

**Bókaskrá:**

[http://skemman.is/stream/get/1946/23413/53358/2/%C3%9Eorbj%C3%B6rg\\_Bergmann\\_BA.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/23413/53358/2/%C3%9Eorbj%C3%B6rg_Bergmann_BA.pdf)

**Myndskeið:**

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_ynlKZca7M&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=y_ynlKZca7M&feature=youtu.be) (börn og kynferðislegt ofbeldi)

<https://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/200805/when-trauma-happens-children-draw-part-ii>

<http://www.arttherapyalliance.org/GlobalArtTherapyResources.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=r2ITB2eSxhE> (konur og brjóstakrabbamein)

<https://www.youtube.com/watch?v=yHu6909NTTc> (Cathy Malchiodi)

**Félög listmeðferðarfræðinga:**

[The American Art Therapy Association](#)

[The British Association of Art Therapists](#)

[The Canadian Art Therapy Association](#)

[The Australian and New Zealand Arts Therapy Association](#)

[Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter](#)

[Finnish Art Therapy Association](#)

[European Consortium for Arts Therapies Education](#)

[International Art Therapy Organization](#)

**Listmeðferðarstofur:**

- Miðstöð listmeðferðar (Íris Ingvarsdóttir, Sólveig Katrín Jónsdóttir)

Dugguvogi 10

104 Reykjavík

Heimasíða: [mlm.is](http://mlm.is)

- **Listmeðferð Unnar** (dr. Unnur Óttarsdóttir)

Síðumúla 34

108 Reykjavík

Heimasíða: [www.unnurarttherapy.is](http://www.unnurarttherapy.is)

- Listsjálfr, Art Therapy (Ástríður Thorarensen)

Heimasíða: [listsjalf.com](http://listsjalf.com)

### **Útgefið efni á Íslandi:**

Ritstörf Rósu Steinsdóttur á sviði listmeðferðar:

**1978** B.A. ritgerð í sálfræði “ Geðheilsa vangefinna. Rannsókn á geðrænum einkennum á stofnunun fyrir vangefna á Íslandi.

**1982** Um listmeðferð, grein í tímaritinu ”Umsjón” gefið út af foreldrafélagi einhverfra.

**1988** Geðræn vandamál barna og listmeðferð, Grein í tímaritinu Geðhjálfr.

Ritstörf Unnar Óttarsdóttur á sviði listmeðferðar:

Ottarsdóttir, U. (2019, áætlað). Ethical Concern when Applying Drawing for Memory: Research Conducted in Iceland. Í: Audrey Di Maria (Ritstj.). Exploring Ethical Dilemmas in Art Therapy. England and USA: Routledge.

Ottarsdóttir, U. (2018). Processing Emotions and Memorising Coursework through Memory Drawing. *ATOL: Art Therapy OnLine*, 9(1). Sótt á: <http://journals.gold.ac.uk/index.php/atol/article/view/486/pdf>

Ottarsdóttir, U. (2018). Art therapy to address emotional well-being of children who have experienced stress and/or trauma. Í: A. Zubala & V. Karkou (Ritstj.), *Arts Therapies in the Treatment of Depression: International Research in the Arts Therapies* (bls. 30-47). Oxford: Routledge.

Unnur Óttarsdóttir (2013). Grunduð kenning og teiknaðar skýringarmyndir.

Í: Sigríður Halldórsdóttir (Ritstj.). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 361-375). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Ottarsdóttir, U. (2010). 'Writing-image.' *ARTherapy; Journal of the American Art Therapy Association*. 27(1) bls. 32-39.

Ottarsdóttir, U. (2010). 'Art Therapy in Education for Children with Specific Learning Difficulties who have Experienced Stress and/or Trauma.' Í: V. Karkou (Ritstj.), *Arts Therapies in Schools: Research and Practice* (bls 145-160). London: Jessica Kingsley Publishers.

Ottarsdóttir, U. (2005). *Art Therapy in Education: for Children with Specific Learning Difficulties who Have Experienced Stress and/or Trauma*. Óútgefin Ph.D. ritgerð, University of Hertfordshire, Hatfield.

Ottarsdóttir, U. (2005). Art therapy in education for children with emotional and specific learning difficulties. Í: L. Kossolapow, S. Scoble & D. Waller (Ritstj.), *European Arts Therapy: Different Approaches to a Unique Discipline* (bls. 92-96). London: Transaction Publishers.

