoy

Master of Science, Islamic Art, Ferdows Institute of Higher Education, Mashhad.

Masoomeh Noroozimehr

Bachelor, Visual Arts, Samen Al-Hajj Teacher Training University of Mashhad.

سمیرا نوروزی*

کارشناسی، هنرهای تجسمی، دانشگاه ثامن الحجج مشهد.

زینب مشفق شهرنوی

کارشناسی ارشد، هنر اسلامی، مؤسسه آموزش عالی فردوس مشهد.

معصومه نوروزی مهر

کارشناسی، هنرهای تجسمی، دانشگاه تربیت معلم ثامن الحجج مشهد.

Abstract

The purpose of this study is to evaluate painting therapy and self-confidence in students. Painting is an attractive and privileged means of expression that can have a great impact on the development of intelligence and increase the capabilities and growth of the creator's power. Therefore, painting and drawing are among the most important factors in expressing goals, thoughts, ideas and inner needs and increasing self-esteem, followed by human self-confidence. In this research, library and internet studies, receipts and documents have been used. The results of this study showed that by painting and coloring the designs and using the mandala technique, students' self-esteem and self-confidence can be increased.

Keywords: art therapy, painting therapy, self-confidence, students.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقاشی درمانی و اعتماد به نفس در دانش آموزان می باشد. نقاشی وسیله بیان گیرا و ممتازی است که می تواند تاثیر زیادی در تکامل هوشی و افزایش قابلیت ها و رشد نیروی خالق داشته باشد. بنابراین نقاشی و طراحی از مهمترین عوامل در بیان مقاصد، افکار، عقاید و نیازهای درونی و افزایش عزت نفس و به دنبال آن اعتماد به نفس بشر به شمار می رود. در این تحقیق از مطالعات کتابخانه ای و اینترنت و فیش برداری و اسنادی استفاده شده است. نتایج این پژوهش شامل نشان داد که با نقاشی و رنگ آمیزی طرح ها و استفاده از تکنیک ماندالا می توان عزت نفس و اعتماد به نفس دانش آموزان را بالا برد.

واژه های کلیدی: هنردرمانی، نقاشی درمانی، اعتماد به نفس، دانش آموزان.

مقدمه

هنردرمانی همچون یک نظام معین به سرعت طی ۳۰ سال گذشته رشد کرده است. هنردرمانی واژه عمومی است که به ۴ حرفه جداگانه: هنردرمانی و روان درمانی هنری، رقص درمانی، نمایش درمانی و موسیقی درمانی مربوط می شود. هنر درمانگران در جلسات درمانی از اشکال مختلف هنر برای درمان افراد مبتلا با طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی و بیماری استفاده می کنند، جلسات هنردرمانی به صورت فردی و گروهی در مورد بزرگسالان و کودکان اجرا می شود. هنردرمانگر از اشکال مختلف هنر به عنوان عنصر واسطه استفاده می کند، ضمن این که از مشکلات جسمی و بیماری های افراد اطلاعات کافی در اختیار دارد و آنها را به مشکلات روانی اجتماعی فرد مرتبط می کند. (اودیل میلر^۱، ۲۰۰۳)

بنابراین هنردرمانی یکی از راه های درمان معضلات و مشکلات روحی- روانی و رفتاری دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری است. هنردرمانی یعنی بیان عاطفه در هنر که در جهت رشد و خلاقیت درونی افراد و توانبخشی بیماران و معلولان ذهنی و جسمی قدم های مناسبی برداشته است (علیخانی و همکاران، ۲۰۱۳) استفاده از هنردرمانی برای افراد دارای مشکلات یادگیری می تواند یکی از موثرترین راه های رساندن آنها به آگاهی و پل های ارتباطی و انگیزشی باشد. از نقاشی و در کل هنرهای تجسمی به عنوان ابزاری برای برون فکنی، ارائه افکار و نشان دادن احساسات استفاده می شود. در واقع با ابزاری چون نقاشی، کودک همه مسائل زندگی خود را به تجربه درآورده، خود می آزماید و خویشتن را بنا می کند (تانگ، فو، گوآ، شن، چی و بای^۲، ۲۰۱۸).

