



Erasmus+



ELISTAT

**Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamını Zenginleştirme
Projesi
Eğitim Müfredatı**

Mart, 2022



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





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



Proje Bilgisi

Projenin Adı	Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamını Zenginleştirme Projesi
Projenin Kısa Adı	ELISTAT
Project Numarası	2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Belge Hakkında

Belge Adı	Eğitim Müfredatı
Yayınlaştırma Seviyesi	Proje ortakları, hedef grupları ve paydaşları
Hazırlayan	Karabük University
Versiyon	1.00
Yayınlanma Tarihi	
Katkıda Bulunanlar	<ul style="list-style-type: none">- Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,- Inspira Eğitim Bilişim Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.- Sinergia Società Cooperativa Sociale- Asociația de Terapie Familială și de Cuplu Timisoara- E-Seniors: Initiation des Seniors aux Ntic Association- Uniao das Freguesias de Gondomar (Scosme) Valbom e Jovim



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



İÇİNDEKİLER

Modül 1: Sanat ve Sanat Terapisi	3
Modül 2: Yaşlılar İçin Sanat Terapisi	6
Modül 3: Uygulamada Yaşlılar İçin Sanat Terapisi.....	10
Modül 4: Belirli Sanat Terapisi Uygulamaları	14

MODÜL - 1

SANAT VE SANAT TERAPİSİ

1. Modülün Öğrenme Hedefleri

Öğrenme Hedefleri: Bilgi, Beceri ve Yeterlilikler		
Bilgi	Beceriler	Yeterlilikler
Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: <ul style="list-style-type: none">- sanatın ne demek olduğu,- başlıca sanat akımları,- sanat terapisinin ne olduğu,- sanat psikoterapileri,- sanatın terapötik amaçlar için nasıl kullanılabileceği,- sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğu,- sanatın refahı nasıl etkilediği,- meditatif sanat terapileri,- sanat terapisinde genel olarak kullanılan materyaller	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri geliştirecektir: <ul style="list-style-type: none">- sanat psikoterapilerini tanımlamak,- sanatın terapötik amaçlar için nasıl kullanılabileceğini açıklamak,- sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğunu açıklamak,- sanatın refahı nasıl etkilediğini açıklamak- Meditatif sanat terapilerini tanımlamak	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: <p>Sanat ve sanat terapisi ile ilgili tüm teorik bilgileri gerçek bir Sanat Terapisi uygulamasında pratiğe geçirmek</p>

2. Modülün Yapısı

N.	KONULAR/ALT BAŞLIKLAR	İÇERİK	YÖNTEMLER/ETKİNLİKLER		ARAÇLAR, EĞİTİM MATERYALLERİ		SÜRE	
			SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SNF	ÇVR
1	Sanat Terapisine Giriş	<ul style="list-style-type: none">- Sanat nedir ?- Başlıca Sanat Akımları nelerdir?- Sanat Terapisi Nedir?- Sanat Psikoterapileri	<ul style="list-style-type: none">- İfade,- Soru cevap,- Vaka analizi veya çalışma- Gösteri- Rol yapma- Simülasyon- Diyagramlar,- Sunum- İllüstrasyon	<ul style="list-style-type: none">- Sunum,- Tartışma,- Video ile öğrenme,- Daha fazla okuma	<ul style="list-style-type: none">- PDF formatında Müfredat- Powerpoint sunumları- Çalışma sayfaları- Alıştırmalar için fotoğraflar- Laptop, video-projektör ve projeksiyon perdesi,- Yazı tahtası/ flipchart	<ul style="list-style-type: none">- Seslendirmeli veya seslendirmesiz PowerPoint sunumları- Forumlar ve tartışma panoları- Google Drive ve benzeri ortak çalışma araçları- Eğitici videolar- Daha Fazla Okuma Bağlantıları	8	8
2	Sanat Terapisinin İyileştirici Gücü/Yönü	<ul style="list-style-type: none">- Terapötik Süreç ve Sanat- Sanatın İyileşmeye Katkısı- Sağlık ve Sanat- Meditasyon ve Sanat					8	8
3	Sanat Terapisinde Kullanılan Materyaller	<ul style="list-style-type: none">- Genel Materyal Bilgileri- Müfredatta kullanılan material bilgisi					8	8
TOPLAM							24	24

3. Öğrenme İçeriği ve Etkinliklerinin Özeti

Modül kapsamında yer alan konu içerikleri ve gerçekleştirilecek öğrenme etkinlikleri aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir.

3.1. Sanat Terapisine Giriş: Sanat terapisi, sanatı, harici standartlar tarafından değerlendirilecek olan estetik açıdan hoş nihai ürünleri hedeflemek yerine, duyguları iletmek için kişisel bir ifade aracı olarak kullanır. Bu ifade aracı, sadece sanatsal açıdan yetenekli olanlar için değil, herkes tarafından kullanılabilir. Sanat terapisinin birçok tanımı vardır - bir terapi ortamında çalışmaya dayanan tanımlarından biri şu şekildedir: Sanat terapisi, bir hastanın kendisini terapiye getiren meseleler ve endişeleri ifade edebileceği ve üzerinde çalışabileceği farklı sanat araçlarının kullanımını içerir. Terapist ve katılımcı, seansın sanat sürecini ve ürününü anlamaya çalışma işini ortaklaşa yürütür. (Case ve Dalley 1992: 1) Tüm yaygın sanat terapilerini ve diğer ortamları içeren daha geniş bir tanım ise şu şekildedir: İnsanların güçlü duygularını kabul edip ifade edebilecekleri güvenilir, güvenli bir ortamın kolaylaştırılmasıyla birlikte sözel olmayan iletişim ve yaratıcı süreçlere odaklanma. (Payne 1993: xi)