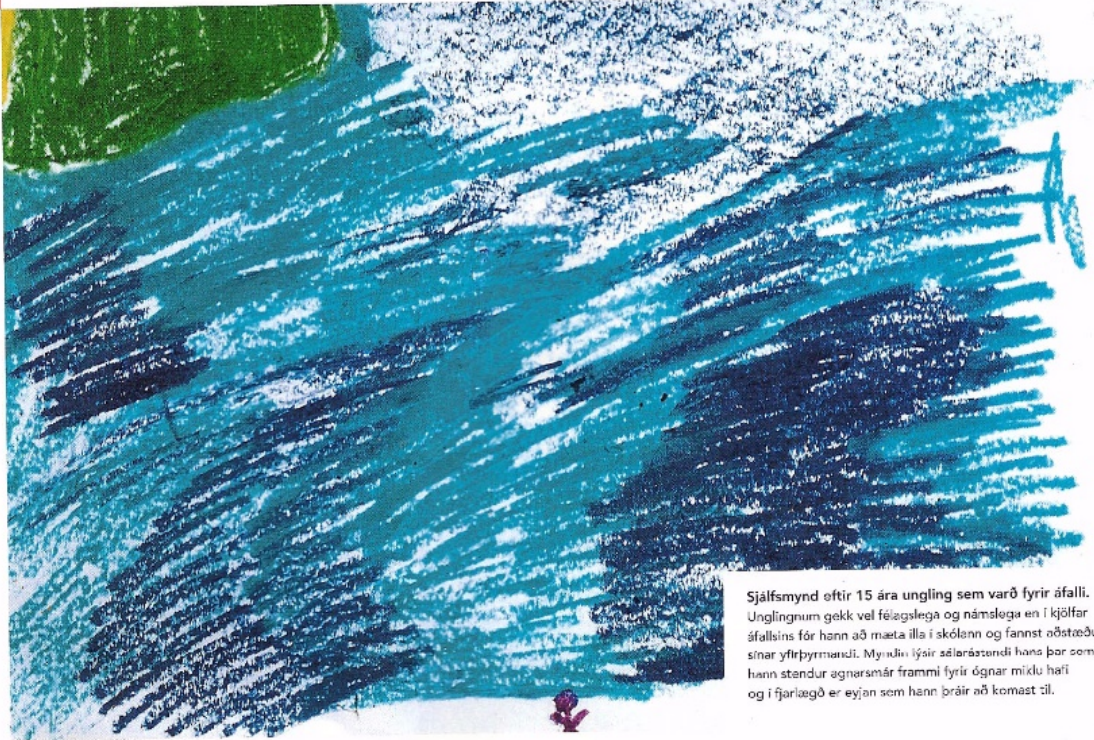
Unnur Óttarsdóttir (2005). Skólanám fellt inn í listmeðferð. *Glæður*, 14(2), 19-25.

Unnur Óttarsdóttir (2004). Listmeðferð og nám. *Heimili og skóli*, júlí, 18-19.

## **Grein úr Tourette. Tjáning tilfinninga í myndsköpun.**

[Download file](#)

**Grein úr Uppeldi 2.tbl. 15. árg. vor 2002, bls. 30 - 33.**



Sjálfsmynd eftir 15 ára ungling sem varð fyrir áfalli. Unglingnum gekk vel félagslega og námslega en í kjölfar áfallsins fór hann að mæta illa í skólann og fannst aðstæður sínar yfirþyrmasí. Myndin lýsir aðlarástandi hans þar sem hann stendur agnarsmár frammi fyrir ógnar miklu hafi og í fjarlægð er eyjan sem hann þráir að komast til.

## Margt býr í myndverkum – listmeðferð

Þörfin til að tjá sig er mannum eðlislæg. Við viljum sýna hvað í okkur býr og fá viðbrögð frá umhverfinu. Tjáningin fer yfirleitt fram í töluðu máli en við notum líka önnur tjáningarform og eitt þeirra er myndsköpun. Myndsköpun getur oft hjálpað til við að nálgast tilfinningar, t.d. sem tengjast áföllum. Sköpunin getur reynst mun öflugari tjáningar- og samskiptaleið en lýsing í orðum.

