



Erasmus+



# ELİSTAT PROJESİ

Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamlarını Zenginleştirmek

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

# SANAT TERAPİSİ İÇİN AKTİVİTE KİTABI

EĞİTMEN KİTABI





Erasmus+



## Giriş

*ELISTAT projesi, sanat terapisi tekniklerini kullanarak yaşlı insanların - özellikle pandemi sırasında izole olmuş veya stres, depresyon, anksiyete veya kayıpla karşı karşıya kalanların - yaşamlarını zenginleştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlamaktadır.*

*Tüm yaşlıların sanat terapistleri veya uzman eğitmenler tarafından yönetilen sanat terapisi seanslarına erişimi olmadığı göz önüne alındığında, duyguları ele alan ve insanların hayatlarının olumlu yönlerine odaklanmalarına rehberlik eden belirli aktiviteleri içeren bir sanat terapisi aktivite kitabından büyük fayda sağlayacaklarına inanıyoruz.*

*Bu Sanat Terapisi Aktivite Kitabında önerilen etkinliklere katılan yaşlılar için ana faydalar etrafında dönmektedir:*

- *rahatlamayı teşvik etmek ve sıkıntıyı azaltmak;*
- *izolasyon duygularını azaltmak;*
- *üzüntü, korku, öfke, yalnızlık vb. gibi duygularla başa çıkmak;*
- *kişinin kendisi hakkında kişisel içgörülerini teşvik etmek ve öz farkındalığını artırmak;*
- *hayata karşı iyimser bir tutum geliştirmek ve olumlu yönlere odaklanmaya rehberlik etmek;*
- *öz saygı ve güvenin artırılması;*
- *duygusal dayanıklılığın geliştirilmesi;*
- *iletişim becerilerini geliştirmek;*
- *başkalarıyla ilişkiler konusunda daha iyi farkındalık ve anlayış geliştirmek;*
- *sosyal becerilerin geliştirilmesi ve çatışmaların azaltılması;*
- *konsantrasyonun iyileştirilmesi;*
- *bilişsel ve sensorimotor fonksiyonların iyileştirilmesi.*

*Sanat Terapisi için ELISTAT Aktivite Kitabı yaşlılar için tasarlanmıştır, ancak aktiviteler diğer yaş grupları için de faydalı olabilir.*

*Sanat Terapisi için ELISTAT Aktivite Kitabı İngilizce, Türkçe, İtalyanca, Fransızca, Romence ve Portekizce dillerinde ücretsiz olarak indirilebilir.*

## İçindekiler

<i>Bölüm 1: Başlangıç</i>	5
Hazırlık ve planlama	5
Beklentilerin veya temel kuralların oluşturulması	7
<i>Bölüm 2: Sanat Terapisi Aktiviteleri</i>	
8	
Vücut Taraması	8
Regresyon Sağ El-Sol El	13
Sanat Başyapıtı	
15	
Şiir Terapisi	16
3 Şarkı – 3 Duygu	19
İçsel Otoportre	
20	
Portre Baskı Yapımı	
23	
Dans Treni Veya Bende Hangi Nitelikleri Görüyorsunuz?	
26	
... Gibi Kokuyorsun	27
Bir Şiir Yazın Ve Hayal Gücünüzün Yol Almasına İzin Verin	
30	
Origami: Bir Kağıt Yapımı	35
Alçıdan Heykel	38
Yaşadığım Dünya	40
Maskenin Ardı	42

Mükemmel Çizim	47
Mandalalar	49
Makro Büyü	53
Yüksek Sesle Gülme	54
Beş Duyu	56
Hayatınızdaki İnsanlar	61
Hayatımın Kısa Bir Özeti	62
Açık Havada Resim Yapmanın Gücü	63
Gizli Şiir	65
Saksı Figürü	66
Gurur Duyduğum Şeylerin Ağacı	68
Bugün Neşe Ve Huzuru Seçiyorum	
71	
Korkularınızı Boyayın	74
Anıların Bileziği	77
Etiketler	81
Beni Seven Sevdiklerim	82
<b><i>Bölüm 3: İleriye Dönük Uygulamalar</i></b>	<b>84</b>
Yaşlılardan geri bildirim ve öneri toplanması	84
Sanat terapistleri ve eğitimcilerden uygulama önerileri	86
Faydalı kaynaklar ve referanslar	92



Erasmus+



## Bölüm 1: Başlangıç

### Hazırlık ve planlama

Sanat terapisi, temel olarak, insanların çizim ve boyama, diğer görsel sanatlar, dans ve hareketler, müzik ve drama gibi farklı sanat teknikleri aracılığıyla kendilerini ifade etmelerini sağlar. Amaç, kendini ifade etmeyi keşfetmeye yardımcı olmak için yaratıcı süreci kullanmak ve bunu yaparken kişisel içgörü kazanmak ve yeni başa çıkma becerileri geliştirmek için yeni yollar bulmaktır. Sanat terapisine katılmak için sanatsal yeteneğe veya özel bir yeteneğe sahip olmak gerekmez: Sanat terapisi bir sanat sınıfı değildir, daha çok katılımcının içsel deneyimlerine odaklanmasına izin vermekle ilgilidir.

Psikoterapinin bir alt dalı olan sanat terapisi, sanatın her dalının psikoterapide kullanılmasıyla kendini ifade eder. Bireylerin sözel olarak ifade edemedikleri her türlü duygu, düşünce ve bilinçaltı durumlarını sanatsal faaliyetlerle ifade etmelerini sağlar. Sanat terapilerinde iyi bir sanat bilgisinin yanı sıra iyi bir pedagoji ve psikoloji bilgisi de gereklidir. Sanat terapileri, bireyin ifadesini en ham haliyle, kelimelerin ötesinde bir güçle dışsallaştırır. Sanat terapisinin amacı, bireylerin sözel olarak ifade edemedikleri her duyguyu, düşünceyi, travmayı ve birçok duygu ve düşünceyi sanat yoluyla müdahale ve yönlendirme olmadan aktarmalarına yardımcı olmaktır. Sanat terapilerinde en önemli nokta şudur: Sanat terapistleri psikoloji, psikiyatri ve klinik psikoloji eğitimi almış kişiler dışında, sanat terapisi uygulayıcısı olarak adlandırılmalıdır. Sanat terapistleri psikiyatrist ya da psikoterapist olmadıkları sürece tanı koyma yetkisine sahip değildir.

Başarılı bir sanat terapisi seansı için belirli bir planlama ve hazırlık yapılması gerekir.

Planlama:

- Sanat terapisi seansından önce katılımcılar hakkında ilgili bilgileri toplama yöntemleri (kendi kendine doldurulan anketler, görüşmeler vb.);
- sanat terapisi seansı için SMART (spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi, zaman çerçevesi) hedeflerin belirlenmesi (sanat terapisi aktiviteleri ile neyi başarmaya çalışıyorsunuz);
- Katılımcıların özelliklerine ve önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için uygun etkinlikleri belirlemek (önceden belirlediğiniz hedeflere nasıl ulaşacaksınız, bunu yapmak için katılımcılarla hangi



Erasmus+



- etkinlikleri gerçekleştireceksiniz, hangi talimatları vermeniz gerekecek);
- d) Tüm katılımcılar için planlanan faaliyetler için gerekli tüm malzeme ve araçların sağlanması (etkili bir faaliyet için katılımcıların yeterli araç ve malzemeye sahip olması gerekir ve ayrıca hataların veya küçük kazaların meydana gelebileceğini unutmayın, bu nedenle ekstra malzemeler için plan yapın);
- e) Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcıları ilgili içsel düşüncelere veya sonuçlara yönlendirmek için yöntemler ve araçlar, çünkü sanat etkinlikleri, sonrasında diyalog yoluyla yönlendirilmedikçe, tek başına öz farkındalığı ve kişisel gelişimi tetikleyemez (katılımcılara hangi soruları sormanız gerekecek, sanat eseri veya yansıtıcı süreçle ilgili hangi talimatları vermeniz gerekecek).

#### Hazırlık:

- Faaliyetin gerçekleştirileceği alan (odayı havalandırın, tüm katılımcılar için oturma/çalışma alanları sağlayın, samimi ve rahat bir atmosfer yaratın);
- Seansla ilgili özel bilgiler içeren el broşürleri/çalışma kağıtları (oturumun hedefleri, yazılı talimatlar, tekniğin kısa bir tarihçesi veya etkinlik için veya sonrasında faydalı olacağını düşündüğünüz veya katılımcıları motive etmeye katkıda bulunabilecek diğer ilgili bilgiler);
- Faaliyet sırasında kullanılacak malzeme ve araçlar (katılımcıların bunları kullanabilmesi için yeterli ve işlevsel olup olmadıklarını kontrol edin, yedek malzemeleriniz olduğundan emin olun).



Erasmus+



## Beklentilerin veya temel kuralların oluşturulması

Sanat terapisi hem seanslar halinde hem de farklı atölye çalışmalarında uygulanabilir. Gruplarda, çiftlerde, ailelerde, bireylerde, çocuklarda, yaşlılarda, ergenlerde, her yaş grubunda ve her dezavantajlı grupta uygulanabilir.

Sanat terapisinde üç ana unsur vardır: sanatçı veya sanat üreticisi, sanat eseri ve sanat terapisti. Bu durumda sanatçı siz olacaksınız, ürünleriniz sanat eserleriniz olacak ve Aktivite Kitabı da sanat terapistiniz olarak görev yapacak.

Lütfen şunu aklınızdan çıkarmayın:

1. Hayatınızın duygusal ve sosyal yönleri konusunda uzman olan sizsiniz, önerdiğimiz sanat teknikleri ise sadece duygu ve düşüncelerinizi ifade etmek için bir araçtır.
2. Sanat terapisi etkinliklerine katılmak için özel sanatsal yeteneklere veya becerilere sahip olmanız gerekmez.
3. Sanat terapisi bir sanat dersi değildir; daha çok içsel deneyiminize odaklanmanızı sağlamakla ilgilidir.
4. Aktivite Kitabındaki etkinlikleri belirli bir sırayla yapmanız gerekmez, bu nedenle bunları deneyimlemek istediğiniz sırayla seçin.
5. Yapmayı seçtiğiniz sanat faaliyetlerine ne kadar çok katılırsanız, ilerlemeniz ve psikolojik faydalarınız o kadar kapsamlı olacaktır.



Erasmus+



## *Bölüm 2: Sanat Terapisi Aktiviteleri*

### VÜCUT TARAMASI

#### 1. Açıklama

Bu çalışma, farkındalık temelli ve öz-şefkatli çalışmaların bir uygulama örneğidir. Kendinize karşı nazik olmayı, duygularınızı ifade etmeyi ve onları fark etmeyi öğrenmenize yardımcı olur. İçsel benliğinizle temasa geçebilirsiniz.

#### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Pandemi sürecinde kaygı ve korkularınız oldu mu? Enstrümantal bir müzik açın, gözlerinizi kapatın, rahatlama ya da derin gevşeme halinde o anki duygularınızı düşünün. Sizi üzen, endişelendiren ve hareketsizlikten kaynaklanan sıkıntıları düşünün. Sıkıntıınıza odaklanın, onu, rengini, desenini, dokusunu inceleyin. Hissettikten, şeklini ve biçimini net bir şekilde anladıktan sonra, herhangi bir kalem ve renkli boyalarla çizin /boyayın. Sonra tekrar gözlerinizi kapatın ve duygunuzu vücudunuzun hangi bölgesinde hissettiğinizi düşünün. Bedeninizin neresine zarar verdi, sizi üzdü mü, canınızı acıttı mı? Vücudunuzun neresinde olduğunu düşünün. Sonra şablonun üzerine ya da yan tarafına çizin, boyayın vs. Sonuçlar, düzenli seanslar sırasında sanat eğitmeninizin veya psikoterapistinizin yardımıyla da yorumlanabilir.

#### 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- çizim kağıdı;
- kalem;
- boyama kalemleri;
- keçeli kalemler;
- pastel boya.





Erasmus+



#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Bu çalışma, özellikle kendinizi ihmal etme ve öz-şefkatten yoksun olma veya başkalarını kendinizden üstün tutma eğilimindeyseniz sizin için çok faydalı olacaktır. İyileşme süreci bedeninizi, duygularınızı, hissettiklerinizi ve bunları hissederken bedeninizde nasıl bir farkındalık oluştuğunu keşfetmenizle tetiklenir. Bu egzersiz aynı zamanda travmalar, şoklar ve anksiyete ile nasıl başa çıkacağınızı öğrenmenize de yardımcı olabilir.

Kendinize sorun:

- Hangi farkındalığı deneyimlediniz?
- Daha önce anlamlandıramadığınız duyguları anlamlandırmak için çaba sarf etmek istediniz mi?







Erasmus+



## VÜCUT TARAMASI

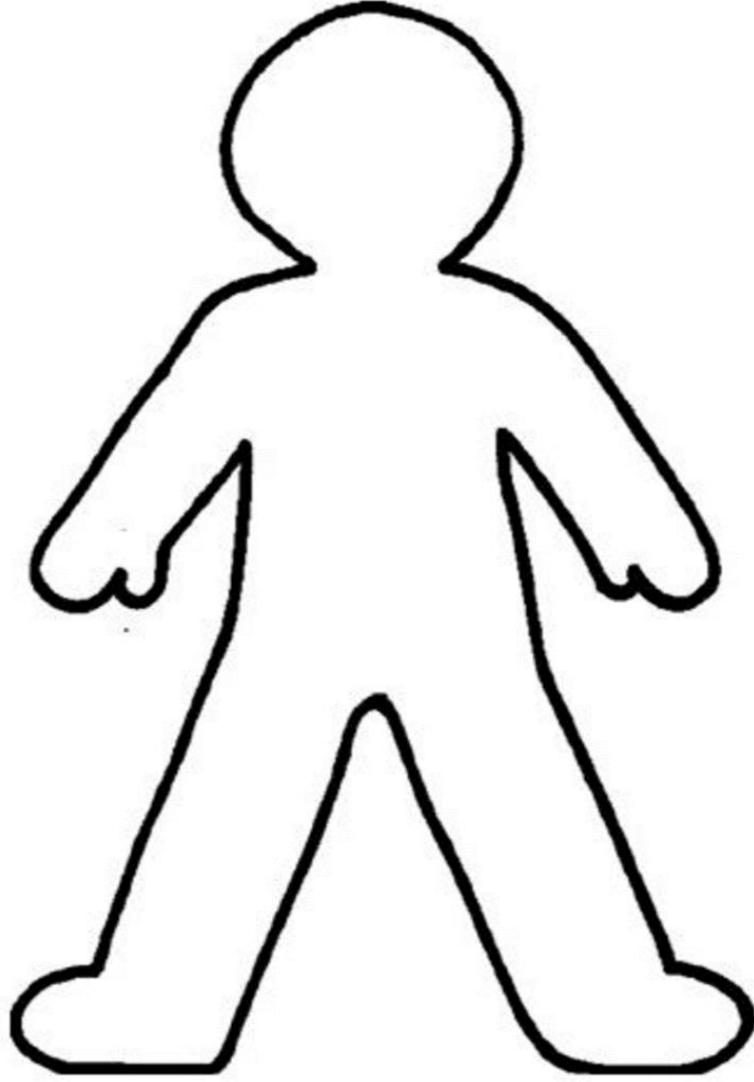
**Ruhumun ve duygularımın renkleri nelerdir?**



Erasmus+



## VÜCUT TASLAĞI ŞABLONU<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Herhangi bir estetik kaygı hissettiğinizde bu şablonu kullanabilirsiniz. Bu sadece bir şablon; duygularınızı nasıl hissediyor ve hayal ediyorsanız kendinizi öyle çizebilirsiniz.



Erasmus+



# REGRESYON SAĞ EL-SOL EL

## 1. Açıklama

Bu çalışma ile geçmiş deneyimlerinize, pişmanlıklarınıza, başarılarınıza ve geçmiş duygularınıza duygusal olarak dokunabileceksiniz. Regresyon tam da budur: geçmişte yaşadığınız her türlü duygusal duruma ve deneyime çok duygusal bir düzeyde dokunabilmek. Günlük hayatta ifade edilmesi zor olan geçmiş şeyleri ifade etmek için çok iyi bir uygulamadır.

## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Aşağıdaki örnek resme bakın ve tıpkı bir şablon oluşturur gibi her iki elinizin dış hatlarını kağıda çizin. Sol el geçmiş yaşamı, sağ el ise gelecek yaşamı temsil eder. Sizi siz yapan her şeyi, geçmişteki pişmanlıklarınızı, mutluluklarınızı, hatalarınızı düşünün ve sol el şablonunun içine çizin veya yazın. Geleceğinizi, hayallerinizi, arzularınızı, isteklerinizi ve hedeflerinizi düşünün, gelecekte ne beklediğinizi, nerede ve kiminle olmak istediğinizi düşünün ve sağ el şablonunun içine duygu ve düşüncelerinizi çizin/yazın. Aşağıdaki örnek çalışmayı inceleyin, ancak kendinizi ifade etmek için kendi yolunuzu bulmaktan çekinmeyin.

## 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- kurşun/tükenmez kalem;
- renkli kalemler;
- A4 boyutunda kağıt;
- sulu boyalar.

## 4. Faaliyetin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Bu etkinlik, geçmiş deneyimleriniz ve gelecek hayalleriniz hakkında düşünmenize ve konuşmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır, bu nedenle çiziminizi ve düşüncelerinizi diğer insanlarla paylaşın. Bazen travma yaşamak üzüntü, yalnızlık, öfke gibi duyguları tetikleyebilir - bu normaldir, ancak bunları saklamaya veya tek başınıza yaşamaya çalışmayın, çevrenizdeki insanlarla konuşun.



Erasmus+

Elıstat



Daha sonra, şu anda nasıl hissettiğiniz, geçmişteki pişmanlıklarınız, öfkeniz veya bunu nasıl yaşadığınız hakkında düşünebilirsiniz. İşte size düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

- Tüm bu iç gözlemler sizde farkındalığı tetikledi mi?
- Regresyon kavramını anlıyor musunuz? Regresyon çalışmasında yoğun duygular ya da öfke nöbeti yaşadınız mı?





Erasmus+



## SANAT BAŞYAPITI

### 1. Açıklama

Bu etkinlik görsel sanatlar terapisine bir örnektir ve aynı anda hem görsellere hem de müziğe odaklanan intermodal bir özelliğe sahiptir.

### 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Bu aktivitede, müzik eşliğinde görsel sanatın hikayesini tahmin etmeye çalışmanız gerekiyor. Şimdi aşağıdaki resme bakın ve arkasındaki hikayeyi tahmin etmeye çalışın. Bundan sonra, gerçek hikayeyi okumaya geri dönün.

### 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- Not almak veya ipucu yazmak için A4 boyutunda kağıt;
- Notları veya ipuçlarını yazmak için tükenmez veya kurşun kalem.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

İşte tablonun gerçek hikayesi. John Everett Millais'in 1851-52 tarihli yağlı boya tablosunun ilham kaynağı Shakespeare'in Hamlet oyunudur. Tablo babası, sevgilisi Hamlet tarafından öldürüldükten sonra kır çiçeklerinden çelenk yapmak için çiçek toplarken bir dereye düşen Ophelia'nın trajik ölümünü anlatır. Ophelia boğulma tehlikesinin farkında olmadan şarkı söyleyerek ölür.

Çalışmayı iki aşamada tamamlayan Millais, dış mekân arka planını boyadıktan sonra 19 yaşındaki model Elizabeth Siddall'ı stüdyosundaki küvette resmeder. Uzun saatler sonra suyun içinde üşüyen, bu resim için poz veren Siddall soğuk algınlığına yakalanır ve ciddi şekilde hastalanır. Resimdeki sembollere bakacak olursak, Ophelia'nın taşıdığı çiçekler onun aşkını ve zekasını simgelemektedir. Etrafa saçılmış çiçekler ise onun bozulmuş masumiyetine işaret eder ki bu masumiyet aşk uğruna ölmesiyle yeniden sağlanır.