3.2. Sanat Terapisinin İyileştirici Gücü: Yakın tarihli bir belgesel filmin başlığı, "I Remember Better When I Paint (Resim Yaparken Daha İyi Hatırlarım)", sanat icra etmenin bilişsel etkilerine ilişkin giderek sayısı artan araştırmaların bulgularını özetliyor. Belgesel, çizim ve boyamanın demanslı kişilerde anıları nasıl canlandırdığını ve dünyayla yeniden bağlantı kurmalarını sağladığını gösteriyor. Demanslı kişiler bu konuda tek yararlanıcı değildir. Araştırmalar, kendilerini sanat yoluyla ifade etmenin depresyon, kaygı gibi sorunlara veya kanser hastalarına da yardımcı olabileceğini göstermiştir. Sanat yoluyla kişinin kendini ifade etmesi, sağlıklı yaşlı insanların hafıza, akıl yürütme ve dayanıklılık gibi yönlerinin geliştirilmesiyle bağlantılıdır. (Harvard Medical School, The Healing Power of Art, 01.04.2022, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>)

3.3. Sanat Terapisinde Kullanılan Materyaller: Uygun sanat ve zanaat teknikleri ve malzemelerinin seçilmesi, uygulayıcının mesleki yeterliliğinin önemli bir parçasıdır. Ugulayıcının kendini güvende hissettiği bir teknik seçmesi onu rahatlatır. Bazı yaşlılar el sanatlarında çok iyi ustalaşabilir ve uygulayıcının becerisi konusunda yüksek beklentileri olabilir. Bu nedenle uygulayıcıların, uzmanlık düzeylerini göstermeye ve katılımcıların sorularını yanıtlamaya hazır olmaları gerekir. Sizden istenen bir şeyi bilmediğiniz bir durumda, bunu kabul edip ve ayrıca katılımcıların uzmanlığına saygı duymak daha iyidir. Uygulama tekniğini iyi bilmek, farklı koşullara esnek bir şekilde yanıt vermeye ve tekniği farklı bağlamlarda çeşitli yeteneklere sahip katılımcıların ihtiyaçlarına göre uyarlamaya yardımcı olur. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

4. Ölçüm Araçları

Öğrenme hedefleri kapsamında bilgi, beceri ve tutumları ölçmek için araçlar			
	Bilgi, Beceriler ve Yeterlilikler	Ölçüm Araçları	
		SINIF	ÇEVİRİMİÇİ
Bilgi	Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: <ul style="list-style-type: none">- Sanatın ne demek olduğu,- Başlıca sanat akımları,- Sanat terapisinin ne olduğu,- Sanat psikoterapileri,- Sanatın terapötik amaçlar için nasıl kullanılacağı,- Sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğu,- Sanatın refahı nasıl etkilediği,- Meditatif sanat terapileri,- Sanat terapisinde genel olarak kullanılan materyaller	<ul style="list-style-type: none">- Örnek olay analizi- Konsept haritaları- Açık uçlu sorular- Kısa cevap testleri	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri

Beceriler	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir: <ul style="list-style-type: none">- Sanat psikoterapilerini tanımlamak,- Sanatın terapötik amaçlar için nasıl kullanılabileceğini açıklamak,- Sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğunu açıklamak,- Sanatın refahı nasıl etkilediğini açıklamak- Meditatif sanat terapilerini tanımlamak	<ul style="list-style-type: none">- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Örnek olay analizi- Gözlem	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları
Yeterlilikler	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: <p>Sanat ve sanat terapisi ile ilgili tüm teorik bilgileri gerçek bir Sanat Terapisi uygulamasında pratiğe geçirmek</p>	<ul style="list-style-type: none">- Gözlem- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Öz Değerlendirme formları	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları

