

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamını  
Zenginleştirme

ELISTAT MODÜLLERİ  
Uygulamada Yaşlılar İçin Sanat Terapisi

Module

03

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elistat



# Elistat Modülleri



Module 03

## Modülün İçeriği

- A. Yaşlılarla Sanat Terapisi Uygulamaları
- B. Sanat Terapisi Yöntemleri
- C. Bir Sanat Terapisi seansı nasıl uygulanır

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elistat



# Öğrenme Çıktıları

## Modülde kazanılacak bilgi, beceri ve tutum

- Sanat Terapisi yöntem ve süreçlerini bilmek ve uygulamak (Çizim, görsel sanatlar, yazı, şiir, müzik, dans, drama)
- Sanat Terapisi seanslarını yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimlerine uygun olarak yürütmek

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstat



# Modülün Ana Konusu

- A. Sanat terapisinin yaşlılar için faydaları
- B. Sanat terapisi yöntemleri: Çizim, Resim, Görsel Sanat, Dans/Hareket, Müzik, Drama
- C. Yaşlılarla sanat terapisi egzersizleri
- D. Belirli bir Sanat terapisi seansı nasıl uygulanır

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



# Modüle Ait Materyal ve Dokümanlar

Ders kitabı - Eğitimci kılavuzu  
Müfredat  
Film ve görsel araçlar

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elistat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# A. Sanat Terapisi Uygulamaları



Sanat insanların ruh sağlığına nasıl yardımcı olabilir?

- A. Yaşlılar için Sanat Terapisi
- B. Avantajlar
- C. Yaklaşımlar

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



## A. Yaşlılar İçin Sanat Terapi

Sanat terapisi alanında yapılan güncel çalışmalar, sanatın hem psikolojik hem de fizyolojik iyileşmeye yol açarak bireyleri olumlu yönde etkileyebileceğini doğrulamaktadır.

- Genel olarak, yaratıcılığın kullanılması yaşam kalitesini artırır ve genel refahı teşvik eder.
- Birçok çalışma sanatın depresyon ve anksiyeteyi azaltabileceğini göstermektedir. Yaşlıların hayal gücü ve yaratıcılığı yaşlılıkta gelişebilir ve Alzheimer ya da Parkinson hastası olsalar bile benzersiz ve deneyimlenmemiş potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



- Nörolojik araştırmalar, sanatla uğraşmanın yeni sinir yolları üreterek bilişsel işlevi geliştirebileceğini göstermektedir. Sanat, daha verimli beyin ağları veya alternatif beyin stratejileri kullanarak beynin patolojiyi aktif olarak telafi etmesine yardımcı olur. Sanat yapmak ya da sadece sanat eserlerini izlemek bile beynin yeniden şekillenmeye, uyum sağlamaya ve yeniden yapılanmaya devam etmesine neden olur. Davranışsal nörolog Bruce Miller'a göre, beyin kaçınilmaz olarak yaşlansa da, yaratıcı yetenekler mutlaka kötüleşmez. Aksine, yaşlanan beyin sanata iyi yanıt vererek beynin iki yarım küresinin daha fazla birlikte çalışmasını sağlar.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ







# Elstat



## B. Yararları

Washington D.C.'deki George Washington Üniversitesi Yaşlanma, Sağlık ve Beşeri Bilimler Merkezi Direktörü Gene Cohen, sanatın yaşlandıkça sağlık ve hastalıklar üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve aşağıdakiler de dahil olmak üzere çok çeşitli faydalar sunduğunu tespit etti:

- insanların rahatlamasına yardımcı olmak;
- kontrol hissi sağlamak
- depresyon ve anksiyeteyi azaltmak;



- sosyalleşmeye yardımcı olmak;
- oyun oynamayı ve mizah duygusunu teşvik etmek;
- bilişi geliştirmek;
- duysal uyarım sağlar;
- daha güçlü bir kimlik duygusunu teşvik eder;
- öz saygıyı artırmak;
- maneviyatı beslemek;
- can sıkıntısını azaltır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



Buna ek olarak, dışavurumcu sanat egzersizleri, kendini ifade etmeyi teşvik etmek ve başkalarıyla iletişimi geliştirmek için yenilikçi müdahalelerdir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## C. Yaklaşımlar

Sanat iki yaklaşıma göre terapi olarak kullanılabilir.

### 1. TERAPİ OLARAK SANAT

Sanatçılar, sanat eğitimcileri ve sağlık profesyonelleri çalışmalarında genellikle ilk yaklaşımı kullanır. Bu yöntem temel olarak yaratıcı sürecin değerini vurgular ve insanların hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını kullanmalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## 1. TERAPİDE SANAT

Terapide sanat, sanat ve klinik psikolojiyi bütünleştirir. Deneyimli bir sanat terapisti tarafından uygulanan bu yöntem, belirli terapötik hedeflere ulaşmak için terapötik sanat etkinliklerini kullanır.