هنرهای تجسمی چون نقاشی با تقویت نیمکره راست و چپ مغزی می تواند موجب افزایش ادراک دیداری فضایی شده و با تقویت قشر آهیانه ای و قشر پس سری راست و افزایش ارتباط بین آنها فرآیند یادگیری را افزایش دهد (مقدم و استیج، ۲۰۱۲). براساس پژوهش های دیگری که در زمینه تاثیر هنر نقاشی بر نیمکره های چپ و راست مغز صورت گرفته، یافته ها حاکی از آن است که هر ۲ نیمکره های مغزی در درک هنر موثرند و آموزش نقاشی و یادگیری آن می تواند هر ۲ نیمکره چپ و راست را فعال کرده و مشکلات ادراکی و شناختی کودکان را کاهش دهد (استورات^۳، ۲۰۰۳).

بنابراین نقاشی و طراحی از مهمترین عوامل در بیان مقاصد، افکار، عقاید و نیازهای درونی بشر به شمار می رود. در نقاشی های کودکان می توان اطلاعات مناسبی از ویژگی های شخصیت کودکان، توانایی های ذهنی، ویژگی های عاطفی، ناکامی ها، فشارها و تمایلات درونی آنها بازشناخت. نقاشی وسیله بیان گیرا و ممتازی است که می تواند تاثیر زیادی در تکامل هوشی و افزایش قابلیت ها و رشد نیروی خالق داشته باشد. منظور از نقاشی درمانی، آموزش نقاشی نیست، بلکه ارائه فرصت هایی به فرد است تا از طریق رنگ ها و خطوط؛ احساسات، عواطف، نیازها و حتی آموخته های خود را به گونه ای که مایل است، آزادانه بیان کند. نقاشی و سایر هنرها مانند پلی میان دنیای درون و واقعیت های بیرونی قرار می گیرند. نقاشی در شناخت و درمان مشکلات افراد سازش نایافته، پرخاشگر و بیقرار مناسب است و به این افراد امکان می دهد قابلیت و خلاقیت خود را نشان دهند. فرآیند ساختن، ترسیم و نقاشی، فرآیند پیچیده ای است که در آن کودک اجزای گوناگونی از تجربیاتش را برای ساخت یک کل معنادار مورد استفاده قرار می دهد (شادی شاه، ۲۰۱۳).

فرد به کمک نقاشی می تواند نوعی ارتباط روحی با دیگران برقرار کند، بنابراین می توان از این طریق به روحیات و تمایلات و شخصیت او پی برد و به فرد کمک کرد که تعارضات و مشکلات خود را حل کند. نقاشی و رنگ آمیزی به کودک امکان می دهد به شیوه های مفید، تخریب گر یا سازنده باشد. برای مثال ممکن است کودک با خط خطی کردن تصویری که او را عصبانی کرده آن را خراب کند و حتی میتواند با پاره کردن، به طور کلی آن را از بین ببرد. همچنین استفاده از نقاشی و رنگ آمیزی،

1. Odell-Miller

2. Tang, Fu, Goa, Shen, Chi and Bai

3. Stewart

فرد را به آزمایش و بازی تشویق می کند. استفاده از نقاشی درمانی خواه در گروه یا به صورت فردی، کمک به افراد برای سازگاری بهتر با دنیای اطراف و تغییر در الگوهای رفتاری آنهاست (نوری، ۲۰۰۴).

در حقیقت، محدود کردن رفتارهای بد نوجوان و به کل دوران نوجوانی نیازمند دشوارترین برنامه‌های تربیتی است که والدین با آنها مواجه اند. بدخلقی، مشاجره، دروغ و سرکشی تنها تعدادی از رفتارهای ناخوشایند نوجوانان هستند. توضیح مناسبی برای این رفتارهای نامناسب وجود دارد.

نوجوانان در سن بلوغ تا حد زیادی مستقل می شوند اما هنوز فاقد بلوغ روانی هستند. بنابراین نیاز است تا اطلاعات کافی در اختیار آنها قرار بگیرد تا بتوانند تصمیمات منطقی اتخاذ کنند. در دوران نوجوانی بخش‌هایی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری هستند هنوز به طور کامل تکامل پیدا نکرده اند.