Þetta er meðal annars ástæðan fyrir því að listmeðferð hentar börnum og unglingum sem eiga við tilfinningaleg eða félagsleg vandamál að stríða. Sú kenning sem listmeðferð byggir m.a. á gengur út frá því að myndsköpun og myndtjáning séu órjúfanlegur þáttur í heildarþroska barnsins. Með sköpuninni velj barnið úr reynsluforða sínum, túlki hann og endurskapi. Myndsköpunin gefur því innsýn í hvernig það hugsar, finnur til eða hagar sér. Talið er að myndverk barna endurspegli tilfinningar þeirra, vitrænan þroska, félagsþroska, líkams- og skynjunarþroska og fagurþroska og sköpunarhæfni. Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að hluti af tilfinningaminni í heilanum goymir upplýsingar á myndrænu formi sem eiga greiðari leið inn í langtíaminnið en orð. Það sem fest hefur í tilfinningaminni barna fyrir málþroska þeirra skýrir hvers vegna þau eiga ef til vill ekki orð yfir þá

upplifun og reynslu sem þau hafa orðið fyrir en geta aftur á móti tjáð liðan sína myndrænt.

### En hvað er listmeðferð?

Í listmeðferð er barninu veitt tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og hugarheim með litum, leir og öðrum efnivið undir umsjón listmeðferðarfræðings. Í meðferðinni er lögð áhersla á að skoða hvernig barnið upplifir sig sjálft, þarfir sínar og vanda. Sköpunin sem á sér stað og sambandið við listmeðferðarfræðinginn getur hjálpað barninu til að tjá ýmsar tilfinningar og hugsanir sem það gat ekki komið orðum að áður og þannig öðlast barnið nýjan skilning á sjálfa sér.

Listmeðferðarfræðingarnir **Íris Ingvarsdóttir** sem starfar í Austurbæjarskóla og **Fjóla Eðvarðsdóttir** sem starfar í Hofstaðaskóla segja að ef börn verði fyrir áföllum eða eigi við erfiðleika að stríða þá

*Bls. 30*



Fjola Eðvarðsdóttir segir að markmið meðferðarinnar sé að gera börnin meðvitaðri um tilfinningar sínar og kenna þeim að takast á við þær á nýjan hátt.



Íris Ingvarðsdóttir segir að jafnvel ung börn geri sér oft groin fyrir aðstæðum sínum og innsæ þeirra geti verið mjög næmt. Hún segir að verk þeirra endurspegli gjarnan það sem þau séu að reyna að skilja og ná tökum á.



„Óttinn í mér“  
heilir þessi mynd sem er eftir sex ára barn sem bjó við stríðsþjálf. Hraðslan er tákngæð með litum í höfðinu, brjóstinu og maganum.

Úr bókinni  
*I Dream of Peace,*  
*Images of war by children*  
*of former Yugoslavia.*

geti það komið í ljós í gegnum leik og myndsköpun. „Það er aldrei hægt að afhæfa út frá myndverki hvað er á seyði í hugarheimi barnsins heldur þarf að skoða heildarmyndina,“ segir Íris. „Myndmálið getur haft margræða merkingu og það er afar einstaklingsbundið hvernig fólk tákni sig í myndsköpun. Þá geta menningarleg áhrif einnig haft áhrif.“ Hún bendir t.d. á að hvítur sé litur sorgarinnar í Kína. „Að visu eru til tákni sem geta gefið til kynna að barni líði á ákveðinn hátt, börn sem

áð barninu en sú þarf alls ekki að vera raunin. Barnið er kannski að vinna úr því sem það hefur séð eða heyrt, t.d. í bíómynd eða bókum, sem er alveg eðlilegt og í raun mikilvægt.“

#### Af hverju listmeðferð?

Ástæður þess að barn kemur í listmeðferð geta verið margvíslegar, svo sem tímabundnir eða langvarandi erfiðleikar vegna álags af völdum veikinda, missis eða breytinga á fjölskyldutengslum. List-