Görsel sanatlar, müzik, dans/hareket, yazı ve drama gibi dışavurumcu sanatlar, yaşama aktif katılımı teşvik ederek yaşlanma sürecine yardımcı olabilecek güçlendirici araçlardır. Benzer şekilde, özel olarak tasarlanmış sanat faaliyetleri, kronik hastalık teşhisi konmuş bireyler için terapötik müdahaleler olarak hizmet edebilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# B. Sanat Terapi Methodları



## Sanat Terapide Kullanılan Teknikler

- A. Çizim
- B. Boyama
- C. Görsel Sanat
- D. Dans/Hareket
- E. Müzik
- F. Drama

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



## A. ÇİZİM TERAPİSİ

Çizim terapisi, hastaya düşüncelerini, duygularını, sorunlarını, isteklerini, umutlarını, hayallerini ve arzularını nispeten tehdit edici olmayan bir şekilde iletme fırsatı verir. Bilinçli ve bilinçsiz sorunları ve inançları ifade etmenin bir yolu olarak kullanılır. Çizim, iletişimi, büyümeyi ve içgörüyü kolaylaştırmak için bir araç görevi görür.

Hastalar figürler, çizgiler, renkler, şekiller, soyutlamalar veya gerçekçilik kullanabilir. Kağıtlar, boya kalemleri, pasteller ve renkli kalemler gibi farklı çizim malzemeleri mevcuttur.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



Bazen hastalardan akıllarında olanı çizmeleri istenir, bazen de direktifler sunulur. Bu sonuncular sadece katılımcıların takip etmekte veya değiştirmekte özgür oldukları bir yapı sağlar.

Yaşlılar genellikle takip edecekleri temel bir yapıya sahip olmayı tercih ederler, çünkü bu yaratıcılığı başlatmalarına ve ele almalarına yardımcı olur.

Hastaya seans sırasında sanat eserini tartışması, gözlemlemesi, analiz etmesi ve resmedilen temsiller ve figürlerle ilişki kurması için zaman vermek de önemlidir. Bu süre aynı zamanda grup etkileşimine de olanak tanır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ





## ÇİZİMİN YARARLARI

Yaşlandıkça, kollarımızdaki ve ellerimizdeki kasları kontrol etmek ve koordinasyonu korumak için daha fazla çaba sarf etmemiz gerekir. Çizim gibi bir aktivite hem fiziksel hem de zihinsel olarak çok terapötik olabilir ve stres ve kaygıyı hafifletmek için harika bir yoldur.

Çizim terapisi eğlenceli ve rahatlatıcıdır ve kişinin evinin rahatlığında veya sosyal bir ortamda uygulanabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



## Yaşlılar ile:

Çizim yapmak hastalıkları ve sorunları unutmalarını sağlar ve hoş bir dikkat dağıtıcıdır.

Boyamanın ritmik hareketleri hemen rahatlatıcı ve sakinleştiricidir; Sanat zihni uyarır ve aynı zamanda motor becerileri geliştirir; Araştırmalar, sanatın, özellikle de çizimin, erken bunama belirtileri geliştirme riskini %73 oranında azaltabileceğini göstermiştir; Beynin hem sol hem de sağ tarafının kullanılmasına izin verir, bu da hem mantığın hem de yaratıcılığın kullanılmasına izin verdiği anlamına gelir; Bir çizimi tamamlamak aynı zamanda bir başarı duygusu yaratabilir ve öz saygıyı artırabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



## B. RESİM TERAPİSİ

Resim terapisi özellikle daha fazla esneklik kazanmaya ihtiyaç duyan hastalar için faydalıdır.

Resim yapmak **spontanlığa ve özgürlüğe** izin verir.

Genellikle sulu boylarla çalışmak bazı hastalar için daha kolaydır, çünkü sadece karışıma daha fazla veya daha az su ekleyerek koyu ve açık renkleri veya şeylerin kalınlığını kontrol etmek daha kolaydır. Bu tür resimlerin temizlenmesi de daha kolaydır ve önceden çizilmiş bir çizginin üzerine boyanabilir. Bunun yerine akriliklerin kullanımı biraz daha zordur, ancak yeni tonlar oluşturmak için daha kolay harmanlanabilir ve karıştırılabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Elstat**



- Bir başka ilginç resim yapma yöntemi de kendilerini ifade etmekte daha özgür hisseden hastalar için kullanılan parmak boyamadır. Bu yöntem genellikle müzik eşliğinde yapılır ve hastanın hareket ve sanat yoluyla kendini ifade etmesine ve istediği zaman fikrini değiştirmesine olanak tanır.
- Diğer boyama türleri şunlardır: sünger boyama; mini rulo ile boyama; pipetle üfleyerek boyama; mermer boyama; boyayı fiske etmek için fırça kullanma.