هنردرمانی به طور گسترده برای درمان کم توانی ذهنی، مشکلات یادگیری، ناکامی تحصیلی، بی نظمی و عدم قانون‌پذیری به کار می رود. پژوهش‌ها نشان داده اند هنردرمانی نیز به شکل‌های مختلف مانند نقاشی درمانی، نمایش درمانی، عروسکی، فیلم درمانی، موسیقی درمانی و حرکات موزون برای درمان از جمله مهمترین شاخه و کنترل مشکلات رفتاری کودکان دارای مشکلات یادگیری از جمله پرخاشگری به کار می روند (چرمینس^۴، ۲۰۰۶ و رستلی^۵، ۲۰۰۸). هنردرمانی به طور مستقیم و غیرمستقیم بر هیجان‌ها متمرکز بوده و از طریق کاوش هیجانی و اجتماعی باعث آگاهی در کودکان می شود تا بهتر بتوانند مشکلات خود را بشناسند. پژوهش‌ها نشان می دهند دریافت هفته ای یک ساعت هنردرمانی همراه با کمک‌های آموزشی نسبت به دریافت فقط کمک‌های آموزشی، (کمک‌های آموزشی به تنهایی) نتایج بهتری را در سازگاری اجتماعی، عاطفی و موفقیت تحصیلی کودکان دارای مشکلات یادگیری نشان می دهد (فرلیچ^۶، ۲۰۰۸).

نخستین ابزار هنردرمانی، نقاشی است و در واقع نقاشی دریچه ای به سوی استفاده از هنرهای دیگر را باز می کند. استفاده از نمایش در بحث هنردرمانی به مراتب بیشتر از موارد دیگر و در مورد همه افراد و در سنین متفاوت و با هر نوع ناتوانی و در همه شرایط و محیط‌های متفاوت به کار برده می شود (روبین^۷، ۲۰۰۴).

هنردرمانی به فرد اجازه می دهد تا رفتارهای منفی را به سوی یک تعادل مثبت هدایت کند و به طوری جدی اختلال‌های سازمان‌دهی و عدم نظم‌پذیری فرد و قانون‌پذیری را کاهش می دهد و موجبات ارتباط بهتر و پیروی از قوانین و مقررات را بهبود بخشد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که هنر مأمّن راحتی است که فرد به صورت غیرمستقیم و با حفظ حریم شخصی خود و بدون واژه‌ها از مورد ارزیابی قرار گرفتن از طریق نقاشی، رنگ‌ها، قصه و نمایش و... خود و اندیشه‌ها و افکارش را به معرض ظهور می گذارد؛ در نتیجه هنر به زیبایی راهی را برای ابراز ساده و راحت احساساتش از طرق مختلف هنری ایجاد می کند تا فرد به آرامش و نظم و انضباط و مطیع قانون بودن دست یابد.

پیشینه پژوهش

اتز، هاماما^۸ (۲۰۱۳) عقیده دارند از آنجا که کودکان نسبت به بزرگسالان، خزانه لغات محدودی برای بیان تجارب هیجانی خود دارند، نقاشی می تواند به عنوان زبانی برای برون‌ریزی هیجان‌های نظیر پرخاشگری باشد.

قنبری هاشم‌آبادی و ابراهیمی نژاد (۱۳۹۰) نشان دادند اجرای هشت جلسه هنر درمانگری گروهی می تواند به افزایش معنادار مهارت‌های بین فردی گروهی در بیماران روانی مزمن منجر شود.

4. Crimmens

5. Rastle

6. Freilich

7. Rubin

8. Atz, Hamama

خدابخشی و همکاران (۲۰۱۶). در پژوهشی به مطالعه اثربخشی نقاشی درمانی بر کاهش پرخاشگری و اضطراب کودکان مبتلا به سرطان پرداختند و بیان کردند که نقاشی درمانی باعث کاهش معنادار نمرات پرخاشگری و اضطراب کودکان سرطانی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

رحمانی و رحمانی (۲۰۱۴). در پژوهشی به مطالعه هنردرمانی بر رشد خالقیت کودکان مبتلا به ناتوانی های یادگیری پرداختند و به این نتیجه رسیدند که نقاشی درمانی موجب افزایش خالقیت در این دسته از افراد شده است.