þeirra af eigin líkama og tilfinningum gagnvart sjálfum sér og öðrum. Myndsköpun er ein leið til að tjá þessar upplifanir og togstreitu. „Mun fleiri börn og unglingar greinast með þunglyndi og depurð í dag en áður og fyrir þau getur listmeðferð einnig verið úrræði,“ segir Fjola. Listmeðferð hófst formlega í nokkrum skólum hér á landi fyrir um fimm árum og nú um mundir eiga nemendur í sex skólum á landinu kost á að fara í slíka meðferð. „Sérkennsla var það sem var í boði fyrir börn sem áttu í ýmskonar erfiðleikum en nú er boðið upp á fleiri úrræði sem er mjög jákvætt,“ segir Íris. „Börn eru að glíma við mismikinn vanda og þegar hann er stór erum við hluti af stóðkerfi skólans,“ bætir Fjola við, „og þá erum við í samvinnu við skólalærfræðing, hjúkrunarfræðing, námsráðgjafa, kennara og foreldrana að sjálfsögðu.“

#### Traustið er undirstaðan

Í listmeðferð er notast við sjálfsprottna myndsköpun, þ.e. barnið ræður sjálf hvad það skapar, teiknar, malar eða mótar og vinnur því út frá eigin forendum. „Það er ekkert sjálfgefið að barn eða unglingur sem kemur til okkar byrji strax að teikna. Elðri krakkar bera sig gjarnan saman við aðra og finnst þau ekki nógu flink og þá þurfum við að finna efnivið í sameiningu sem þau eru tilbúin að vinna með,“ segir Fjola. „Við leitum eftir að koma auga á styrkleika einstaklingsins með því að finna efnivið sem hentar hverjum og einum.“ Íris segir að meðferðin sé samhangandi ferli þar sem allir þættir séu skoðaðir og metnir. „Kjarni meðferðarinnar byggist á

### Mun fleiri börn og unglingar greinast með þunglyndi og depurð í dag en áður og fyrir þau getur listmeðferð einnig verið úrræði.

upplifa mikla sorg teikna til að mynda gjarnan svarta sóli og reið börn nota oft mikið svart og rautt í myndum sínum en það þarf alltaf að skoða samhengið.“ Íris segir að fólk hafi komið til hennar og beðið hana lesa hvernig börnum líður út frá myndum þeirra. „Fólk hefur t.d. stundum áhyggjur þegar börn teikna skrímsli eða þeinagrindur og kemur til mín og spyr hvort það geti miðgulega eitthvað amað

meðferð getur líka verið úrræði fyrir börn sem glíma við erfiðleika vegna þroskahamlana, ofvirkni eða misþroska. Börn og unglingar sem eiga við einhverskonar þroskafrávik eða fatlanir að stríða upplifa gjarnan tengsl sín við fólk og umhverfið á annan hátt en önnur börn. Þá þurfa börn og unglingar sem ganga í gegnum geðræn eða líkamleg veikindi líka oft að glíma við togstreitu sem tengist upplifun

öllu ferlinu, allt frá því að barnið kemur inn og hvernig það ber sig að við sköpunina, þar til við ræðum saman um verkið og tákmyndir þess,“ segir Íris. „Samband barnsins og listmeðferðarfræðingsins skiptir því miklu máli.“ Fjola tekur undir þetta og segir að börnin verði að finna til trausts til að meðferðin skili tilætluðum árangri. „Þau verða að treysta okkur og finna að trúnaðurinn gildi. Börn geta verið

*Bls. 31*



Mynd eftir 5 ára dreng sem var lagður inn vegna æxlis við heila. Hann málaði dökku myndina fyrir aðgerð sem hann fór í en hin myndin er eftir aðgerðina. Úr bókinni *Rækt, áttak til hjálpar langveikum börnum*.

hrædd við að valda foreldrum sínum vonbrigðum eða jafnvel missa þá ef þau tala um líðan sína eða atburði sem valda þeim hugarangi. Oft eru börnin líka hrædd við

það. Það kynnist sjálfu sér í gegnum efni-  
viðinn og styrkir með því sjálfsmýnd sína  
sem er stundum brotin.“ Fjöla segir enn-  
fremur að oft hagi börn sér illa af því

virka hlustun. „Myndsköpunin og úr-  
vinnsla hennar er fyrst og fremst sam-  
vinna milli listmeðferðarfræðingsins og  
barnsins.“

