

ELİSTAT PROJESİ

*Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların
Yaşamını Zenginleştirme Projesi*

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

EĞİTİCİ KILAVUZU



ELISTAT PROJESİ YAYINIDIR.

Sanat Terapisi Yoluyla Yaşlıların Yaşamını Zenginleştirme Projesi

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Aşağıdaki Web sitesinden indirilebilir.

www.elistatproject.eu

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Hacı Bayram Mahallesi, Anafartalar Caddesi No:70 PK: 06050 Al n dağ

ANKARA / TÜRKİYE

elistatproject@gmail.com



GİRİŞ

COVID-19 küresel salgını sebebiyle tarihi bir dönemden geçmekteyiz. COVID-19 salgınının yaşlı yetişkinlerin sağlığı ve esenliği üzerinde uzun vadeli ve derin bir etkisi olacağı tahmin edilmektedir. Sosyal izolasyon ve yalnızlık, zayıf fiziksel ve zihinsel sağlık durumuyla bağlantılı önemli risk faktörleridir. Uzmanlar, söz konusu işlev bozukluklarının önlenmesinde Sanat Terapisinin önemli bir rol oynayabileceğini belirtmektedir. Sanat Terapisi, insanların kendilerini sanatsal olarak ifade etmelerine yardımcı olmak için çizim, boyama, kolaj, renklendirme veya heykel gibi yaratıcı tekniklerin kullanılmasını içerir. Yaşlı yetişkinlerin duygularını keşfetmelerine, benlik saygısını geliştirmelerine, stresi hafifletmelerine, anksiyete ve depresyon semptomlarını iyileştirmelerine ve fiziksel bir hastalık veya sakatlıkla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Erasmus+ “ELISTA: Yaşlıların Yaşamlarını Sanat Terapisi Yoluyla Zenginleştirmek” projesi belirtilen koşullar altında geliştirilmiş olup, proje Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmekte ve 5 ülkeden ortaklardan oluşan bir konsorsiyum tarafından yürütülmektedir – Türkiye, Romanya, İtalya, Portekiz ve Fransa.

Bahsedilen gerçekler ışığında, proje, özellikle karantina ve sosyal izolasyon dönemlerinde zihinsel sağlıklarını sağlamak için yaşlı yetişkinler ve bakıcıları üzerinde Sanat Terapisi tekniklerinin uygulanmasını kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

Proje aynı zamanda yetişkin eğitimcilerin sanat ve yaratıcılık yetkinliklerini artırmayı, yaşlıların ve bakım verenlerin evde, huzurevlerinde ve bakımevlerinde duygusal ve zihinsel sağlıklarını sağlamak için yetişkin eğitimcilerini sanat terapisi uygulamasında yetkin hale getirmeyi amaçlamaktadır.

Bu kapsamda proje, müfredat ve eğitim modülleri, e-öğrenme platformu, video ve podcast serilerini içeren Fikri Çıktılar üretecektir. Projenin bir diğer çıktısı olan Eğitim Materyalleri, yetişkin eğitimcilerin geliştirilen Eğitim Programını uygulamalarına destek olacaktır. Bu belge, Eğitici Kılavuzu, bu destekleyici belgelerin ilk kısmıdır. Bu belgede aşağıdaki öğeleri bulacaksınız.

Bu belge, Yetişkin Eğitimcilerini aşağıdakileri sağlayarak yüksek kaliteli yetişkin eğitimi verme konusunda destekleyecektir:

- yetişkin öğrenciler için özel öğretim stratejileri,
- her aktivite için adım adım talimatlar,
- Gerekli ekipmanlar hakkında bilgi,
- takip ve değerlendirme stratejileri.



Erasmus+



1. Bölüm:

İÇİNDEKİLER

Başlangıç _____ 5

- 1-Eğitcilik Hedefleri ve Sorumlulukları
- 2-Bir eğiticinin sahip olması gereken nitelikler
- 3-Hazırlık ve planlama
- 4-Isınma etkinlikleri
- 5-Beklentiler veya temel kurallar oluşturmak

2. Bölüm:

Modüller _____ 10

- 1-Modül hakkında
- 2-Modülün amaçları
- 3-Modüller
- 4-Modülün Faydaları
- 6-Modüllerin geliştirilmesi ve sonraki uygulamaları için öneriler

3. Bölüm:

Sonuç ve Geribildirim _____ 50

- 1-Geri bildirim alma ve verme
- 2-Geri bildirim ve başarıyı değerlendirmek
- 3-Öğretimi geliştirmek
- 4-Faydalı Kaynaklar ve Referanslar

4. Bölüm:

SÖZLÜK _____ 55

1. Bölüm

Başlangıç

1. BÖLÜM: Başlangıç

1. Eğitici Hedefleri ve Sorumlulukları

Hedefler, dikkatimizi odaklayan ve çabalarımıza rehberlik eden belirli niyet ifadeleridir. Eğitici kılavuzunun amacı, hedef grupların eğitim zorluklarının üstesinden gelmesine yardımcı olmak ve onları özerk veya bağımsız öğrenmeye yönlendirmektir.

Eğitim seansları boyunca, aşağıdakilerin gerçekleşmesi beklenmektedir:

1. Öğrenmede bağımsızlığı teşvik edin

- Bağımsız öğrenme, nasıl öğrenileceğini öğrenmeyi içerir. Hedef gruplara kendi öğrenme problemlerini özerk bir şekilde aşmaları için yetki verilmesini içerir.

2. Eğitim alanların öğrenme süreçlerini kişiselleştirmelerini destekleyin.

- Tüm insanlar farklı öğrenir, ancak çalışma ve anlamadaki en iyi uygulamalar bireysel farklılıklara göre uyarlanabilir. Etkili eğitimler, öğrencilerinin düşünce süreçlerine ilişkin bir “Zihin Teorisi” anlayışı geliştirir ve hedef gruba tercihlerle eşleşen stratejileri benimsemeleri için rehberlik eder.

3. Bir eğitici olarak zorlukları ve sınırlarınızı kabul edin ve onurlandırın.

Hedef grupları, alternatif öğretim yöntemleri, destekleyici kaynaklar, yeni bir eşleşme bulma ve çok geride kalan eğitimciler için iyileştirici müdahale konusunda destekleyin. Kimse sizden imkânsız başarmanızı beklemiyor, sadece elinizden gelenin en iyisini yapın.