تعریف مفاهیم

هنر درمانی^۹ هنر مفهوم وسیع و پر رمز و رازی دارد، جنبه ای از تعریف هنر، آسمانی و ذهنی است مانند احساسات و افکار خوب داشتن، عاشق بودن، مهر ورزیدن به زیبایی ها، لذت بردن از خدمت به دیگران، نوع دوستی و بخشیدن دیگران ... اما جنبه ای از آن نیز عینی و قابل لمس است؛ مانند خلاق بودن در امری، شعر خوبی نوشتن، صدای دلنوازی داشتن، نگاه زیبا کردن، حرکت لطیف کردن، دلنشین بودن و توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، اما مهم تر از همه، این است که بتوان با زبان هنر دیگران را درک کرد. البته دامنه هنر بسیار گسترده و شامل انواع فعالیت های تخصصی است که افراد می توانند از طریق آن با جهان رابطه برقرارکنند. (خوش کنش^{۱۰}، ۲۰۰۷).

از شاخه های هنر درمانی، **نقاشی درمانی**^{۱۱} است. نقاشی عبارت است از ترسیم خودانگیزه تصاویر که فرصت هایی برای ارتباط و بیان غیرکلامی فراهم می کند (اریکسون و بلوک^{۱۲}، ۲۰۱۳) و منظور از نقاشی درمانی، نقاش پروری و آموزش نقاشی نیست، بلکه ارائه فرصت هایی به فرد است تا از طریق رنگ ها و خطوط، احساسات، عواطف و نیازها و حتی دانسته های خود را به نحوی که مایل است آزادانه بیان کند (بیلی^{۱۳}، ۲۰۱۴).

عزت نفس یعنی احساس ارزشمندی، خود پنداره مثبت، احساس لایق دانستن خود. اعتماد به نفس یعنی اعتماد به توانایی های خود و اعتماد به اینکه قبل از انجام کار میتوانم آن کار را انجام دهم، شناخت ضعف ها و توانمندی های خود، و قبول داشتن خود با همه ضعف ها و توانمندی ها.

یکی از مشکلات عمده مدارس ماکمک نکردن به دانش آموزان مشکل دار است. متأسفانه مدارس به جای آنکه آماده کمک به کسانی که عقب افتادگی یا مشکل ناسازگاری دارند بیشتر آنها را از خود دور می سازند. و حالت دفاعی از خود نشان می دهند. اغلب مدارس به دنبال دانش آموزان قوی و با نمره بالا هستند و بیشتر مواقع به تشویق و تکریم آنها می پردازند. در مقابل دانش آموزان به ظاهر ضعیف مورد بی مهری قرار می گیرند و به طور ناخواسته آنها را رها و سرکوب می کنند (میر کمالی، ۱۳۷۹، ص ۷۴).

اختلالات رفتاری همواره از علل و عوامل مخل زندگی عادی بشر محسوب می شود. و موجبات رنج و زحمت والدین و اطرافیان را فراهم می سازد و فردی که اختلال رفتاری (ناسازگاری) دارد هم خود را عذاب می دهد و هم دیگران را به زحمت می اندازد و گاهی این رفتار به حدی شدید است که موجب رنج و عذاب افراد عادی کوچه و خیابان نیز می گردد. و گاه افراد را از راه تحصیل و ادامه آن نیز باز می دارد. و به کارهایی مانند اعتیاد - بد دهنی و انحرافات دیگر اخلاقی مبتلا می گرداند .

لذا ما بعنوان الگوی تعلیم و تربیت مؤظیم تا با ارائه راه کار های مناسب، رفتار خوب و پسندیده دانش آموزان را تقویت و در مقابل مشکلات یادگیری یا رفتاری آنها را کاهش و حذف کنیم. اهمیت و ضرورت این تحقیق از اینجا ناشی شده که با استفاده

9 . art therapy

10 . Khoshkonesh

11 . painting therapy

12 . Erickson and Block

13 . Bilby

راه کارهای ارائه شده، مشکلات مشابه دانش آموزان را کاهش و همچنین مورد استفاده سایر همکاران و دست اندرکاران امر تعلیم و تربیت قرار گیرد.

