

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696
Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamını
Zenginleştirmek
ELISTAT MODÜLLERİ
Spesifik Sanat Terapisi Uygulamaları

Module 04

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



Elistat



Elistat Modülleri

Module 04

Modülün İçeriği

1. Kendini tanıma çalışması
2. Travma odaklı sanat terapisi
3. Kaygı odaklı sanat terapisi
4. Keder ve kayıp için sanat terapisi



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



Elistat



Öğrenme Çıktıları

Modülde kazanılması gereken bilgi, beceri ve tutum

Modülden sonra katılımcılar şunları yapabileceklerdir:

- kendini tanıma, travma, kaygı, yas ve kayıp gibi kavramları tanımlama;
- duyguların özgüllüğü hakkında bilgi edinme;
- iç-gözlemi başlatmak ve öz-bilgiyi derinleştirmek;
- travmaları, kaygıları ve diğer ezici duyguları yeniden düzenlemek;
- travma, kaygı, keder ve kayıpla başa çıkmak için özel sanat terapisi uygulamak.

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



Elıstat



Modülün Ana Konusu

Sanat terapisi, bir kişinin işlevselliğini geri kazandırmak ve homeostazı yeniden kurmak, duyguları ve içsel yansımaları yönetmenin yeni yollarını sunmak için belirli duygusal bozukluklar veya patolojilerle nasıl kullanılabileceğini açıklar. Ayrıca, tam olarak tarif edildiği gibi uygulanabilen, belirli durumlara uyarlanabilen veya sadece benzer etkiye sahip başka alıştırmalar ve faaliyetler geliştirmek için ilham kaynağı olabilecek pratik faaliyetler örnekler olarak sunulmaktadır.

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



Elstat



Modülün Materyelleri ve Malzemeleri

- Eğitim Rehberi
- Müfredat
- Görsel Araçlar

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



Elstat



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



Ünite 1. Kendini tanıma çalışması

- Psikoloji ve psikoterapi açısından, öz-bilgi veya öz-farkındalık genellikle bir tür reflektif farkındalıkla meşgul olma yeteneği olarak tanımlanır.

Kişi belirli bir düzeyde öz-farkındalık geliştirdikçe, şunları yapacaktır:

- kendine özgü kimliğiyle bağ kurmaya başlar,
- kendi kaynakları ve limitleri konusunda daha doğru bir bakış açısına sahip olur,
- Kendi davranışlarını iç standartlar ve değerlerle karşılaştırmalı olarak daha iyi değerlendirir,
- daha bilinçli hale gelir.

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



Elıstat



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



Ünite 1. Kendini tanıma çalışması

- Kendini tanıma düzeyi yüksek bir kişi, uygun faaliyetlerde bulunabilecek, ne zaman risk alıp ne zaman istifa etmesi gerektiği konusunda daha kararlı olacak, başkalarıyla daha işlevsel ilişkiler başlatacak, sorunlarla başa çıkabilecek ve duygularıyla daha işlevsel bir şekilde iletişim kurabilecektir.