Resme tekrar bakın ve sanatçının dahil ettiği ayrıntıların başka gizli anlamlarını bulmaya çalışın. Resme bakarken hangi duygulara kapıldınız? Sizce sanatçı hangi duyguları tetiklemeye çalışmış?





## ŞİİR TERAPİSİ

### 1. Açıklama

Bu aktivitede verilen 3 şiirden kalbinize daha yakın hissettiğiniz şiiri seçecek, böylece geçmiş deneyimlerle ilgili bilinçaltınızdaki gizli duyguları ortaya çıkaracaksınız.

### 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Üç farklı şiir verilmiştir. Yazarları hakkındaki bilgilere bakmamaya çalışın. İçlerinden size çekici gelen birini seçip kendi kelimeleriniz, cümleleriniz ve düşüncelerinizle yazmaya devam etmeniz gerekiyor. Acele etmeyin ve cesaretiniz kırılmasın. Bu görev yazma yeteneğiyle ilgili değil, duygularınızın konuşmasına izin vermekle ilgilidir.



Erasmus+



### 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- A4 kağıt
- Tükenmez/kurşun kalem.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Şiirlerinizi diğer arkadaşlarınızla paylaşın. Şiirlere göz atın, başlıklarını ve yazarlarını öğrenin. Orijinali ile kendi yarattığınız şiir arasındaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine düşünün: aynı deneyimlere veya duygulara mı atıfta bulunuyorlar, şiirlerin benzer veya farklı mesajları var mı, şiirlerde hangi semboller kullanılmış?

## ŞİİR TERAPİ

### Şiir 1

#### Kargo

Buraya umutlu günler koydum

Şimdilik uzak gibi görünüyor.

Ama kimbilir,

Birazdan uzanıp dokunursun.

Birhan Keskin



Erasmus+



### Şiir 2

#### De ki işte

Yaşam, yitim acısıdır.

Yaşamak, yitirmenin  
acısını çekmektir.

Ölüm yitmekse ya.

Oruç Aruoba

### Şiir 3

#### Özlem

Bir gece,

Gecede bir uyku...

Uykunun içinde ben,

Uyuyorum,

Uykudayım,

Yanımda sen.

Özdemir Asaf



Erasmus+



## 3 ŞARKI – 3 DUYGU

### 1. Açıklama

Bilinçli farkındalık temelli çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir etkinliktir. Müzik, sanatın çok önemli bir dalıdır ve bireyin iyi olma hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Müzik terapisi, sanat terapisinin bir alt dalı olarak oldukça ilerlemiş ve üniversitelerde ana dal olma yolunda ilerlemektedir. Duygu ve düşüncelerin şarkılarla ifade edilmesi çok değerlidir.

### 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Öncelikle 3 farklı şarkı dinlemeniz (ve dans etmeniz) gerekiyor (aşağıdaki listeye bakın). Dinledikten ve nasıl hissettiğinizi dans ederek ifade ettikten sonra, vücudunuzun hissettiğiniz duyguyu en iyi temsil eden şekli almasına izin verin. Daha sonra, bu duyguyu yazarak veya çizerek yansıtmaya davetlisiniz.

**Şarkı 1: Zeki Müren, Senede Bir Gün**

<https://www.youtube.com/watch?v=h8z1Sqd5VOA>

**Şarkı 2: Erol Büyükburç, Bir Başka Sevgiliyi Sevemem**

<https://www.youtube.com/watch?v=wzr-irVxrM>

**Şarkı 3: Emel Sayın & Erol Evgin, İşte Öyle Bir Şey**

<https://www.youtube.com/watch?v=5cLm5m6Lld0>

### 3. Araçlar ve Malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- A4 kağıdı;
- renkli kalemler/ keçeli ve kurşun kalemler;
- sulu boya kağıdı;
- sulu boyalar.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Arkadaşlarınızla deneyimleriniz hakkında konuşun. Duyguların formlara ve şekillere dönüşümü üzerine düşünün (sanatçı Kandinsky'nin çalışmalarından örneklere bakın).



Erasmus+



# İÇSEL OTOPORTRE

## 1. Açıklama

Carl Gustav Jung için içsel yansımalar bireyin bilinçaltını ifade etmede çok önemli uygulamalardır. Bu içsel yansımalarla birey, bilinçaltındaki imge repertuarını ve sembolik dilini kolayca keşfedebilir.

## 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Aynaya ya da zihninize bakarak yüzünüzü çizeceksiniz. Daha sonra zihniniz, duygularınız ve düşünceleriniz hakkında düşüneceksiniz. Bunları çiziminde nasıl temsil ederdiniz? Bunları çizmeniz ve renklendirmeniz gerekecek ya da bir kolaj veya asamblaj tekniği kullanabilirsiniz. Bu aktivitede örnek veya şablon yoktur, çünkü duygularınızı ve bilinçaltınızı doğrudan ham ve saf bir şekilde göstermelisiniz.

## 3. Araçlar ve Malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- A4 kağıdı;
- renkli tükenmez ve kurşun kalem;
- sulu boya kağıdı;
- sulu boya;
- kolaj tekniği için makas ve yapıştırıcı.

## 4. Etkinliğin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Yaratımınız üzerinde daha fazla düşünmek ve yorumlamak için Carl Gustav Jung ve Sigmund Freud'un rüyaların analizi, sembolik dilin keşfi ve bilinç dışı imgelem çalışmaları hakkındaki yazılarına göz atın.



Erasmus+



## İÇSEL OTOPORTRE

A large, empty rounded rectangular frame with a thick red border, intended for a self-portrait.





Erasmus+



## PORTRE BASKI YAPIMI

### 1. Açıklama

Bu etkinlik çiftler halinde yapılır, bu nedenle bu etkinliği birlikte yapabileceğiniz birini bulun. Amaç birbirlerinin yaratıcı bir portresini çizmektir, bu da iş birliğine dayalı bir sanatsal faaliyet sağlar. Bu portrede, katılımcıların fizyonomik özellikleri tuvalin temelini oluşturur, ancak renk seçimi, vuruş ve çizgi türleri ve bunu yapmak için seçilen tüm sanatsal seçimler veya malzemeler, resmedilen kişinin kişisel yorumunu ifade etmek için sanatçının kararları olacaktır.

Bu etkinlik, eğlenceli ve paylaşımcı anlar yaşatmanın yanı sıra, kendi imajınızı tanımanızı ve karşınızdakiyle duygusal bağlar kurmanızı da sağlar.

### 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Bu aktivite çiftler halinde yapılmalıdır. Partnerinizden akrilik camı (pleksi cam) yüz hizasında tutmasını istemelisiniz, bu sırada siz de bir fırça ve renkli boyalar yardımıyla akrilik cam üzerine onun yüzünü çizecek, saç, kaş, göz, burun ve ağız detaylandıracaksınız. İşiniz bittiğinde, akrilik camı düz bir yüzeye yerleştirmeli ve üzerine beyaz bir A4 sayfası bastırmalısınız. Ardından kağıdı dikkatlice kaldırmalı ve portreyi partnerinize göstermelisiniz. Aşağıda bu etkinliğin nihai sonuçlarından bazı örnekler yer almaktadır.







Erasmus+



### 3. Araçlar ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- en az 15x20 cm boyutlarında akrilik cam (pleksi-cam);
- akrilik boyalar;
- boya fırçaları;
- su;
- A4 kağıt.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerinin artırılması için öneriler

Portreyi yapan kişi, diğer ortağa kullandığı renkleri, çizgileri, resmettiği özellikleri ve bu seçimlerin resmettiği kişi hakkındaki yorumuyla nasıl ilişkili olduğunu açıklamalıdır.

İşte size düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

- Neden bu renkleri seçtiniz?
- Tasvir ettiğiniz kişiyle nasıl bir ilişkileri var?
- Eğlendiniz mi?

Portresi çizilen kişi, portrenin kendisini nasıl hissettirdiğini, kendisini portreyle özdeşleştirip özdeşleştirmedini ve sanatçının kendisi hakkındaki yorumu hakkında ne düşündüğünü ortaya koymalıdır.

İşte size düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

1. Portreniz hakkında ne hissediyorsunuz?
2. Kendinizi portreyle özdeşleştiriyor musunuz yoksa özdeşleştirmiyor musunuz? Ne şekilde ya da neden değil?
3. Eğlendiniz mi?

Ayrıca, portreleri grubunuzun diğer üyelerine sunabilir ve portrenin sizi nasıl yansıttığına ilişkin fikirlerini sorabilirsiniz.

Bu etkinlikten kendinizle ilgili bir dizi yeni yorum çıkarabilir ve hatta başkalarının sizde gördüğü özellikler hakkında farkındalık kazanabilirsiniz.

Daha sonra arzu ederseniz, renkli portreyi çerçeveletip evinizde daha sık görebileceğiniz bir yere asabilir, böylece etkinlik sırasında yaşadığınız eğlenceli ve mutlu anları hatırlayabilirsiniz.



Erasmus+



DANS TRENİ veya

## BENDE HANGİ NİTELİKLERİ GÖRÜYORSUNUZ?

### 1. Açıklama

Bu aktivite grup halinde yapılmalıdır. Bu aktivite anlık eğlence, birliktelik ve öz saygı gelişimi sağlar. Çeşitli şarkılar eşliğinde dans etmeye, bir dans treni oluşturmaya ve grubun her bir üyesi için bir niteliği duyurmaya davetlisiniz.

### 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Faaliyete başlamadan önce kimin lokomotif olacağı belirlenmelidir: yani konvoyun lideri. Daha sonra müzik çalınır - bir kişiden (faaliyete katılmayacak) DJ olarak size yardımcı olmasını isteyin - ve tüm katılımcılar odanın etrafına yayılmalı ve müziğin ritmine göre rahatlmalı ve dans etmelidir.

Her 30 saniyede bir, herkes dans edip ritimlere uyum sağlarken müzik başka bir ritme geçmelidir. Müzik durduğunda, tren lideri başka bir katılımcı seçmeli ve bu katılımcı tren liderinde gördüğü bir özellikten bahsetmelidir. İkisi bir araya gelir ve dans trenini oluşturmaya başlar. Müzik tekrar durana kadar tüm katılımcılar dans etmeye devam eder ve trenin son üyesi, kendisini seçen kişiyle ilgili bir özelliğini açıklaması gereken ve art arda trene katılacak olan başka bir katılımcıyı seçer. Bu süreç, tüm katılımcılar dans treninin bir parçası olana kadar art arda tekrarlanır. Son katılımcı trene katıldığında ve müzik tekrar durduğunda, onunla ilgili bir niteliği açıklayan lider olmalıdır.

Aktiviteyi dilediğiniz kadar tekrarlayabilir, diğer katılımcıların niteliklerini toplamak için trende yer değiştirebilirsiniz.



### 3. Araçlar ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- Katılımcılar için farklı türlerde hoş müzikler içeren çalma listesi;
- müzik çalar (ve DJ olmayı kabul eden bir kişi).

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Etkinliğin amacı insanların eğlenmesine yardımcı olmak, aynı zamanda her bireyin özelliklerini tanıtmak ve pekiştirmek ve katılımcıların öz saygılarını ve öz güvenlerini artırmaya yardımcı olmaktır. Bu olumlu etkiyi teşvik etmek için, faaliyetin sonunda tüm katılımcılar kendilerine atfedilen nitelikleri hatırlamalı ve bunlar hakkında ne hissettiklerini ifade etmelidir.

Siz ve diğer katılımcılar da diğer güçlü yönlerinizi yansıtabilir ve bu yansımaları diğerleriyle paylaşabilirsiniz. Bu paylaşım anı, katılımcılar arasında yeni bağlar kurulmasına da olanak sağlayabilir.

## ... GİBİ KOKUYORSUN

### 1. Açıklama

Bu etkinlikte, istediğiniz birine sunmak üzere el yapımı bir sabun yapmaya davetlisiniz. Sabunun şeklini, esansını ve dekorasyonunu seçerek sabunu özelleştirebilirsiniz. Bu özelleştirme öyle yapılmalıdır ki, sabundaki her



Erasmus+



şey, özünden şekline ve dekorasyonuna kadar, size sunulacağı kişiyi hatırlatsın veya onunla özdeşleşsin.



## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Bu etkinlik için özellikle sabun yapımı için tasarlanmış kalıpları kullanabilir veya kurabiye kalıpları, silikon pişirme kalıpları veya diğer sert plastik, ahşap veya metal kutu ve şekillerle doğaçlama yapabilirsiniz. Ayrıca gıda boyası ve sevdiğiniz esansları, kurutulmuş bitkileri vb. kullanabilirsiniz.

Bu faaliyeti tek başınıza gerçekleştirebilir ya da sizinle birlikte yapması için bir grup arkadaşınızı organize edebilirsiniz. Başlamadan önce el yapımı sabun üretmek için izlemeniz gereken talimatları dikkatlice okuyun. Alışmak için bir kalıp sabun yaparak başlayın ve daha sonra daha fazla şekil ve koku ile denemeye devam edin. Eğer sonucu beğenmezseniz, eritip tekrar deneyebilirsiniz. Etkinliğin sonunda, birine sunabileceğiniz eşsiz bir sabununuz olacak.

### Adım adım talimatlar:

1. Tek kullanımlık kap ve eldivenleri kullanın.
2. Gliserin bazlı sabunu emaye bir tavada kısık ateşte ısıtın (mikrodalgada seramik/cam bir kase de kullanabilirsiniz, ancak çok hızlı eridiği için her seferinde sadece 10-20 saniye kullanın).
3. Sıvı hale geldiğinde, birkaç damla badem yağı ve 2 çay kaşığı bitki ekleyin (isteğe bağlı).
4. İyice karıştırın.
5. Karışımı bir kalıba dökün.



Erasmus+



6. Ardından her bir kalıba 2-4 damla renklendirici ve koku için seçtiğiniz 5-15 damla uçucu yağ ve yarım çay kaşığı gri kil (isteğe bağlı) ekleyin.
7. Bir kürdan yardımıyla tekrar hafifçe karıştırın.
8. Sabun tamamen kuruyana kadar (4-5 saat ila bir gün) kalıplarda bekletin ve kalıptan çıkarın.
9. Sabunu kalıptan çıkardıktan sonra selofan bir torbaya koyun (isteğe bağlı) ve çıkartmalar ve kurdelelerle süsleyin.

**Bazı öneriler:** Sabunu vereceğiniz kişinin adını kalıcı kalemle yazabilirsiniz; bir etikete mesaj yazabilirsiniz; selofan torba yerine sabunun etrafında dekoratif bir kurdele kullanabilirsiniz.

### İşlem sırasında alınması gereken önlemler:

- Demir, paslanmaz çelik, alüminyum ve kil malzemelerden kaçının ve eriyebilen plastiklere dikkat edin. Silikon tencere ve kaşıklar, dayanıklı plastikler ve cam kullanmayı tercih edin.
- Tavalar, kalıntı bırakmadıkları ve malzemelerle reaksiyona girmedikleri için emaye kaplı olmalıdır (mikrodalga kullanıyorsanız cam veya porselen kaplar da işe yarar).
- Eritme işleminde her zaman elektrikli ocak kullanın. Su banyosunda eritmenin eski tekniği, buhar nihai sonuçta neme neden olabileceğinden ürünü kirletebilir.
- Süreç için ortam aydınlık ve havadar olmalıdır. Alan temiz olmalı ve sadece uygulama için ayrılmalıdır.
- Malzemeleri bir başlık ve tek kullanımlık eldivenlerle tutmalısınız. Bu sizin kendi güvenliğiniz içindir.
- Evcil hayvanların aynı ortamda bulunmasına izin vermeyin.
- Toz sabunu kirletebileceğinden, ürünü açık pencerelerin yakınında hazırlamaktan kaçının.

### 3. Araçlar ve malzemeler:

Şunlara ihtiyacınız olacak:



Erasmus+



- tek kullanımlık kap ve eldiven;
- elektrikli soba;
- emaye tava;
- gliserin baz;
- badem yağı;
- uçucu yağlar/kokular;
- renklendirici (gıda veya kozmetik);
- aromatik bitkiler;
- gri kil;
- çay kaşıkları veya ölçü kaşıkları;
- küçük formlar veya kalıplar;
- dekoratif malzemeler (isteğe bağlı);
- kalıcı keçeli kalem (isteğe bağlı);
- mesaj yazmak için küçük çıkartmalar (isteğe bağlı);
- dekoratif kurdele (isteğe bağlı).

#### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Bu faaliyet, bireysel becerilerinizi geliştirerek ve bir başkasına sunabileceğiniz bir şey üreterek kişisel tatmin duygusuna ulaşmanızı sağlar. Bu, kişinin yaptığı şeye biraz kendinden biraz da diğerinden bir şeyler kattığı bir paylaşım biçimidir.

Bu aktivite diğer tüm aktiviteler gibi, sizin bir duruma ulaşmanızı sağlar, kaygıyı azaltır ve yaratıcılığa alan açar.

İşte bu faaliyet hakkında düşünmenize ve duygusal noktaya ulaşmanıza yardımcı olacak bazı sorular:

- Bu etkinlik sizde hangi duyguları tetikledi?
- Sabunu yaparken kendinizi nasıl hissettiniz?
- Ürünleriniz tamamlandığında şimdi nasıl hissediyorsunuz?
- Yaptığınız sabunu vermek için heyecanlı mısınız?

Sabunu seçtiğiniz kişiye/kişilere sunduğunuz anın fotoğraflarını çekin, böylece bu paylaşım anını istediğiniz zaman hatırlayabilirsiniz.



Erasmus+



## BİR ŞİİR YAZIN VE HAYAL GÜCÜNÜZÜN YOL ALMASINA İZİN VERİN

### 1. Açıklama

Bu etkinlikte, bir kutudan rastgele bir kelime alacak ve kelimenin sizin için temsil ettiği anlam, anılar veya duygular üzerine düşüneceksiniz. Daha sonra bu kelime hakkında bir şiir yazacaksınız.

### 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Sizden gazete ve dergilerden rastgele kelimeler kesmeniz ve bunları bir kutuya koymanız isteniyor. Kutu kesilmiş kelimelerle dolduktan sonra, o kutudan bir kelime alın. Bu aktiviteyi grup halinde de yapabilirsiniz - bu durumda her katılımcı kesilmiş bir kelimeyi almalıdır.

Kutudan seçtiğiniz kelime, şiirinizin detaylandırılması için ilham kaynağı olarak kullanmanız gereken şeydir. Tüm endişelerinizi ve düşüncelerinizi bir kenara bırakın ve sadece o ana odaklanın. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın ve kelimenizle ilgili her şeyin zihninize ulaşmasına izin verin. Acele etmeyin ve bu kelimenin sizde ne uyandırdığının, size ne hissettirdiğinin, ilgili anıların, deneyimlerin vb. farkında olun.

Kendinizi hazır hissettiğiniz anda gözlerinizi açmalı ve şiirinizi yazmaya başlamalısınız.





Erasmus+



Şiir için hemen cümle kuramazsanız endişelenmeyin. Tek tek sözcükler yazarak başlayabilirsiniz. Bu kelimelerle daha sonra cümleler kurmaya başlayın ve şiiri inşa etmeye devam edin.

Eğer kutudan çıkardığınız kelime sizin için önemli değilse ve herhangi bir ilham uyandırmıyorsa, başka bir kelime alabilirsiniz.

Bu şiir sadece sizin için! Yani, doğru ya da yanlış yok, bu sadece kendi kendinize düşündüğünüz bir an.

Şiir sadece siz isterseniz başkalarıyla paylaşılacaktır!