2. Bir eğitcinin sahip olması gereken nitelikler

Eğitim seanslarının etkili olması için eğitici ve eğitim alan kişi arasında iyi bir ilişki kurmak esastır. Genellikle, bu ilişki hızlı bir şekilde oluşturulur. Bu ilişkinin başarısı her insanın kişiliğini ortaya koyarken aynı zamanda eğitmenin eğitimsel niteliklerini de gösterir. Bu niteliklerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:

- İyi, açık uçlu sorular sorun:

Sorgulama, bağlantı kurmada, güveni arttırmada, hedef kitlenin bilgilerini keşfetmede ve deneyimleri paylaşmada etkili olabilir;

“Bu etkinliği yapamaz mısın?”

“Sanat konusunda gerçekten iyisin, sanat uygulamaları hakkında ne düşünüyorsun?”

- Etkili eğitimciler, belirli bir konudaki kapsamlı bilgiyi başkalarına yardım etme arzusu, empati, saygılı, proaktif, yaratıcı, sabırlı, dürüstlük, coşku ve mizah anlayışı ile dengeler.

- İyi bir dinleyici:

İyi bir eğitici, eğitim alan kişilerle bağlantı kurmak ve kursiyerlerinin ihtiyaçlarına göre karmaşık bilgileri paylaşmak için harika iletişim becerilerine sahip olmalıdır. Ayrıca eğitimcilerin, eğitim alan kişilerin eğitim oturumları sırasında öğrenmelerini sağlamak için farklı konularda güçlü bir anlayışa sahip olmaları gerekir.

- Motive edici/teşvik edici

Eğitim alan biriyle bağlantı kurmak ve onlara

1. Bölüm: Başlangıç

gelişimleri konusunda güven vermek, olumlu pekiştirme ve teşvik gerektirir. Biraz iyi seçilmiş bir övgü, eğitici ve eğitim alan kişi arasında güven oluşturmada uzun bir yol kat edebilir.

- Değerlendirme

Eğitim alan kişi ihtiyaç duyduğu yardımı alacaksa, eğitici ve bu kişi arasında açık bir iletişim olması çok önemlidir. Güven ve yetenekler arasındaki ayrımın değerlendirilebilmesi için, öğrenme gereksinimleri konusunda açık ve şeffaf olmaları için onları cesaretlendirin. Taleplerinin ve zorluklarının etkili bir şekilde değerlendirilmesi, bir eğitmenin uygun stratejiyle başlamasını sağlayacaktır.

3. Hazırlık ve Planlama

Pratik Eğitim İpuçları

* Yaşlıların Öğrenme İhtiyaçlarının Değerlendirilmesi

Öğretme-öğrenme sürecinin tüm aşamalarında (değerlendirme, planlama, uygulama ve değerlendirme dahil), eğitim alan kişinin dikkatini yalnızca mevcut tıbbi soruna değil, aynı zamanda işlevsel sorunlara ve yaşlılıkta yaygın olarak karşılaşılan birçok altta yatan psikososyal soruna da odaklanmanız gerekir. Ayrıntılı bir öykü, değerlendirmenin önemli bir parçasıdır. Yaşlı güvenilir bir bilgi kaynağı olamıyorsa, bir aile üyesi veya yakın bir arkadaş gereklidir. Tıbbi geçmişin yanı sıra kapsamlı bir sosyal öykü, aile ortamı, destek sistemi, finansal kaynaklar ve tıbbi soruna katkıda bulunabilecek çeşitli streslerle ilgili olası sorunları belirleyebilir. Kişi herhangi bir

diyet şeklini takip ederse, doğru bir diyet geçmişi özellikle önemlidir. Yaşla birlikte görme, işitme ve dokunma gibi duyuşal işlevlerde buna karşılık gelen normal bir düşüş vardır. Kırılgan yaşlıların üçte ikisinde görme ve işitme bozuklukları vardır. Ek olarak, el becerisi ve fiziksel dayanıklılıkta normal bir düşüş var. 65 yaş üstü insanların yüzde sekseni bir tür kronik hastalığa sahiptir.

* Yaşlılar için dikkate alınması gereken öğretim stratejileri

Yaşlılara sağlık hakkında eğitim verirken belirli öğretim tekniklerini kullanmayı düşünün. Bazı yaşlılar, karmaşık cümleleri anlamakta giderek daha fazla güçlük çekiyor, akıl yürütmede daha az ustalaşılıyor ve motor görevlerle ilgili sorunları var. Yeni bilgileri genç hastalar için olduğundan daha yavaş bir hızda sunun. Alçak sesle konuşun ve hastanın kavramsal materyali özümsemesi ve bütünleştirmesi için yeterli zaman tanıyın. Kavramsal materyali özümsemek ve bütünleştirmek ve soyut materyal yerine somut materyal vurgulamak için daha fazla zaman harcayın. Hem yaşa bağlı işitme kaybını telafi etmek hem de hastaların uyanık ve odaklanmış kalmasına yardımcı olmak için çevresel dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek önemlidir. Grup halinde öğrenme, bazı yaşlı hastaların sağlıkla ilgili problem çözme becerilerini artırmalarına yardımcı olabilir. Yaşam tarzı değişiklikleri önerirken, birçok yaşlı hastanın temkinli olduğunu ve kolayca değişiklik yapamayacaklarını unutmayın. Sabırlı öğretimin anlamı, öğretmeye daha fazla

1. Bölüm: Başlangıç

zaman harcamamız gerektiği ve materyalin entegre edilebilmesi için öğretim materyalini küçük artışlarla sunmamız gerektiğidir. Bir öğretme-öğrenme planının etkili olması için, yaşlı yetişkinin ihtiyaçlarını ve yaşam tarzlarını karşılayacak şekilde kişiselleştirilmesi ve hedeflerin karşılıklı olarak kabul edilebilir olması için kişinin Hedef Belirlemede aktif olarak yer alması gerekir. Beklenen davranış değişikliklerine bağlı kalma yeteneği, hastanın önemli gördüğü değişikliklere, hastanın yaşam tarzına uyarlanabilecek değişikliklere ve uygun kaynakların mevcudiyetine büyük ölçüde bağlıdır. Uygun. Yaşlı bir yetişkin için hasta eğitimi planlanırken, hedefler yalnızca kişinin ihtiyaçlarına göre değil, aynı zamanda ne yapmayı seçtiğine göre de kişiselleştirilmelidir.