MODÜL - 2

YAŞLILAR İÇİN SANAT TERAPİSİ

1. Modülün Öğrenme Hedefleri

Öğrenme Hedefleri: Bilgi, Beceri ve Yeterlilikler		
Bilgi	Beceriler	Yeterlilikler
<p>Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır :</p> <ul style="list-style-type: none">- Yaşlı katılımcıların genel profilleri ve gereksinimleri,- Sanat Terapisi etkinlikleri sırasında yaşlılarla nasıl iletişim kurulacağı,- Bireysel sanat terapisi etkinlikleri için odanın/çalışma alanının nasıl organize edileceği,- Sanat terapisi grup etkinlikleri için odanın/çalışma alanının nasıl organize edileceği,- Bireysel bir sanat terapisi seansının nasıl planlanacağı ve uygulanacağı,- Bir sanat terapisi grup seansının nasıl planlanacağı ve uygulanacağı,- Sanat terapisinde grup yönetimi becerileri,- Sanat terapisi ve psikoterapide değerlendirme yöntemleri,- Genel anketlerin ve analiz yöntemlerinin kullanılması- Sanat terapisinde testler ve değerlendirme yöntemleri,- Kaliteli sanat terapisinin bileşenleri ve gereksinimleri,- Yaşlılar için uygun bir öğrenme ortamı nasıl oluşturulacağı,- Yaş ayrımcılığı/yaş klişeleri nasıl önlenileceği.	<p>Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sanat terapisi etkinlikleri sırasında yaşlılarla iletişim kurmak,- Bireysel sanat terapisi etkinlikleri için odayı/çalışma alanını organize etmek,- Bireysel bir sanat terapisi seansı planlamak ve uygulamak,- Bir grup Sanat Terapisi seansı planlamak ve uygulamak,- Sanat terapisinde bir grubu yönetmek,- Sanat terapisi ve psikoterapide öğrenme sonuçlarını değerlendirmek,- Genel anketlerin ve analiz yöntemlerinin kullanılması- Yaşlılara uygun bir öğrenme ortamı yaratmak,- Yaş ayrımcılığını/yaş klişelerini önlemek.	<p>Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır:</p> <p>Sanat Terapisi seanslarını yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimleri doğrultusunda gerçekleştirmek için çalışma alanının organizasyonu ve seans aşamaları dahil gerekli tüm düzenlemeleri yapmak.</p>

2. Modülün Yapısı

N.	KONULAR/ALT BAŞLIKLAR	İÇERİK	YÖNTEMLER/ETKİNLİKLER		ARAÇLAR, EĞİTİM MATERYALLERİ		SÜRE	
			SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SNF	ÇVR
1	Sanat terapisinde yaşlılarla çalışmak	<ul style="list-style-type: none">- Yaşlıların genel profili, gereksinimleri ve yetenekleri,- Yaşlılarla çalışmak için iletişim becerileri,- Yaşlıların kişisel gelişimleri için güvenli bir alan yaratmak,- Yaşlılarla çalışırken yaş klişelerinin önlenmesi.	<ul style="list-style-type: none">- İfade,- Soru cevap,- Vaka analizi veya çalışma,- Gösteri,- Rol yapma,- Simülasyon,- Diyagramlar,- Sunum,- İllüstrasyon.	<ul style="list-style-type: none">- Sunum,- Tartışma,- Eğitsel video,- Daha fazla okuma	<ul style="list-style-type: none">- PDF formatında Müfredat- Powerpoint sunumları- Çalışma sayfaları- Alıştırılmalar için fotoğraflar- Laptop, video-projektör ve projeksiyon perdesi,- Yazı tahtası/ flipchart	<ul style="list-style-type: none">- Seslendirmeli veya seslendirmesiz PowerPoint sunumlar,- Forumlar ve tartışma panoları- Google Drive ve benzeri ortak çalışma araçları- Eğitici videolar- Daha Fazla Okuma Bağlantıları	4	4
2	Sanat terapisi yapılacak alanı bireysel ve grup uygulamaları için tasarlamak	<ul style="list-style-type: none">- Sanat Terapisi Alanı,- Depolama ve organizasyon,- Atmosfer,- Erişilebilirlik ve Güvenlik- - Stüdyo Kuralları					4	4
3	Bireysel ve grup uygulamaları için sanat terapisi seansı planlamak	<ul style="list-style-type: none">- Yaşlı insanlarla çalışmanın özel yönleri-Grubu tanıma- Uygun sanat ve zanaat teknikleri ve malzemelerinin seçilmesi- Çalışma yaklaşımları ve yöntemleri					4	4
4	Sanat terapisinde grup yönetimi	<ul style="list-style-type: none">- Grubun kurulması- Grup sınırları ve temel kurallar- Grubun büyüklüğü- Kolaylaştırıcı rolleri- Tanıtımlar ve "ısınma"- Sanat eseriyle ilgilenmek- Seansın sonlandırılması					4	4
5	Sanat terapisinde değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">- Psikopatolojik Değerlendirme- Anketlerin Analizi ve Kullanımı- Sanat Terapisinde Kullanılan Test Teknikleri					4	4
TOPLAM							20	20

3. Öğrenme İçeriği ve Etkinliklerinin Özeti

Modül kapsamında yer alan konu içerikleri ve gerçekleştirilecek öğrenme etkinlikleri aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir.

3.1. Sanat terapisinde yaşlılarla çalışmak: Kişinin yaşlılarla ilgili kendi algısını yansıtması önemlidir. Bu algı, hedeflerin belirlenmesinden, yöntemlerin seçilmesine, iletişim kurulmasına ve geri bildirim verilmesine kadar çalışma süreci üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Algılarımız, birinci elden yaşam deneyimlerimize dayanır, ancak aynı zamanda başkalarından duyduğumuz ve medyada gördüğümüz ikinci el bilgilerle belirlenir. Bazı kişisel deneyimler olumsuzdur ve bu durum, yaşlı insanlarla çalışma konusunda endişeye sebep olabilir. Bununla birlikte, birçok yaşlı insan, gelecek nesiller için rol model olarak görülmektedir. Kişisel deneyim her zaman sınırlıdır ve bunlara dayalı önyargılara meydan okumak iyidir (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M., Stedman J., 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings).