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



Elstat



1. Aktivite

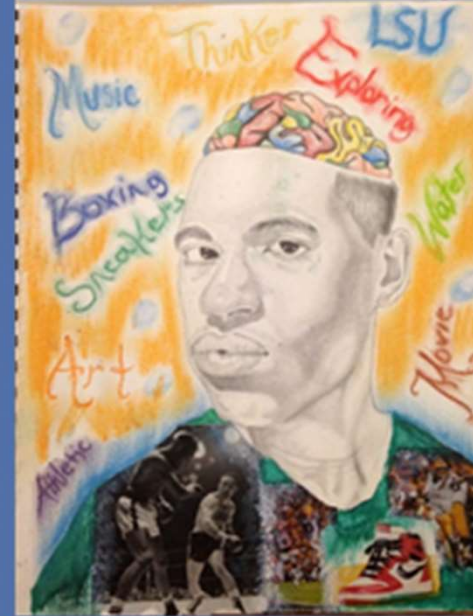
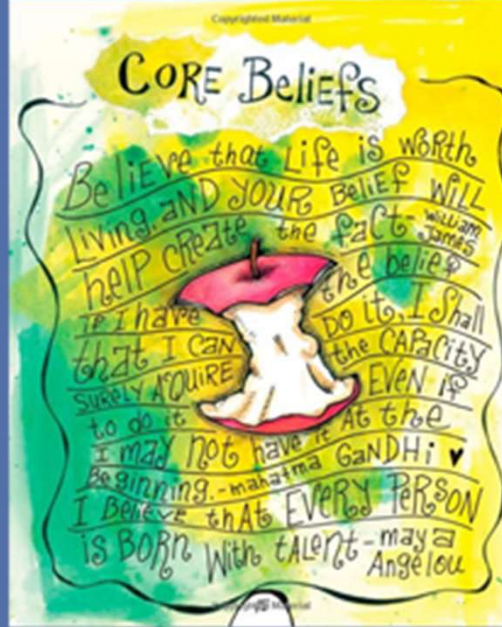
Kim olduğunuzu yansıtan bir sanat günlüğü oluşturun



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



Elistat



Çalışmanızı grupta paylaşın ve diğerlerinin çalışmalarını hakkında sizin ne hissettiğinizi onlarla paylaşın.



2.Aktivite

Ailenizde su an veya geçmişte sahip olduğunuz rolü yansıtmak için dramatik bir rol oyunu yaratın



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



Elstat



- Ailenizin şimdiki veya geçmiş yaşamından, sizin geçmişte/hala sahip olduğunuz rolü en iyi yansıtabilecek bir sahneyi yeniden yaratabilmenize yardımcı olabilecek bir kaç kişiyi gruptan seçin.
- İlk başta bir yönetmen olarak sahnenin dışında kalmalı ve rolünüzü oynamak için başka birini seçmelisiniz.
- Ailenin diğer farklı üyeleriyle sırayla yer değiştirmeniz ve ardından gruba o kişinin duygu ve düşüncelerinin neler olduğunu açıklamamız istenebilir.



3. Aktivite

Vücut boyalarını kullanarak başkalarında gördüğünüz kişisel kaynakları çizin



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



Elstat



- Her zaman bir kişinin kendisi hakkında bildiği ve diğerlerinin görmediği şeyler vardır, ancak diğerlerinin kişi hakkında gördüğü ve kişinin kabul edemediği şeyler de vardır.



3. Aktivite

- Çiftler halinde çalışın. Mevcut vücut boyalarından birini seçin ve şimdiye kadar fark ettiğiniz bir kişisel kaynağı partnerinizin cildine çizin. Sonra yerleri değiştirin.
- Daha sonra her biriniz cildinizdeki “dövmeyi” yorumlamaya ve bunun ne anlama geldiğini açıklamaya çalışın.
- Daha sonra, vücut sanatının yazarları olarak her biriniz, ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı “dövme”nin eşinizi temsil ettiğine inandığınızı açıklayacaksınız.

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



Elstat



Ünite 2. Travma odaklı sanat terapisi

- Travma, bir kişinin düzenli faaliyetlere ve ilişkilere girmedeki yetersizliğini yansıtan, benliğin olağan dengesini bozan, yüksek duygusal sıkıntıyı tekrarlayan deneyimler zinciri veya deneyimdir.
- Travma genellikle fiziksel veya cinsel istismar, çocuklukta ihmal, doğal afetler veya kazalar, sevilen birinin ölümü, savaş vb. gibi istisnai zararlı veya acı verici deneyimler için kullanılan genel bir terimdir, ancak bunlarla sınırlı değildir.
- Çoğu zaman, bir kişinin travmatik deneyimleri o kadar istisnai olmayabilir ve başka bir kişi için travmatik görünmeyebilir (örneğin, en sevdiği oyuncuğun kaybı, çocukların dedikodusu, aynı sevgiyle karşılık vermeyen bir başkasına aşık olmak travmatik olabilir).