Zehirli ve yıkanamayan boyaların kullanılmaması daha iyi olacaktır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



## RESİM YAPMANIN FAYDALARI

Resim yapmak rahatlamak, zaman geçirmek, yaratıcı kasları çalıştırmak ve zihni meşgul etmek için harika bir yoldur. Özellikle yaşlılar, resim yapmanın sunabileceği benzersiz faydalardan yararlanabilir.

- Düzenli ve odaklanmış bir faaliyet, hafıza kaybı yaşayan yaşlılar için ödüllendirici etkilere sahip olabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstatat



- Sanat faaliyetleri, beynin farklı merkezlerini ve loblarını aynı anda kullanarak zihni beynin her iki tarafıyla da meşgul eder. Bu tür bir zihinsel egzersiz zihni keskin tutarak yaşlıların zihinsel yeteneklerini güçlü ve dirençli tutmaya yardımcı olabilir. Demans veya Alzheimer hastalığı olan kişilerde ise, hafıza kaybının zayıflatıcı sisini ortadan kaldıracabilecek bağlar ve tutkular yaratmaya yardımcı olabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



- Hareket kabiliyeti sınırlı veya hareket sorunları olan yaşlılar için resim yapmak aktif kalmak için harika bir yol olabilir. Tuval ile uğraşma, fırçayı hareket ettirme ve boyayı kullanma eylemi, eklemleri esnek ve kasları sıkı tutmaya yardımcı olan, ince motor becerilerini ve el becerisini geliştiren yavaş, kolay, düşük etkili bir aktivite sağlayabilir. Artriti olan yaşlılar için bilek, el ve parmak bölgelerindeki ağrı ve şişliklerde iyileşme kaydedilebilir. Ayakta durabilen yaşlılar için, dik durmak bacakları ve çekirdek kasları çalıştırmaya yardımcı olarak dengeyi destekler ve düşmeleri önler.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



- Resim yapmanın sayısız duygusal faydası da vardır. Herkes bir dereceye kadar stres yaşar, ancak yaşlanmanın zorlukları yaşlılar üzerinde ağır bir yük oluşturarak yüksek miktarda sağlıklı stres yaşamalarına neden olabilir. Bir çıkış yolu olmadığında, stresin biriken ağırlığı sadece depresyon, ajitasyon veya sinirlilik gibi zararlı zihinsel etkilere değil, aynı zamanda iltihaplanma veya ülser gibi fiziksel hastalıklara da neden olabilir. Eğlenceli, yaratıcı ve rahatlatıcı bir aktivite olan resim, yaşlılar için harika bir stres giderici olabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat





- Ayrıca, yalnızlık, depresyon veya izolasyon gibi sorunlar yaşlılar arasında yaygın olduğundan, resim yapmak bu sorunların hafifletilmesine de yardımcı olabilir. Bir sanat eserini tamamlamanın verdiği gurur ve başarı hissi ile kişinin çalışmasını paylaşmasının veya belki de bir grup resim dersine katılmasının getirdiği sosyal aktivite sayesinde, sanat ve yaratıcılığa yönelik bir takdir geliştirmenin üzüntüyü kovmaya nasıl yardımcı olabileceği görülebilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



- Büyüdükleri ve geliştikleri dünyadan farklı bir dünyaya adapte olmakta ve bu dünyada yaşamakta zorlanan yaşlılar için bile resim yapmak başka bir fayda sağlayabilir. Bilinçaltılarına dokunarak ve duygularını tuvale dökmek için sanatı kullanarak, yaşlılar iletişim becerilerini geliştirebilir ve kendilerine tartışacakları, hakkında sohbet başlatacakları bir şey sağlayabilir veya aileleri için değer verip saklayacakları bir hediye veya hatıra yaratabilirler.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



## C. GÖRSEL SANAT TERAPİSİ (GST)

Görsel sanat terapisi (GST), spontane veya yönlendirilmiş yaratıcı ifadeye dayanan terapötik bir süreçtir. Heykel, modelleme (kil veya ikame malzemeler), kolaj vb. gibi çeşitli sanat malzemelerinin ve tekniklerinin kullanımını içerir.

Çeşitli GST türleri arasında en popüler olanları kolaj ve kildir.