هدف از انجام این تحقیق بررسی نقاشی درمانی و اعتماد به نفس در دانش آموزان می باشد.

سوال تحقیق: آیا نقاشی درمانی بر اعتماد به نفس دانش آموزان تأثیر گذار باشد؟

فرضیه: بنظر می رسد بین نقاشی درمانی و اعتماد به نفس در دانش آموزان رابطه ای وجود دارد.

روش تحقیق: در این تحقیق جهت بررسی مسئله و جمع آوری داده های لازم از مطالعات کتابخانه ای و اسنادی و کیفی فیش برداری شده است. و در این زمینه با افراد حرفه ای و متخصص و صاحب نظر مصاحبه شد.

هنر درمانی می تواند به افراد در بیان آن افکار، احساسات و تجربیات که صحبت در مورد آنها دشوار است کمک کند. استفاده از رنگ، آرایش فضایی و ترکیب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و در نهایت این نقاشی ها به متخصصان مراقبت های بهداشتی کمک کرد تا درک بهتری از نحوه درک هر فرد از وضعیت خود و ارائه بینش در مورد چگونگی رسیدن به بهترین حالت برای هر مورد داشته باشند.

با نقاشی افراد می توانند چیزهایی که در ذهن برای خلق آرزوهایشان دارند خلق کنند. در واقع نقاشی علاوه بر آنکه بر کار ضمیر ناخودآگاه برای بیرون کشیدن مسایل و اطلاعات آزار دهنده ای که در گذشته دارند کمک کند، همچنین می تواند بر قدرت ذهن و قوه تخیل افراد نیز تاثیر مثبتی داشته باشد. در واقع با نقاشی کردن خلاقیت افراد افزایش پیدا می کند، و از لحاظ روانشناسی موفقیت تقویت خلاقیت می تواند در خلق آرزوهایشان نیز آنها را یاری دهد.

رنگ آمیزی و دیگر فعالیت های هنری، به کسانی که دچار استرس هستند کمک می کند تا احساسات خود را رها کنند. در حقیقت نقاشی افراد را وارد دنیای دیگری می کند و باعث می شود به طور ناخودآگاه، روح و جسم خود را از تنش ها و فشارهای زندگی روزمره جدا کند. با رنگ آمیزی، ذهن افراد آرام می شود و تمام مشکلات و خواسته هایی که منجر به استرس و اضطراب می شوند را رها می کند. در نتیجه، سطح استرس به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.

رنگ آمیزی درمانی از یک فرآیند سه مرحله ای پیروی می کند.

در مرحله ی نخست شخص به صورت آزاد و بدون هیچگونه قید و بندی به رنگ آمیزی طرح ها می پردازد و با آن ها آشنا می شود. این مرحله که یک حرکت تفریحی و جالب است، واسطه ای برای اکتشاف خویش است.

در مرحله ی دوم شخصی که به رنگ آمیزی ماندالا پرداخته، در زمان رنگ آمیزی با خویش صحبت می کند.

در مرحله ی سوم شخص با استفاده از شناختی که از قبل بدست آورده، سعی می کند با نقد و تحلیل این گفتارها بسوی تغییر گفتارهای درونی منفی و تبدیل آن ها به گفتار درونی مثبت حرکت نماید.

ماندالا و راهکار درمانی آن

منظور از این کلمه اصطلاحاً نگاره هایی است که بنابر اعتقاد هندوها و بودائیان خواص و تأثیر عرفانی و جادویی دارد. این اشکال هندسی همچنین در میان برخی از این مکاتب برای احضار روح استفاده می شود. صورت کلی این نقاشی ها عموماً به صورت دایره و همچنین اشکال و نمادهای متعدد دیگری است که همگی حول یک مرکز اصلی در نقاشی طراحی شده اند. در نظر برخی از پژوهشگران استفاده از دایره به تقلید از نگرش افلاطونی به جهان است که روح را به شکل دایره و اجسام مادی را به دیگر اشکال هندسی چون مثلث نسبت می داد.