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



Elstat



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



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



Elstat



- Dolayısıyla travma, deneyimin kendi içinde değil, deneyimin içsel denge üzerindeki duygusal etkisinin derecesi ile ilgilidir.
- Travma genellikle her şeyi tüketir ve bir kişinin yaşamının her yönünü (kariyer, ilişkiler, özsaygı, uyku düzenleri, fiziksel sağlık, toplumda işlev görme yeteneği) etkileyebilir.



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



Elstat



- Doğru ve zamanında müdahale edilmediği takdirde daha ciddi rahatsızlıklara (akut sıkıntı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, panik atak, anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, alkol veya uyuşturucu bağımlılığı vb.) yol açabilir.
- Travma vakalarında uygulanan sanat terapisi, kişilerin duygularını söze dökmeden kendilerini ifade etmelerini sağlar, böylece bilinçli olarak tanınmasalar veya yeniden yaşayacak kadar güçlü hissetmeseler de acılarını iyileştirebilirler.



1. Aktivite

Denizde bir tekne, bir fırtına ve bir deniz feneri çizin/boyayın ve teknedeki yolcu olarak kendinizi yansıtın



- Küçük gruplar halinde düşünün ve tartışın:
 - Fırtına neye benziyor? Bu seni nasıl hissettiriyor?
 - Yalnız hissediyor musun? Aynı gemide sizinle birlikte başka biri var mı?
 - Teknenizi kıyıya çıkarabilecek hangi kaynaklara sahipsiniz?
 - Deniz fenerinden kıyıya ulaşmanız için size kim rehberlik ediyor veya rehberlik etme potansiyeline sahip? Kimden sana yardım etmesini isterdin?
 - Güvenliğe ulaşmak için yapmanız gereken işlemler nelerdir? Karaya çıkmak zor mu yoksa kolay mı olacak? Senin için ne daha kolay olurdu?

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



Elıstat



2.Aktivite

Güçlü ve kendinden emin olman için sana ilham veren bir şarkı seç ve güç ve özgüvene giden yolda dans et

- Müzik ve dans tedavi edicidir.
- Bedeni, belirli bir zihin durumunu veya duyguyu ifade etmek için kullanmak zihin üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve bu duygu ve inançları uyarabilir.



Duygu ve düşüncelerinizi grupta paylaşın.



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



Elıstat



Ünite 3. Anksiyete odaklı sanat terapisi

- Anksiyete, iyi tanımlanmamış, olağan dışı ve sonucu henüz tahmin edilemeyen bir durumda ortaya çıkabilecek endişe, tedirginlik veya korku hissidir. Bu gibi durumlarda herkes endişeli hissedebilir.
- Anksiyete bozukluğu ise insanların günlük durumlarda yoğun, aşırı ve sürekli endişe ve korku yaşayabileceği bir durumdur. Bu gibi durumlarda, bir kişinin duygusal tepkisi durumla orantılı değildir.

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



Elstat



Ünite 3. Anksiyete odaklı sanat terapisi

- Sanat terapisi teknikleri, endişeli duyguları ifade etmeye ve rahatlatmaya ve sakin ve sükunet geliştirmeye yardımcı olmak için kullanılabilir. Kişi yaratmaya odaklandığında, dikkati endişe verici ruminasyonlardan uzaklaşır. Böylece sinir sistemi düzenlenmeye başlayacak ve diğer duyu ve düşüncelere yer açacaktır. Ayrıca, sanat terapisi duyguların sözsüz ifadesini desteklediğinden, endişeli kişinin içsel olarak konuşulan düşüncelerden uzaklaşmasına yardımcı olur ve duruma daha genel bir bakış açısının yapılandırılmasına katkıda bulunur.