Kolaj çalışmaları, kağıt, kumaş, dergi fotoğrafları, resimler, köpük şekiller, tahta parçaları, keçe, inşaat kağıdı, pamuk, boru temizleyicileri gibi çeşitli kaynak ve malzemelerin kullanımı yoluyla hastaların kendilerini ifade etmekte özgür hissetmelerini sağlar.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



- **Kil çalışması**, ruh halinin ve duyguların ifade edilmesini teşvik eder ve danışanın doku ile deneyler yapmasına ve kili kalıplamama, şekillendirmeme ve manipüle etmeme dokunmasına olanak tanır. Bu hareketler hastanın stres ve kaygısını azaltır ve şekilsiz bir şekli belirli bir şeye dönüştürmenin bir yolunu sağlar. Kile verilen en yaygın şekiller çömler, tepsiler, figürler, hayvanlar, soyut tasarımlar, aile heykelleri ve maskelerdir.
- Kullanılabilecek farklı kil türleri de vardır: pişmiş toprak, ev yapımı kil, model sihirli kil. Bu sonuncusu genellikle tercih edilir çünkü temizdir, toksik değildir, havada kurur ve kolayca kullanılır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Elstat**



## GÖRSEL SANATIN FAYDALARI

Sözsüz iletişim aracılığıyla GST, hastaların duygularını ifade etmelerini sağlar ve nasıl çalıştıklarına ve yarattıklarına odaklanır.

Sanat ürünleri terapötik süreci belgeler, onları yaratan kişinin kendisiyle diyalog kurmasını sağlar ve uzun süre atıfta bulunulabilecek kalıcı nesnelere.

Sanat terapisinin merkezinde, yaratıcı sürecin iyileştirici gücü ve hasta, sanat eseri ve terapist arasında gerçekleşen özel iletişim yer alır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



**Kolajlar**, düşünceleri, kaygıları, duyguları ve tutumları temsil etmenin tehdit edici olmayan yollarıdır. Kolajla ilgili her şey bu sonuncuları ifade edebilir: kullanılan semboller, çeşitli şeylerin organizasyonu, mesafeleri vb.

**Kil** çalışmaları terapide önemlidir çünkü hastaya üç boyutlu çalışma ve olayları birden fazla perspektiften görme fırsatı verir. Ayrıca, hasta davranışlarını, tutumlarını ve öz imajını şekillendirebildiği için kile şekil verir. Kil çalışmaları sayesinde hastalar başa çıkma ve problem çözme için yeni yöntemler geliştirir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Elstat**



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## D. DANS/HAREKET TERAPİSİ (DHT)

Dans Hareket Terapisi (DHT) bir psikoterapi ve sanat terapisi biçimidir. Bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonunu teşvik etmek için hareketin psikoterapötik kullanımı olarak tanımlanır. Dans/hareket terapisi, danışanlar ve terapistler arasındaki terapötik ilişkide ortaya çıkan hareket davranışına odaklanır. Dance

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



DHT, gelişimsel sorunları, tıbbi, sosyal, fiziksel ve psikolojik engelleri olan, özellikle de ihtiyaçlarını ve duygularını sözel dille ifade etmekte ve keşfetmekte zorlanan ve bilişsel eksiklikleri olan bireyler için yararlı bir müdahale olarak kabul edilmektedir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat





Danışanların ihtiyaçlarına bağlı olarak, DHT müdahaleleri haftalardan yıllara kadar sürebilir ve bireysel, çiftler veya grup terapisi seanslarında kullanılabilir.

Zevk, yaşlılar arasında sıklıkla göz ardı edilen ve ihmal edilen temel bir ihtiyaçtır. Dans etmek, nörobilimci John Krakauer'in "ikili zevk oyunu" olarak adlandırdığı şeyi oluşturur: hem müzik hem de hareket beynin ödül merkezlerini uyarır ve aktive olan zevk merkezlerinin sayısını artırır. Krakauer ayrıca dans etmenin hazzını yansıtmaya, uyum sağlama ve paylaşılan sosyal deneyimin nöral süreçlerine dayandırmaktadır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## DANS/HAREKET TERAPİSİNİN FAYDALARI

Yaşlılar, özellikle de demans teşhisi konanlar, genellikle konuşma kaybı, kafa karışıklığı, iletişim güçlükleri, hafıza kaybı ve hayatlarının kontrolünü yavaş yavaş kaybetme hissi gibi büyük kayıplarla karşı karşıya kalırlar. Bu semptomlar da anksiyete ve depresyona neden olabilir.

Bedenlerimiz ve zihinlerimiz birbirlerine güçlü bir şekilde bağlı olduğundan, biri değiştiğinde otomatik olarak diğerini de etkiler. DHT'nin bu özelliği demans tedavisi için idealdir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Elstat*



Aslında hareket yoluyla vücudumuz **endorfin adı verilen ve ağrıyı, stresi hafifletmemize ve coşku hissi yaratmamıza yardımcı olan kimyasallar salgılar.**

DMT, ruh halini iyileştirmenin yanı sıra hastanın iletişim kurmasına da yardımcı olur.

