



## HVAÐ ER LISTMEÐFERÐ

- Listmeðferð er sjálfstætt meðferðarform sem byggir á sálfræðikenningum.
- Í listmeðferð er einstaklingum veitt tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og hugarheim með litum, leir og öðrum myndlistarefnið í öruggu umhverfi undir umsjón listmeðferðarfræðings.
- Í listmeðferð er lögð áhersla á hvernig einstaklingurinn upplifir sjálfan sig, þarfir sínar og eigin vanda. Myndræn tjáning getur veitt innsýn inn í tilfinningalíf einstaklingsins sem talað mál megna oft ekki að gera.
- Myndsköpunarferlið og sambandið við listmeðferðarfræðinginn getur veitt einstaklingnum tækifæri til að tjá tilfinningar og hugsanir sem hann átti erfitt með að koma orðum að. Þannig getur einstaklingurinn öðlast nýjan skilning á sjálfum sér.
- Kunnátta eða listrænir hæfileikar eru ekki skilyrði fyrir því að einstaklingur geti nýtt sér listmeðferðina. Flottar og fínar myndir eru ekki aðalmarkmiðið heldur það ferli sem á sér stað í listsköpuninni og þær tilfinningar sem það vekur, líðan og hegðun.

### MEGINMARKMIÐ LISTMEÐFERÐAR ER:

- að styrkja sjálfsmyndina.
- að læra að þekkja tilfinningar sínar og eigin viðbrögð.
- að læra að þekkja tengingu tilfinninga og hugsana.
- að styrkja frumkvæði, humyndaflug og sjálfstæði.
- að þróa persónulega tjáningu og koma sterkum tilfinningum frá sér á uppbyggjandi hátt.
- að auka jákvæð samskipti.



### LISTMEÐFERÐARFRÆÐINGURINN

- Aðaláhersla listmeðferðarfræðingsins beinist að vinnuferlinu sjálfu og sambandinu við einstaklinginn
- Hann veitir athygli tilfinningalegum viðbrögðum, vinnulagi, innihaldi myndverksins og hvað einstaklingurinn hefur um myndverkið að segja.
- Listmeðferðarfræðingurinn skoðar persónuleg einkenni og þroskapætti sem birtast í myndverkinu.
- Listmeðferðarfræðingurinn vinnur bæði með einstaklingum og hópum. Börnum og fullorðnum.
- Trúnaður gildir milli listmeðferðarfræðings og þess einstaklings sem hann vinnur með.
- Listmeðferðarfræðingurinn starfar samkvæmt starfslýsingu og siðareglum Félags listmeðferðarfræðinga á Íslandi

