

ศิลปะบำบัด

ART THERAPY

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ศิลปะบำบัด (Art Therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อวินิจฉัยหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจ และเพื่อใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น ศิลปะบำบัด มีประโยชน์ในด้าน การพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนา กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วย กระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะสังคมด้วย

นับเป็นทางเลือกในการดูแลรักษาแบบหนึ่ง ที่ช่วยเสริมการดูแลรักษาโดยวิธีอื่น ๆ เพื่อ

- ลดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม
- เสริมสร้างศักยภาพในด้านต่าง ๆ

กลุ่มเด็กพิเศษกลุ่มต่าง ๆ รวมถึงเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ หรือปัญหาด้านพฤติกรรม สามารถนำศิลปะบำบัดมาใช้ ช่วยเสริม เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลรักษาได้เป็นอย่างดี

แนวคิดศิลปะบำบัด

ศิลปะ คือหนทางแห่งการปลดปล่อย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของแต่ละคน เด็กก็เช่นกัน พวกเขาต้องการ สิทธิ เสรีภาพ ที่จะแสดงออกซึ่ง ความต้องการของเขา อย่างมีความสุข พวกเขาต้องการโอกาสที่จะพัฒนา ศักยภาพของตัวเองในด้าน การเรียน การเล่น และการแสดงออกต่าง ๆ

การประเมินผลการดูแลรักษา ด้วยศิลปะบำบัด เน้นที่ กระบวนการ และกิจกรรมทางศิลปะ แต่ไม่ได้เน้นที่ผลงานทางศิลปะ

ศิลปะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์คือลักษณะของความคิดที่มีหลายมิติ หลายมุมมอง หลายทิศทาง สามารถคิดได้กว้างไกล ไร้กรอบ ไร้ขอบเขต ประกอบด้วย ความคิดริเริ่ม ความคล่องแคล่ว ความยืดหยุ่น และความละเอียดลออ นำไปสู่การคิด ประดิษฐ์ สิ่งแปลกใหม่ และบูรณาการองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้มาจาก ประสบการณ์เดิม เชื่อมโยงกับ สถานการณ์ใหม่ สร้างเป็น องค์ความรู้ใหม่ และเกิดนวัตกรรมตามมา

ศิลปะสามารถช่วยเพิ่มองค์ประกอบต่าง ๆ ของความคิดสร้างสรรค์ ทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

- **ความคิดริเริ่ม (Originality)** ช่วยให้มีความคิดแปลกใหม่เกิดการนำความรู้เดิมมาคิดดัดแปลง และประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่
- **ความคล่องแคล่ว (Fluency)** ช่วยให้มีความคิดที่ไม่ซ้ำในเรื่องเดียวกันไม่หมกมุ่น คิดวกวน สามารถ คิดได้รวดเร็ว นำมาซึ่ง การพูดที่คล่องแคล่ว และการกระทำที่รวดเร็ว

- **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** ช่วยให้คิดได้หลากหลายมุมมองไม่ซ้ำรูปแบบหรือกรอบคิด แบบเดิม ไม่ยึดติด สามารถเห็นประโยชน์ของสิ่งของอย่างหนึ่งว่า มีอะไรบ้าง ได้หลายอย่าง
- **ความละเอียดลออ (Elaboration)** ช่วยให้มีคามพิถีพิถันในการตกแต่งรายละเอียด ช่างสังเกต ในสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นหรือมองข้าม

ศิลปะพัฒนาอารมณ์

การนำศิลปะมาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และจิตใจ ได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจ ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นในใจ ผ่านออกมาทางงานศิลปะ ระบายอารมณ์ออกมาในหนทางที่สร้างสรรค์ ผ่านการวาดรูป ระบายสี การปั้น และกระบวนการอื่น ๆ ทางศิลปะ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความขุ่นมัวในจิตใจ เข้าใจและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ สามารถยับยั้งและควบคุมได้ดีขึ้น มีสมาธิ ลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลลงได้ในที่สุด

ศิลปะเสริมสร้างทักษะสังคม

ศิลปะช่วยให้เรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการทำกิจกรรมศิลปะร่วมกันเป็นกลุ่ม รู้จักการรอคอย ผลัดกันทำ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังเรียนรู้ที่จะแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของตนเอง และการเข้าใจผู้อื่น โดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ

ศิลปะพัฒนากล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว

ศิลปะตอบสนองการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างอิสระ และเป็นธรรมชาติตามระดับพัฒนาการของเด็ก ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาของกล้ามเนื้อ และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบจนบรรลุเป้าหมายงานที่กำหนดไว้ได้

เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). **ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). **การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: ทีเอส อินเทอร์เน็ต.
- เลิศศิริ บวรกิตติ, เทพศักดิ์ ทองนพคุณ, วรณะ อุณาตุล, Longo, J. A., Garcia, B., Tupper, H. (2548). **ศิลปกรรมบำบัด: ความสังเขป**. วารสารวิชาการสาธารณสุข. 14(6): 1051-1054.
- Edwards, D. (2004). **Art therapy**. London: SAGE publications.
- Malchiodi, C. A. (1999). **Medical art therapy with children**. London: Jessica Kingsley.
- Rosal, M. (1995). **Art therapy with children**. Abbeygate Press: Isle of Palms, SC.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2566). **ศิลปะบำบัด**. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/arttherapy.htm>

(บทความต้นฉบับ: ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). **ศิลปะบำบัด ศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.)