### 3. Araçlar ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- gazeteler, dergiler;
- makas;
- sözcükleri koymak için bir kutu ya da başka bir kap;
- yazmak için çalışma kağıdı;
- tükenmez/kurşun kalem.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Şiir yazmak literatürde stres ve depresyondan kurtulmanın etkili bir yolu olarak tanımlanmıştır. Ancak bundan da öte, olumlu ya da olumsuz hayatın bütün duygularını işlemeye yardımcı olan bir araç olarak sunulmuştur. Duygularınızı, düşüncelerinizi, hislerinizi, arzularınızı veya hayallerinizi ifade ederek, iyi olanların sizi gülümsetmesine ve kötü olanların sizi özgür bırakmasına izin vereceksiniz.

Herhangi bir baskı altında kalmadan, şiirinizi başkalarıyla paylaşmayı düşünün. Ayrıca, şiirinizi yazarken neler hissettiğinizi yansıtmak ve ifade etmek isteyebilirsiniz.

İşte size şiiriniz üzerinde düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

- Etkinlik size kendinizi nasıl hissettirdi? Rahat, gevşemiş, stresli...?
- Kutudan çıkardığınız kelime hakkında yazarken zorlandınız mı?
- Cümleleri kurmak kolay mıydı yoksa zorlandınız mı?
- Şimdi nasıl hissediyorsunuz?
- Şiirinize nasıl bir başlık verirdiniz?



Erasmus+



- Bir süre sonra şiirlerinizi tekrar okuyun ve size hissettirdikleri üzerine düşünün.

### Örnek:



“Yolcu, bu senin izlerin.

Yoldan başka bir şey yok;

Yolcu, yol yok,

yürürken yol açın...”

ŞİİR

---

---

---

---

---







Erasmus+

Elstat



# ORİGAMİ: BİR KAĞIT YAPIMI

## 1. Açıklama

Bu etkinlikte origami yapma fırsatınız olacak: genellikle Japon kültürü ile ilişkilendirilen kağıt katlama sanatı. Bu bin yıllık sanat, kare bir kağıt parçasını kesmeden ondan nesnelere ve şekiller yaratmaktan ibarettir.

Japon kültürüne göre, bin origami parçası yapan kişi, gerçekleşecek bir dilek dileme hakkına sahip oluyor.

## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Bu etkinlik için size aşağıda bir şablon verilecektir, ancak internette hoşunuza giden başka şablonlar da bulabilirsiniz (internette indirilebilecek çok sayıda ücretsiz şablon vardır, örneğin <https://www.comofazerorigami.com.br/origami-de-borboleta-2/>). En beğendiğinizi seçin ve şablonda yer alan tüm yönerge adımlarını takip edin.

Bir origami yapmanın, genellikle sadece deneme ve yanılma süreciyle mümkün olan bir etkinlik olduğunu bilmelisiniz. Cesaretiniz kırılmasın! İşin içine girin ve şekil şablona tam olarak uymasa bile figürü oluşturmanın çeşitli aşamalarının tadını çıkarın! İnşa süreci işin en eğlenceli kısmıdır!

Origaminizi yapmakta çok zorlanıyorsanız, belki de karmaşık bir origami olduğu içindir. Başka bir tane seçip denemekten çekinmeyin!

Figürün yapımını tamamladıktan sonra, onu boyayarak veya renklendirerek süsleyebilirsiniz.





Erasmus+



### 3. Araçlar ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- renkli yaprak kağıtları;
- boya kalemleri veya mürekkep (origamiyi süslemek istiyorsanız);
- makas.

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Origami yaparken el becerisi ve el-göz koordinasyonu geliştirilir. Konsantrasyon, hafıza ve ince hareketleri geliştirmek için bir araçtır, refah ve yaşam kalitesi sağlayan işlevlerdir.

Etkinliğin sonunda, origaminizi diğer arkadaşlarınıza isterseniz gösterebilirsiniz.

İşte çalışmanız üzerinde düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

- Figür seçerken herhangi bir zorluk yaşadınız mı?
- Neden bu figürü seçtiniz?
- Origamiyi yaparken nasıl hissettiniz?
- Yapımı kolay mıydı yoksa zorlandınız mı?
- Şimdi nasıl hissediyorsunuz?
- Diğer şablonları indirmekten ve denemekten çekinmeyin!

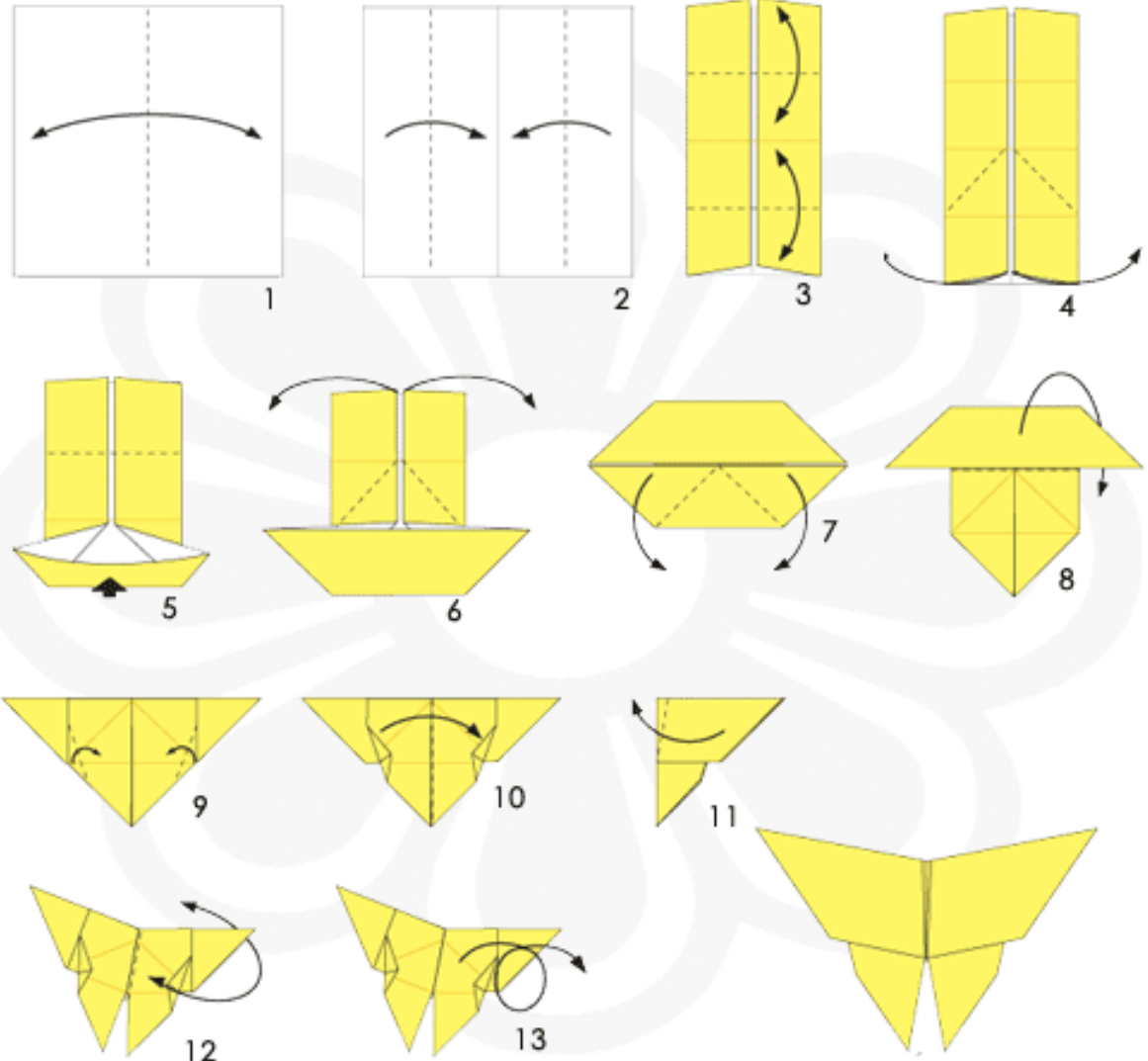


Erasmus+

Elstat



## ORİGAMİ KELEBEK TASLAĞI



[www.amorigami.com.br](http://www.amorigami.com.br)

## ALÇIDAN HEYKEL

### 1. Açıklama

Bu, alçı modelleme yoluyla sanatsal bir parça yaratma fırsatına sahip olacağınız el yapımı bir etkinliktir.



Erasmus+



## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Alçı kıvamının hazırlanmasından modellemenin kendisine kadar bir alçı heykelin nasıl yapılacağını en başından itibaren öğreneceksiniz.

Bu heykel kalıplar yardımıyla inşa edilebilir veya sadece kendi ellerinizi ve yaratıcılığınızı kullanarak özgürce oluşturulabilir.

### Adım adım talimatlar:

1. Alçı tozunu, tüm malzemelerin hacmine uyacak ve karıştırılabilecek kadar büyük plastik veya cam bir kaba koyun.
2. Ardından suyu azar azar ekleyin ve bir kaşık veya spatula ile karıştırarak topaklanmadan iyice çözülmesini sağlayın.
3. Son olarak, alçıyı sertleşmeden önce hızlıca kalıba dökün.
4. Kurumaya bırakın (yaklaşık 24 saat).
5. Kalıbı çıkarın. İyice kuruduktan sonra heykeli boyayabilirsiniz.



## 3. Araç ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- alçı tozu;
- plastik veya cam bir kap;
- ılık veya oda sıcaklığında su;
- spatula veya kaşık;





Erasmus+



- kalıplar (eğer gerekiyorsa);
- fırçalar ve akrilik boya (isteğe bağlı - heykeli süslemek istiyorsanız).

#### Alçı kalıp örnekleri:



#### 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Bir figür oluşturmak için alçıyı şekillendirmek, özellikle kendi ellerinizi kullanırken, esneklik ve motor beceriler üzerinde çalışır, gerginliği ve stresi azaltır, konsantrasyonu artırır ve kendini ifade etmeyi geliştirir. Bu etkinlik kendini gerçekleştirme duygusunu teşvik eder ve öz saygıyı artırır.

Sanat eserinizin yorumlanması üzerine düşünmenizin zamanı geldi. İşte size düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular:

- Neden bu şekli seçtiniz? Sizin için ne anlam ifade ediyor?
- Heykelin yapımı sizde hangi duyguları uyandırdı?
- Duygularınızı heykele aktarabildiniz mi? Belki de renk seçiminde? Ya da aktaramadınız mı?
- Yaptığımız ürünü birine hediye edecek misiniz? Yoksa sizde mi kalacak?

#### Alçı heykel örnekleri:



Erasmus+

Elİstat



## YAŞADIĞIM DÜNYA

### 1. Açıklama

Dergi ve gazetelerden resimler, kelimeler, ifadeler veya renklerle bir kolaj oluşturmaya ve içinde yaşadığınız dünyayı ve onunla ilgili kişisel duygularınızı yansıttığını düşündüğünüz bir kolaj derlemeye davetlisiniz. Kolaj tamamen soyut olabileceği gibi, katılımcıların duygu ve hislerini kelimeler, ifadeler vb. ile daha somut bir şekilde yansıtabilir. Kolaj, sanat terapisi seanslarında yararlanılabilecek harika bir araçtır. Birçok kişi boş bir sayfada sıfırdan bir şey yaratmak için çizim becerilerine yeterince



Erasmus+



güvenmeyebilir, oysa kolaj, gerçekçi bir çizim yapma baskısı olmadan kendinizi yaratıcı bir şekilde ifade etmenize yardımcı olabilir.

## 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Eski dergiler, gazeteler, resimli kitaplar, keçeli kalemler, kurşun kalemler, makas ve yapıştırıcı toplayın ve kolajın tabanı için karton veya kalın kağıt hazırlayın. Elinizdeki malzemeler ne kadar çeşitli olursa, kendinizi ifade ederken o kadar fazla yaratıcılık ortaya koyabilirsiniz. Yaratıcılık sürecini hızlandırmak için arka planda sakın ve dinlendirici bir müzik kullanabilirsiniz.

## 3. Araç ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- kurşun ve tükenmez kalem;
- fosforlu kalemler;
- boyama kalemleri;
- yapıştırıcı;
- basılı resimler (isteğe bağlı);
- eski dergiler, gazeteler, kitaplar;
- makas;
- kolajın tabanı için karton veya kalın kağıt.

## 4. Faaliyetin olumlu etkilerinin artırılması için öneriler

Kolaj tamamlandıktan sonra taranabilir ve kartpostal olarak basılabilir, böylece geçmişinize ve diğer koşullara bağlı olarak dünyaya ilişkin benzersiz vizyonunuzun kişiselleştirilmiş bir hatırlatıcısı olarak kolayca yanınızda taşıyabilirsiniz.

Ayrıca -kolaj konusu oldukça geniş olduğundan ve bazı sürekli değişiklikleri ima ettiğinden- belirli bir zaman diliminde hislerinize ve duygularınıza bağlı olarak dünya algınızın nasıl değiştiğini yansıtmak için düzenli olarak bu tür kolajlar oluşturmak iyi bir fikir olabilir.



Erasmus+



# MASKENİN ARDI

## 1. Açıklama

Çoğu insan, “çevresine karşı belirli bir yüz sunmaya” ve dış dünyanın meydan okumaları ve normlarıyla başa çıkmak için kendilerinin başka bir versiyonunu yaratmaya oldukça yatkındır. “Maskenin Arkası”, içsel benliğinizi keşfetmenizi ve dış dünyanın sizi nasıl gördüğüne dair algınızı paylaşmanızı sağlayan mükemmel bir sanat terapisi etkinliğidir.

Maske yaratmak ve takmak, toplumla bütünleşmek ve hayatın bazı zorluklarının üstesinden gelebilmek için ve doğamızın parçası olan bir yöntemdir. Sorun, maskelerimizin ikinci yüzümüz haline geldiğinde başlar ve başkalarını memnun etmeye çalışırken kendimizi kaybederiz. Bu aktivite, taktığınız farklı maskeler hakkında öz farkındalığınızı arttırmanıza ve bunun arkasındaki nedenler üzerinde düşünmenize izin verebilir; bu, gerçek benliğinizin kontrolünü yeniden kazanmanın ve iç dünyanızı keşfetmenin mükemmel bir yolu olabilir.

Çekingen hissetseniz bile, ürettiklerinizi başkalarıyla paylaşmayı düşünebilirsiniz. Böyle bir paylaşım, bazı içgörüler veya olumlu duygulara neden olan verimli tartışmalara yol açabilir.

## 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

“Maskenin Ardı” katı kuralları olmayan oldukça basit bir aktivitedir . Maske oluşturmanın her yolu doğrudur. Her neyse, bu aktivite sessiz bir odada, tercihen dikkatinizi dağıtacak şeyler olmadan yapılmalıdır (yani, telefon bildirimlerini kapatın ve bu aktivite sırasında sanat terapisi odanıza başka kişilerin girmesine veya geçmesine izin vermeyin). Yaratıcılık sürecini desteklemek için arka plana biraz sakinleştirici ve dinlendirici bir müzik koymak iyi bir fikir olabilir.

Bu aktiviteyi yapmanın iki yolu vardır:

- 1) Maske çalışma sayfasının iki kopyasını yazdırın ve maskelerinizin iki versiyonunu oluşturun: (a) size göre dış dünyanın sizi nasıl gördüğünü gösteren ve (b) gerçekte kim olduğunuzu gösteren başka bir kopya;
- 2) Ya da maskenizin sadece dış versiyonunu oluşturmak için maske çalışma sayfasının sadece bir kopyasını yazdırın ve yanlış yorumları veya iç maskenizden farklı olan bazı şeyleri yazılı olarak (veya düşüncelerinizi paylaşmaya karar vererseniz sözlü olarak) ifade edin.



Erasmus+



Seçim, zaman uygunluğunuza ve size daha iyi olacağına inandığınız şeye bağlıdır.

Bu aktiviteyi yaparken, maskenin dışının kendinize ait parçalar içermesine rağmen, gerçekte nasıl hissettiğinize dair yanlış beyanlar veya farklılıklar da içerebileceğini unutmayın. Örneğin, arkadaşlarınız sizi dışa dönük biri olarak görebilirken, gerçekte kendinizi oldukça utangaç hissedebilirsiniz.

Maskenin iç versiyonunda, gerçek benliğinizi göstermeye çalışın: resimler, şiirler, kelimeler, deyimler vb. farklı yöntemleri kullanarak istediğiniz her şekilde yapılabilir. Çizim konusunda kendinize güvenmiyorsanız, kolaj hazırlayabilirsiniz ve bu aktiviteyi gerçekleştirmek için dergi, gazete, makas, yapıştırıcı vb. kullanabilirsiniz. Çizim yapmayı tercih ederseniz, kurşun kalem, tükenmez kalem ve sulu boya bu etkinliği organize etmek için yeterli olacaktır.

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacın olacak malzemeler:

- maskeler;
- renkli ve keçeli kalemler;
- yapıştırıcı;
- makas;
- sulu boyalar;
- dergiler ve gazeteler;
- parıltı (isteğe bağlı);
- üzerine yazmak için defter veya kağıt.

### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Sanat eseri üzerinde düşünmek için, aşağıdaki soruları cevaplamaya ve cevapları yazmaya veya kendinizi rahat hissediyorsanız başkalarıyla paylaşmaya çalışın:

- Maskenin içi ve dışı benzer mi yoksa farklı mı?
- Dış ve iç yönleriniz birbiriyle nasıl ilişkilidir? Bunun hakkında ne hissediyorsun?
- Bu aktivite sayesinde kendiniz hakkında ne öğrendiniz?



Erasmus+



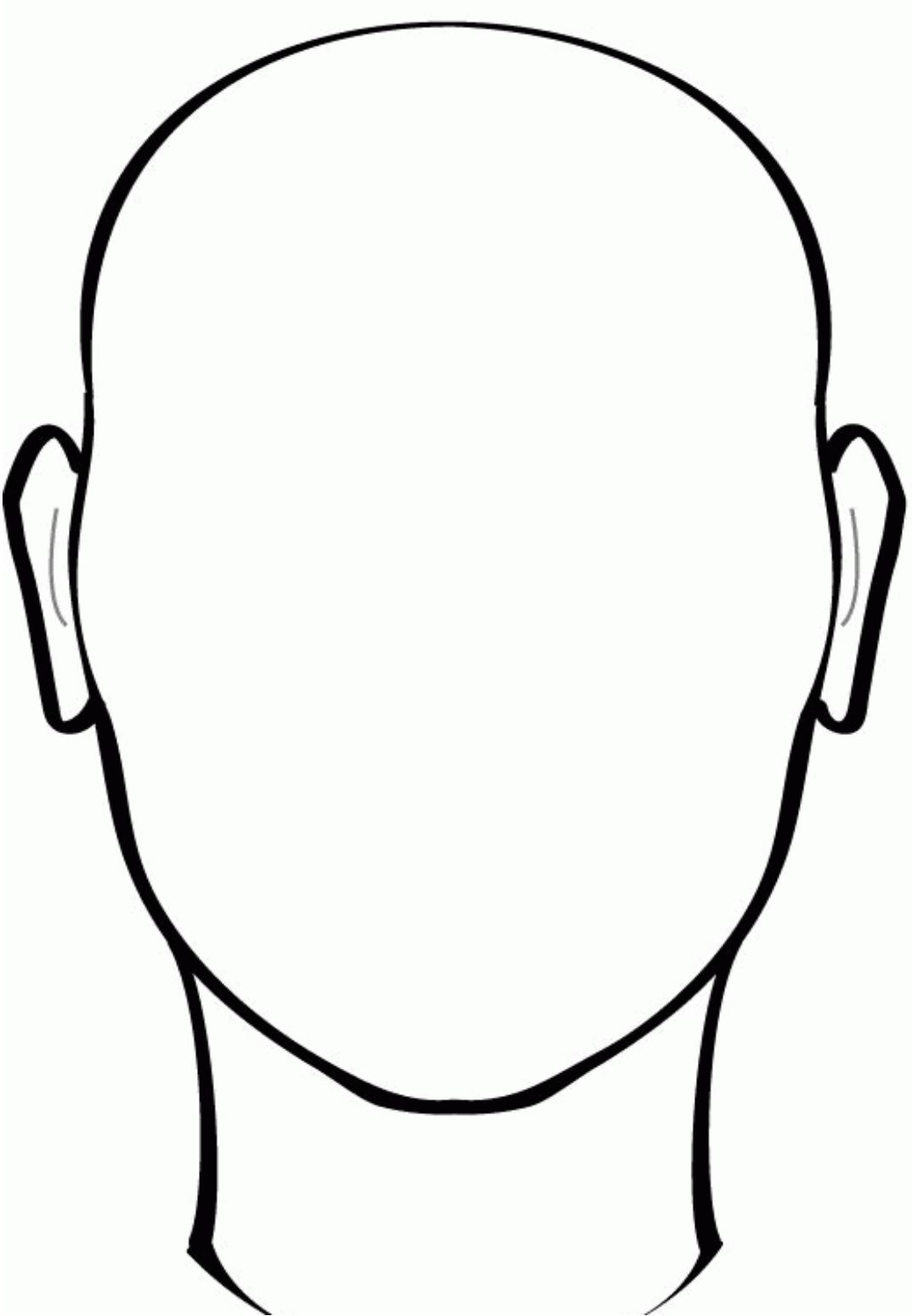
Aktivitenin etkilerini uzatmak için davranışlarınız üzerine düşünebilir ve günlük yaşamınızda “dış maskeyi takma” eğiliminde olduğunuz bazı anları yakalayabilirsiniz. Davranışınızı sorgulamak, size günlük yaşamınızda daha fazla farkındalık ve iç huzur ile birlikte bazı olumlu etkiler getirebilir.