4. Isınma Etkinlikleri

Isınma etkinlikleri, herkesin birbirini tanımaya yardımcı olarak grupları ısıtan, sosyal kaygıları gideren ve takım bağıni teşvik eden basit aktivitelerdir. Isınma etkinliklerinin oyun yönü, bireylerin iletişim kurarken ve işbirliği yaparken rahatlamlarına ve eğlenmelerine olanak tanır.

● *İnsan Heykeli* – Başlangıç yapmanın bir yolu, negatif ve pozitif alan hakkında konuşmaktır. Bir katılımcının çok fazla negatif alan yaratan yüksek düzeyde büyük bir şekil oluşturmasını sağlayın. Negatif alanı kullanarak o alanı başka bir seviyede nasıl inşa edebileceğinizi gösterin, böylece o öğrenciye uzayda onlara gerçekten dokunmadan bağlanacaksınız. Katılımcıların “bittiğini” hissedene kadar şekli oluşturmaya başlamasına izin verin. Kendi ağırlıklarını

taşıdıkları bir şekil oluşturmalarını ve diğerleri heykelin üzerine inşa ederken birkaç dakika boyunca koruyabilecekleri bir vücut pozisyonu seçmelerini hatırlatın. Bu insan heykeliyle ilgisi olmayan herkes heykel için bir isim önerebilir. Daha tereddütlü olan kişilerin aktiviteye ısınması ve aktivitede kendini güvende hissetmesi için bu işlemi arka arkaya birkaç kez tekrarlayın.

● *Hayvan Korosu* – Herkesin bilebileceği popüler bir şarkı seçin ve hayvan seslerini kullanarak söylemelerini sağlayın. Tavuklar tarafından söylenen “Teknede Kürek Çek” şarkısını hayal edin. Her yeni grubun farklı bir hayvanı seslendirdiği bir tur bile yapabilirsiniz!

● *Sana Takılıp Kaldım* – Onlara bir şekilde birbirlerine bağlı hareket etmeleri gerektiğini ve ortaklarından/ortaklarından kopamayacaklarını söyleyin. Onlara bağlanmaları gereken belirli yolu söyleyin (dirsekleri birbirine bağlayın, avuç içleri birbirine değişiyor, omuzlar birbirine değişiyor, işaret parmakları birbirine değişiyor, sırtlar birbirine değişiyor, vb.). Birlikte hareket etmelerini denemelerine izin verebilir veya zorluğa ekleyebilir, ancak seviyeleri değiştirmelerini, bir dönüş eklemelerini, atlama, atlama, kayma vb. gibi belirli bir lokomotor hareketi veya erime gibi eksenel hareketi (lokomotor olmayan) yapmalarını sağlayabilirsiniz. , salla, esnet, salla, bük, vb.

● *Ortak Çizim* – Bu, eşler halinde küçük gruplar halinde de yapılabilir. Katılımcıların sınırlı bir süre çalışmasını sağlayın (grupların büyüklüğüne göre ayarlayın, ancak 2-5 dakika yeterli olmalıdır). Her katılımcı bir keçeli kalem, pastel boya veya renkli kurşun kalem seçer. İlk katılımcı kağıda bir tür işaret yapar – nokta, çizgi, şekil (organik veya geometrik).



Erasmus+



1. Bölüm: Başlangıç

Sıradaki katılımcı kendi rengini kullanır ve parçaya bir işaret daha ekler. Katılımcının parçayı adlandırmasını sağlayın ve adı açıklamaya hazır olun. Oluşturulan sanat eserlerinden daha fazla yararlanmak için bu etkinliği genişletmek isteyebilirsiniz.

5. Beklentiler veya Temel Kurallar Oluşturmak

-Hedefler belirleyin ve spesifik, ölçülebilir amaçlar oluşturun. Bunu, eğitim alan kişilerin ve programınızın ilerlemesi için bir teşhis oluşturmak için kullanabileceksiniz. Programınızdaki diğer katılımcılarla konuşarak hâlihazırda neyin mevcut olduğunu kontrol edin.

-Bire bir veya grup etkinliğine başlamadan önce hedefleri belirtin.

-Katılımcılara eğitim oturumundan ne beklemeleri gerektiğini açıklayın. Katılımcılarla ilgilenirken, yön sahibi olmak istediğinizi daima unutmayın. Herhangi bir aktiviteye başlamadan önce amacı ve kavramları anlamalarının onlar için ne anlama geldiğini açıklayın.

-Zamana dayalı bir yapıya sahip oturum bazında bir planınız olsun. İster grup olarak ister bire bir çalışın, seans boyunca faaliyetleriniz için bir strateji oluşturmak çok önemlidir. Belgelenmiş bir zaman çizelgesi gerekli olmasa da, ortak faaliyetlerin ne kadar sürdüğünü öğrenmek, dersleri daha verimli bir şekilde hazırlamanıza yardımcı olacaktır.

-Güvenilir olun. Her seansta anlayışlı, destekleyici ve uyumlu olmayı hedefleyin.

2. Bölüm

Modüller

2. Bölüm: Modüller Modül – Sanat ve Sanat Terapisi

1. Modüller hakkında kavramlar ve bilgiler

1. Modül, sanatın ne anlama geldiğini, sanat akımlarını, sanatın terapide nasıl kullanıldığını, terapötik amaçlar için kullanımını, sanatın refahı nasıl etkilediğini ve sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğunu açıklar. Aynı zamanda, pratik etkinlikler, tam olarak tanımlandığı gibi uygulanabilen, belirli durumlara uyarlanabilen veya benzer etkiye sahip başka alıştırmalar ve etkinlikler geliştirmek için ilham veren örnekler olarak sunulur. Tüm bu sanat terapisinde kullanılacak malzemeleri de içerir.

Anahtar Kelimeler: sanat, sanat terapisi, meditatif sanat terapileri, iyi oluş, iyileşme, malzemeler.

2. Modülün amaçları

- Bilgi açısından, modül öğrencilere şu konularda yardımcı olmayı amaçlamaktadır:
 - a. Sanat ve sanat akımlarını tanımlamak;
 - b. Sanatın terapötik amaçlar için nasıl kullanılabileceğini, sanatın iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğunu, sanatın sağlığı nasıl etkilediğini ve genellikle sanat terapisinde kullanılan malzemeleri öğrenmek.
 - Beceriler açısından, modülün amaçları şunlardır:
 - c. Sanatın tedavi amaçlı nasıl kullanılabileceğini açıklamak;
 - d. Sanatın iyi oluş üzerindeki etkisinin farkında olmak ve sanatın iyileştirici etkisini kullanabilmek
 - e. Meditatif Sanat Terapileri hakkında bilgi sahibi olmak.
 - Yetkinlikler açısından, modülün amaçları şu

şekilde belirlenmiştir:

f. sanat ve sanat terapisi ile ilgili öğrenilen tüm bilgileri sanat terapisi uygulamalarında kullanabilmek.