3.2. Sanat terapi yapılacak alanı bireysel ve grup uygulamaları için tasarlamak: Sanat terapisi uygulaması için fonksiyonel, samimi ve konforlu bir alan oluşturmak, hastalara sanat terapisi sağlamanın çok önemli bir parçasıdır. Konforlu bir oda, kişinin kendini rahat hissetmesini ve böylece hasas sanat terapisi sürecinde gerekli sorumlulukları rahatlıkla yerine getirebileceği bir ortam yaratacaktır. Uygun renkler, dokular, kokular ve sesler aracılığıyla konforlu bir oda oluşturulabilir. İşlevsel bir bakış açısıyla sanat terapisi alanı, kişinin sanat ürünlerine erişmesine, kolay temizlenmesine ve gerektiğinde karmaşık projeler için yeterli alana izin vermesinin yanı sıra uygulayıcının amaçlarına da hizmet etmelidir (Art Therapy Resources, How to Set Up your Art Therapy Room, 04.04.2022, <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>).

3.3. Bireysel ve grup uygulamaları için sanat terapisi seansı planlamak:

Yaşlılarla çalışmak, yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen bazı fiziksel ve zihinsel değişiklikleri dikkate almayı gerektirir. Bu koşullardan bazıları, yaşlıların yaratıcılıklarında desteklemeye yönelik planlama ve ekipman gerektirir. Pek çok bakım evi sakini, örneğin artrit ve sert eklemler gibi ağrılı fiziksel koşullarla yaşamaktadır ve bu da ince motor becerilerini kullanmalarını zorlaştırmaktadır. Birçoğu tekerlekli sandalye kullanıcısıdır ve rahat olmaları için ekstra alana ihtiyaç duyacaktır. Bazılarının görme ve işitme sorunları vardır ve kullandıkları ilaçların etkileri onları yorabilir. İnsanlara yaratıcı etkinliklerde yer alabilmeleri için yardımcı olacak çok çeşitli kaynaklar ve yardımlar mevcuttur, ele alınması ve kullanılması daha kolay ve daha hafif olan özel makaslar gibi. Bazen bakım ortamının kendi kaynakları olabilir, ancak kolaylaştırıcının boya fırçalarına parmak tutamakları eklemek gibi kendi ekipmanına uyarlamalar yapmayı düşünmesi gerekebilir. Farklı ihtiyaçlar için çeşitli ekipmanlarla hazırlanmakta fayda vardır. Yaşlılardan biri, bir boya fırçasını tutamayabilir, ama bunun yerine bir işaret yapmak için büyük bir köpük rulo kullanabilir.

Farklı katılım biçimlerine izin vermek de önemlidir. Bir kişi, katılmak için çok yorgun veya hastaysa, onlara kalma ve izleme seçeneği verin. Kişi daha sonra kendini katılmak için yeterince iyi hissedebilir. Bu durumda sadece grubun bir parçası olmak da önemli olabilir (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M., Stedman J., 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings).

3.4. Sanat terapisinde grup yönetimi: Bir grubu yönetme uygulamasına başlamadan önce, grubun tüm amacının, insanların kişisel meselelerini açığa vururken kendilerini rahat hissedebilecekleri sıcak, güvenilir bir ortam sağlamak olduğunu hatırlamakta fayda vardır. Diğer insanlara, onların duygularına ve bakış açlarına özen ve saygı göstermek bir önceliktir. Bu bölümde verilen öneriler, insanların içinde bulunmaktan keyif aldığı bu tür ilgili, katılımcı merkezli bir gruba ulaşmaya yardımcı olmak için tasarlanmıştır (Liebmann M., 2004, Art Therapy For Groups A Handbook of Themes And Exercises,.)

3.5. Sanat terapisinde değerlendirme: Sanat terapisi değerlendirme tekniklerinin ve derecelendirme araçlarının, onların kullanımının önemli olduğunu kanıtlayan birçok faydası vardır. Bununla birlikte, çok sayıda metodolojik, teorik ve felsefi sorunlar da mevcuttur. Bu sorunlar, sanat terapisi değerlendirmeleri ve bunlara karşılık gelen derecelendirme araçlarıyla ilgili olarak araştırılmaktadır. Tanısal Çizim Serisi (DDS) derecelendirme sistemi ile Ağaçtan Elma Seçen Kişi (PPAT) değerlendirmesinin, yani Biçimsel Öğeler Sanat Terapisi Ölçeğinin (FEATS) karşılaştırması da dahil olmak üzere çeşitli derecelendirme ölçekleri hakkında bilgiler verilmektedir. Sanat terapisi alanında değerlendirme için en etkili yaklaşım, standartlaştırılmış değerlendirme prosedürleri (resmi değerlendirmeler; davranışsal kontrol listeleri; portföy değerlendirmesi) gibi nesnel ölçümleri ve katılımcının kendi sanat eserini yorumlaması (Betts) gibi öznel yaklaşımları birleştirmek gibi görünmektedir (Betts D.J., 2006, The Arts in Psychotherapy).