Fiziksel açıdan bakıldığında, yaşlılar için düşme ve dengesizlik her zaman ciddi klinik sorunlar ve dikkat edilmesi gereken hususlar arasında üst sıralarda yer alır. Araştırmalar, dans temelli egzersiz yaklaşımlarının gücü, **dayanıklılığı, vücut mekaniğini geliştirebileceğini** ve yaşlı nüfus için **düşme riskini önemli ölçüde azaltabileceğini** göstermektedir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Elıstat**



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## E. MÜZİK TERAPİ

Müzik terapisi, küçük çocuklardan yaşlı yetişkinlere kadar bireylerin **fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak** için müziğin kullanıldığı bir terapidir. Özellikle, *"yaşlı bir bireyin sosyal veya duygusal işlevselliğinin, zihinsel işlemlerinin veya fiziksel sağlığının restorasyonunu, sürdürülmesini veya iyileştirilmesini sağlamak için bir müzik terapisti tarafından özel olarak seçilen müzikal veya ritmik müdahalelerin kullanılması"* olarak tanımlanır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



## E. MÜZİK TERAPİ

Müzikal müdahaleler farklı türlerde olabilir: canlı veya kayıtlı müzik dinlemek, şarkı söylemeye veya enstrüman çalmaya katılmak, şarkı yazmak, müzik ve hareketi/dansı birleştirmek, müzik hakkında tartışmak vb.

Bir müzik terapisi seansı sırasında hastalar kendilerini müzikle ifade etmeleri için serbest bırakılabilir veya terapist tarafından yönlendirilebilir.

Her halükarda, demans veya Alzheimer hastaları da dahil olmak üzere yaşlılar üzerinde birçok faydalı etkisi vardır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## MÜZİK TERAPİNİN FAYDALARI

Müzik, yaşlı insanların fiziksel ve zihinsel sağlığı için çeşitli faydalar sunmaktadır. Müzik dinlemek ve enstrüman çalmayı öğrenmek yaşlılar için bir terapi biçimi haline gelmiştir.

Müzik terapisinin yaşlılara sağlayabileceği faydalardan bazıları şunlardır:

- **Hafızayı ve konsantrasyonu** geliştirmek. Yaşlılar için müzik terapisi kelimeleri, kalıpları, ritimleri ve talimatları ezberlemeyi içerir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Elıstat**



- **Demans hastalarında ajitasyonun yatıştırılması.** Müzik terapistleri, katılımcıların rahatlamasına yardımcı olmak için belirli temalara, sözlere, enstrümanlara ve ritimlere sahip şarkılar kullanır. Bu, kalp atış hızını yavaşlatır ve stres hormonu kortizol seviyesini düşürür.
- **Depresyon ve strese karşı yardım.** Müzik, hastanın duygularını etkileyebilen ve onu depresyon ve korku durumlarından çıkarabilen güçlü bir iyileştirme aracıdır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



- **Hareket ve egzersizi artırın.** Bazı müzik terapi aktiviteleeri, el çırpırmaktan kolları ve bacakları hareket ettirmeye ve her şekil ve sesteki enstrümanları sallamaya kadar değişebilen hareketi içerir. Hatta müzik dinleyen hastaların sallanmaya, ritme göre hareket etmeye veya dans etmeye başlaması bile doğaldır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat





- **İletişim becerilerini geliştirir.** Aslında, müzik terapisi hafıza sorunları olan hastalar için değerli bir araçtır ve dil becerilerinin azalmasını yavaşlatmaya yardımcı olur. Artık kendilerini sözlü olarak ifade edemeyen insanlar, mırıldanarak veya ellerini hareket ettirerek duygularını iletebilirler.
- **Sosyalleşmeye yardımcı olur.** Birçok yaşlı insan, özellikle de demans, Alzheimer veya diğer nörobilişsel bozuklukları olanlar, şiddetli sosyal kaygıdan muzdariptir ve bu da korku ve ajitasyona neden olur. Müzik terapisi bu korkunun üstesinden gelmeye yardımcı olabilir, rahatlamalarını ve başkalarının arkadaşlığından keyif almalarını sağlayabilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



## F. DRAMA TERAPİSİ

Drama terapisi, Yaratıcı Sanat Terapilerinden (YST) biridir. Psikoterapötik bir ilişki içinde psikolojik gelişim ve değişim sağlamanın birincil aracı olarak drama/teyatro süreçlerinin kasıtlı ve sistematik kullanımını içeren aktif ve deneysel bir psikoterapi yöntemidir.

Drama terapisi seanslarında bireyler, dramatik canlandırma, fantezi ve hayal gücüne dayalı teknikler aracılığıyla yaşam deneyimlerini derinlemesine keşfederek bir karaktere bürünür ve bu rolün içinden bir hikaye anlatırlar.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Literatür, drama terapisinin, yüksek işlevselliğe sahip olanlardan fiziksel, duygusal ve bilişsel zorluklarla yaşayanlara kadar yaşlanan nüfusun bir kısmına fayda sağladığını göstermektedir.

