

درمانگر خودت باش

www.ketab.ir

نویسنده: محیا آموزگار

سرشناسه	آموزگار، محیا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	درمان‌گرخودت باش / نویسنده محیا آموزگار.
مشخصات نشر	کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۷۶ ص.: مصورا رنگی).
شابک	۵-۱۵-۷۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸-۴۹۰۰۰: ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۷۶.
موضوع	هنردرمانی
موضوع	Art therapy:
موضوع	هنردرمانی برای کودکان
موضوع	Art therapy for children:
موضوع	نقاشی و نقاشی‌های کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Children's drawings -- Psychological aspects:
رده بندی کنگره	RC۴۸۹:
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۶۵۶:
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۳۲۰۴۴:
اطلاعات رکورد کتابشناسی ملی	

www.ketab.ir

درمان‌گر خودت باش

نویسنده: محیا آموزگار

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۵-۱۵-۷۷۹۶-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، مجتمع تجاری سجاد، پلاک ۱۳۴
تلفن: ۲۸۴۲۱۶۶۷-۰۲۱ مرکزپخش: ۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰: www.OmidKavir.ir

فهرست

۷	مقدمه
۸	هنر چیست
۹	پایه‌های روانشناسی را با هنر تلفیق کرد
۱۱	پسته هنر در ایران چه جایگاهی دارد
۱۱	هنر به علم روانشناسی چه کمکی می‌کند
۱۳	با هنر می‌توان برای درمان روح انسان‌ها کمک گرفت
۱۳	روانشناسی هنر
۱۴	ساخته‌های هنردرمانی
۲۰	هنر چه تأییداتی بر مغز کودکان یا انسان‌ها دارد
۲۳	هنر چه کمکی به درمانگر می‌کند
۲۴	هنردرمانی چگونه کار می‌کند
۲۵	هنردرمانی قادر است چه بازدهایی را برآورده کند
۲۵	سیر هنر در افسردگی
۲۶	هنر و هیجان
۲۷	هنر غایبی برای نفوذیت هوش هیجانی کودکان
۲۸	سیر هنر در کاهش استرس
۲۸	نقاسی و تأثیر آن در کاهش پرخاشگری
۲۹	رابطه نقاشی با اعتماد به نفس
۲۹	بروز خشم یا تحن آرام
۳۰	نقش هنر در زندگی روزمره افراد
۳۱	تأثیر هنر با مکانیسم‌های دفاعی
۳۶	بر رنگ‌ها بر خلاقیت فکری و ذهنی کودکان
۴۰	تأثیر نقاشی فشارهای روانی را کاهش می‌دهد
۴۲	ذهن‌کاهی
۴۳	تأثیر هنر بر خلاقیت کودکان
۴۴	تأثیر هنر بر رشد کودکان
۴۴	نقش هنر در رشد اجتماعی کودکان

هنر یعنی وجود آدمی، کسی وجود ندارد که با هنر حتی مختصر
 موختگی نداشته باشد و آن را در طول زندگی اش ملاحظه نکند و هنر
 را در زندگی خود به کار نگیرد. هنر به زندگی و روان ما مفهوم می دهد و
 قدرت خداوند را در وجود انسان به نمایش می گذارد. شکوفایی و کمال
 استعداد های انسانی را هنر به انسان می بخشد. روح کنجکاوی، تحقق
 و سازندگی را در او بیدار می سازد. فرآیند سازندگی، خلاقیت، تولید و
 فریندگی را در او به وجود می آورد. زندگی اش را قرین خوشبختی و
 سعادت می نماید. به طور کلی، هنر در تمام ابعاد زندگی به صورت مستقیم
 و غیرمستقیم نقش دارد. هنر تمامی تمش های ما را از بین می برد و یک
 نوع فرافکنی و برون ریزی احساسات درونی ما است. یکی از هنرها نقاشی
 است. فرآیند ترسیم نقاشی، فرآیند پیچیده ای است که طی آن کودکان
 جزای گوناگونی از تجربه هایشان را برای ساختن یک کلمه معنی دار مورد
 استفاده قرار می دهند. در این فرآیند، چیزی بیش از یک تصویر ارائه
 می دهد و بخشی از خود را به ما باز می نمایاند؛ اینکه چگونه فکر می کند،
 چگونه احساس می کند و چگونه می بیند. نقاشی راهی است برای کمک
 کردن به کودک برای سازندگی بهتر دنیای اطراف و تغییر در الگوهای
 رفتاری آنان است. هم چنین نقاشی در امر شناخت و درمان مشکلات
 کودکان سازش نیافته و کم توان ذهنی نیز مناسب است حتی ما می توانیم
 نقاشی های کودکان را تفسیر کنیم ولی باید این نکته را هم در نظر داشته
 باشید که نباید با تفسیر یک نقاشی فکر کنید کودک شما مشکل دارد