3. Modülün İçeriği ve Yapısı

Modülün içeriği 3 birime ayrılmıştır:

1. Ünite: Sanat Terapisine Giriş

Sanat terapisi, yetişkinlerde ve çocuklarda akıl hastalığının tedavisi için 1940'ların ortalarında geliştirilen kanıta dayalı bir müdahaledir. Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak kullanılmaktadır, ancak sanat terapisi uygulaması Avustralya'da hala emekleme aşamasındadır. Sanat terapisi, aktif sanat üretimi, yaratıcı süreçler, uygulamalı psikolojik teoriler ve psikoterapötik ilişkilerde insan deneyimi yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplulukların yaşamlarını zenginleştiren entegre bir ruh sağlığıdır. Profesyonel sanat terapistleri tarafından sağlanan sanat terapisi, kişisel, ilişki tedavi hedeflerini ve toplumsal kaygıları etkili bir şekilde destekler. Sanat terapisi bilişsel ve duyuşal-motor işlevleri geliştirir, benlik saygısını ve öz farkındalığı geliştirir, duyuşal esnekliği geliştirir, içgörülerini teşvik eder, sosyal becerileri geliştirir, çatışmaları ve sıkıntıları ve toplumları azaltır ve çözer. Hedef ve çevresel değişimi teşvik etmek için kullanılır. Sanat terapisi, entegre bir yöntemle, tamamen sözlü ifadeden farklı bir şekilde zihin, beden ve ruh üzerinde çalışır. Kinestetik, duyumlar, algılar ve sembollerin olanakları, dilin sınırlarını aşabilecek alternatif alıcı ve ifade edici iletişim biçimlerine yol açar. Görsel ve sembolik ifadeler, deneyimi güçlendirir ve bireyleri, toplulukları ve toplumları dönüştürür.

-Teknikler

2. Bölüm: Modüller

Sanat terapisinin amacı, kişisel içgörüler kazanırken ve yeni başa çıkma becerileri geliştirmek için yeni yollar bulurken insanların kendilerini ifade etmelerini sağlamak için yaratıcı süreçleri kullanmaktır. Sanat yaratma veya takdir etme, insanların duygularını keşfetmelerine, öz farkındalık geliştirmelerine, stresi yönetmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve sosyal becerilerle meşgul olmalarına yardımcı olmak için kullanılır. Sanat terapisinde kullanılan teknikler şunlardır:

- Kolaj
- Boyama
- Karalama
- Çizim
- Parmak boyama
- Resim
- Fotoğrafçılık
- Heykel
- Kil ile çalışma

1. Etkinlik – Ağaç Kanvasları

Tanım: Bu etkinlikte hedef grup, özellikle ağaçları tuval olarak kullanarak tebeşirler kullanarak geçici çizimler yapar ve çalışmalarını dans ya da deyimler/atasözleri ile tamamlar. Teknik olarak resim, fotoğraf ve sanatsal eylem kullanılacaktır. Uygulanan sanat terapisi kategorisi iz bırakmaktır.

Amaçlar: Hedef kitlenin geçici olanın önemini anlamasını sağlamak, sanatta kavramsal çalışmaya değer vermek, edebiyat ve şiir konularını rekreasyonel olarak güçlendirmek.

Uygulama basamakları:

1. Sanat kitaplarından veya internetten sanat ve arazi sanatının görüntüleri hakkında yorum yapılır.
2. Bir beyin fırtınası oturumunda gruptan sanat projeleri için fikirler üretmeleri istenir.

3. Çizimlerin havaya maruz kaldığı ve yok olana kadar kademeli olarak bozulacağı sokakta bazı projeler yapılabilir.

4. Ağaçlara tebeşirle çizgiler çizerek tahtaya çizim yapabilirler.

5. Böylece ahşap, izleyicinin konumuna bağlı olarak optik çizimlerin okunabileceği muazzam bir tuval haline gelir.

6. Çizimler yere tebeşirler kullanılarak yapılabilir.

7. Basit bir dans rutinine dayalı bir performans ortaya koyabilirler.

8. Veya mikro şiir (bir ya da iki satır uzunluğunda) sözler, konuşma şekillerini eğlence amaçlı pekiştirmek için düzenlenmiştir. Bu sayede hafıza ile ilgili bir alt aktivite yapabilirler.



Malzemeler: Tebeşir, kamera.

Takip ve değerlendirme: Faaliyetin hedef grup üzerindeki etkisini değerlendirmek ve faaliyetin amaçlarına ulaşıldığından emin olmak için ilgili sorular sorun. Deneyimlerini ve düşüncelerini yansıtılmalarını sağlayın.

2. Bölüm: Modüller



2.Etkinlik – Orff-Schulwerk Yaklaşımı (Çevrimiçi)

Amaçlar:Hedef kitleye Orff yaklaşımı ve sanat terapisini uyumlu bir şekilde öğretmek, öğretme ve öğrenmede hedef kitleye sanat terapisi dahil olmak üzere çeşitli konulara uyarlanabilecek yenilikçi ve sanatsal bir yaklaşım getirmek, bu konuda bakış açılarını genişletmelerini teşvik etmek.

Uygulama basamakları:

1.Çevrimiçi herkesin katılması için bir sınıf oluşturulur. Orff Schulwerk yaklaşımını sunun ve hedef kitlenizin sanat terapisinde bu yaklaşımın özünü ve temelini anladığından emin olun.

2.Sanat terapisi ile ilgili olarak bu yaklaşımı nasıl uygulayabileceklerini gösterin ve bunu yaparken konuyla ilgili görüşlerini alın.

3.Hedef kitleyi üç gruba ayırın; okuyucular, müzisyenler ve yaratıcılar

4.Okuyucular, seçtiğiniz bir şiiri veya bir hikayeyi tüm gruplara okuyacak, ardından müzisyenler hikayedeki bir karakteri veya bir kelimeyi veya bir şiiri temsil edecek enstrümanları seçerek katılacaklar.