Erasmus+



## MASKE ŞABLONU





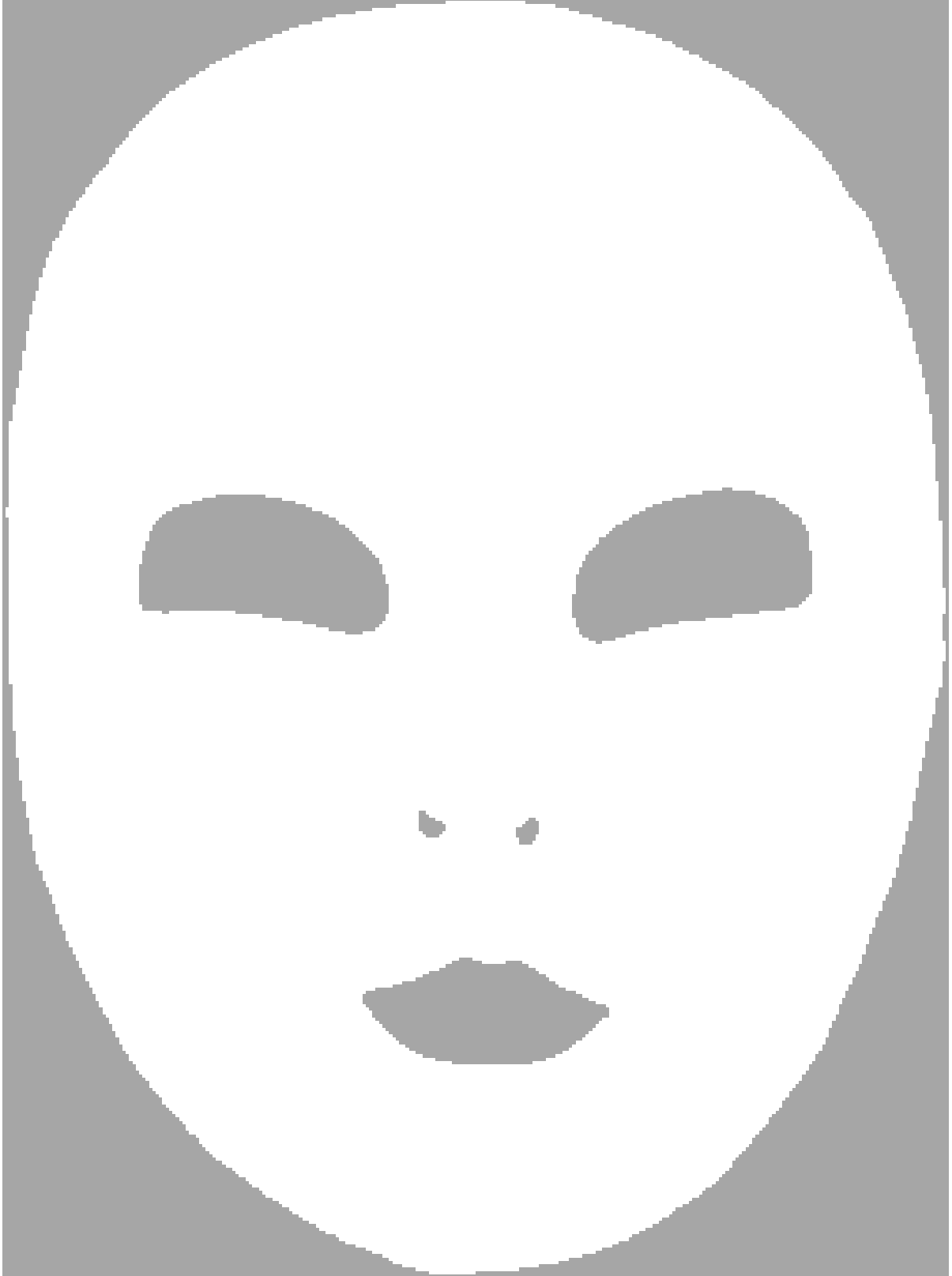




Erasmus+



## MASKE ŞABLONU





Erasmus+

Elstat



## MÜKEMMEL ÇİZİM

### 1. Açıklama

"Mükemmel çizim" veya "mükemmel vücut", bir grup insanın aynı karakteri, insan veya hayvanı, tüm bileşenleriyle (yüz, vücut, bacaklar) çizdiği toplu bir çizimdir. Bu aktiviteyi tek başınıza da yapabilirsiniz (ideal olmasa da), ancak daha sonra aktivitenin bir aşamasından diğerine bakış açınızı değiştirmeniz gerekir.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Çizim yapmak için tek bir kağıda ve diğer iki ortağa ihtiyacınız olacak. Kağıdı üç eşit parçaya katlayın ve ardından açın. Birinci kişi, bir karakterin kafasını çizer ve birkaç satır hariç tüm çizimi gizleyen kağıdı katlar. İkincisi, gövdeyi başın hemen altına çeker ve açıkta sadece birkaç çizgi bırakarak parçayı katlar. Son kişi bacakları çeker ve büyük resmi açığa çıkarır. Etkinliği tek başınıza yapıyorsanız tüm parçaları çizeceksiniz ancak hayal gücünüzü kullanarak her bölümde başka bir şey yaratmaya çalışın. Daha iyi anlamak için aşağıdaki örnek çalışmayı inceleyiniz.



Telif hakkı: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- renkli kalemler;
- kağıt.



Erasmus+



#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Bu yöntemin amacı, uyanık zihnin alışkanlık ve mantıksal düzen eğilimini bozmak ve kolektif/işbirlikçi hayal gücünü, sezgisel kavrayışları ve metaforik düşünmeyi desteklemektir. Herhangi bir karakterin çizimine uygulanabilir: hayvanlar, insanlar, insansılar vs.

Bu yöntem, 1920'lerin sürrealist salon oyunlarına dayanmaktadır ve belirli temalar, projeler veya konular hakkında birden fazla perspektiften içgörü kazanmaya ve diyalogu desteklemeye odaklanmıştır. Bireysel bakış açılarına yer verir ve "grup düşüncesi"nden ve/veya daha konuşkan insanların vizyon hakimiyetinden kaçınır ve disiplinler arası çalışmada ortaya çıkan çoklu bakış açılarını ve yaklaşımlarını paylaşmak için sorunsuz bir araç yaratır.



Erasmus+



## MANDALALAR

### 1. Açıklama

Sanskrit dilinde "mandala" daire anlamına gelir. Bir mandala, çeşitli göksel dünyalardaki kozmosu veya tanrıları temsil eden geometrik bir tasarım veya modeldir.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Mandala şablonu ve desenleri genellikle önceden çizilmiştir. Bunları birçok kütüphanede, çizim mağazasında bulabilir, hatta internette çıktısını alabilirsiniz. Geometrik şekilli şablonlara sahip cetveller veya serbest el çizimi kullanarak bunları kendiniz de çizmeyi deneyebilirsiniz.

Buradaki talimat oldukça basit: şablonu renklendirmeniz gerekmektedir. Birden fazla şekil ve desen olduğundan, renklere ve kombinasyonlara karar veren sizsiniz. Ayrıca hangi sırayla ilerlemek istediğinize karar veren de siz olacaksınız.

Bir mandalayı içten dışa boyarsanız, kararlı bir yaklaşım sergilersiniz. Tıpkı sorunlarla baş eder gibi, doğrudan sorunun özüne gidirsiniz ve çıkış yolunuz üzerinde çalışırsınız.

Bir mandalayı dışarıdan içeriye boyarsanız, meditatif bir yaklaşım benimsersiniz. Yavaş yavaş her bir dış düşünce veya endişe katmanını soyarsınız ve şimdiki anda var olmaya ve o ana sabitlenmeye odaklanırsınız.

Beyazdan korkma! Birçoğu, mandalayı tamamlamak için tüm ayrıntılarını renklendirmeniz gerektiğini varsayar. Ancak, bu zorunlu değil! Bazı alanları dışarıda bırakmak gayet iyidir ve mandalayı daha açık ve daha özgür kılmaktadır.

Unutmayın, zorunlu bir süre yoktur, mandalalar için dilediğiniz kadar dakika, saat hatta gün kullanabilirsiniz. Bir mandalayı boyamak geliştirici bir aktivitedir: İsteddiğiniz zaman çiziminize başlayabilir, durdurabilir ve çiziminize geri dönebilirsiniz. Çalışmanızı nasıl organize edeceğinize, hangi kısımları ne zaman boyayacağınıza siz karar verirsiniz.

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- renkli kalemler;
- kağıt;



Erasmus+



- mandala şablonu.

#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Mandalaları boyamak, endişelerinizi düşünmek yerine geometrik şekillerin içini doldurmaya odaklanarak beynin huzurlu bir duruma girmesini sağlar. Yaratıcılığı, öz farkındalığı ve özgüveni artırır. Ayrıca kasları gevşeterek kaygıyı azaltır.

Kendinizi iyi hissettirecek ise, istediğiniz kadar mandalayı renklendirebilirsiniz. Diğer insanlara (ailenize, arkadaşlarınıza, çevrenize vb.) mandalalar vermek gerçekten de düşünceli ve şefkatli bir davranış olabilir.

## MANDALA ÖRNEĞİ



Telif hakkı resimleri: Freepik

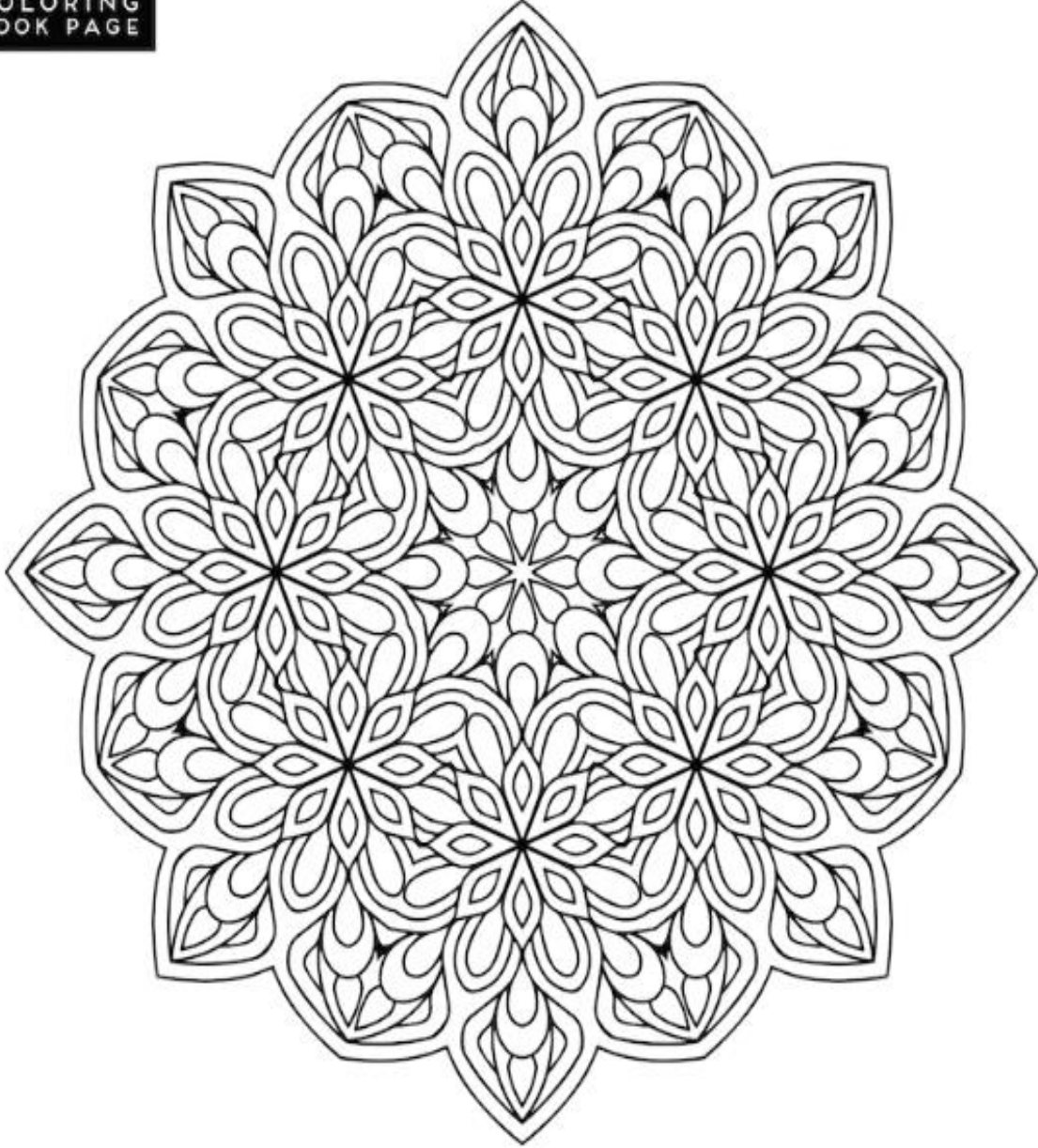


Erasmus+



## MANDALA ŞABLONU

MANDALA  
COLORING  
BOOK PAGE







Erasmus+

Elstat



## MAKRO BÜYÜ

### 1. Açıklama

Bu aktivite, çevrenizi ve sanatsal bir disiplini keşfetmenizi sağlar: fotoğrafçılık.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Bir an için çevrenizi fark ederek biraz zaman geçirin ve gözünüze çarpan bir sahne veya nesne gördüğünüzde durun.

Kameranız veya telefonunuzun kamerasıyla, yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için yakınlaştırma işlevini kullanın. Bir şekilde göze hoş geldiğini veya merak uyandırdığını düşündüğünüz şeylerin fotoğraflarını çekin.

Çektiğiniz farklı fotoğraflarla bir kolaj yapın. Elektronik (bilgisayarınızla) veya kağıt üzerinde (fotoğrafları yazdırın, kesin ve bir kağıda yapıştırın) olabilir.



Telif Hakkı: Ham Pikseller.

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- fotoğraf makinesi veya telefon kamerası;
- bilgisayar (elektronik kolaj için);





Erasmus+



- kağıt, yapıştırıcı ve makas (kağıt kolaj için)

#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Bu aktivitede önemli olan bakış açınıza ve gözlem kapasitenize değer vermektir. Bu alıştırma, fotoğrafçılığa iyi bir giriş ve teşviktir.

Farklı yakınlaştırma seviyeleri kullanarak bir nesneyi veya bir kişiyi farklı perspektiflerden sunabileceğiniz için yakınlaştırma işlevini kullanabilirsiniz.

Elektronik veya kağıt ile kolaj yapma seçeneği, etkinliği dijital yeterlilik seviyenize uyarlamana olanak tanır, ancak bilgisayar veya grafik programları kullanma konusunda biraz deneyiminiz varsa, dijital kolaj ile kendinize meydan okumayı tercih edebilirsiniz.

Akılda tutulması gereken şey, herkesin fotoğrafçı olabileceği ve herkesin kişisel bakış açısıyla gösterecek bir şeyi olduğudur.

## YÜKSEK SESLE GÜLME

### 1. Açıklama

Gülme yogası, gülmeyi ve rahatlamayı sağlayan bir yöntemdir. Genellikle bir kulüp veya atölye gibi grup ortamlarında uygulanır. Eğlenceyi ve kahkahayı teşvik etmek için katılımcılara çeşitli egzersizlerle koçluk yapan bir gülme yogası eğitmeni tarafından yönetilir. Çoğu seans, insanların rahatlamasına yardımcı olmak için basit nefes alma teknikleri, alkışlama ve şarkılarla başlar.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

İnsanları etkinliğe katılmaya davet edin ve gruptan bir kahkaha yaratmasını isteyin. Katılımcılardan biri kollarını kaldırmak, ellerini karnına veya yanaklarına koymak, saçlarını çekmek, başkalarına dokunmak gibi belirli bir yüz ifadesi, belirli bir ses veya belirli bir jest yaparak öne çıkmalı ve kahkahayı tetiklemelidir. Onlara ilham veren ve grup üzerinde doğru etkiye sahip olan her şey devam eder. Grubun diğer üyeleri onun jestlerini, seslerini veya yüz ifadelerini taklit etmelidir.

İstedığınız kadar çok kişi ile tekrarlayın. Grup her seferinde belirlenen lideri taklit eder.



Erasmus+



*Telif hakkı resmi: Freepik*

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- Sadece sizin gülüşünüz!

### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Deneyiminizi birlikte yansıtın:

- Gülmeyi teşvik ederken nasıl hissettiniz?
- Gülmeyi taklit ederken nasıl hissettiniz?
- Gülmenin zihinsel ve fiziksel etkisini hissedebiliyor musunuz?
- Bu aktiviteden sonra genel olarak nasıl hissediyorsunuz?

Kahkahanın birçok fiziksel ve zihinsel faydası vardır. Bağışıklık sistemini güçlendirir, stres hormonlarının seviyesini düşürür, ağrıyı hafifletir, kalbinizi ve ciğerlerinizi korur ve karın kaslarınızı biraz çalıştırır!

Evde yalnız olsanız bile gülmenin faydalarını yaşayabilirsiniz. Sadece aynada kendinize gülün.



Erasmus+



BEŞ DUYU



## 1. Açıklama

Duyular, stresle mücadele etmek için çeşitli hedeflere sahip bir deneyimdir. Hoş kokular, tatlar, sesler, dokunuşlar ve görüntüler rahatlamanıza yardımcı olabilir ve böylece stresin olumsuz etkilerinin bir kısmını ortadan kaldırabilir. Bir kitapçık oluşturmak ve olumlu hisleri ile anıları ortaya çıkarmak için görüntülerin gücünü kullanabilirsiniz.

## 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Bu deneyim, görüntülerin bilinçaltına erişebilen ve onu ifade edebilen güçlü iletişim araçları olabileceği anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Olumlu duysal deneyimlerden ilham alan görsel bir kitapçık oluşturmak, etkili stres yönetimi için görüntülerin gücünü kullanmanın bir yoludur.