Drama terapisinin ayrıca yaşlanma sırasında grup katılımını ve olumlu ilişkileri artırdığı ve demans hastaları arasında gelişmiş iletişimi ve güven duygusunu teşvik ettiği bulunmuştur.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



## DRAMA TERAPİSİNİN FAYDALARI

Drama terapisinin yaşlılar için faydaları arasında şunları bulabiliriz:

- İzolasyon duygularının azaltılması;
- Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi;
- Duyguları ifade edebilme ve başkalarıyla daha iyi ilişki kurabilme;
- Kendilerini ve deneyimlerini daha iyi anlamak;
- Öz saygı ve öz değer geliştirilmesi;
- Daha iyi başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



Drama terapisi ile kişi hikayesini anlatma ve değiştirme, sorunlara farklı bir perspektiften bakma, duygularını ifade etme veya belirli anılar veya devam eden durumlarla ilgili duygularla başa çıkma fırsatına sahip olur.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Elstat*



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# C. ST SEANSI NASIL UYGULANIR?

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Elstat



## Bir Sanat Terapisi Seans Kılavuzu

- Oturum planı
- Isınma
- Çizim Terapisi
- Resim Terapisi
- Görsel Sanat Terapisi
- Dans/Hareket Terapisi Session plan



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# C. ST OTURUMU NASIL UYGULANIR



## Bir sanat terapi si seansi Rehberi

- G. Müzik Terapisi
- H. Drama Terapisi

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



# SANAT TERAPİSİ OTURUM KILAVUZU

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ





## SANAT TERAPİ PLANI

- Her danisan ve grup farklı yaratıcı yaklaşımlar gerektirir.
- Bir sanat terapisi grubuna liderlik etmenin özel bir yolu yoktur. En etkili terapist, yaklaşımını belirli bir bireyin teşhisine, ihtiyaçlarına ve psikolojik durumuna dayandırır.
- Terapistin, birlikte çalıştığı kişiler için bireysel veya grup olarak hangi projelerin uygun olduğunu değerlendirmesi gerekir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



- Pek çok teknik, çeşitli materyallerin kullanımına izin verir: terapist, hedef kitlesi için hangi materyallerin uygun olduğunu belirlemelidir.
- Çok çeşitli tekniklerin kullanılması, katılımcıların moralini yüksek, enerjik ve ilgili tutar.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



## OTURUM BASLATMA

Katılımcılara ilerideki tedavi süreciyle ilgili temel bir kılavuz sağlayarak rolünüzü ve sanat terapisine yaklaşımınızı sunun.

Rahat ve motive edici bir ortam yaratmak için oturuma ISINMA TURLARI (WARM-UPS) ile başlamanız önerilir: genellikle 5 ila 10 dakika sürer ve katılımcıların kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmeye alışmalarına yardımcı olur.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Canlanmalar nispeten basittir, benlik saygısını artırır ve “nasıl çizdiği önemli değil” mesajını iletmeye yardımcı olur, düşünce ve duyguların ifade edilmesi önemlidir.

Bir diğer avantajı da insanlara yerleşmek, rahatlamak, nefes almak, sosyalleşmek ve selamlaşmak için zaman verilmesidir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# CANLANMA ÖRNEĞİ

Etkinlik adı  
Gülümsemek

Malzemeler  
Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.

prosedür  
Hastalara, o gün gördükleri, yüzlerinde bir gülümseme oluşturan ilk kişiyi, yeri veya şeyi çizmelerini söyleyin.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## Tartışma/Hedef

Tartışma, hayattaki olumlu şeyleri vurgulamaya ve kişinin nimetlerini saymaya odaklanır. Hastaların çizdiklerini gözlemlerken duygularını ifade etmeye teşvik edin. Ana hedefler şunlardır: doğada ve insanlarda güzellik ve iyiliği takdir etmeyi öğrenmek; takdiri bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmak.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## SANAK AKTİVİTESİ

Katılımcılar için problemler ve hedefler hakkında net bir fikre sahip olan terapist, danışanın yararlanabileceği bir sanat etkinliğine dair bir gösteregeye sahip olabilir.

Danışan sanat aktivitesi gerçekleştirdiğinde, terapistin rolünün önemli bir parçası gözlem yapmaktır: Danışan sanatsal çalışmalar yaratırken yönlendirici olmamaya çalışarak herhangi bir soruyu yanıtlamaktır.

Katılımcıların sanat malzemeleri ile ne kadar rahat olduklarını belirlemek ve bir sanat eserini tamamlamak yerine yaratma sürecine odaklanmak için sanat malzemelerinin kullanımına karşı olası herhangi bir direnci tartışmak önemlidir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



# RESİM TERAPİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

## Etkinlik adı

Onca yıllık hayatımın kısa bir özeti

## Malzemeler

Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler, kitapçık.