4. Ölçüm Araçları

Öğrenme hedefleri kapsamında bilgi, beceri ve tutumları ölçmek için araçlar			
	Bilgi, Beceriler ve Yeterlilikler	Ölçüm Araçları	
		SINIF	ÇEVİRİMİÇİ
Bilgi	Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: <ul style="list-style-type: none">- Yaşlı katılımcıların genel profilleri ve gereksinimleri,- Sanat Terapisi etkinlikleri sırasında yaşlılarla nasıl iletişim kurulacağı,- Bireysel sanat terapisi etkinlikleri için odanın/çalışma alanının nasıl organize edileceği,- Sanat terapisi grup etkinlikleri için odanın/çalışma alanının nasıl organize edileceği,- Bireysel bir sanat terapisi seansının nasıl planlanacağı ve uygulanacağı,- Bir sanat terapisi grup seansının nasıl planlanacağı ve uygulanacağı,- Sanat terapisinde grup yönetimi becerileri,- Sanat terapisi ve psikoterapide değerlendirme yöntemleri,- Genel anketlerin ve analiz yöntemlerinin kullanılması- Sanat terapisinde testler ve değerlendirme yöntemleri,- Kaliteli sanat terapisinin bileşenleri ve gereksinimleri,- Yaşlılar için uygun bir öğrenme ortamı nasıl oluşturulacağı,- Yaş ayrımcılığı/yaş klişeleri nasıl önlenileceği.	<ul style="list-style-type: none">- Örnek olay analizi- Konsept haritaları- Açık uçlu sorular- Kısa cevap testleri	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri
Beceriler	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir: <ul style="list-style-type: none">- Sanat terapisi etkinlikleri sırasında yaşlılarla iletişim kurmak,- Bireysel sanat terapisi etkinlikleri için odayı/çalışma alanını organize etmek,- Bireysel bir sanat terapisi seansı planlamak ve uygulamak,- Bir grup Sanat Terapisi seansı planlamak ve uygulamak,- Sanat terapisinde bir grubu yönetmek,- Sanat terapisi ve psikoterapide öğrenme sonuçlarını değerlendirmek,- Genel anketlerin ve analiz yöntemlerinin kullanılması- Yaşlılara uygun bir öğrenme ortamı yaratmak,- Yaş ayrımcılığını/yaş klişelerini önlemek.	<ul style="list-style-type: none">- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Örnek olay analizi- Gözlem	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları
Yeterlilikler	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: <p>Sanat Terapisi seanslarını yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimleri doğrultusunda gerçekleştirmek için çalışma alanının organizasyonu ve seans aşamaları dahil gerekli tüm düzenlemeleri yapmak.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Gözlem- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Öz Değerlendirme formları	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları

MODÜL - 3

UYGULAMADA YAŞLILAR İÇİN SANAT TERAPİSİ

1. Modülün Öğrenme Hedefleri

Öğrenme Hedefleri: Bilgi, Beceri ve Yeterlilikler		
Bilgi	Beceriler	Yeterlilikler
Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: Aşağıda tanımlanan en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi yöntem ve süreçleri: (Çizim, görsel sanatlar, yazı, şiir, müzik, dans, drama) İyi uygulamalardan ve Model Sanat Terapisi Oturumlarından ders almak ve gözlemlemek.	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir: Aşağıda tanımlanan en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi yöntem ve süreçlerini uygulamak: (Çizim, görsel sanatlar, yazı, şiir, müzik, dans, drama)	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: Yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimlerine göre en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi seansları yürütmek

2. Modülün Yapısı

N.	KONULAR/ALT BAŞLIKLAR	İÇERİK	YÖNTEMLER/ETKİNLİKLER		ARAÇLAR, EĞİTİM MATERYALLERİ		DURATION	
			SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	CLS	ONL
1	Belirli Sanat Dallarına Göre Sanat Terapisi Uygulama Yöntemleri	-Çizim ve Boyama - Diğer Görsel Sanatlar - Dans ve Hareketler - Müzik - Dram (SINIF Eğitimi için en az 3 alan seçilecektir)	- İfade, - Soru cevap, - Vaka analizi veya çalışma - Gösteri - Rol yapma - Simülasyon - Diyagramlar, - Sunum - İllüstrasyon	- Sunum, - Tartışma, - Video ile öğrenme, - Daha fazla okuma	- PDF formatında Müfredat - Powerpoint sunumları - Çalışma sayfaları - Alistirmalar için fotoğraflar - Laptop, video-projektör ve projeksiyon perdesi, - Yazı tahtası/ flipchart	- Seslendirmeli veya seslendirmesiz PowerPoint sunumları - Forumlar ve tartışma panoları - Google Drive ve benzeri ortak çalışma araçları - Eğitici videolar - Daha Fazla Okuma Bağlantıları	24	40
2	Sanat terapisinde iyi uygulamalar	-Model Sanat Terapisi Seansları -Dünya çapında iyi uygulama örnekleri					8	8
TOPLAM							32	48



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



3. Öğrenme İçeriği ve Etkinliklerinin Özeti

Modül kapsamında yer alan konu içerikleri ve gerçekleştirilecek öğrenme etkinlikleri aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir.following.

3.1. Sanat Terapisi Uygulamaları: Günlük aktiviteler sırasında sürekli olarak altta yatan bir endişe duygusunun varlığı, insanları sürekli bir huzursuzluk içinde bırakabilir. Bu durum, uyku düzeninden iştaha kadar her şeyi etkilemeye başlayabilir. Kalem kağıda dökmek, insanların kendilerine istenmeyen, genellikle kontrol edilemeyen düşüncelerden biraz boşluk bırakmalarına ve kontrol edebilecekleri bir faaliyette bulunmalarına olanak tanır. Ne çizeceklerine ve tasarımlarına hangi renkleri ekleyeceklerine karar verirler. Yaratıcı sürece odaklanırken, kaygılara yer kalmaz (Healthline, How to Use Drawing as a Coping Tool for Anxiety, 06.04.2022, <https://www.healthline.com/health/mental-health/>).