Hoş bir yer veya deneyim düşünün. Beğendiğiniz manzaraların, kokuların, tatların, dokunuşların ve seslerin bir listesini yapın. Ardından, bir kitapçık oluşturun. Listedeki hoş olan ve duysal deneyimleri temsil eden görselleri bulmak için fotoğrafları bastırmak veya dergilere göz atmak mümkündür.

Resimleri mini kitaba eklemek için anlamlarına göre sınıflandırılabilirler; kitaba kelime ekleyebilir veya kitabı çizip boyayabilirsiniz. Amaç, hoş ve olumlu fiziksel hisleri hatırlatan sayfalarla dolu bir kitap yaratmaktır.

## 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- kurşun/tükenmez kalem;
- renkli kalemler/boya kalemleri/renkli keçeli kalemler;
- yapıştırıcı ve resimler/çıkartmalar;
- makas;
- kaset;
- pul;
- çeşitli renklerde A4 boyutunda kağıtlar (farklı renklere ihtiyaç duyulması durumunda);
- kart stoğu;
- egzersiz için sakin ve sessiz bir yer.



Erasmus+



#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Görevi tamamladıktan sonra, sanat yapma sürecini yansıtmak ve kendinize şu soruyu sormak için birkaç dakikanızı ayırın:

- Ne tür duyuşal deneyimler seçtiniz? Çoğunlukla sesle mi ilgilisiniz? Ya da doku, görünüş, koku?
- Kitapta en sevdiğiniz görsele baktığınızda neler hissediyorsunuz?
- Olumlu duyuşal deneyimlere odaklanarak zaman harcadıktan sonra nasıl hissediyorsunuz?

Bu kitapçığı kendinizi stresli hissettiğinizde veya zorlayıcı duygularla uğraşırken bir araç olarak kullanabilirsiniz.



Erasmus+



## YAVAŞLAYIN VE SAKİN OLUN

**Önce 3 Yavaş Karın Nefesi Alın**

**Görebileceğiniz 5 şeyi listeleyin**

**Dokunabileceğiniz 4 şeyi listeleyin**

**Duyabileceğiniz 3 şeyi listeleyin**

**Koklayabileceğiniz 2 şeyi listeleyin**

**Tadabileceğiniz bir şey listeleyin**

**Bitti mi? Tekrar 3 Yavaş Karın Nefesi Alın**



Erasmus+

**Elstat**  
BEŞ DUYU



**Talimatlar:** İki duyu seçin. Bir resim çizin ve her biri için bir cümle yazın.  
Görünüş - Koku - Duyma - Tatma - Dokunma





Erasmus+



# HAYATINIZDAKİ İNSANLAR

## 1. Açıklama

Bu deneyim, olumsuz duyguları dışarı atmanın bir yolu olan çizim yoluyla duyguları ifade etmenizi sağlar. Sahip olduğunuz bir ilişkiyi geliştirmek için birini çizmekle ilgilidir.

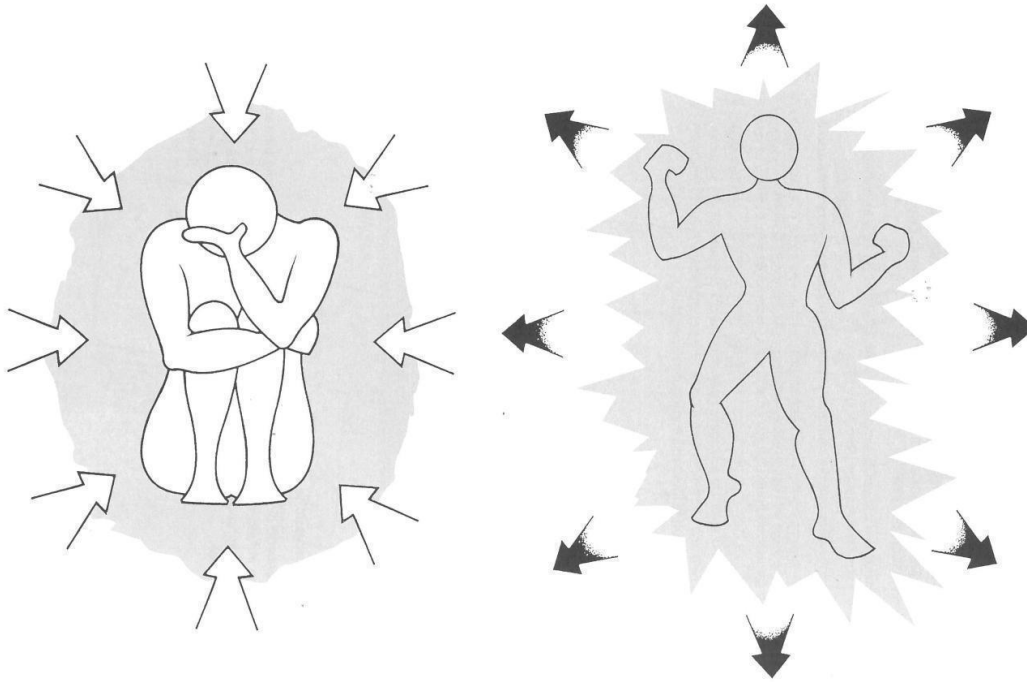
Çatışmalar, insan ilişkilerinin kaçınılmaz bir parçasıdır. En iyi ailelerde veya en iyi işlerde bile ortaya çıkarlar. Bu alıştırma sayesinde, çatışmayı yapıcı bir hale getirme konusunda teşvik edilirsiniz.

## 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Biriyle çatışma yaşadığınızda nasıl hissettiğinizi örnekleyin ve çatışmanın ortaya çıkma nedenleri üzerinde düşünün. Şu iki soruyu cevaplamaya çalışın:

- Çatışma durumlarında nasıl davranırsınız?
- Çatışma durumlarını nasıl çözersiniz?

Cevaplar sorunlu ilişkilere, iş hayatına, istek ve ihtiyaçlara odaklanabilir. Başkalarıyla ilişki kurmanın sağlıklı ve etkili yöntemleri incelenebilir. Düşüncelerinizi diğer arkadaşlarınızla paylaşmaya çalışın.







Erasmus+



### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- çizim kağıdı;
- kalem;
- boya kalemleri/işaretleyiciler.

### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Bu aktivite, birçok insanın kızgınlığın birikmesine neden olan çatışmalardan hoşlanmadığını ve ne pahasına olursa olsun onlardan kaçınmaya çalışmalarını anlamınıza olanak tanır. Küskünlük alaycılık gibi pasif-agresif davranışlara yol açabilir. İnsanların bir eylem planı veya çözüm üzerinde birlikte karar verebilmesi için sorunları yüzeye çıkarmaları ve bunlar hakkında saygılı bir şekilde konuşmaları çok daha iyidir.

Bu alıştırma, duygularınızın farkına varmanızı, davranışları kontrol etmenizi ve dolayısıyla başkalarını daha iyi anlamanızı sağlar. Kişiyi saldırmak yerine soruna odaklanmanızı, bir şeyleri iyileştirmenizi istiyoruz.

İlişkileri iyi yönetmek için (bireysel olarak veya diğer arkadaşlarla tartışmalar yoluyla) farklı düşünceler geliştirmeye çalışın.

## HAYATIMIN KISA BİR ÖZETİ

### 1. Açıklama

Bu deneyim, hayatınız hakkında bir hikaye yazmak ve çizmekten ibarettir. Zımbalanmış bir kitapçıkta hayatınızı temsil eden semboller, insanlar, yerler vb. yazıp çizeceksiniz. Bu aktivitenin hedefi, kişinin kimliğini güçlendirmek ve benlik saygısını geliştirmektir.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Üç bölüme ayrılmış bir kitapçık yapacaksınız. Kitapçıkta ayıracağınız bölümler yaşınıza bağlıdır. Her on yılda bir hayatınız hakkında yazabilir, hayatınızı temsil eden sembollerini, insanları çizebilirsiniz.

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:



Erasmus+



- kağıt;
- pastel/boya kalemi/keçeli kalem;
- yapışkanlı not kağıtları;
- kitapçık (A4 kağıt ve bir zımba).

#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Yazmaya başlamadan önce, kendinize zaman ayırın. Sonrasında yazınıza dahil edeceğiniz veya yazınızdan dışarıda bırakacağınız şeylere karar verin. Kitapçığınızın içeriğini hayatınızdaki önemli olaylara odaklanarak başkalarıyla paylaşın.

Hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerinizi keşfedin ve mevcut veya gelecekteki zorluklarla daha iyi başa çıkmak için geçmişteki güçlü yönlerinizi ve deneyimlerinizi nasıl kullanacağınıza odaklanın.



## AÇIK HAVADA RESİM YAPMANIN GÜCÜ

### 1. Açıklama

Bu aktivite, esasen doğayı boyamak için dışarı çıktığınız anlamına gelir. Ayrıca zihninizi rahatlatmak ve stresinizi yatıştırmak için iyi bir deneyim; sulu boya ve tablo ile keyifli bir anı yeniden yaşamak için iyi bir fırsat. Burada sanatçı olmak önemli değil.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Çıktısı alınmış bir resmi çizin veya seçin ve deniz, dağlar, bir kır manzarası veya çiçekli bir çayır gibi favori bir manzarayı boyayın. Bu deneyim için rahatlatıcı bir ortam yaratmak önemlidir. Rahatlayın ve mutlu anların hatıralarını ortaya çıkarmak için sulu boyanın gücünü keşfedin.

### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- sulu boyalar;
- sulu boya kağıdı;
- fırçalar;
- su bardağı.

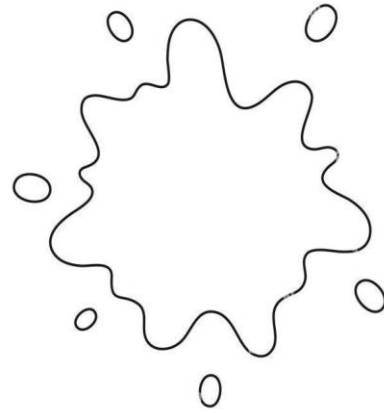
### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Etkinlik sürecinden sonra, lütfen bu soruları cevaplamaya çalışarak şaheseriniz ve deneyiminiz üzerine düşünün:

- Geçmişinizde manzaranızla eşleşebilecek herhangi bir anınız var mı?
- Hangi duyguları hissettiniz?
- Resim yaparken nasıl hissettiniz?
- Şimdi nasıl hissediyorsunuz?
- Bu sanat terapisi atölyesini tamamladınız. Hoşunuza gitti mi?
- Seni iyi hissettirdi mi?

Son olarak resme bir isim vermek mümkündür.

**“Resim bir günlük  
tutmanın diğer  
yoludur.”  
Pablo Picasso**



# GİZLİ ŞİİR

## 1. Açıklama

Bu etkinlik, boş bir sayfadan değil, zaten yazılmış metinlerden başlayarak şiir ve düşüncelerin yazılmasına yardımcı olan şiirsel bir yazma yönteminden oluşur. Bu etkinlik için atık kitaplardan yırtılmış sayfalar, gazete ve dergi makaleleri ve ayrıca dijital formattaki metinler kullanılabilir. Çeşitli ifade edici sanatsal tekniklerle (kolaj, resim, sulu boya vb.) ve etkileşim sayesinde görsel şiirler yaratılır. Günlük hayatta ifade edilmesi zor olan duyguları kelimeler, işaretler ve renkler aracılığıyla dile getiren küçük şaheserler yaratıyoruz.

## 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Eski bir kitaptan, dergiden veya elinizde olabilecek herhangi bir metinden bir veya daha fazla sayfa seçin. Metinleri okuyun, sözcükleri bireyselleştirmeye çalışın ve o metinlerde bulduğunuz sözcüklerden bir şiir oluşturmaya “Gizli şiiri”i ortaya çıkarmaya çalışın. Bu etkinliği, yaşam deneyimlerinizi yansıtarak ve kullanarak/düşünerek yapın.

## 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- kurşun kalem/tükenmez kalem;
- boyama kalemleri;
- eski kitaplardan/dergilerden/gazetelerden sayfalar;
- makas;

**Bir sayfada  
Saklı şiİR**





Erasmus+



#### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Yaratıcı yazma sürecinde hoşunuza giden şeyleri, bu aktiviteye nasıl yaklaştığınızı, zor mu kolay mı olduğunu, etkinlik sırasında neler hissettiğinizi başkalarıyla paylaşabilirsiniz.

Yaratıcı yazarlık hakkında ne düşündüğünüzü, bunun sizin için ne anlama geldiğini, faydalı olup olmadığını da ifade edebilirsiniz.

Bu aktivite aynı zamanda yaratıcı yazma becerilerinizi, iletişim becerilerinizi ve ekip çalışmanızı geliştirirken kültürel miras, yazarlar ve şairler hakkında bilgi edinme fırsatı sunar.

## SAKSI FİGÜRÜ

### 1. Açıklama

Etkinlik, kendini keşfetmeye yönelik yaratıcı bir yaklaşıma dayanmaktadır. Burada yapmanız gereken, bir şekilde kendini temsil etmesi gereken bir figür yaratmaktır. Kukla yapmak, engeli olan insanlar da dahil olmak üzere her yaşta katılımcı ile yaygın olarak kullanılan sanatsal bir biçimdir.

### 2. Başarılı bir aktivite için talimatlar

Bir şekilde kendini temsil etmesi gereken bir figür yaratacaksınız. Saksı gövde ve strafor topu kafa olacak. Sakıyı figürünüze uyacak şekilde boyayın ve kurummasını bekleyin. Ardından, sıcak tutkal tabancası veya başka bir güçlü tutkal türüyle kafayı gövdeye yapıştırın. Artık bir yüz, saç, şapka, kollar ve diğer dekoratif parçaları ekleyebilirsiniz.



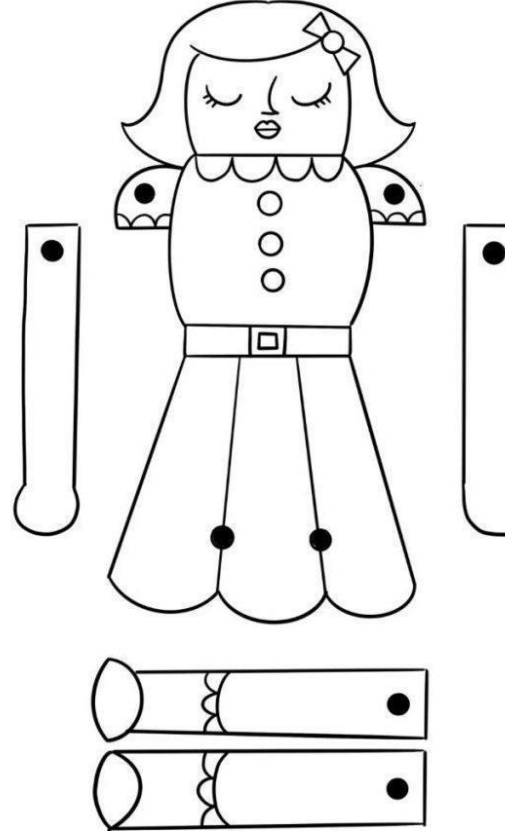
Erasmus+



### 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olan malzemeler:

- küçük saksılar;
- tutkal;
- tutkal tabancası;
- Strafor topu;
- akrilik boya;
- parlıtı (isteğe bağlı);
- yün (saç için);
- payetler (isteğe bağlı);
- tüyler (isteğe bağlı);
- boru temizleyicileri (eller için);
- yapay göz.



**KELİMELER YETERLİ  
OLMADIĞINDA,**

4

**SANAT YAPIN!**

ni artırmaya yönelik öneriler

Sanat eseri ile kendiniz arasındaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine düşünün. Figürün tasarlanma şekline ve kendinizi nasıl hayal ettiğinize odaklanın. Düşüncelerinizi diğer arkadaşlarla paylaşabilirsiniz.

Bu egzersiz, hayallerinizi, umutlarınızı, aynı zamanda endişelerinizi ve korkularınızı ortaya çıkarmanıza ve kişiliğinizi tamamen keşfetmenize olanak tanır.



Erasmus+



# GURUR DUYDUĞUM ŞEYLERİN AĞACI

## 1. Açıklama

En çok gurur duyduğunuz şeylerin bir posterini oluşturmaya davetlisiniz. Düşüncelerinizi ekleyebileceğiniz bir ağaç şablonu bulunmaktadır. İsterseniz bunu bir liste veya matris olarak da yapabilir veya her şeyi bir tabloya dahil edebilirsiniz.

## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

En çok gurur duyduğunuz şeyler üzerine düşünün. En az on tanesini belirlemeye çalışın. Ağaçtaki dairelerin içine ya da etrafına bunlarla ilgili yazılar yazın, resimler çizin ya da yapıştırın. Bunu bir poster olarak sık sık bakabileceğiniz bir yere asın.

## 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- kurşun/ tükenmez kalem;
- boyama kalemleri/renkli keçeli kalemler;
- yapıştırıcı ve basılı resimler (dergilerden kesilmiş resimler de işe yarayabilir)/çıkartmalar.

## 4. Etkinliğin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Posterini her gün elinizin altında bulundurmak ve düzenli olarak görebilmek size en çok gurur duyduğunuz şeyleri hatırlatır. Gurur duyduğumuz şeyleri hatırlatmak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar ve gelecek şeyler için bize cesaret verir.

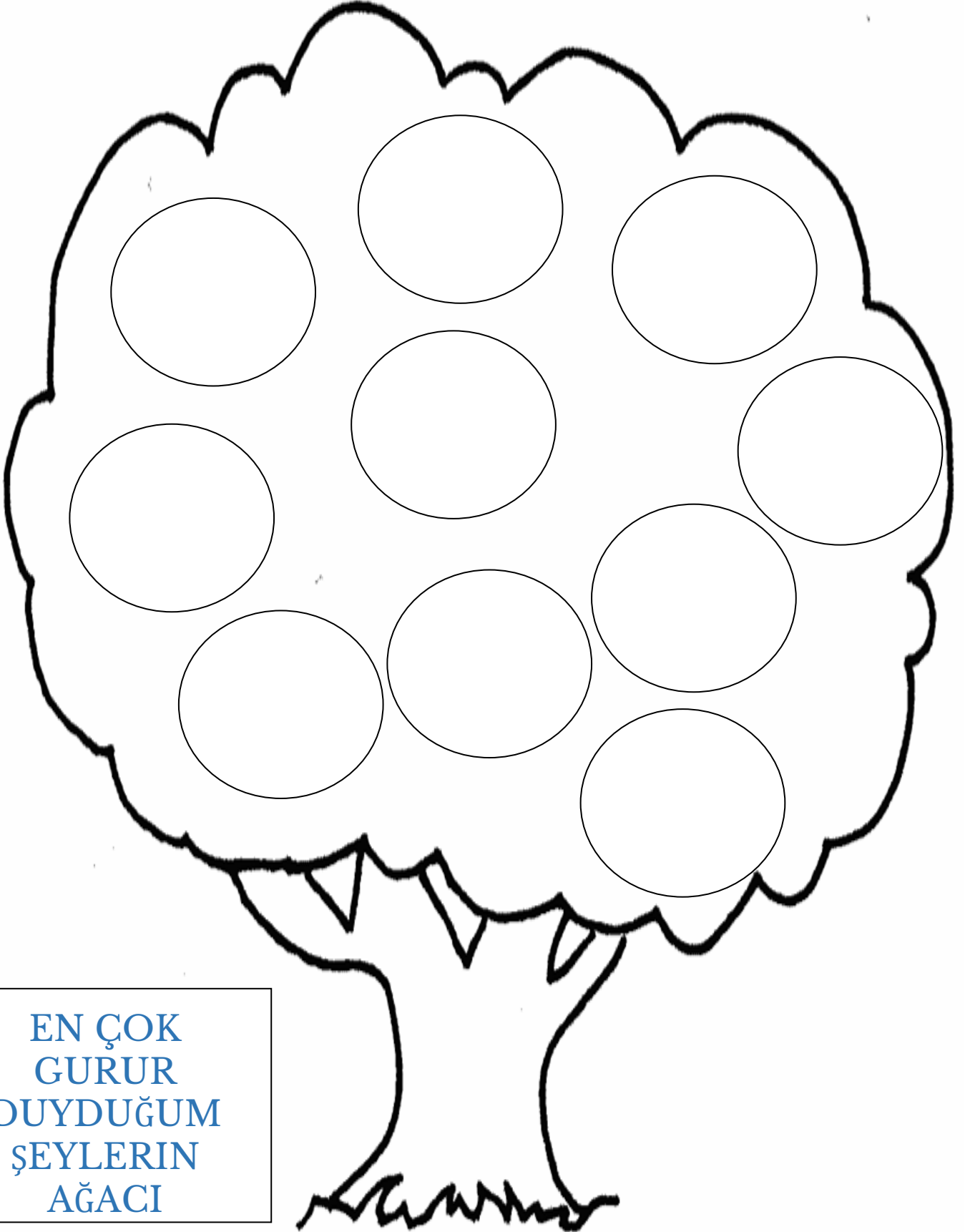
Eğer kendinizle gurur duyuyorsanız, bunu başkalarıyla da paylaşın ve onlara gurur duydukları şeyleri sorun.