ماندالا به طور کلی بیانگر تمامیت و یکپارچگی وجود انسانی است و همچنین در پژوهش های روانشناختی، ناخودآگاه انسان را به تصویر می کشد. در نظر برخی از روانشناسان هرکسی می تواند ماندالای خود را کشیده و سپس رنگ آمیزی کند. طریقه

کشیدن ماندالا بدین صورت است که ابتدا باید یک دایره و یا مستطیل بزرگ روی صفحه بکشیم و سپس با آزاد گذاشتن ذهن، تمامی نمادها و اشکال هندسی که به ذهن مان خطور می کند را در درون مساحت آن ترسیم کنیم. بنابر نظر برخی از روانشناسان، این کار علاوه بر کاهش استرس و بالاتر بردن تسلط بر ذهن، می تواند افسردگی و انرژی های منفی را از ذهن ما دور کند. یونگ، ماندالا را راهی برای به تصویر کشیدن ذهن و کسب شناخت از خود دانسته و معتقد است فرد به کمک ماندالا می تواند تعارض های ذهنی خود را از بین ببرد. این نگاره هندسی که موجب ایجاد آرامش روانی و همچنین درمان فرد از طریق شناخت خود و تعارض های روانی می شود، در هر فردی شمایل به خصوصی دارد. یونگ اغلب در پروسه درمان بیمارانش از آن ها می خواست تا برای نزدیک شدن به ناخودآگاهشان، روی کاغذ دایره ای کشیده و از مرکز آن اشکالی هندسی را ترسیم کنند. این کار با ایجاد نظم ذهنی و همچنین برانگیختن حس زیبایی شناسی در فرد، موجب مواجهه مثبت او با تعارضات روانی اش می شده است.

به عنوان والدین یا سرپرست، شما احتمالاً دوست دارید این جمله را بشنوید، "نگاه کن که چه ساخته ام!" هنگامی که کودک شما فرصتی برای ایجاد بازنمایی های بدنی از تخیل، افکار و تجربیات خود دارد، اعتماد به نفس به دست می آورد. نقاشی کشیدن می تواند به دانش آموز کمک کند احساس انگیزه ذاتی، ارزش و اعتبار خود را بیشتر کند. این تأیید باعث می شود که وی در زمینه های دیگری که ممکن است به اندازه نقاشی کشیدن طبیعی نباشد، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. بیان آزاد هنر توسط کودکان، مصرف گونه نمادین کلام است. وی پس از گذشت سالها نتیجه گرفت که بیان خود انگیزه هنر یعنی نقاشی آزاد، یک مرحله اساسی در درمان محسوب می شود و می تواند اساس معالجات روان درمانی باشد. کسانی که خودآزمندی بالایی دارند، اهدا چالش برانگیزتر و بالاتری را برمی گزینند، خود را بیشتر باور دارند و کوشش و پافشاری بیشتری دارند. خودآزمندی بیشتر از این که تحت تأثیر ویژگی های هوش باشد، تحت تأثیر ویژگی های شخصیتی از جمله خودباوری (اعتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تحت کنترل درآوردن تکانه ها (خودرهبی) قرار دارد.

نتیجه گیری

نقاشی و طراحی از مهمترین عوامل در بیان مقاصد، افکار، عقاید و نیازهای درونی بشر به شمار می رود. در نقاشی های کودکان می توان اطلاعات مناسبی از ویژگی های شخصیت کودکان، توانایی های ذهنی، ویژگی های عاطفی، ناکامی ها، فشارها و تمایلات درونی آنها بازشناخت. نقاشی وسیله بیان گیرا و ممتازی است که می تواند تأثیر زیادی در تکامل هوشی و افزایش قابلیت ها و رشد نیروی خالق داشته باشد. منظور از نقاشی درمانی، آموزش نقاشی نیست، بلکه آرایه فرصت هایی به فرد است تا از طریق رنگ ها و خطوط؛ احساسات، عواطف، نیازها و حتی آموخته های خود را به گونه ای که مایل است، آزادانه بیان کند. نقاشی و سایر هنرها مانند پلی میان دنیای درون و واقعیت های بیرونی قرار می گیرند. از نقاشی و در کل هنرهای تجسمی به عنوان ابزاری برای برون فکنی، ارائه افکار و نشان دادن احساسات استفاده می شود. در واقع با ابزاری چون نقاشی، کودک همه مسائل زندگی خود را به تجربه درآورده، خود می آزماید و خویشتن را بنا می کند. ماندالا را راهی برای به تصویر کشیدن ذهن و کسب شناخت از خود می باشد. فرد به کمک ماندالا می تواند تعارض های ذهنی خود را از بین ببرد. این نگاره هندسی که موجب ایجاد آرامش روانی و همچنین درمان فرد از طریق شناخت خود و تعارض های روانی می شود. نقاشی کشیدن می تواند به دانش آموز کمک کند احساس انگیزه ذاتی، ارزش و اعتبار خود را بیشتر کند. این تأیید باعث می شود که وی در زمینه های دیگری که ممکن است به اندازه نقاشی کشیدن طبیعی نباشد، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