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



Elıstat



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



1.Aktivite

Kendini ifade eden kaygı



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



Elıstat



- Önünüze boş bir kağıdı bantlayın ve kalemlerinizi yanınızda bulundurun. Gözlerinizi kapatın. Birkaç kez derin nefes alın. Kaygı duygusuyla temasa geçin. Bedeninizde hissedin. Size gelmesine izin verin, ona dikkat edin, onu gözlemleyin. Gözleriniz hala kapalıyken ve fazla düşünmeden, tıpkı kaygının kağıt üzerinde kendini ifade etmesi gibi, kalemi kağıttan kaldırmadan boş kağıda sürekli bir çizim yapmaya başlayın. İçinizdeki duygunun ifadesi durduğunda hareket çizimi de durdurun.



1. Aktivite

Kendini ifade eden kaygı



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



Elstatat



- Artık çizime bakabilir, gerekirse sayfayı da çevirebilir ve çizimi geliştirmeye devam ederek ona bir anlam bulmaya çalışabilirsiniz. Çizim tamamlanır tamamlanmaz, kağıt üzerinde kaygınız ile bir diyalog hayal etmeye çalışın.



2. Aktivite

Sakin ve güvenli bir kolaj yapın

- Gözlerinizi kapatın, birkaç derin nefes alın ve kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz bir yeri ve zamanı hatırlayın.
- Ardından, elinizdeki çeşitli malzemelerle bir kolaj oluşturun.
- Kolaj bittikten sonra gruba sunum yapabilir ve kendinizi o mekanda hayal edebilirsiniz.



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



Elstat



Ünite 4. Keder ve kayıp için sanat terapisi

- Yas, sevilen birinin kaybına verilen doğal bir tepkidir.
- İnsanlar kaybı farklı şekilde yaşamalarına rağmen, vakaların çoğunda bazı keder belirtileri yaygındır: üzüntü, yalnızlık, korku, ağlama, araya giren düşünceler ve anılar, umutsuzluk, uyuşukluk.
- Çoğu insan yas tutarken kendilerini başkalarından soyutlama eğilimindedir, bu nedenle duygular aslında bununla güçlendirilebilir.

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



Elstatat



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



Ünite 4.Keder ve kayıp için sanat terapisi

- Tıpkı diğer ezici duygu durumlarında olduğu gibi, sanat terapisi duyguların ifadesini kolaylaştırma ve yoğunluğunu azaltma potansiyeline sahiptir, aynı zamanda kayıpla ilişkili alta yatan duyguların araştırılmasını tetikler.
- Ayrıca, özellikle bir grup halinde yürütülürse, insanların birbirleriyle bağlantı kurmasına ve umutsuzluk ve yalnızlıkla savaşmasına da yardımcı olabilir.

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



Elstatat



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



1. Aktivite

Kaybettiğiniz kişiyle sohbet edin (boş sandalye tekniği)



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



Elistat



- Hayatında kaybettiğin bir insanı düşün. O kişinin görünüşünü hatırla. Kaybedilenin şu anda önünüzdeki boş sandalyeye oturduğunu ve birlikte sohbet ettiğinizi hayal edin.
- Üzerinde düşünün:
 - Sevgiline ne söylemek istersin? Sormak istediğin bir şey var mı? Onun ne bilmesini isterdin?
 - Sevgilinin ne diyeceğini düşünüyorsun? Sorusuna cevap olarak onun sözlerinin ne olacağını düşünüyorsunuz?
 - Sevgilinizin bu konuşmadan ne hatırlamasını istersiniz? Bu konuşmadan yanında götüreceğin şey nedir?



2.Aktivite

Ayrılan kişiye bir hediye yapın



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



Elstat



- Bunun için istediğiniz tekniği kullanın: çizim, nefes nefese, kolaj, kil temsili, boncuk veya kum çalışması, müzik kompozisyonu veya dans vb. olabilir.
- Yaptığınız hediye ve bunu yaptığınız kişiyi tanımlayın. Diğerlerine neden kullandığınız yöntemi neden seçtiğinizi açıklayın.