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY



EN ÇOK  
GURUR  
DUYDUĞUM  
ŞEYLERİN  
AĞACI







Erasmus+



# BUGÜN NEŞE VE HUZURU SEÇİYORUM

## 1. Açıklama

En son ne zaman bir boyama kitabını boyadınız? Neden şimdi denemiyorsunuz? Renklerinizi seçin ve hayatınızda her gün sahip olduğunuz seçim üzerine düşünün: nasıl hissettiğinizi seçebilirsiniz!

## 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Şu anda nasıl hissettiğinizi düşünün. Bu hissi seviyor musunuz yoksa başka bir şey hissetmeyi mi tercih ederdiniz? Seçtiğiniz şekilde hissetmenizi hiçbir şey engelleyemez. Neden bugün neşe ve huzuru seçmeyi denemiyorsunuz? Sayfayı renklendirin ve seçiminiz üzerine düşünün. Bu duygunun içinize işlemesine izin verin.

## 3. Araçlar ve malzemeler

İhtiyacınız olacak:

- Boyama kalemleri/renkli keçeli kalemler;
- Boyama sayfası şablonu.

## 4. Faaliyetin olumlu etkilerini artırmaya yönelik öneriler

Duygusal süreçleriniz üzerine düşünün. İşte size yardımcı olacak bazı sorular:

- Etkinlikten sonra kendinizi daha önce hissettiğinizden daha iyi hissediyor musunuz? Neden böyle olduğunu düşünüyorsunuz?
- Seçtiğiniz şekilde hissetmeyi yönetmek için neyi yararlı buluyorsunuz?
- Bu etkinlik size herhangi bir şekilde yardımcı oldu mu veya herhangi bir şeyin farkına varmanızı sağladı mı?
- Yarın hangi duyguyu seçeceksiniz?

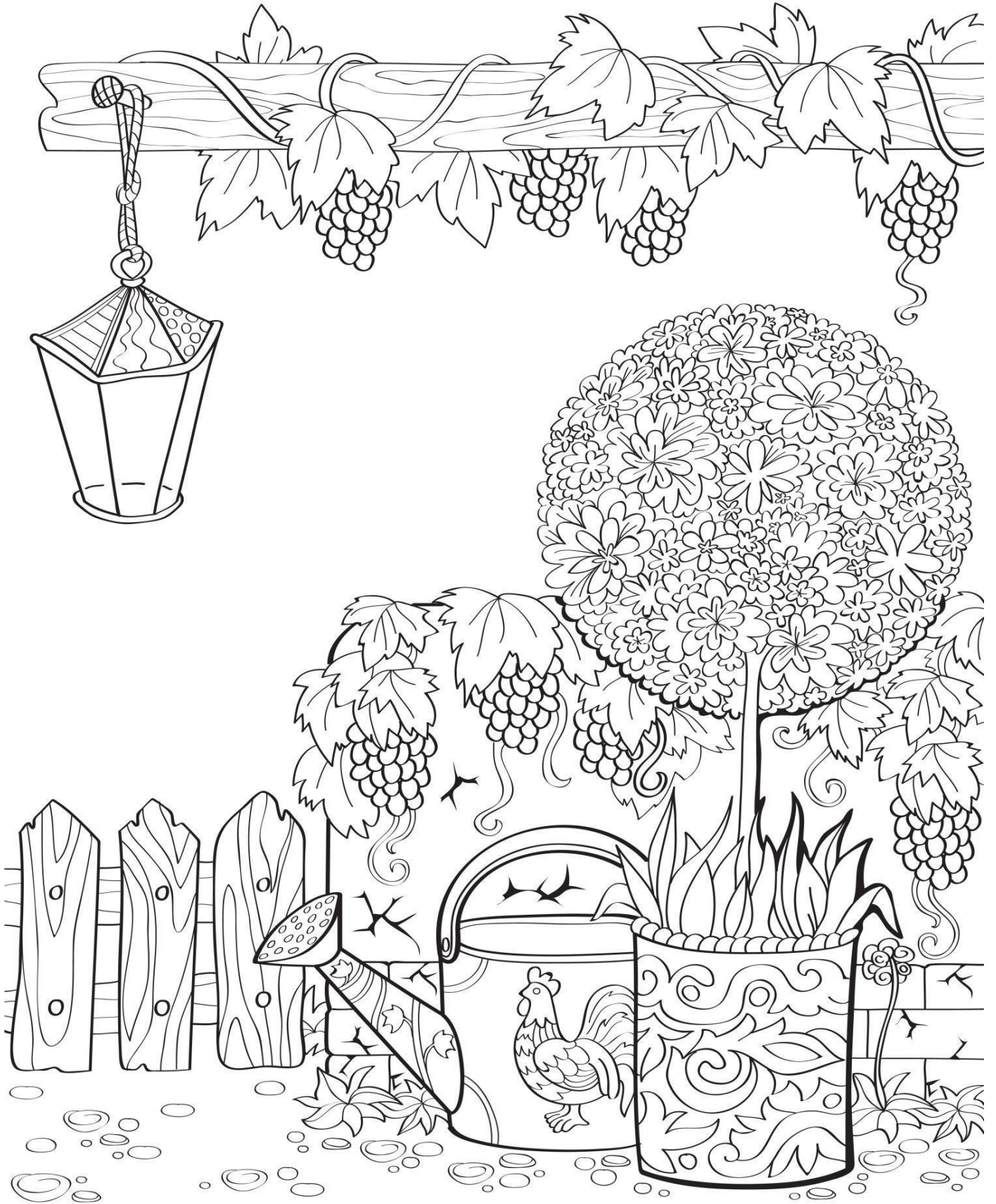
Bunu tekrar deneyin ve duygularınızın sizi yönetmesine izin vermek yerine onlara hakim olun.





Erasmus+

Elistat



<https://www.freepik.com/vectors/flower-print> Flower print vector created by valadzionak\_volha - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)



Erasmus+



## KORKULARINIZI BOYAYIN

### 1. Açıklama

Ruhunuzun derinliklerine dalmaya ve korkularınızı tanımlamaya davetlisiniz. Renkleri, şekilleri, dokuları kullanarak ve fırça kullanmadan, sadece ellerinizi kullanarak onları sembolik olarak temsil etmeye çalışın. Bırakın elleriniz korkularınızı hissetsin!

### 2. Başarılı bir etkinlik için talimatlar

Korktuğunuz şeyler üzerine düşünün. Korkularınızı resmetmek için hiçbir alet kullanmayın, sadece ellerinizi kullanın. Resmi tamamlamak için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın. Resmettiğiniz şey ve bunun anlamı üzerine düşünün. Bu korkuların üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek kişisel kaynaklarınız üzerine düşünün.

### 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- parmak boyları;
- kalın kağıt veya kart stoğu.

### 4. Etkinliğin olumlu etkilerini arttırmak için öneriler

Duygusal süreçleriniz üzerine düşünün. İşte size yardımcı olacak bazı sorular:

- Tüm korkularınızı tanımladığınızdan emin misiniz?
- Resminize bakın. Ne anlama geliyor? Mesajı nedir?
- Korkularınızın sesleri olsaydı, ne söylerlerdi?
- Bu korkuların üstesinden gelmenize yardımcı olan kişisel kaynaklarınız nelerdir?
- Bu etkinlikten ne çıkarıyorsunuz?

Bunu sizi savunmasız hissettirme eğiliminde olan diğer duygularla deneyin: üzüntü, çaresizlik, suçluluk, utanç, yalnızlık.



Erasmus+



## KORKULARINIZI BOYAYIN

Sadece ellerinizi kullanarak (ya da vücudunuzun diğer kısımlarını, ama alet kullanmadan)!





Erasmus+

Elıstat



## ANILARIN BİLEZİĞİ

### 1. Açıklama

Sahip olduğunuz en değerli anıları seçmeye ve bir kağıt boncuk bileklik/kolye/anahtarlık oluşturmaya davetlisiniz.

### 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Şablondaki üçgen parçalarını kesin. Bunları, seçtiğiniz renkli kağıttan üçgenler kesmek için şablon veya model olarak da kullanabilirsiniz. Her üçgenin üzerine hayatınızdaki anlamlı bir olayı anlatan kısa bir cümle yazın. Ne kadar çok anlamlı anı içeren olayınız olursa boncuk zinciri de o kadar uzun olur.

Tüm anıları yazdıktan sonra, bir şiş ya da kürdan yardımıyla üçgenleri tabanından başlayarak sivri ucuna doğru yuvarlayın, böylece yazılı kısım içeride saklı kalacaktır. Sivri açının üzerine biraz yapıştırıcı sürün ki yerinde kalsın. Boncukları vernikleyebilirsiniz. Boncukları dizerek bir bileklik ya da anahtarlık olarak kullanabilirsiniz.



### 3. Araçlar ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- şablon ve renkli kağıtlar;
- makas;
- kurşun/ tükenmez kalem;
- yapıştırıcı;
- şiş/kürdan;





Erasmus+



- ip;
- anahtarlık (isteğe bağlı);
- vernik (isteğe bağlı).

#### 4. Faaliyetin olumlu etkilerinin artırılması için öneriler

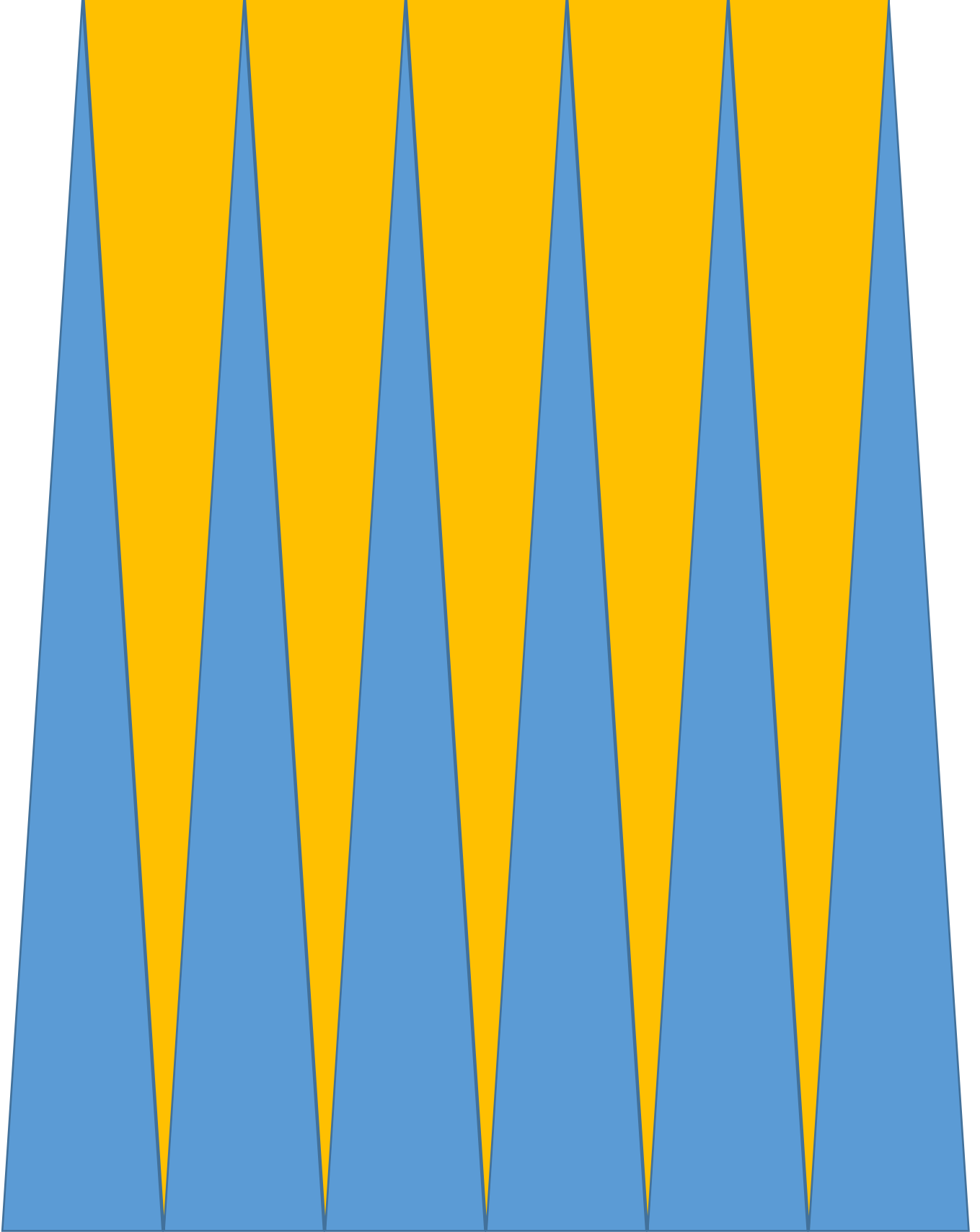
Boncukların içinde sakladığınız tüm anıları hatırlamaya çalışın. Bunları diğer katılımcılarla da paylaşabilirsiniz.



Erasmus+



## ANILARIN BİLEZİĞİ







Erasmus+

**Elstat**  
ETİKETLER



## 1. Açıklama

İnsanlar diğer insanları ve kendilerini etiketleme eğilimindedir. Bazen bu etiketleri uzun süre ruhumuzda taşıyız ve belki de onları hak etmediğimizi veya onlara ihtiyacımız olmadığını fark etmeden onlara göre hareket ederiz. Etiketlerinizin farkında olun! İsteddiğiniz ve ihtiyacınız olanları seçin ve kim olduğunuzu tanımlayın.

## 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Hayatınız boyunca insanların sizi hangi etiketlerle etiketlediğini düşünün. Bazıları iyi, bazıları kötü olabilir. Ayrıca kişiliğiniz ve davranışlarınız hakkında düşünürken kendinizi nasıl etiketlediğinizi de düşünün. Şimdi sizi daha iyi bir insan yaptığını düşündüğünüz ve saklamak istediğiniz etiketleri seçin. Eğer saklamaya değer bir şey olmadığını düşünüyorsanız, sorun değil, tanımlanmak istediğinizi hissettiğiniz yeni etiketler oluşturun. Bu etiketlerin yer alacağı bir poster veya günlük sayfası oluşturun.

## 3. Araçlar ve malzemeler

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- kurşun/tükenmez kalem;
- düşüncelerinizi yazmak için kağıt/defter;
- günlük;
- makas;
- yapıştırıcı;
- boyama kalemleri/ renkli keçeli kalemler;
- çıkartmalar;
- dergi kesikleri.

## 4. Faaliyetin olumlu etkilerinin artırılması için öneriler

Düşüncelerinizi içeren bir günlük tutun. Yazabilir, çizebilir, boyayabilir, kolaj yapabilirsiniz. Bu, duygular ve kişisel gelişim dünyasındaki yolculuğunuzun kanıtıdır ve eğer isterseniz sizin güçlendirici aracınız haline gelecektir.



Erasmus+



# BENİ SEVEN SEVDİKLERİM

## 1. Açıklama

Hayatınızda sevdiğiniz ve sizi de seven insanları düşünmeye davetlisiniz (bunlar ebeveynler, erkek veya kız kardeşler, romantik partnerler, en iyi arkadaşlar, kızlar ve oğullar vb. olabilir). Sevmenin ve sevilmenin size kazandırdığı duygular ve hisler ile bu duyguların bir kişi olarak büyümeniz ve gelişmeniz üzerindeki etkisi üzerine düşünün. Ardından, sizi seven sevdiklerinizin fotoğraflarından veya çizimlerinden oluşan bir kolaj poster tasarlayın ve hayatınızdaki anlamlarını belirtin.

## 2. Başarılı bir faaliyet için talimatlar

Huzur içinde düşünebileceğiniz rahat ve sessiz bir yere oturun. İsterseniz yanınıza bir fincan çay alın. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın, rahatlayın...

Hayatınızda sevdiğiniz ve sizi de seven insanları düşünün. Bunlar ebeveynler, erkek veya kız kardeşler, romantik partnerler, en iyi arkadaşlar, kızlar ve oğullar vs. olabilir. Geçmişteki veya şimdiki görüntülerini, aynı zamanda seslerini ve sözlerini zihninizde canlandırın.

Sevmenin ve sevilmenin size getirdiği duyguları ve hisleri düşünün. Bu duyguların içinize akmasına izin verin, onları bedeninizde hissedin. Onları nasıl deneyimliyorsunuz?

Bu duyguların bir kişi olarak büyümeniz ve gelişmeniz üzerindeki etkisini düşünün. Sevdikleriniz bugün olduğunuz kişi olmanıza nasıl yardımcı oldu? Onlara olan sevginiz sizi bir insan olarak nasıl şekillendirdi? Bu kişilerin hayatınızdaki anlamı nedir?

Sizi seven sevdiklerinizin fotoğrafları veya çizimleri ile birlikte hayatınızdaki anlamlarını içeren bir kolaj poster tasarlayın. Kullanmak istediğiniz sevdiklerinizin fotoğraflarını toplayın ya da onların çizimlerini oluşturun. Gerekirse onları kırıpın. Bunları bir poster şeklinde düzenleyin ve yapıştırın.

Sizi seven sevdiklerinizin hayatınızdaki rolünü ve önemini ifade etmek için posteri semboller ve kelimelerle tamamlayın. Duygularınıza ve hedeflediğiniz estetiğe göre renkler veya karalama defteri kağıdı kullanın. Yaratıcılığınızı kullanın ve beğenimize göre bir kolaj poster oluşturun.



Erasmus+



### 3. Araç ve Materyaller

Şunlara ihtiyacınız olacak:

- sevdiklerinizin fotoğrafları;
- yapıştırıcı;
- poster için A3/A4 yapı kağıdı/ kart stoğu;
- boyama kalemleri, keçeli kalemler, jel kalemler,
- karalama defteri kağıdı;
- düşünmek için sessiz bir yer!

### 4. Faaliyetin olumlu etkilerinin artırılması için öneriler

Artık kolajınız hazır olduğuna göre, ona bir isim verin ve kolajınızı sergileyecek bir yer bulun. İzlerken yaşadığınız duygu nedir?

Posteri her gün gözünüzün önünde tutun ki keyfini çıkarabilesiniz! Bu şekilde, karşılıklı sevgi yoluyla sizi siz yapan kişileri hatırlayacaksınız.