**Börn og unglingar sem ganga í gegnum geðræn eða líkamleg veikindi þurfa oft að glíma við togstreitu sem tengist upplifun þeirra af eigin líkama og tilfinningum gagnvart sjálfum sér og öðrum. Myndsköpun er ein leið til að tjá þessar upplifanir og togstreitu.**

að vera gagnrýnd fyrir tilfinningar sínar og þora ekki að tjá þær. Þau eru kannski von því að fá neikvæð viðbrögð þegar þau sýna þær. Þau verða því að finna að þau geti óþvinguð sagt það sem þeim býr í brjósti.“

Fjöla segir að það geti tekið tíma að tengjast barninu og oft sé það ekki fyrr en eftir átta til tólf tíma hjá listmeðferðarfræðingi sem það sé tilbúið vinna úr erfiðleikum sínum. „Þegar við erum búin að byggja upp nægjanlegt traust hjá barninu getur vinnan hafist fyrir alvöru. Það skiptir því miklu máli að börn og foreldrar gefist ekki upp í byrjun.“ Fjöla segir ennfremur

þeim líði illa. „Hegðun barnsins veldur því svo aftur að það er jafnvel komið út í horn félagslega og lítur á sig sem ómögulegan einstakling. Í meðferðinni er haft að markmiði að það læri að að takast á við tilfinningar sínar á annan og uppbyggjandi hátt. Við notum leiðir barnanna til að tjá tilfinningar sínar. Yngri börn eiga t.d. oft erfitt með að lýsa tilfinningum sínum í orðum en geta frekar tjáð þær í myndverki,“ bætir Íris við. „Verkið getur verið örugg leið til að koma frá sér sterkum, erfiðum eða sársaukafullum tilfinningum. Það getur líka verið brú barnsins til að tjá sig um líðan sína í orðum síðar

Þær Íris og Fjöla segja að börnin sem komi til þeirra séu oftast mjög áhugasöm og njóti tímanna. „Þau eru ótrúlega fljót að átta sig á að þau eigi tíma hjá okkur og þeir skipta þau miklu máli,“ segir

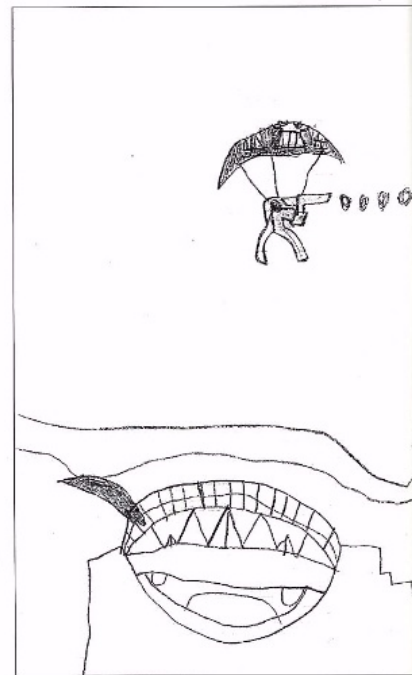
**Í listmeðferð finnur barnið að það getur sett hugmyndir sínar í form, búið til verk og haft áhrif á það. Það kynnist sjálfu sér í gegnum efni-  
viðinn og styrkir með því sjálfsmýnd sína sem er stundum brotin.**

að sum börn sem lendi í áföllum eigi mjög erlitt með að troysta og þurfi jafnvel að læra það upp á nýtt.

#### Að koma auga á styrkleikann

Í listmeðferð er lögð áhersla á að koma auga á styrkleika og hæfileika barnsins. „Myndsköpun getur styrkt tilfinninguna fyrir eigin getu,“ segir Íris. „Í listmeðferð finnur barnið að það getur sett hugmyndir sínar í form, búið til verk og haft áhrif á

meir.“ Íris segir að jafnvel ung börn geri sér oft grein fyrir aðstæðum sínum og innsæi þeirra geti verið mjög næmt. „Verk þeirra endurspeglar oft það sem þau eru að reyna að skilja og ná tökum á.“ Hún segir að það sé mikilvægt að hjálpa barninu átta sig á tilfinningum sínum þannig að það geti tekist á við þær á nýjan hátt. Um leið og það takist styrkist sjálfsmýnd þess. Fjöla leggur áherslu á að til að meðferðin skili árangri verði að nota