## Prosedür

Hastalara, her bir sayfada 1930 ile 2020 yılları arasında basılmış olan zımbalı bir kitapçık (A4 kağıtlarından yapılmış) verilir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Elstat*



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ





Dahil edilen yıllar, hastaların ortalama yaşlarına bağlıdır. Hastalar hayatlarını temsil eden semboller, insanlar, yerler ve şeyler çizmeye yönlendirilir.

### Tartışma/Hedef

Tartışma, kişinin hayatındaki önemli olaylara ve olumlu ve olumsuz deneyimlerin keşiflerine odaklanır. Sohbet, mevcut ve gelecekteki zorluklarla daha iyi başa çıkmak için geçmiş güçlü yönlerin ve deneyimlerin nasıl kullanılacağına odaklanabilir. Ana hedefler şunlardır: kişinin kimliğinin güçlendirilmesi, öz saygının artırılması ve başarıların gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



# RESİM TERAPİSİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı  
Duyguları resmetmek

Malzemeler  
Fırçalar, boya, boyama paleti, boyama kağıdı.

Prosedür  
Hastaya gerekli boya malzemelerini aldıktan sonra, o anda hissettiklerini resmetmesini isteyin.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Bu ana rahatlatıcı bir melodiyle veya hastayı iyi hissettirecek bir melodiyle eşlik edebilirsiniz.

Hasta resimleri bitirdikten sonra ona anlamını sorun ve o andaki duyguları hakkında konuşmasını sağlayın.

### Tartışma/Hedef

Tartışma, sanat eserinin anlamı, ifade edilen duygular ve bu duyguların kökeni üzerine odaklanmaktadır. Konuşma, seçilen renkler ve ifade ettikleri duygu arasındaki bağlantıya odaklanabilir.

Ana hedefler: yaratıcılığı ve konsantrasyonu geliştirmek ve kişinin duygularını hayata geçirmek.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



# GÖRSEL SANAT TERAPİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı  
Yaşam Evreleri

Malzemeler  
Dergiler, makas, yapıştırıcı, keçeli kalemler, kağıt.

prosedür

Danisanlara çeşitli dergilerden hayatlarının aşamalarını temsil eden fotoğraflar bulmalarını ve bu resimleri istedikleri şekilde bir kağıda yapıştırmalarını önerin.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstatat



## Tartışma/Hedef

Tartışma, kişinin geçmişinin şimdiki tutumlarını, inançlarını ve koşullarını nasıl etkilediğini incelemeye odaklanır.

Temel hedefler, geçmiş deneyimleri, başarıları ve güçlü yönleri hatırlayarak benlik saygısını ve öz farkındalığı arttırmaktır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## GÖRSEL SANAT TERAPİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı

Kil animasyonu: bir komedi

Malzemeler

Kil ve kil aletlerinin modellenmesi.

Prosedür

Hastalardan kilden bir figür oluşturmalarını ve figürlerin parçalarını çeşitli şekillerde hareket ettirerek anlatabilecekleri mizahi bir hikaye düşünmelerini isteyin.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## Tartışma/Hedef

Tartışma, hastaları neyin güldürdüğüne odaklanır. Danışanları gülmenin ve başkalarını güldürmenin nasıl bir his olduğunu keşfetmeye teşvik eder (eğer aktivite bir grup hastayla yapılıyorsa). Yaratılan figürdeki mizahı, canlandırılma şeklini ve anlatılan hikayeyi keşfetmek gerekir.

Amaç, aktivitenin kahkahanın daha iyi bir ruh hali, stresin azalması, kan basıncının düşmesi, sosyalleşmenin artması gibi terapatik faydalarından yararlanmaktır.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# DANS/HAREKET TERAPİSİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı

Muzik seni nasıl hareket ettirir?

Malzemeler

Arka plan müziği.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ





## Prosedür

Katılımcılar odada yayılır. Egitmen onlardan özgürce hareket etmeye ve dans etmeye başlamalarını ister. Egitmen daha sonra hastalardan belirli bir duygu ya da durum yaşıyorlarsa nasıl hareket edeceklerini sorar. Herkes dans ederken, egitmen daha sonra katılımcılara yaptıkları hareketlerden birini seçmelerini ve bu hareketi belirli bir ritimle istedikleri şekilde tekrar etmeye başlamalarını söyleyebilir. Bir senaryoyu yeterince araştırdıktan sonra, başka bir senaryoyu keşfedebilirler.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## Tartışma/Hedef

Tartışma, belirli bir duyguyu ifade etmek için her hareketin seçimine odaklanır.  
Temel amaç duygusal farkındalık, empati, hayal gücü ve yaratıcılığı geliştirmektir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# MÜZİK TERAPİ AKTİVİTESİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı

Hayatının muzigi?