Bu sanat eserini ve ardındaki deneyimleri arkadaşlarınızla da paylaşabilirsiniz.

## *Bölüm 3: İleriye Dönük Uygulamalar*

### **Yaşlılardan geri bildirim ve öneri toplanması**

Bir eğitim süreci sırasında ve sonrasında geri bildirim toplamak, eğitim alan kişinin eğitime bakış açısını anlamaya yardımcı olduğu için son derece önemlidir. Nelerin geliştirilebileceği ve geliştirilmesi gerektiği konusunda bilgi paylaşımı aşağıdakilere katkıda bulunur:

- Eğitim sürecinin optimize edilmesi ve eğitim hedeflerine daha kısa sürede ulaşılması;
- Net bir resim oluşturmak ve şeffaflığı artırmak, böylece iletişim sürecini iyileştirmek;
- Yeni bilgilerin daha çabuk benimsenmesi ve tekrarlanan hatalardan kaçınılması;
- Yeni beceriler öğrenmek ve daha iyi sonuçlar almak.

Geri bildirim, sözlü veya yazılı, resmi veya gayri resmi, tanımlayıcı veya değerlendirici, akran veya kendi kendini değerlendiren geri bildirim gibi birçok şekilde olabilir. Önemli olan geri bildirim kalitesidir. Sanat terapisi etkinliklerine katılan tüm katılımcıların gelişim sürecine genel bir bakış elde etmek için çeşitli geri bildirim yöntem ve türlerinin birleştirilmesi tavsiye edilir.

#### **Sözlü ve yazılı geri bildirim**

Sözlü geribildirim genellikle bir faaliyet sırasında verilir ve spontane veya talep üzerine olabilir. Daha az resmidir, ancak dürüst, kolay ve zamanında olduğu için çok güçlü ve etkili olabilir. "Bu görev hakkında ne düşünüyorsunuz...?" ve "Bu konu beklentilerinizle nasıl örtüşüyor...?" gibi sorularla öğrenme süreçleri hakkında katılımcıların düşünmeleri teşvik edilebilir.

Yazılı geri bildirim genellikle bir görevden sonra veya oturumun sonunda verilir. Katılımcılara neyi iyi yaptıklarına, neyi geliştirmeleri gerektiğine ve



Erasmus+



neyi yapmaları gerektiğine dair bir kayıt sağlar. Etkili yazılı geribildirim zamanında yapılması, belirli hususlara odaklanmayı ve eyleme geçirilebilir, anlaşılabilir bilgi toplamayı gerektirir; böylece katılımcılara ve sanat eğitimine ulaşılan hedefleri ve hala üzerinde çalışılması gereken hedefleri gösterebilir.

### Resmi ve gayri resmi geri bildirim

Resmi geri bildirim planlanır ve gelişim sürecine sistematik olarak dahil edilir. Genellikle değerlendirme görevleriyle ilişkilendirilir ve ilgili kriter veya standartlara ulaşma düzeyini belirlemeye odaklanır.

Gayri resmi geri bildirim planlı değildir ve gelişim süreci sırasında herhangi bir zamanda, kendiliğinden ortaya çıkabilir. Geri bildirim sunan kişinin olumlu veya olumsuz olabilen mevcut duygularına dayanır ve eğitmen ile katılımcılar arasındaki güven ilişkisi kolaylaştırılır.

### Tanımlayıcı veya değerlendirci geri bildirim

Tanımlayıcı geri bildirim, ölçülemeyen ancak yetişkin öğrencilerin gelişim sürecini yapılandırırken dikkate alınması gereken eşit derecede önemli olan şeyler hakkında ipuçları sunan nitel bir geri bildirim türüdür. Kendini yansıtmaya ve motivasyonu tetiklediği için gelişim sürecinin başlarında veya sonunda verilebilir veya istenebilir.

Değerlendirci geri bildirim daha ölçülebilirdir ve belirli bir zaman dilimi içinde kaydedilen ilerlemeye ilişkin daha net bir görüş sunar, bu nedenle sonuçları istatistiksel olarak karşılaştırabilmek ve yetkinliklerin başarısını ölçebilmek için bir oturumun veya programın sonunda veya ön test ve son test şeklinde daha sık kullanılır.

### Akran veya kendi kendine değerlendirilen geri bildirim

Eğitmen/kolaylaştırıcı, yetişkin eğitimi bağlamında gelişim sürecine dahil olan tek uzman değildir. Yetişkin öğrenciler kendi kişisel gelişim süreçlerinin ve akranlarının yaşadığı değişimlerin farkındadır. Temel talimatlar ve küçük bir destekle katılımcılar birbirlerine değerli geri bildirimler sunmayı öğrenebilirler. Katılımcılara akran geri bildirimini vermek ve almak için düzenli fırsatlar sunmak, öğrenme deneyimlerini zenginleştirme potansiyeline sahiptir ve daha derin ilişkilerin kolaylaştırılmasına ve grubun uyumunun artırılmasına katkıda bulunur.

Kendi kendini değerlendiren geri bildirim, katılımcıların özerkliğini, öz yeterliliğini, öğrenme ve kişisel gelişim süreçlerinin öz koordinasyonunu desteklemek için temeldir. Katılımcılara değerli öz-değerlendirmeli geri





Erasmus+



bildirim sunabilmeyi öğretmek için eğitimci, gelişim sürecinin hedeflerini açıkça tanımlamalı ve paylaşmalı ve göstergelerini netleştirmeli, örnekler kullanarak bu göstergelerin uygulanmasını modellemeli ve öz-değerlendirmeli geri bildirim için rehberli fırsatlar sağlamalı, yeni bir dizi hedef ve adımı yapılandırmak için geri bildirim nasıl kullanılacağını açıklamalı, örneklemeli ve öz-yansıtma için zaman tanımalıdır.

ELISTAT Sanat Terapisi Aktivite Kitabındaki aktivitelere ister kendi kendine öğrenme yaklaşımıyla ister grup yaklaşımıyla yaklaşma tercihi olsun, aktiviteleri gerçekleştiren yaşlıların deneyimleri çok değerlidir ve toplanıp paylaşılmalıdır. Aktivitelerin anlaşılır, rahat, yararlı olup olmadığı ve sanat terapisi deneyimlerinin onlar için ne gibi faydalar sağladığı önemlidir. Bu geri bildirim, diğer sanat terapisi faaliyetlerini veya diğer tamamlayıcı terapötik faaliyet türlerini tavsiye etmek ve aynı zamanda sanat terapisi faaliyetleri yoluyla yaşlıların yaşamlarını zenginleştirme uygulamasını geliştirmek için de kullanılabilir.

Geri bildirimleri daha verimli bir şekilde toplayabilmek için, başka bir eğitimci tarafından desteklenmesi tavsiye edilir: böylece bir eğitimci yaşlılarla iletişim kurarken, diğer önerilen önerilerin güçlü ve zayıf noktaları takip etmek için notlar alacaktır.

## Sanat terapistleri ve eğitimcilerden uygulama önerileri

Bu aktivite kitabı, bireysel veya grup seanslarında kullanılacak 32 sanat terapisi aktivitesi içermektedir. Bir sonraki aktiviteyi seçmenize yardımcı olacak bazı ipuçları aşağıda verilmiştir:

- ❏ Kullanılacak malzeme ve araçların listesini kontrol edin: ihtiyacınız olan her şeye sahip misiniz? Bunları kullanırken kendinizi güvende hissediyor musunuz?
- ❏ Talimatları ve mevcut malzemeleri okuyarak faaliyetin nasıl yapılacağını anlamak için zaman ayırın ve sizin için uygun olup olmadığına karar verin;
- ❏ Özel bir yardıma ihtiyacınız olup olmadığını kontrol edin ve varsa yardım isteyin;



Erasmus+



- ❖ Sanatsal sonuç hakkında endişelenmeyin: Önemli olan ürün değil, faaliyeti gerçekleştirirken elde ettiğiniz tecrübelerdir;
- ❖ Geçmişte benzer faaliyetler ve materyallerle ilgili deneyimlerinizi değerlendirin (Olumlu bir deneyim olduysa, zaman içinde tekrarlamaya çalışın).

Aktivitelerin bireysel ortamda uygulanması için öneriler:

- Yapacağınız aktiviteyi ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize göre seçin (bunları belirli bir sırayla yapmanız gerekmez);
- Faaliyetlerin açıklamalarını ve talimatlarını dikkatlice okuyun (ayrıca bazıları için hazırlanmış tamamlayıcı video eğitimlerini de izlemeye davetlisiniz);
- Başlamadan önce her bir faaliyet için belirtilen gerekli malzeme ve araçları hazırlayın (eksik olması durumunda belirli malzeme veya araçları değiştirmek için yaratıcılığınızı da kullanabilirsiniz);
- Aktivitenin olumlu etkilerinden mümkün olduğunca faydalanmak için önerileri okuyun ve uygulayın (sanat yapma süreciniz üzerine düşünmek, sanat terapisinin ve tetiklediği varsayılan gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır);
- Rahatlamana yardımcı olduğunu veya öz farkındalığınızı artırdığını düşünüyorsanız etkinlikleri tekrarlayın.

Aktivitelerin bir sanat terapisti tarafından koordine edilen bir grup ortamında uygulanmasına yönelik öneriler:

- ❖ Her yaşlının fiziksel ve bilişsel yeteneklerini değerlendirerek başlayın faaliyetleri buna göre uyarlamak için sınırlamalarını, güçlü yönlerini ve ilgi alanlarını anlayın;
- ❖ Grupta birlikte yapacağınız etkinlikleri seçerken grubunuzla birlikte belirlediğiniz ya da üzerinde anlaştığınız kişisel gelişim hedeflerini aklınızda bulundurun;
- ❖ Sanat etkinliklerini grubunuzun ve katılımcılarınızın özelliklerine göre seçin ve uyarlayın;
- ❖ Sanat terapisi faaliyetlerinin etkinliğini sürekli olarak değerlendirin ve geri bildirim ve gözlemlere dayalı ayarlamalar yapın, yaşlıların katılım düzeylerine, duygusal tepkilerine ve ortaya çıkan temalara veya kalıplara dikkat edin;
- ❖ Açıklamaları ve talimatları dikkatlice okuyun ve bunları tamamen anladığınızdan ve grubunuza aktarabildiğinizden emin olun



Erasmus+



(isterseniz katılımcılarınız için ana noktaları içeren bazı küçük notlar da yazdırabilirsiniz), etkinlikleri yönetilebilir adımlara ayırın;

- ❖ Tüm katılımcılar için güvenli ve keyifli bir çalışma ortamı yaratmak amacıyla sanat terapisi alanını hazırlayın (uygun aydınlatma, rahat oturma düzeni, ilişki ve konsantrasyonu artırmak için yumuşak fon müziği sağlayın);
- ❖ Sınırlı motor becerileri olan veya duyuusal bozukluğu olan kişilere uyum sağlamak ve deneyseılığı ve yaratıcılığı teşvik etmek için uygun malzemeleri seçin ve çeşitli seçenekler sunun;
- ❖ Farklı ilgi alanlarına ve yeteneklere hitap etmek için çok çeşitli sanat etkinlikleri ve seçenekleri sunmak, yaşlıların katılımını sağlamak için yapılandırılmış etkinlikler ve yapılandırılmamış etkinliklerin yanı sıra bireysel ve grup etkinliklerini çeşitlendirmek;
- ❖ Sakin, rahat ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak bir çalışma ortamı oluşturun ve yaşlıları kendilerini özgürce ifade etmeye teşvik eden saygı, kabul ve yargılamadan uzak bir atmosferi teşvik edin;
- ❖ Gruptaki tüm üyeler için yeterli malzeme ve araçlara sahip olduğunuzdan ve öngörülemeyen kazalar için fazladan bir miktar bulduğunuzdan emin olun ve sanat malzemelerinin ve araçlarının kolayca erişilebilir ve yaşlı dostu olduğundan emin olun;
- ❖ Çoklu duyuusal uyarımı göz önünde bulundurun ve müzikal bir arka plan, dokulu ve/veya kokulu malzemeler vb. kullanarak tüm duyuları sanat terapisi faaliyetlerine dahil edin;
- ❖ Seanstan önce grubunuzu ve bireysel katılımcılarınızı mümkün olduğunca tanıyın (kendi doldurduğunuz anketleri, mülakatları veya diğer taraflardan aldığınız bilgileri kullanabilirsiniz) ve faaliyetleri bireysel ihtiyaçlarına ve sınırlamalarına göre uyarlarırken bireysel tercihlerine ve sınırlamalarına saygı gösterin;
- ❖ Grup üyeleri birbirleriyle hiç tanışmamış ve daha önce birlikte çalışmamışlarsa, birbirlerini tanımaları ve grup dinamiği süreçlerini güven, hoşgörü ve karşılıklı destek atmosferine doğru teşvik etmeleri için ekstra zaman planlamanız gerekecektir;
- ❖ Katılımcıların özel ihtiyaçlarını dinlerken açık ve destekleyici davranarak güvenlerini kazanın (onları genel olarak düşünce ve duygularının yanı sıra sanat terapisi seanslarına ilişkin beklenti ve korkularını paylaşmaya teşvik edin);
- ❖ Etkinlik sırasında grubun her bir üyesine destek ve rehberlik sunarken, her bir kişinin çalışma ritmine ve özel ihtiyaç setlerine saygı göstermek;



Erasmus+



- ❖ Yaşlıları nihai sonuca odaklanmak yerine sanat yapma sürecinden keyif almaya teşvik edin, yaşlılara sanat terapisinde ilerlemenin doğru veya yanlış bir yolu olmadığını, deney yapmanın ve hayal gücünün teknikten daha önemli olduğunu açıkça belirtin;
- ❖ Bir topluluk duygusu yaratmak ve akran öğrenimi için fırsatlar sağlamak amacıyla sanat terapisti seansları sırasında ekip çalışması, sanat eserlerinin paylaşılması ve tartışılması yoluyla yaşlılar arasında sosyal etkileşimi teşvik edin;
- ❖ Kişisel gelişim sürecini tetikleyen bu aşama tüm sürecin en önemli aşaması olduğundan, sanat etkinliğinin sonunda her zaman öz-yansıtma ve sonuçlar için zaman ayırın (tartışmaları başlatmak için verilen soruları ve yansıtma talimatlarını kullanın, ancak kendinizi bunlarla sınırlamayın; tartışmaların mevcut akışıyla devam edin ve katılımcılar arasındaki yansımaları ve öğrenme alışverişini daha da teşvik edin, çünkü öğrenme ve gelişim aynı zamanda akranlarla bağlantılı olarak gerçekleşir);
- ❖ Yaşlıların sanat eserleriyle ilgili anılarına, duygularına ve kişisel deneyimleri için açık sorular anımsamayı ve hikaye anlatmayı teşvik eder (bu uygulama sanat terapisinin terapötik faydalarını derinleştirmeye yardımcı olacak ve sosyal etkileşim ve bağlantı için fırsatlar yaratacaktır);
- ❖ Yaşlıların sanat eserlerini takip ederek ve zaman içinde kaydettikleri ilerlemeyi belgeleyerek ve kutlayarak, başarılarının ve büyümelerinin altını çizin ve başarı duygularını ve öz saygılarını geliştirin.

### Yaş ayrımcılığını önleme

Yaşlı yetişkinler genellikle diğerlerinden daha az yetenekli veya daha az yaratıcı olduklarına dair yaşa dayalı olumsuz benlik klişelerine sahiptir. Bu olumsuz stereotipler yaş ayrımcılığı olarak adlandırılır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaş ayrımcılığı, "yaşa dayalı olarak başkalarına veya kendimize karşı sahip olabileceğimiz stereotipler (nasıl düşündüğümüz), önyargılar (nasıl hissettiğimiz) ve ayrımcılık (nasıl davrandığımız)" anlamına gelir.

Yaşlı bir kişi olarak, karar verirken veya farklı faaliyetlere yaklaşırken kullanma eğiliminde olduğunuz öz algılara ve öz inançlara dikkat edin. Bunu yapmak için kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Diğer insanlara kıyasla kendimi daha az mı düşünüyorum? Yeni fikirleri ve faaliyetleri reddetme eğiliminde miyim? Yaşlılığı bir handikap olarak mı algılıyorum? Bu sorulara verdiğiniz yanıtlardan biri veya birkaçı olumluysa ya da



Erasmus+



kendinize dair algı ve inançlarınızın işlevsiz olduğunu ve sizi geride tuttuğunu düşünüyorsanız, bu kalıplardan çıkmaya ve işleri farklı şekilde yapmaya çalışın. Yeni aktiviteler denemek ve yeni beceriler öğrenmek için kendinize meydan okuyun, kendinizi diğer insanlarla kıyaslarken adil olmaya çalışın ve hepimizin güçlü ve zayıf noktalarımız olduğunu kabul edin ve korkularınızı bir kenara bırakıp sadece eğlenin!

Bir eğitmen olarak, yaşlıların sanatsal faaliyetlerine ve yaratıcılıklarına yönelik olumlu ve güçlendirici bir söyleme sahip olun. Yaş klişeleri yaşam boyunca içselleştirilir ve insanların yaşlandıkça kendi yeteneklerini nasıl gördüklerini etkiler. Bir eğitmen olarak, yaşlılarınızın katılımcı özgüveni üzerinde çalışın. Yaratıcılığı artırmak ve içselleştirilmiş yaş ayrımcılığının olumsuz etkilerini azaltmak için, özel sanatsal müdahaleler de dahil olmak üzere yaşam boyu öğrenmeye erişim sağlamak önemlidir. Güçlenme, bireylerin kendi yaşlanmalarına yönelik daha olumlu tutumlara sahip olmalarından da kaynaklanabilir. Yaş ayrımcılığını önlemek için, öncelikle yaşlılarla iletişim kurma biçiminizde bu davranışı fark etmenizi ve sanat terapisi seanslarınız üzerindeki etkilerini düşünmenizi tavsiye ederiz. Kendinize şu soruları sorun: Katılımcıların kendileri hakkında nasıl hissetmelerini sağlıyorum? Seanslarımda rahat ve güvenilir bir atmosfer yaratmama yardımcı oluyor mu? Yaş ayrımcılığından kaçınmak için yaşlıları küçümsememek ve çocukça kelimeler kullanmamak önemlidir.

### Faaliyet ve materyal uyarlaması

Sanat Terapisi için ELİSTAT Aktivite Kitabında tarif edildiği şekilde bazı insanlar için uygun olmayan etkinlikler olabilir. Bu gibi durumlarda aktivitelerin, materyallerin veya araçların kişinin veya grubun fiziksel, duyuşsal veya psikolojik özelliklerine göre uyarlanması gerekebilir:

- Ellerin kısıtlı olması ve titremesi durumunda, kullanılacak uyarlanmış fırçalar ve kalemler vardır, ancak boyama araçlarının yerine süngerler, pullar ve hatta parmaklar da kullanılabilir;
- Görme bozuklukları durumunda numaralı gözlükler veya büyüteç cihazları kullanın;
- İşitme engelliler için gelişmiş işitme cihazları kullanın, sesli materyalin sesini artırın veya müziği basit ritimlerle değiştirin;
- Daha fazla talimat gerekiyorsa, kaynakları ve referansları ve bu etkinlik kitabının sonunu veya ELİSTAT sanat terapisi videolarını kontrol edin;
- Gerekirse faaliyet süresini uzatın veya birkaç seansa bölün, ancak kendinize veya katılımcılara baskı yapmayın;



Erasmus+



→ Mekanın rahat oturma seçenekleri sunduğundan, tuvaletlerin mevcut olduğundan ve sıcaklığın yeterli olduğundan emin olun.