منابع

- [۱] حاجی خیاط، علیرضا. (۱۳۷۵). بررسی میزان قانون پذیری فرهنگیان تبریز. پایاننامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی.
- [۲] شکوهی، محسن. (۱۳۸۰). تربیت رفتار. تهران: رشد.
- [۳] میر کمالی، سید محمد. (۱۳۷۹). روابط انسانی در آموزشگاه. تهران: یسطرون.
- [4] Alikhani M, Zkyy A, Khodadadi K, Karami J. Painting therapeutic effectiveness in reducing aggressive behavior of female students with dyslexia. *Learning disabilities, Volume 1, Number 3, 2013*, pp 117 -105.
- [5] Beilby, J. (2014). Psychosocial impact of living with a stuttering disorder: Knowing is not enough. In *Seminars in speech and language: (2) 35*, 1332- 143.
- [6] Crimmens P. *Drama Therapy and Story making in Special Education*. First edition. Philadelphia: London Jessica Kingsley Publishers. 2006.
- [7] Erickson, S., & Block, S. (2013). The social and communication impact of stuttering on adolescents and their families. *Journal of Fluency Disorders, 38(4)*, 311-324.
- [8] Freilich R, Shechtman Z. The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic Adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in Psychotherapy, 37(9): 2010*, pp 97–105.
- [9] Khodabakhshi Koolae A, Vazifehdar R, Bahari F, Akbari M. Impact of painting therapy on aggression and anxiety of children with cancer. *Caspian Journal of Pediatrics. 2016;2(2):135 –41*.
- [10] Khoshkonesh A. Art therapy definition, history, methodology and evaluation. *Proceedings of the First Congress of Art Therapy in Iran. 2007*.
- [11] Kingsbury, M. (2014); Social anxiety and interpretation bias in computer medlated contexts. Faculty of Graduate and Postdoctoral Affairs.
- [12] Moghadam K, sticky M. Music and math learning disability. *Education exceptional, No 107, 2012*, pp 48-38.
- [13] Norri F. Painting the effects of therapy on aggression in children with mental disabilities. *Special education, 27 and 26, 2004*, pp 19 -16.
- [14] Odell-Miller. *The Arts and Arts Therapists; Scoping Paper commissioned by Nuffield Foundation. 2003*.
- [15] Rahmani M, Rahmani A. The effectiveness of art therapy in promotion of creativity in children with learning disabilities. *Cognition and Education. 2014;2(1):1 –6*.
- [16] Rubin JA. *Child art therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley; Sone, Inc. 2005.
- [17] Sadqysyah A. The role of art therapy in the academic, social and emotional children with learning difficulties. *Education exceptional, No. 112, 2013*, pp 44 -37.
- [18] Stewart, Lauren; Henson, Rik; Kampe, Khut; Walsh; Vincent; Turner, Robert; Frith, uta. Brain. Changes after learning to read and play music. *Institute of cognitive neuroscience. 2003, Elsevier Inc.*
- [19] Tang, Y., Fu, F., Gao, H., Shen, L., Chi, I., & Bai, Z. (2018). Art therapy for anxiety, depression, and fatigue in females with breast cancer: A systematic review. *Journal of psychosocial oncology, 2(4): 1-17*.