3.1.1. Çizim ve Boyama Terapisi: Çizim terapisi, resmi bir isim olmasa da, esasen bir baş etme ve kendi kendine bakım biçimi olarak bir çizim eylemidir. Birçok kişi sanatın (ve diğer yaratıcılık biçimlerinin) iyileştirici olabileceğine inanmaktadır. Çizim - ve diğer sanat türleri - insanların stres ve kaygıdan kurtulmasına yardımcı olabilir. Kişiler, hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını artırmak, daha dikkatli, doğal olmak ve endişeli düşüncelerden kurtulmak için evde çizim yapabilirler (Psychcentral, Drawing Therapy: 7 Art Therapy Techniques to Relieve Stress, 06.04.2022, <https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>).

3.1.2. Görsel Sanat Terapisi: Terapinin amacı, insanların kendilerini ifade etmelerini keşfetmelerine yardımcı olmak için yaratıcı süreci kullanmak ve bunu yaparken kişisel içgörü kazanmanın ve yeni başa çıkma becerileri geliştirmenin yeni yollarını bulmaktır. Terapinin amacı, insan anlatımlarını geliştirmelerini yardımcı olmak için yaratmak sürecini kullanmakla içgörünün ve yeni başa çıkmadan geliştirmenin yeni çözümlenektir. Sanatın yaratılması veya takdir edilmesi, insanların duyguları keşfetmelerine, öz farkındalık geliştirmelerine, stresle başa çıkmalarına, özgüvenlerini artırmalarına ve sosyal beceriler üzerinde çalışmalarına yardımcı olmak için kullanılır. Görsel sanat terapisinde kullanılan teknikler şunları içerebilir:

- Kolaj
- Karalama çizim ve yazı
- Parmak boya
- Fotoğrafçılık
- Heykelcilik
- Kil ile çalışma

Katılımcılar sanatla ilgilenirken, ne yaptıklarını ve bunun kendilerini nasıl hissettirdiğini analiz edebilirler. İnsanlar sanatlarını keşfederek düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkileyebilecek temaları ve çatışmaları arayabilirler (Verywell Mind, What Is Art Therapy? , 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>).

3.1.3. Dans ve Hareket Terapisi (DHT): DHT, duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonu teşvik etmek amacıyla hareketin psikoterapötik kullanımınıdır (American Dance Therapy Association. What is dance/movement therapy?. 2020). DHT, gücü ve esnekliği artırarak, kas gerginliğini azaltarak ve koordinasyonu geliştirerek insanların fiziksel sağlığına katkıda bulunabilir. Ayrıca, stres azaltma ve hatta anksiyete ve depresyon gibi durumlarda gelişen semptomların ortadan kaldırılması da dahil olmak üzere önemli zihinsel sağlık yararları sunabilir.

Lisanslı Profesyonel Danışman stajyeri, Kayıtlı Dans/Hareket Terapisti, bir dans/hareket terapisti olan Caroline Kinsley, DMT'nin güvenlik duygusuna, vücuda erişime ve vücudun otantik bir ifadesi ile kişisel aşinalığa bağlı olarak herkes için farklı görüldüğünü ifade eder. "Süreç, çoğunlukla sözlü veya konuşmadan, çoğunlukla sözsüz veya harekete kadar değişebilir" der. (Sara Lindberg, M.Ed)

3.1.4. Müzik Terapisi: Müzik terapisi, insanların zihinsel sağlıklarını ve genel iyilik hallerini geliştirmelerine yardımcı olmak için müziğin doğal olarak ruh halini yükselten özelliklerini kullanan terapötik bir yaklaşımdır. Bu, aşağıdaki etkinlikleri içerebilecek, hedef odaklı bir müdahaledir:

- Müzik yapmak
- Şarkı yazmak
- Şarkı söylemek
- Dans etmek
- Müzik dinlemek
- Müzik tartışmak

Bu tedavi şekli, depresyon ve anksiyetesi olan kişiler için yardımcı olabilir ve fiziksel sağlık sorunları olan kişilerin yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olabilir. Herkes müzik terapisine katılabilir; Yararlı etkilerini deneyimlemek için müzik geçmişinizin olmasına gerek yok. Bir müzik terapi seansı sırasında farklı müzik türlerini dinleyebilir, bir müzik aleti çalabilir, hatta kendi şarkılarınızı besteleyebilirsiniz. Terapi sırasında şarkı söylemeniz veya dans etmeniz istenebilir. Terapistiniz sizi doğaçlama yapmaya teşvik edebilir veya izlemeniz için belirli bir yapıları olabilir (Verywell Mind, What Is Music Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>).

3.1.5. Drama Terapisi: Drama terapisi gibi dışavurumcu veya yaratıcı terapiler, sorunlarla başa çıkmanın, kendinizi ifade etmenin, hedefler belirlemenin ve güven kazanmanın benzersiz bir yoludur. Etkileyici terapiler arasında drama terapisi, yeni roller denemek, yeni ilişki kurma yollarını öğrenmek ve nasıl hissettiğinizi ifade etmek için bir forum sunar. Drama terapisi, doğaçlama, rol yapma, kukla kullanma ve hikayeleri canlandırma gibi drama ve/veya tiyatro tekniklerini kullanarak benzersiz bir yaklaşım benimser. Sizin veya sevdiğiniz birinin özgüven kazanmasına ve yeni problem çözme becerilerini keşfetmesine yardımcı olabilecek aktif, deneysel bir yaratıcı terapi şeklidir (Verywell Mind, What Is Drama Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>).