5.Hikâye ya da şiir tekrar okur tarafından okunurken müzisyen grubundan Orff çalgılarını seçmesi istenir. Orff enstrümanları, çevreden elde edilen benzer materyallerle katılımcılar tarafından oluşturulacaktır. (Örneğin, el davulu yerine plak kullanmak vb.) Orff enstrümanlarını kendi seçtikleri çalarak ses efektleri eklerler.

6.Daha sonra yaratıcılardan, yapılan okumalardan ve yapılan müziklerden ilham alarak duygusal eserler yaratmak için yaprak, çakıl, toprak, ağaç dalı gibi doğal malzemeleri kullanmalarını isteyin.

7.Katılımcıların sergiledikleri performanslar hakkında yorum yapmalarını sağlayacak bir grup tartışması başlatın. Onlara sanat yapmanın nasıl bir his olduğunu sorun.

8.Gerekli düzenlemeleri yaptıktan sonra hedef grupla aynı aktiviteyi yapabileceklerini vurgulayın.

9.Bu yaklaşımın uygulanması için bir çalışma planı hazırlamalarını ve hedef kitle ile yapılacak faaliyeti isteyin.

10.Bu planları gözden geçirin ve yorumlayın ve bu deneyim hakkında genel görüşlerini isteyin.



(Orff Enstrümanları)

Malzemeler: Bilgisayar, sunumlar için gerekli malzemeler, yaprak ve kalemler, doğal nesnelere, yapıştırıcı, makas ve geçici sanat etkinliği için diğer malzemeler, el davulları veya vurmali çalgılar gibi Orff enstrümanları.

2. Bölüm: Modüller

Takip ve değerlendirme: Hedef gruba verilen bilgiler hakkında ne düşündüklerini, aktiviteyi çalışma alanlarıyla nasıl ilişkilendirebileceklerini, hedef grupla yakın gelecekte sanat terapisi konusunda çalışırken neyi farklı yapacaklarını sorun. Gerekli görürseniz değerlendirme anketi yapabilirsiniz.

1. Ünite: Sanat Terapisinin İyileştirici Gücü/Yönü

Terapi ve ilaç, ruh sağlığı bakımının geleneksel dayanaklarıdır. Bir hastanın tedavi rejimi giderek artan bir şekilde sanat terapisi ile desteklenir. Geleneksel tedavi yöntemlerinin yetersiz kaldığı birçok durumda sanat terapisi yardımcı olabilir. Genellikle kelimelerle ifade edilmesi zor olan duyguların ifade edilmesini kolaylaştırarak fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığı iyileştirir. Bir hastanın sanat eseri, bir sanat terapisti tarafından içgörü kazanmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine, öz farkındalıklarını artırmalarına ve öz saygılarını geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu, ağrıyı hafifleten ve iyileşme süreci veya kalıcı sınırlamalara uyum için sağlam bir temel oluşturan stres ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Şifa sanatları, insanların iyileşmelerine ve refahlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilecek çeşitli yaratıcı uygulamalardır. Geleneksel şifa sanatları müzik, sanat, dans/hareket, şiir/yazı ve drama terapilerini içerir. Sanat terapisi, günlük hayatta duygularını daha iyi ifade etmek ve kendini daha iyi ifade etmek isteyen her birey için anlamlı ve faydalı bir destek terapisi. Sanat terapisi, bireyin içinde tuttuğu gürültülü sessizlikleri dışa vurarak sorunları azaltmayı amaçlayan bireysel bir yöntemdir. Geçişlerin

çok yumuşak olması, zamanla güçlü adımlar atarak sanatın estetiği ile kendini ifade etme sürecini içermektedir.

-Sanat iyileşmeye nasıl katkıda bulunur?
Sizi zihniniz ve bedeniniz arasında bir bağlantı kurmaya zorladığı için sanat tedavi edicidir. Sanat yapmak, bedeni çalıştıran egzersizin veya zihni sakinleştiren meditasyonun aksine, hem zihni hem de bedeni iyileştirmeye yardımcı olmak için meşgul eder. Bir şarkı yazmak veya bir resim çizmek için her oturduğunuzda, beyninizi kullanırken fiziksel olarak zorlayıcı bir görevle meşgul olursunuz. *-Sanat, insanların hastalıkları yönetmesine nasıl yardımcı olabilir?*

Bir sanat eseri üzerinde çalışırken, kaygı ve kötü duygular tarafından tüketilmek zor olabilir. Bunun yerine, şu anda topraklanmış ve minnetle kendinize bağlı hissediyorsunuz. Hatta ona sorular sorarak, onunla sohbet ederek ve kendiniz hakkında daha çok şey öğrenerek, işinizle iletişim kurmayı ve meşgul olmayı öğrenebilirsiniz. Başlangıçta bayat görünse de, kendinizle bu şekilde bağlantı kurmak gerçekten akıllıca olabilir.

1. Etkinlik – Mandala Sanatı

Tanım: Mandala oluşturmak, birinin hemen hemen her yerde ve her zaman yapabileceği keyifli, güzel ve kolay bir aktivitedir. Mandala'nın dairesel ve benzersiz şekillerini oluşturmak için bu aktivitede doğal nesnelere kullanılmayacaklardır.

Amaçlar: Mandala'nın döngüsellik ve sakinleştirici mantığını kullanarak, sanat konsepti içinde hedef kitle üzerindeki etkilerine odaklanılır. Bu aktivite, mandala tekniklerini deneyimlerken aynı zamanda sanat eserlerini yaratmalarını sağlayacaktır. Akıllarında ne olduğunu organize ve sanatsal

2. Bölüm: Modüller

bir şekilde görselleştirme yeteneklerine katkıda bulunur. Uygulanan sanat kategorisi kolaj/düzenlemedir.

Uygulama basamakları:

1.Mandala kavramını ve mandala'yı farklı nesnelere farklı kavramlara uygulama yollarını tanıtın.

2.Dairelerini kumsal, tarla, çimenlik bir tepelik veya bir zemin alanı gibi sanat eserlerinin büyümesine izin verecek bir alanda hazırlamalarını isteyin.

3.Alanlarını belirledikten sonra, malzemeleri kolayca erişilebilir bir yerde buldurmaları için yakınlarda toplayın.

4.Eserleri için merkezi parçayı seçerler ve bunu çalışma alanlarının ortasına yerleştirirler. Büyük bir ögeyi veya büyük bir kaya veya dalgaların karaya attığı odun gibi merkezi parça olması için yalnızca birine sahip oldukları bir ögeyi seçerler.