Malzemeler

Kağıt ve kalem, müzik.

Prosedür

Hastalardan geçmişlerini, şimdilerini ve geleceklerini temsil eden veya onlardan bir şarkı ve ayrıca gerçekten sevdikleri 2 şarkı seçerek bir film müziği oluşturmalarını isteyin.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elıstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Ardından, film müziğine bir ad vermelerini ve bir kapak çizmelerini isteyin. Seans sırasında arka plana biraz müzik koyabilirsiniz.

### Tartışma/Hedef

Tartışma, her şarkının seçimine, onlara hissettirdiklerine ve bağlı olduğu hafızaya odaklanıyor.

Ana hedefler duygusal farkındalığı geliştirmek, hafızayı ve yaratıcılığı geliştirmek ve duyguları ifade etmektir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



# DRAMA TERAPİ ETKİNLİĞİ ÖRNEĞİ

Etkinlik adı

Bir isimde ne var?

Malzemeler

Kağıt ve kalemler.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



## Prosedür

Hastaları yazı malzemeleriyle birlikte odada yalnız oturtun. Kızlık soyadı, takma adlar, rol adları, belirli bir kişi tarafından verilen özel adlar vb. dahil olmak üzere hatırladıkları ve yaşamları boyunca kendilerine verilen tüm adların bir listesini yapmalarını isteyin. Bu nedenle, onlardan bir (+) veya (-) eklemelerini isteyin. Olumlu ya da olumsuz çağrışımları olan isimlerin üzerine gelin ve özellikle üzerinde durulacak bir isim seçin. Bu isimlerin anlamı gizlenecek ve gerçek tarihi hakkında hiçbir şey açıklamaları istenmeyecek.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstatat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ



Daha sonra hastalardan seçtikleri ismi sayfanın diğer tarafına yazmalarını, ancak bunun tersini yapmalarını ve bu ismin başka bir dilde (bilinen veya mevcut bir dil olması gerekmez) bir kelime olduğunu hayal etmelerini isteyin.

### Tartışma/Hedef

Ana hedef, hayal gücü ve yaratıcılığı geliştirirken kişinin biyografisine ilişkin gizli duyguları yeni bir bakış açısıyla keşfetmektir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elıstat



## UYGULAMA SANATI

- Sanatı yeni ve geri dönen katılımcılar için uygulamak, sanat etkinliğini uygulamanın görüntülerin veya sonuçların anlamlarını yorumlamakla ilgili olmadığını, etkinlik sırasında müşterinin deneyimlerini tartışmak ile ilgili olduğunu açıklamak önemlidir:
- Akıllarına ne geldi?
- Ne duygular hissettiler?
- Sanat malzemeleri herhangi bir endişe yarattı mı?

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Elstat



T.C. ANKARA VALİLİĞİ  
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER  
İL MÜDÜRLÜĞÜ





Yarattıkları sanat eseri bir anıyı temsil ediyorsa ya da geçmişteki bir yaşam deneyimini anlatan bir hikaye ise

Uygulama sanatı, sorular gönderme, tartışmayı ve anlamayı kolaylaştıran bir "röportaj"a benzer.

İnsanlar genellikle sanat çalışmalarını hakkında eleştirel oldukları ve olumsuz yorumlar yaptıklarını not etmek önemlidir, bu nedenle özeleştirilerin özsaygılarını etkileyebileceğinden kaçınarak etkinliğin amacını hatırlatmak önemlidir.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstatat



## OTURUMU KAPATMA

Sanat terapisi seansının son kısmı bize şu fırsatları verir:

- Seanstaki herhangi bir önemli noktayı özetlemek,
- Katılımcıları, oturumdan edindikleri görüşleri veya herhangi bir içgörüyü paylaşmaya davet etmek,
- Herhangi bir ev ödevi etkinliği seçeneğini tartışmak (eğer uygunsa),
- Deneyimlenen sanat etkinliği için geri bildirim istemek,
- sonraki oturumu planlamak, (gerekirse)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Elstat



## REFERENCES

- How to begin and end an art therapy session effectively -  
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>
- Susan I. Bulchter, Art therapy Techniques and Application  
<https://www.casadeglietruschi.it/news/arteterapia-e-anziani-larte-del-benessere/>
- [https://www.researchgate.net/publication/283901327 Dance and Aging A Critical Review of Findings in Neuroscience](https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience)
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>
- [https://ebcj.mums.ac.ir/article\\_11286.html](https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html)
- <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>
- National Endowment for the arts, The arts and aging, building the science, National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
- <https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>
- Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin, “This is living”, Oxford Institute of Ageing, University of Oxford
- Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani, Le immagini raccontano, 2011
- Nuove Arti terapie, N. 18/2011
- Barbara Began, Expressive Arts, Aging, Alzheimer’s, and Parkinson’s

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Elistat*