Sanat terapisine empati, sabır ve esneklikle yaklaşmanın ve seçilen faaliyetlerin her yaşlının özel ihtiyaçlarına uygun ve faydalı olmasını sağlamanın çok önemli olduğunu unutmayın, bu nedenle faaliyetleri bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlayın ve yaşlıların kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmeleri için güvenli bir alan yaratın.



Erasmus+



## Faydalı kaynaklar ve referanslar

Kategori/ Konu	Link/ Referans	Diller
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	<a href="https://arttherapyresources.com.au">https://arttherapyresources.com.au</a>	İngilizce, Arapça, Çince, Hollandaca, Fransızca, Almanca, İtalyanca
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	M. Corrado, D. Wolf, L. Bills (2022) – <i>Trauma triptych: inviting cross-disciplinary collaboration in art therapy, social work, and psychiatry</i> (International Journal of Art Therapy, 27(4), 169-181, <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2022.2123011">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2022.2123011</a> )	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	European Consortium for Arts Therapies Education (2021) – <i>SATTIE report PHASE 1: Promoting Excellence in Arts Therapies Education at a European level</i> ( <a href="https://www.ecarte.info/files/ugd/al6ace_a31c84dcf8714b87ad194a981b5dee74.pdf">https://www.ecarte.info/files/ugd/al6ace_a31c84dcf8714b87ad194a981b5dee74.pdf</a> )	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	D. Fancourt, K. Warran, H. Aughterson (2020) – <i>Evidence Summary for Policy: The role of arts in improving health &amp; wellbeing. Report to the Department for Digital, Culture, Media &amp; Sport. UK Gov.</i> ( <a href="https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/929773/DCMS_report_April_2020_final_x_1.pdf">https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/929773/DCMS_report_April_2020_final_x_1.pdf</a> )	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	D. Sesar (2023) – <i>Art Therapy: Can Art Help Us Heal?</i> ( <a href="https://www.thecollector.com/art-therapy-can-art-help-heal">https://www.thecollector.com/art-therapy-can-art-help-heal</a> )	İngilizce



Erasmus+



Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	UK All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing (2017) – Inquiry Report ( <a href="https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf">https://www.culturehealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017_-_Second_Edition.pdf</a> )	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	100 Art Therapy Exercises, Shelley Klammer: <a href="https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html">https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html</a>	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	100 Art Therapy Ideas & Art Therapy Exercises: <a href="https://artistro.com/blogs/news/100-art-therapy-exercises-your-path-to-harmony-from-artistro">https://artistro.com/blogs/news/100-art-therapy-exercises-your-path-to-harmony-from-artistro</a>	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	100 Art Therapy Ideas and Prompts: <a href="https://www.alternativetomeds.com/blog/art-therapy-ideas">https://www.alternativetomeds.com/blog/art-therapy-ideas</a>	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	Elderly crafts: 15 fun projects senior citizens can easily make: <a href="https://loaids.com/elderly-crafts">https://loaids.com/elderly-crafts</a>	İngilizce
Genel kullanım ve belirli zorluk türleri için makaleler ve pratik rehberlik	Nash, J. (2022) – Expressive Arts Therapy: 15 Creative Activities and Techniques: <a href="https://positivepsychology.com/expressive-arts-therapy/#techniques">https://positivepsychology.com/expressive-arts-therapy/#techniques</a>	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Sally Atkins, Melia Snyder (2018) – <i>Nature-based Expressive Arts Therapy</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	A. de Botton (2021) – <i>Drawing as Therapy: Know Yourself Through Art</i> (The School of Life)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Susan I. Buchalter (2009) – <i>Art Therapy Techniques and Applications</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Susan I. Buchalter (2011) – <i>Art Therapy and Creative Coping</i>	İngilizce





Erasmus+



	<i>Techniques for Older Adults</i> (London: Jessica Kingsley Publications)	
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Susan I. Buchalter (2017) – 250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques: A Guide for Clinicians and Clients (London: Jessica Kingsley Publications)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	J. Campbell et al. (1999) – <i>Art Therapy Race and Culture</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	T. Crocker, S.M. Carr (2021) – <i>Clay Work and Body Image in Art Therapy: Using Metaphor and Symbolism to Heal</i> (Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	C. Case, T. Dalley (2014) – <i>Handbook of Art Therapy</i> (London/ New York: Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	C. Elbrecht (2012) – <i>Trauma Healing at the Clay Field: A Sensorimotor Art Therapy Approach</i> (London: Jessica Kingsley Publications)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	D.E. Gussak, M.L. Rosal (Eds.)(2016) – <i>The Wiley Handbook of Art Therapy</i> (Wiley Clinical Psychology Handbooks/ Wiley-Blackwell)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	D. Henley (2002) – <i>Clayworks in Art Therapy: Plying the Sacred Circle</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	L.D. Hinz (2019) – <i>Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy</i> (Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	S. Hogan (2016) – <i>Art Therapy Theories: A Critical Introduction</i> (London/ New York: Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	E.G. Horovitz (2017) – <i>A Guide to Art Therapy Materials, Methods, and Applications</i> (Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	J. L. King (2016) – <i>Art Therapy, Trauma, and Neuroscience:</i>	İngilizce



Erasmus+



	<i>Theoretical and Practical Perspectives</i> (New York: Routledge)	
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	R. Knishinsky (2022) – <i>Healing with Clay: A Practical Guide to Earth's Oldest Natural Remedy</i> (Healing Arts Press)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Paolo J. Knill, Stephen K. Levine, Ellen G. Levine (2005) – <i>Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	L. Leone (2020) – <i>Craft in Art Therapy: Diverse Approaches to the Transformative Power of Craft Materials and Methods</i> (Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Malchiodi, C. A. (2011) – <i>Handbook of Art Therapy</i> (The Guilford Press)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	Cathy A. Malchiodi (2020) – <i>Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process</i> (Guilford Publications)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	J. Meyerowitz-Katz, D. Reddick (eds.) (2017) – <i>Art Therapy in the Early Years. Therapeutic interventions with infants, toddlers and their families</i> (London/ New York: Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	C.H. Moon (2010) – <i>Materials &amp; Media in Art Therapy</i> (Routledge)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	S. McNicol, L. Brewster (2019) – <i>Bibliotherapy</i> (Facet Publishing)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	E. Partridge (2019) – <i>Art Therapy with Older Adults</i> (London: Jessica Kingsley Publishers)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	L. Scobie (2017) – <i>365 Days of Art: A Creative Exercise for Every Day of the Year</i> (Hardie Grant)	İngilizce
Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	D.E. Waller (2014) – <i>Becoming a Profession: History of Art Therapy 1940-1982</i> (Psychology Revivals) (London/ New York: Routledge)	İngilizce



Erasmus+



Dışavurumcu sanatlar terapisi hakkında kitaplar	D.E. Waller (2014) – <i>Group Interactive Art Therapy</i> (London/ New York: Routledge)	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://www.thirstyforart.com/blog/mindful-body-scan-art-therapy">https://www.thirstyforart.com/blog/mindful-body-scan-art-therapy</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1661&amp;context=expressive_theses">https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1661&amp;context=expressive_theses</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://www.arttherapynj.com/post/increasing-body-awareness-body-outline-in-art-therapy">https://www.arttherapynj.com/post/increasing-body-awareness-body-outline-in-art-therapy</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://www.mentalhelp.net/stress/emotional-impact/">https://www.mentalhelp.net/stress/emotional-impact/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://innergrowththerapy.com/how-art-therapy-uses-the-5-senses-and-helps-to-reconnect-to-the-body/">https://innergrowththerapy.com/how-art-therapy-uses-the-5-senses-and-helps-to-reconnect-to-the-body/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://www.creativehearthealer.com/blog-1/using-your-5-senses-during-art-journaling-to-manage-stress">https://www.creativehearthealer.com/blog-1/using-your-5-senses-during-art-journaling-to-manage-stress</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / <b>Duyusal Aktiviteler</b>	<a href="https://creativityintherapy.com/2016/05/create-a-sensory-self-soothing-kit/">https://creativityintherapy.com/2016/05/create-a-sensory-self-soothing-kit/</a>	İngilizce



Erasmus+



Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Beden Farkındalığı / Duyusal Aktiviteler	<a href="https://www.artastherapy.ca/art-as-therapy-blog/2016/9/3/stress-and-the-five-senses">https://www.artastherapy.ca/art-as-therapy-blog/2016/9/3/stress-and-the-five-senses</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kil	Clay Ideas and Projects: <a href="https://artsyprettyplants.com/air-dry-clay-ideas/">https://artsyprettyplants.com/air-dry-clay-ideas/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kil	Clay Ideas and Projects: <a href="https://www.pillarboxblue.com/asy-air-dry-clay-ideas/">https://www.pillarboxblue.com/asy-air-dry-clay-ideas/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kolaj	<a href="https://creativityintherapy.com/2012/07/collage-art-therapy-part-1/">https://creativityintherapy.com/2012/07/collage-art-therapy-part-1/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Boyama	<a href="https://www.amazon.com/Master-piece-Coloring-Adult-Stress-Therapy/dp/B01FZCV2U4">https://www.amazon.com/Master-piece-Coloring-Adult-Stress-Therapy/dp/B01FZCV2U4</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kuklalar ve Maskeler Yaratmak	Bianca Roberts (2023) – <i>The power of puppet therapy helping many aged care residents stay forever young</i> : <a href="https://agedcarenews.com.au/2023/01/24/the-power-of-puppet-therapy-helping-many-aged-care-residents-stay-forever-young/">https://agedcarenews.com.au/2023/01/24/the-power-of-puppet-therapy-helping-many-aged-care-residents-stay-forever-young/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kuklalar ve Maskeler Yaratmak	Creating Puppets and Masks for Art Therapy: <a href="https://arttherapyresources.com.au/puppets-masks/">https://arttherapyresources.com.au/puppets-masks/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kuklalar ve Maskeler Yaratmak	How to make Paper Puppets   Easy Puppet Making Ideas   Craft: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MQDR5Glz-7E">https://www.youtube.com/watch?v=MQDR5Glz-7E</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Kuklalar ve Maskeler Yaratmak	How to make a Hand Puppet: <a href="https://www.wikihow.com/Make-a-Hand-Puppet">https://www.wikihow.com/Make-a-Hand-Puppet</a>	İngilizce



Erasmus+



Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Kuklalar ve Maskeler Yaratmak</b>	How to Build a Quality Puppet: <a href="https://www.instructables.com/How-to-Build-a-Quality-Puppet/">https://www.instructables.com/How-to-Build-a-Quality-Puppet/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Kuklalar ve Maskeler Yaratmak</b>	<a href="https://www.thirstyforart.com/blog/mask-art-therapy-activity">https://www.thirstyforart.com/blog/mask-art-therapy-activity</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Kuklalar ve Maskeler Yaratmak</b>	<a href="https://www.twinkl.com.tr/resource/my-inner-self-and-outer-self-portrait-activity-us-he-4">https://www.twinkl.com.tr/resource/my-inner-self-and-outer-self-portrait-activity-us-he-4</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Kuklalar ve Maskeler Yaratmak</b>	<a href="https://www.uua.org/re/tapestry/children/windows/session1/143351.shtml">https://www.uua.org/re/tapestry/children/windows/session1/143351.shtml</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Kuklalar ve Maskeler Yaratmak</b>	<a href="https://ermer.weebly.com/inner-vs-outer-self.html">https://ermer.weebly.com/inner-vs-outer-self.html</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Müzik Terapisi</b>	<a href="https://whmusictherapy.com/2011/07/how-are-you-a-song-about-feelings/">https://whmusictherapy.com/2011/07/how-are-you-a-song-about-feelings/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Müzik Terapisi</b>	<a href="https://thriveworks.com/blog/music-therapy-encanto-can-help-process-emotions/">https://thriveworks.com/blog/music-therapy-encanto-can-help-process-emotions/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	Art Therapy American Association, The Art of Origami: An Art Therapist Explains its History and Use in Trauma Work: <a href="https://arttherapy.org/blog-origami-toshiko-kobayashi/">https://arttherapy.org/blog-origami-toshiko-kobayashi/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	British Origami Society: <a href="https://www.britishorigami.org/">https://www.britishorigami.org/</a>	İngilizce



Erasmus+



Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	Easy origami for beginners: 27 projects to get you started: <a href="https://www.gathered.how/paper-craft/easy-origami-for-beginners/">https://www.gathered.how/paper-craft/easy-origami-for-beginners/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	Mental health benefits of the practice of Origami/"Improving Life, one fold at a time": <a href="https://origamipulse.com/">https://origamipulse.com/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	Origami Pulse Booklet: <a href="https://origamipulse.files.wordpress.com/2019/05/origami-pulse-booklet.-get-started-with-origami.pdf">https://origamipulse.files.wordpress.com/2019/05/origami-pulse-booklet.-get-started-with-origami.pdf</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Origami</b>	Zhao, F., Gaschler, R., Kneschke, A., Radler, S., Gausmann, M., Duttine, C., & Haider, H. (2020) – <i>Origami folding: Taxing resources necessary for the acquisition of sequential skills</i> (PLoS One, 15(10), e0240226, <a href="https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240226">https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0240226</a> )	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	<a href="https://www.linkedin.com/pulse/plein-air-painting-therapy-sarah-pollock?trk=pulse-article_more-articles_related-content-card">https://www.linkedin.com/pulse/plein-air-painting-therapy-sarah-pollock?trk=pulse-article_more-articles_related-content-card</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	<a href="https://www.sarahburnsstudio.com/life-of-a-wandering-artist-blog/2017/6/22/artists-social-anxiety-1-plein-air-art-therapy">https://www.sarahburnsstudio.com/life-of-a-wandering-artist-blog/2017/6/22/artists-social-anxiety-1-plein-air-art-therapy</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	<a href="https://www.outdoorpainter.com/artists-helping-art-therapy-for-struggling-adults/">https://www.outdoorpainter.com/artists-helping-art-therapy-for-struggling-adults/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pW55JsM3xOo">https://www.youtube.com/watch?v=pW55JsM3xOo</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	Art Therapy: Paint What You Feel (using Robert Plutchik's wheel of emotions): <a href="https://design.tutsplus.com/tutori">https://design.tutsplus.com/tutori</a>	İngilizce



Erasmus+



	<a href="https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/art/none">als/art-therapy-paint-what-you-feel--cms-29956</a>	
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	Therapy Art Worksheets: <a href="https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/art/none">https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/art/none</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	Top 7 Psychological Benefits of Painting: <a href="https://www.flavoursholidays.co.uk/blog/psychological-benefits-of-painting/">https://www.flavoursholidays.co.uk/blog/psychological-benefits-of-painting/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Resim</b>	S. Mastandrea, S. Fagioli, V. Biasi (2019) – Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Aesthetic Emotion. (Frontiers in Psychology, <a href="https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00739/full">https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00739/full</a> )	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://youngwritersproject.org">https://youngwritersproject.org</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://sanctuarycenters.org/blog/poetry-therapy-guide-to-the-hidden-mind-antidote-to-chaos/">https://sanctuarycenters.org/blog/poetry-therapy-guide-to-the-hidden-mind-antidote-to-chaos/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://kingdompen.org/the-hidden-art-of-blackout-poetry/">https://kingdompen.org/the-hidden-art-of-blackout-poetry/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zf6k8aW2Toc">https://www.youtube.com/watch?v=zf6k8aW2Toc</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://poetrytherapy.org/">https://poetrytherapy.org/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Şiir</b>	<a href="https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy">https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için	Poetry Therapy seminar guide, by Todd Fries: <a href="https://toddharrisfries.weebly.co">https://toddharrisfries.weebly.co</a>	İngilizce



Erasmus+



makaleler ve pratik rehberlik - Şiir	<a href="https://m/uploads/5/1/9/9/5199097/poetry_therapy_seminar.pdf">m/uploads/5/1/9/9/5199097/poetry_therapy_seminar.pdf</a>	
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Şiir	Poetry Therapy: <a href="https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy">https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Şiir	Self-Expressive Writing Worksheets: A Collection of PDF's: <a href="https://positivepsychology.com/self-expressive-writing-worksheets-collection-11-pdfs/">https://positivepsychology.com/self-expressive-writing-worksheets-collection-11-pdfs/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Şiir	Websites & Organizations of Interest on Poetry Therapy and Bibliotherapy: from the National Association for Poetry Therapy website: <a href="https://poetrytherapy.org/Organizations-of-Interest">https://poetrytherapy.org/Organizations-of-Interest</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Şiir	M. Wexler (2014) – <i>A poetry program for the very elderly. Narrative perspective on one therapeutic model</i> (Journal of Poetry Therapy, 27(1), 35-46, <a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08893675.2014.871811">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08893675.2014.871811</a> )	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - İnsanlar ve İlişkiler	Working with conflict through visual mediation – Marian Liebmann: <a href="https://www.academia.edu/64487367/Workshop_Working_with_Conflict_through_Visual_Mediation">https://www.academia.edu/64487367/Workshop_Working_with_Conflict_through_Visual_Mediation</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - İnsanlar ve İlişkiler	6 ways that art therapy can help people with memory loss: <a href="https://lesley.edu/article/6-ways-that-art-therapy-can-help-people-with-memory-loss">https://lesley.edu/article/6-ways-that-art-therapy-can-help-people-with-memory-loss</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - Regresyon / Beyin Stimülasyonu	<a href="https://stats.stackexchange.com/questions/246302/left-hand-right-hand-side-nomenclature-in-regression-models">https://stats.stackexchange.com/questions/246302/left-hand-right-hand-side-nomenclature-in-regression-models</a>	İngilizce





Erasmus+



Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Regresyon / Beyin Stimülasyonu</b>	<a href="https://arttherapyspot.com/2012/05/26/non-dominant-hand-ar/">https://arttherapyspot.com/2012/05/26/non-dominant-hand-ar/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik - <b>Regresyon / Beyin Stimülasyonu</b>	<a href="https://www.psychologies.co.uk/non-dominant-hand-writing-therapy/">https://www.psychologies.co.uk/non-dominant-hand-writing-therapy/</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik- <b>Sabun</b>	April Brown (2018) – <i>Beginner's Guide Natural Soap Making: How to make an all-natural mild and carefully crafted handmade soap</i>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik- <b>Sabun</b>	Handmade glycerine soap: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bxVNYh4ylIc">https://www.youtube.com/watch?v=bxVNYh4ylIc</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik- <b>Sabun</b>	How to Make All-Natural Soap: <a href="https://www.greenmatters.com/p/how-to-make-all-natural-soap-homemade">https://www.greenmatters.com/p/how-to-make-all-natural-soap-homemade</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik- <b>Sabun</b>	How to make glycerin soap: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3nwg5GRDrQ">https://www.youtube.com/watch?v=3nwg5GRDrQ</a>	İngilizce
Belirli sanat terapisi teknikleri ve araçları için makaleler ve pratik rehberlik- <b>Sabun</b>	The Benefits of Handmade Soap Made With Natural Ingredients: <a href="https://botanicalpaperworks.com/blog/benefits-of-handmade-soap/">https://botanicalpaperworks.com/blog/benefits-of-handmade-soap/</a>	İngilizce
Profesyonel dernekler - Amerikan Sanat Terapisi Derneği	<a href="https://arttherapy.org">https://arttherapy.org</a>	İngilizce
Mesleki dernekler - İngiliz Sanat Terapistleri Derneği	<a href="https://www.baat.org">https://www.baat.org</a>	İngilizce
Meslek birlikleri - Kültür, Sağlık ve Refah Birliği	<a href="https://www.culturehealthandwelfarebeing.org.uk">https://www.culturehealthandwelfarebeing.org.uk</a>	İngilizce
Çevrimiçi sanat ve el sanatları mağazası - araç ve malzemelerin yanı sıra eğitimler ve fikirler de sağlar	<a href="https://www.hobbyland.eu">https://www.hobbyland.eu</a>	İngilizce, İtalyanca, Almanca, Fransızca, İspanyolca