



המכון לאבחון, ייעוץ וטיפול
דר' דרלה בירון Ph.D
מומחית ללקויי למידה

תרפיה בהבעה ויצירה

בטיפול באמנויות אנו משתמשים בחומר, בסיפור, משחק, מוסיקה ותנועה כדי לאפשר הבאת והבעת רגשות, מחשבות, כעסים, פחדים ואת מגוון הרגשות שמעסיקים אותנו.

בעוד שבטיפול פסיכולוגי למילים יש מקום מרכזי בטיפול בהבעה ויצירה ליצירה תפקיד מרכזי. דרך היצירה, המשחק המוסיקה והתנועה רוכשים מיומנויות של הבעה, תקשורת, שיתוף והקשבה, התמודדות עם חלקים מאיימים, חיבור לכוחות וחלקים החזקים.

לא נעשה לימוד אמנות ואין צורך בידע מוקדם, אין התייחסות אסטטית למוצרים או שיפוטיות לתוצרים.

המפגשים יוצרים סביבה בטוחה ויצירת אמון המאפשרת חוויה ספונטאנית של היצירה. תהליכים אלה מחזקים את הדימוי העצמי, את הביטחון ותחושת הסיפוק, מרחיבים את יכולת התגובה ומחזקים את יכולת ההתמודדות עם מצוקות רגשיות הקשורות לעצמי וליחסים עם האחרים. מושגת תובנה, צמיחה והתקדמות אישית. מגוון החומרים הנמצאים בקליניקה מעורר לעשייה, מפעיל את החושים, הדמיון והפנטזיה ויחד עם זה עוזר למטופל להתחבר למציאות בצורה לא מאיימת.

טיפול פרטני

הטיפול הפרטני נותן סיוע ממוקד לבעיות אישיות, מאפשר תמיכה ותשומת לב אישית. קשר של אמון עם המטפל עוזר לגעת ברגשות. המפגשים עוזרים ביצירת קשר, הכוונה, תמיכה, חיזוק, הכלה, אחזקה, הקשבה ואמפטיה.

בטיפול הפרטני ישנו דגש על הכוחות הקיימים במטופל וניתנת עזרה והכוונה כיצד להשתמש בהם. זהו מסע בדרך לשינוי ולפעמים בדרך פוגשים ומכירים את הכאב הרחקה של הבעיה לתוך היצירה עוזרת למטופל להתמודד עם הבעיה תוך כדי ויתור על מנגנוני הגנה שכלתניים.



המכון לאבחון, ייעוץ וטיפול
דר' דרלה בירון Ph.D
מומחית ללקויי למידה

טיפול קבוצתי

טיפול קבוצתי נועד לתת כלים ליצירת קשרים בין אישיים, מהווה תמונה של העולם האמיתי בסביבה בטוחה ומוגנת. במפגש קבוצתי מוצא עצמו המטופל עם "חברים לצרה" ויחד ובעזרת הנחיה מובנית חברי הקבוצה מפרים אחד את השני, מחזקים, מציעים פתרונות, מזדהים עם חברי הקבוצה.

בתחילת המפגש מתקיים חימום יצירתי ודיון על הנושא. במרכז המפגש מתקיימת עבודה אמנותית המתרחשת באותו זמן בין כל חברי הקבוצה. לפעמים היצירה אישית ולפעמים קבוצתית, בעזרת שימוש משותף בחומרים. בסיום כל מפגש ישנה התבוננות, שיתוף והתייחסות משותפת לעבודות.

העבודה בקבוצה מקנה כישורים תקשורתיים וחברתיים. יכולת הקשבה לאחר, פיתוח הערכה עצמית חיובית, ביטחון עצמי, כבוד הדדי ויכולת לפתור קונפליקטים.

קיים טיפול קבוצתי ללא הגבלת זמן וטיפול קבוצתי קצר מועד מובנה להסגת מטרה ספציפית והצטיידות בארגז כלים.

ניתן להזמין הרצאות בנושאים:

- לקראת הורות – היבטים פסיכולוגיים והתפתחות נפשית תקינה של הילוד
- מיומנויות חברתיות
- הפרעות קשב וריכוז – ארגז כלים להתמודדות
- הגיל השלישי – התמודדות עם המצב הכלכלי בעקבות יציאה לפנסיה, עזיבת הילדים, ריקנות בזוגיות ואבדנים.

בהרצאות תינתן הזדמנות להכיר את הכלי הטיפול של תרפיה באמנות.

ניתן לארגן קבוצות לטיפול קבוצתי בעלות מכנה משותף – טיפול קצר מועד, שיבנה בהתאם לצרכי הקבוצה.

מאת: עינת לב ארי (M.A) תרפייה באומנות