5.Başka bir koleksiyon seçerler ve ortadaki parçanın etrafında bir ağaç halkası gibi bir halka oluştururlar. Bu, merkezi mercan parçasını çevreleyen bir kabuk çemberi veya büyük çiçeği çevreleyen çam kozalakları olabilir. Buradaki ana odak, ilk parçanın etrafında tam bir halka oluşturduklarından emin olmaktır; bu nedenle, iç parça tamamen dış çemberin içinde bulunur.

6.Parçalarının tamamlandığını düşünene kadar farklı öğelerden yapılmış yeni daireler ekleyerek bu desene devam ederler. Görsel etki için genellikle en az 5 zil gerekir.

7.Mandalalarını hatırlamaları ve aileleri ve arkadaşlarıyla paylaşabilmeleri için fotoğraf çekin.

Malzemeler: Sonbahar yaprakları, küçük kayalar, çam kozalakları, küçük odun parçaları

vb. gibi doğal olarak bulunan nesnelere. Fotoğraf çekmek için akıllı telefon veya kamera.

Takip ve değerlendirme: Aktivitenin katılımcılar üzerindeki etkisini değerlendirmek ve aktivitenin amaçlarına ulaşıldığından emin olmak için ilgili sorular sorun. Katılımcıların deneyimlerini ve düşüncelerini yansıtılmalarını sağlayın.



2. Etkinlik – Ses Dalgası Portreleri (Çevrimiçi)

Tanım:Bu aktivitede hedef grup bir program kullanarak ses kaydını yapar ve daha sonra ses dalgaları oluşturarak kendilerinin kaydettiği sesleri parmak boyası ile pencerelere çizerek taklit ederler. Kayıtlarını sanat eseri yaratmak için kullanırlar. Bu aktivite, sesle portre fikrini keşfetmenin eğlenceli bir yoludur. Uygulanan geçici sanat kategorisi iz oluşturmaktır.

Amaçlar: Geçici sanatın fiziğe uyarlanması ile hedef kitleye seslerin nasıl oluştuğunu, genişlik, frekans ve dalga boyunun ne olduğunu eğlenceli ve yenilikçi bir şekilde öğretmek.

Uygulama basamakları:

1.Ses dalgalarının görülebildiği GarageBand gibi bir program kullanarak seslerini

2. Bölüm: Modüller

kaydederler. Bu bir bilgisayarda, akıllı telefonda veya tablette olabilir. 2.Ses kayıtlarını dinlerler ve bunu yaparken de camların üzerine kolay yıkanabilir parmak boya ile ses dalgaları çizerek sesleri etkilemeye çalışırlar.

3.Daha sonra birbirlerinin çizimlerini gözlemlenmeleri teşvik edilir.



Malzemeler:Bir kayıt programı, kulaklık, parmak boyası, pencereler veya bir parça düz cam içeren bilgisayar, akıllı telefon veya tablet.

Takip ve değerlendirme: Hedef gruba, kayıtlarını dinlerken nasıl hissettiklerini ve yukarı ve aşağı çizgiler çizmeye nasıl karar verdiğinizi sorun. Su bazlı boya ile yaptıkları çizimlerin zamansallığı ile seslerin zamansallığı arasında bir bağlantı kurup kurmadıklarını gözlemleyin. Fotoğraf çekmek için akıllı telefon veya kamera kullanın.

3. Ünite: Sanat Terapisinde Kullanılan Materyaller

Sanatın bağlantılar yaratma ve derinleştirme gücü, en havalı özelliklerinden biridir. Bu, özellikle insanların hem doğal hem de yapay

malzemelerle nasıl etkileşime girdiği söz konusu olduğunda geçerlidir.

Metal, ahşap ve yağlı boya, uzun bir kullanım geçmişine sahip malzemelere sadece birkaç örnektir. Mevcut sanatçıların sanat eserlerini yaratmak için kullandıkları çeşitli malzemeler hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyoruz. Daha spesifik olarak, bir malzeme nasıl bu kadar farklı şekilde kullanılabilir. Hangi yıl oluşturuldu? Çeşitli bağlamlarda hangi işlevleri sağlar? Bu içeriği kim kullanıyor?

Yaratıcı süreç boyunca çeşitli duyuşal deneyimlerle meşgul olma yeteneği, terapide sanat kullanmanın en büyük avantajlarından biridir. Dört duyunun tümü -görme, koklama, dokunma ve işitme- sanatın yaratılmasında yer alır. Sanatsal yaratımları için seçilen malzemelerin büyük önemi vardır.

Birinin sanat için kullandığı malzemelerle çalışma şekli, duyuşal deneyimin getirdiği duyguları uyandırabilir. Nemli veya sıvı benzeri malzemelerle rahat hissetmeyenler için kile şekil vermek zor bir iş olabilir. Bu kişi, renkli bir kalem gibi daha yapılı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Kil, renkli kurşun kaleminden daha kolay şekillendirilir, bu nedenle bir başkası için renkli kalem büzücü görünebilir.

1. Etkinlik – Taşınabilir Ortamlar

Tanım:Bu etkinlik Vaughn Bell'in özellikle Portable Environment adlı sergisinden ilham almıştır. Alışveriş çizelgeleri gibi her zaman kullandığımız ve bizimle birlikte taşıdığımız gündelik nesnelere çimlere, küçük ormanlara ve teraryumlara doldurmuştur. Bell'in bakış açısından hareketle hedef kitle, hareket ettirilebilen gündelik bir nesneyi, oluşturduklarına anlam katarak ekolojik ortamlara dönüştüreceklerdir. Ayrıca hedef gruba bu etkinliği nasıl uygulayacakları konusunda beyin fırtınası yaparak gelip geçici

2. Bölüm: Modüller

sanatı deneyimleyerek öğrenmelerini sağlayacaklar.



Amaçlar: Basit bir yapay gündelik nesneye canlılık ve hayat katarak hedef kitlenin gündelik hayatı kendi bakış açılarından sorgulamasını sağlamak, gelip geçici sanat hakkında bilgi edinmelerini sağlamak, hedef kitleye yaratıcı yollarla geçici sanatı öğretirken onlara motivasyon, bilgi ve deneyim kazandırmak.