*Bls. 32*

**Oft haga börn sér illa af því þeim líður illa. Hegðun barnsins veldur því svo aftur að það er jafnvel komið út í horn félagslega og lítur á sig sem ómöglegan einstakling. Í listmeðferðinni er haft að markmiði að barnið læri að að takast á við tilfinningar sínar á annan og uppbyggjandi hátt.**

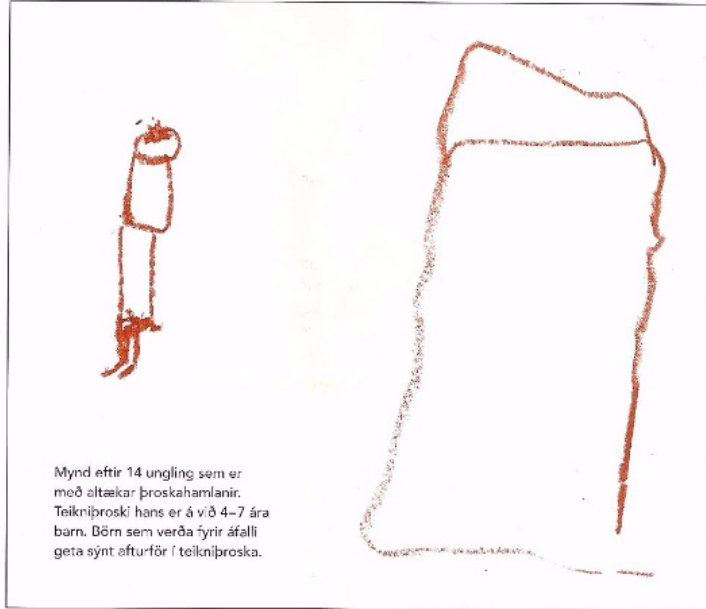
Fjóla. „Þú spyrja þau gjarnan á vorin hvort þau verði ekki örugglega í listmeðferð næsta vetur, þannig að það fer sjaldan á milli mála að þau njóta tímanna.“

**Listmeðferð í alla skóla innan fárra ára**  
Fjóla segir afar einstaklingsbundið hvað meðferðin tekur langan tíma en yfirleitt komi börn í hálf t eða heilt skólaár og Íris tekur undir það. Börn með mikil þroskafrávik eða börn sem hafa orðið fyrir stóraföllum þurfi þó mun lengri tíma. „Í þeim tilfellum erum við í samvinnu við aðra sérfræðinga þannig að við erum hluti af stoðkerfinu í kringum barnið,“ segir Fjóla. Hún segir að það sé mjög gefandi að fylgjast með breytingum á barni þegar það fer að vinna úr erfiðleikum. „Það er stórkostlegt þegar maður fær að kynna barninu á bak við hegðunina eða einstaklinginn á bak við fótunina. Markmið meðferðarinnar eru að gera börnin meðvitaðri um tilfinningar sínar og kenna þeim að takast á við þær á nýjan hátt og það er frábært þegar maður finnur að þessi markmið hafa náðst.“

15 manns eru í félagi listmeðferðarfræðinga og segjast þær stöllur taka fegins hendi öllum þeim sem koma heim úr námi erlendis. „Síðustu ár höfum við verið að sanna tilvist okkar en reynslan hefur

svo sannarlega sýnt að það er þörf fyrir úrræði fyrir börn með tilfinningalega og félagslega erfiðleika hér á landi. Vonandi

eiga börn í öllum skólum landsins kost á slíkri meðferð í framtíðinni,“ segir Íris að lokum.



Mynd eftir 14 unglung sem er með altækar þroskahamlanir. Teikniþroski hans er á við 4-7 ára barn. Börn sem verða fyrir áfalli geta sýnt aftur-för í teikniþroska.



**Oft eru börnin líka hrædd við að vera gagnrýnd fyrir tilfinningar sínar og þora ekki að tjá þær. Þau eru kannski von því að fá neikvæð viðbrögð þegar þau sýna þær. Þau verða því að finna að þau geti óþvinguð sagt það sem þeim býr í brjósti.**

Þessi mynd tákngörir reiði, ótta og sorg ungs drengs sem var að missa móður sína úr krabbameini. Hauskúpan er tákni fyrir dauðann og skrímslið getur verið tákngervingur óviðráðanlegra og ógnvekjandi aðstæðna. Oddhvöss form eins og sjást á myndinni eru oft tákni fyrir reiði.

*Bls. 33*