4. Ölçüm Araçları

	Öğrenme hedefleri kapsamında bilgi, beceri ve tutumları ölçmek için araçlar		
	Bilgi, Beceriler ve Yeterlilikler	Ölçüm araçları	
		SINIF	ÇEVİRİMİÇİ
Bilgi	Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: Aşağıda tanımlanan en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi yöntem ve süreçleri: (Çizim, görsel sanatlar, yazı, şiir, müzik, dans, drama) İyi uygulamalardan ve Model Sanat Terapisi Oturumlarından ders almak ve gözlem yapmak.	<ul style="list-style-type: none">- Örnek olay analizi- Konsept haritaları- Açık uçlu sorular- Kısa cevap testleri	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri
Beceriler	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri geliştirecektir: Aşağıda tanımlanan en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi yöntem ve süreçlerini uygulamak: (Çizim, görsel sanatlar, yazı, şiir, müzik, dans, drama)	<ul style="list-style-type: none">- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Örnek olay analizi- Gözlem	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları



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



Yeterlilikler	<p>Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır:</p> <p>Yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimlerine göre en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi seansları yürütmek</p>	<ul style="list-style-type: none">- Gözlem- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- z Değerlendirme formları	<ul style="list-style-type: none">- çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- z Değerlendirme formları
----------------------	--	---	--

MODÜL - 4

BELİRLİ SANAT TERAPİSİ UYGULAMALARI

1. Modülün Öğrenme Hedefleri

Öğrenme Hedefleri: Bilgi, Beceri ve Yeterlilikler		
Bilgi	Beceriler	Yeterlilikler
Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: -Kendini tanıma, travma, kaygı, keder ve kayıp kavramlarını tanımlamak, -Duyguların özgüllüğü hakkında bilgi edinmek.	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri geliştirecektir: -kendini yansıtmaya başlatmak ve kendini daha iyi tanımak, -travmaları, kaygıları ve diğer ezici duyguları tanımak.	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: - Travma ile başa çıkmak için özel Sanat Terapisi Uygulaması, - Anksiyete ile başa çıkmak için özel Sanat Terapisi Uygulaması, - Keder ve Kayıpla Başa Çıkmak İçin Özel Sanat Terapisi Uygulaması

2. Modülün Yapısı

N.	KONULAR/ALT BAŞLIKLAR	İÇERİK	YÖNTEMLER/ETKİNLİKLER		ARAÇLAR, EĞİTİM MATERYALLERİ		SÜRE	
			SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SINIF	ÇEVİRİMİÇİ	SNF	ÇVR
1	Kendini Tanıma Çalışması	-Kendini tanımayı anlamak, - Kendini tanımayı geliştirmek	- İfade, - Soru cevap, - Vaka analizi veya çalışma - Gösteri - Rol yapma - Simülasyon - Diyagramlar, - Sunum - İllüstrasyon	- Sunum, - Tartışma, - Video ile öğrenme, - Daha fazla okuma	- PDF formatında Müfredat - Powerpoint sunumları - Çalışma sayfaları - Alıştırma için fotoğraflar - Laptop, video-projektör ve projeksiyon perdesi, - Yazı tahtası/ flipchart	- Seslendirmeli veya seslendirmesiz PowerPoint sunumları - Forumlar ve tartışma panoları - Google Drive ve benzeri ortak çalışma araçları - Eğitici videolar - Daha Fazla Okuma Bağlantıları	4	4
2	Travma Odaklı Sanat Terapisi	-Travma nedir? -Travma konusunda sanat terapisinin faydaları, -Travma için sanat terapisi egzersizleri					4	4

3	Anksiyete Odaklı Sanat Terapisi	-Kaygı nedir? -Anksiyete konusunda sanat terapisinin faydaları, -Anksiyete için sanat terapisi egzersizleri					4	4
4	Keder ve Kayıp Odaklı Sanat Terapisi	- How Art Therapy Helps Process of Grief and Loss, - Art Therapy Exercises For Grief And Loss					4	4
TOPLAM							16	16

3. Öğrenme İçeriği ve Etkinliklerinin Özeti

Modül kapsamında yer alan konu içerikleri ve gerçekleştirilecek öğrenme etkinlikleri aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir.

3.1. Kendini Tanıma Çalışması: Psikoloji açısından öz-farkındalık, genellikle bir tür yansıtıcı farkındalıkla meşgul olma yeteneği olarak tanımlanır. Benlik konusunda farkındalığınızı geliştirdikçe, kendi kimliğinizle bağlantı kurmaya başlarsınız. Kendinize odaklanıp mevcut davranışlarınızı içsel standartlarınız ve değerlerinizle karşılaştırmalı olarak değerlendirmeye başladığınızda, öz-bilinçli hale gelir ve kendinizin nesnel bir değerlendiricisi olursunuz (Positive Psychology, 17 Self-Awareness Activities and Exercises, 06.04.2022, <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>).