Uygulama basamakları:

- 1.Kökünü, zihniyeti ve önemli örnekleri hakkında bilgiler içeren geçici sanat hakkında bir sunum yapın. Ardından, onlara öğretirken geçici sanatı nasıl uygulayacağınızı tartışın.
- 2.Yaşayan bir ortama dönüştürülebilmesi için hareket ettirilebilen günlük bir nesne tanımlayın. Bu nesne bir yumurta sepeti, bir şapka, bir çöp kutusu vb. olabilir.
- 3.Hedef gruba tanımlanan nesnenin insan yaşamı için önemini sorun ve daha sonra sanat eserlerini oluştururken onları yönlendirecek bir ısınma tartışması başlatın.
- 4.Onlara toprak, tohumlar, küçük bitkiler vb. gibi mümkün olan tüm malzemeleri sağlayın.
- 5.Konseptlerini tamamlamak ve hatta bir mesaj iletmek için işaret, kâğıt, kalem vb. yapay malzemeleri kullanabileceklerini hatırlatın.
- 6.Hepsi bitirdikten sonra, parçalarını tek tek başkalarına açıklamalarını ve grup tartışmasını teşvik etmelerini isteyin.
- 7.Bu etkinliği yetişkinlerle nasıl

uygulayacaklarını düşünmelerini ve bunun için temel bir çalışma planı oluşturmalarını isteyin. 8.İş planlarını gözden geçirin, hep birlikte yorum yapın.

Malzemeler:Bilgisayar, sunumlar için gerekli malzemeler, yaprak ve kalemler, doğal nesnelere, yapıştırıcı, makas ve geçici sanat etkinliği için diğer malzemeler, toprak, tohumlar, küçük bitkiler.

Takip ve değerlendirme:Hedef gruba verilen bilgiler hakkında ne düşündüklerini, etkinliği çalışma alanlarıyla nasıl ilişkilendirebileceklerini, yakın gelecekte geçici sanat üzerine çalışırken neleri farklı yapacaklarını sorun. Gerekli görürseniz değerlendirme anketi uygulayınız.

2. Etkinlik – Resimleri Uyarlamak (Çevrimiçi)

Tanım:Bu etkinlikte grup, mümkünse bir sanat galerisini ziyaret eder veya başka bir yerde seçilen resimleri inceler ve seçilen resimdeki her şey gerçekmiş gibi düşünür. Her biri yarattığı veya bulduğu malzemeleri, tablonun detaylarını somutmuş gibi akılda tutarak tabloyla birleştiriyor. Bu sayede geçici sanat anlayışını uygulayarak kendi sanat eserlerini oluşturacaklar. Uygulanan geçici sanat kategorisi kurmak ve birleştirmektir.

Amaçlar: Hedef kitlenin sanat eserlerini yorumlama ve içselleştirme becerilerini geliştirmek, kendilerinden bir şeyler ekleyerek yeni eserler yaratmak, geçici sanatı deneyimleyerek öğrenmek, sanat ve yaşam arasındaki bağlantıları görerek genel kültürlerini geliştirmek.

Uygulama basamakları:

- 1.Mümkünse hedef grubun tabloları görebileceği bir müze veya sanat galerisi ziyareti düzenleyin ve sizin durumunuzda bu mümkün değilse birkaç ünlü tablodan oluşan bir sunum yapın.
- 2.Katılımcıların oy çokluğu ile bir tablo seçin ve

2. Bölüm: Modüller

tablonun renkli baskılı versiyonlarını her çocuğa dağıtın.

3.Katılımcılardan, resmin içinde olsaydık ne göreceklerini, duyacaklarını, koklayacaklarını, tadacaklarını ve dokunacaklarını hayal etmelerini isteyin.

4.Dışarıda bulabilecekleri doğal materyalleri kullanmalarını isteyin ya da bu materyallerin çeşitliliğini sınıf ortamında onlara sağlayabilirsiniz.

5.Resim kavramına uygun gördükleri malzemeleri seçip kullanacaklardır.

6.Bunları kendi yöntemleriyle birleştirdikten sonra tek tek yaptıkları üzerinde düşünürler.



Malzemeler: Powerpoint sunumu, bilgisayar, yazıcı, çarşaf, doğal olarak bulunan nesnelere, makas, yapıştırıcı, akıllı telefon veya kamera vb.

Takip ve değerlendirme: Aktivitenin katılımcılar üzerindeki etkisini değerlendirmek ve aktivitenin amaçlarına ulaşıldığından emin olmak için ilgili sorular sorun. Katılımcıların

deneyimlerini ve düşüncelerini yansıtmasını sağlayın.

3.1. Modülün toplam süresi

Modülün toplam süresi, birim başına 3 saate bölünmüş şekilde 9 saat olacaktır.

3.2. Araçlar ve malzemeler

Eğitimin yapısına göre, bu modülü öğretmek için aşağıdaki ekipman ve malzemelerin gereklidir:

- PowerPoint sunumları
- Dizüstü bilgisayar, video projektörü, projeksiyon ekranı
- Yazı tahtası, flipchart
- Çalışma sayfaları, fotoğraflar, eğitim videoları
- Müfredat, daha fazla okuma kaynakları
- Çevrimiçi ortam, Google Drive veya benzeri ortak çalışma araçları için forumlar ve tartışma panoları.

Daha önce belirtilen faaliyetleri etkin bir şekilde yürütmek için gerekli ekipman ve malzemeler, bunların nasıl yürütüldüğüne ve değiştirildiğine bağlıdır.

Bu ekipmanın faaliyetleri için talimatları kontrol edin..

4. Modülün faydaları

Sanat, doğada keyifli bir deneyimdir ve tedavi alanında güçlü bir araç olabilir. İnsanlara duygularını ve zihinsel sağlığını daha iyi anlamalarına ve anlamalarına yardımcı olurken iç düşüncelerini ifade etme fırsatı verebilir. Sanat terapisinin faydaları, onu çeşitli hastalık ve bozuklukların tedavisinde yetişkinler ve ergenler için değerli bir araç haline getirir. İnsanlar ezici duygulardan, krizlerden veya travmalardan kurtulma bulabilirler. Kendilerine dair içgörü kazanırlar,