3.2. Travma Odaklı Sanat Terapisi: Travma, bireyin travmatik bir olay veya bir dizi travmatik olay yaşamasından sonra gelişen zihinsel bir rahatsızlıktır. Travmatik olaylara örnek olarak cinsel istismar, şiddet, çocuklukta ihmal, doğal afetler, araba kazaları, sevilen birinin ölümü ve savaş veya çatışmalar sayılabilir. Travma genellikle her şeyi tüketir ve kariyer, ilişkiler, özsaygı, uyku düzenleri, fiziksel sağlık ve toplumda işlev görme yeteneği dahil olmak üzere bir kişinin yaşamının her yönünü etkiler.

Travma, TSSB'ye (travma sonrası stres bozukluğu) veya akut sorunlara neden olabilir. Çoğu durumda anksiyete, panik atak, depresyon, OKB (obsesif-kompulsif bozukluk), bağımlılık, yeme bozuklukları veya hayatta kalmanın suçluluğu gibi diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açar. Çoğunlukla travma, uyuşturucu ve alkol bağımlılığıyla da eşzamanlı ortaya çıkabilir (North Bound, A guide to Art Therapy For Trauma, Durling B., 06.04.2022, <https://www.northboundtreat.com/blog/a-guide-to-art-therapy-for-trauma/>).

3.3. Anksiyete Odaklı Sanat Terapisi: Sanat terapisi, kaygıyı giderme konusunda kıymetli olabilir. Anksiyetenizin ara sıra mı yoksa kronik mi gerçekleştiği, bu konuda anahtar bir bilgi olabilir. Sanat terapisinin büyük bir yararı ise, sinir sistemini sakinleştirme becerisine destek olmasıdır: Bir şeyler yaratmaya odaklandığımızda, dikkatimiz endişe verici saplantı derecesindeki düşüncelerden uzaklaşır.

"Dikkatimizi başka bir yöne çevirdiğimizde, sinir sistemimiz düzene girmeye başlayabilir. Ayrıca, California'da farkındalık temelli, dışavurumcu bir sanat ve derinlik psikoterapisti olan MFT MA, Doreen Meister Oakland, beynimizin, düşüncelerimizin, duygularımızın, empatimizin ve şefkatimizin geri kalanına daha fazla erişebileceğimizi ifade etmektedir. Bunun da, daha zor deneyimleri işlememize olanak sağladığını da eklemektedir.

Meister, sanat terapisinin kendimizi sözsüz olarak ifade etmemize de izin verdiğini ve bunun da bir durumun görsel bir ifadesini görmek için düşüncelerimizden uzaklaşmamıza yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu "durumdan daha fazla uzaklaşmayı sağlayabilir; kapsayıcı olabilir ve farklı bir bakış açısına izin verebilir."

"Basit bir yaratıcı eylem, bizi içsel bir canlılık duygusuna bağlar", bu da canlandırıcı olabilir," diyerek de eklemiştir (Jennifer E. Manfre & Associates, 3 Art Therapy Techniques to Deal with Anxiety, 09.04.2022, <https://manfre-associates.com/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety/>).

3.4. Keder ve Kayıp Odaklı Sanat Terapisi: İnsanlar kaybı farklı şekilde deneyimleseler de, vakaların çoğunda bazı yas belirtileri yaygındır. Bunlar, ölen kişiyi özleme, ağlama, korku ve yalnızlık duyguları, ölen kişinin ara ara hatırlanan düşünceleri ve anıları ile umutsuzluk duygularını içerir.

Çoğu insan yas tutarken kendilerini izole etme eğiliminde olurlar ve ayrıca duygularda uyuşukluk da yaşayabilirler. Sanat terapisi, yalnızca zihninizi kederinizden uzaklaştırmak için yapacağınız etkinlikler sağlayarak değil, aynı zamanda da kayıpla ilişkili altta yatan duyguları keşfetmenize yardımcı olarak bu duyguları işlemenize yardımcı olabilir (Eirene Blog, How Art Therapy Helps Process Grief, Loss and Manage Symptoms, 09.04.2022, <https://eirene.ca/blog/art-therapy-for-processing-grief-loss>).

4. Ölçüm Araçları

	Öğrenme hedefleri kapsamında bilgi, beceri ve tutumları ölçmek için araçlar		
	Bilgi, Beceriler ve Yeterlilikler	Ölçüm Araçları	
		SINIF	ÇEVİRİMİÇİ
Knowledge	Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır: -Kendini tanıma, travma, kaygı, keder ve kayıp kavramlarını tanımlamak, -Duyguların özgüllüğü hakkında bilgi edinmek.	<ul style="list-style-type: none">- Örnek olay analizi- Konsept haritaları- Açık uçlu sorular- Kısa cevap testleri	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri
Skills	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri geliştirecektir: -Kendini yansıtmaya başlatmak ve kendini daha iyi tanımak, -Travmaları, kaygıları ve diğer ezici duyguları tanımak.	<ul style="list-style-type: none">- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Örnek olay analizi- Gözlem	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları
Competence	Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki yeterlilikleri artacaktır: - Travma ile başa çıkmak için özel Sanat Terapisi Uygulaması, - Anksiyete ile başa çıkmak için özel Sanat Terapisi Uygulaması, - Keder ve Kayıpla Başa Çıkmak İçin Özel Sanat Terapisi Uygulaması	<ul style="list-style-type: none">- Gözlem- Performans testleri (beceri kontrol listeleri)- Öz Değerlendirme formları	<ul style="list-style-type: none">- Çoktan seçmeli testler- Doğru-yanlış testleri- Öz Değerlendirme formları