2. Bölüm: Modüller

mutluluğu arttırmaları ve yaratıcı ifadelerle günlük yaşamlarını zenginleştirirler. Kişisel dönüşüm yaşayabilirler. Genel olarak insan sağlığı çok yönlüdür ve olumlu sağlık sonuçları entegre bir zihinsel, fiziksel, sosyal/duygusal ve çevresel yaklaşım gerektirir. Sanat terapisi, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık için faydalı olduğu gösterilen bir yaklaşımdır. Son yıllarda araştırmacılar, çeşitli fiziksel sağlık problemlerini tedavi etmek için sanat terapisinin faydalarını araştırmaktadırlar. Bulgularından bazıları sanat terapisine işaret ediyor: yetişkin kanser hastalarında ağrıyı hafifletmeye, stres semptomlarını azaltmaya ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. Kanserli yaşlılarda ağrı ve diğer ağrılı semptomları yönetme becerisinde artış. Astımlı yaşlılarda daha düşük stres ve kaygı düzeyi ve demanslı yaşlılarda uyarılmış zihinsel işlev buna örnektir. Bu koşullarda Parkinson hastalığı olan hastalarda depresyonda azalma görülmüştür. Sanat ve sanat terapi modülleri yukarıda belirtilen faydalardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Ayrıca modül, hedef kitle için belirli hedefler belirler ve bu sayede eğitimler eğitimlerini hem online hem de yüz yüze buna göre organize edebilirler. Hedeflenen beceri, bilgi ve yetkinlikler aşağıdaki gibidir:

4.1. Beceriler

Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir:

- 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,

4.2. Bilgi

Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır:

- Sanatın ne 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 malzemeleri hakkında bilgi sahibi olmak,

4.3. Yeterlilikler

Eğitim alan kişiler, sanat ve sanat terapisi ile ilgili tüm teorik bilgileri gerçek bir Sanat Terapisi uygulamasında uygulamaya koyabileceklerdir.

5. Uygulama Talimatları

Sanat terapisi eğitimcileri, insanların görüntüleme becerilerine erişmelerine yardımcı olur. Bunu, karşılaştıkları ilişkiler ve kişisel deneyimler ışığında imajlarının anlamını birlikte keşfederek yaparlar. Eğitimcinin en büyük avantajı, kelimelerle ifade etmekte zorlanabileceği iç dünyalarının ifadesini kolaylaştırabilmesidir. Eğitimciler, kişisel değişim elde etmek için içgörüler geliştirebilecekleri ve görüntüler oluşturup kullanabilecekleri güvenli ve güvenilir bir tedavi ortamı sağlayarak duygusal entegrasyon ve büyüme sürecini yönlendirir.

2. Bölüm: Modüller

5.1. Önlemler ve Risk Değerlendirmesi

- Bu modül tüm sürecin başlangıcını kapsar. Bu nedenle diğer modülleri iyi anlayabilmek için temel bilgilerin sağlam olması gerekir. Sanat terapisinin iyileştirici gücünü anlamayan herkes diğer modüllerde uygulanan yöntemlerde eksik kalacaktır. Bu nedenle bu modülün eksiksiz ve anlaşılır bir şekilde işlenmesi gerekir.

Sanat terapisi uygularken kişilerin hassasiyetini göz önünde bulundurmak önemlidir. Uygulamaya başlamadan önce bu modüldeki tüm aktiviteleri yapmak için güvenli ve rahat bir alanınız olduğundan emin olun. Lütfen savunmasız insanları yargılamayın, aksine onları koruyun ve destekleyin.

Riski azaltmak için diğer katılımcılar, eğitim ekibi veya destek sisteminizdeki diğer profesyoneller (pedagojik ekip veya diğer terapistler) ile bilgi alış verişi yapmaktan çekinmeyin.

5.2. Modülün Uygulanması İçin Öneriler

- Yapabileceğimiz en önemli öneri, modüle gördüğümüz gibi yaşlıların çeşitli talepleri, yaşam deneyimleri, sağlık sorunları ve sosyal koşulları olan heterojen bir grup olduğu gerçeğiyle ilgilidir. Sanat terapisi sırasında duygusal tepkileri tetikleyen hassas konular ortaya çıkabilir. Farklı duygusal durumlar, yalnızca olumlu duyguların kalması için kanalize edilmelidir.

- Bu modül hem çevrimiçi hem de çevrimdışı, grup halinde veya tek başına kullanılabilir. Çevrimiçi ve yüz yüze uygulamalarda farklılıklar olduğunu unutmayın;

1. Online eğitim için bilgisayarınızda güçlü

internet bağlantısı olan sessiz ve sakin bir yerde olmanız gerekmektedir.

2.Yüz yüze eğitim için kaynaklarınızın hazır ve materyallerinizin uygulamaya uygun olduğundan emin olun.

5.3. Eğiticiler İçin Notlar

Bu modül hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak grup halinde veya tek başına kullanılabilir. Faaliyetleri ve prosedürleri, birlikte çalıştığınız belirli koşulları göz önünde bulundurarak insanların yetenek ve gereksinimlerine uyarlayın. Ayrıca, bu modül kendi hızınızda olacak şekilde tasarlanmıştır. Diğer sanat terapisi eğiticileri ile etkileşim kurmak sizin için ilginç olacaktır.

Sanat Terapisi Uygulamalarıyla İlgili İpuçları

1.Hedef gruba sanat ödevleri verdikten sonra çalışmalarını sağlayın. Rahatsız etmeyin veya soru sormayın. Bir sanat ödevi yaratmalarını gözlemleyin. Bunu yapamam derlerse, onları en az 2 dakika denemeye devam etmeleri için teşvik edin.

2.Uygulama süresi bittiğinde şöyle bir şeyle başlayın: Bahsetmek istediğiniz bir şey var mı? (beğenilenler ve beğenilmeyenler, değişiklikler vb.)

3.Kişi merkezli kalın. Başka bir deyişle, hedef grupların koşullarına ve beklentilerine odaklanın.

4.Görüntünün tarafsız bir gözlemini yapın, övgü veya eleştiri değil (örn. şekil, boyut, alan kullanımı, ağırlık merkezi, kenarda ne var, kullanılan renkler vb.).

5.Duygusal içeriği ve süreci vurgulayın ve ürünün nasıl piyasaya sürüldüğüne veya belirli içeriğine odaklanın.

6."Bu kişi/hayvan/karakter ne yapıyor?" gibi

2. Bölüm: Modüller

üçüncü taraf dillerini kullanın. Ve ne yapıyorsun?”

7. Metaforları tanımlayın ve kullanın ve daha derine inmek için onlarla etkileşim kurun.

8. Sanat eseri hakkında sorular sorun.

9. Sanat eserlerine saygı gösterin ve sanatla ne yapılacağına ilişkin tüm kararlara onları dahil edin. Bu, saklamak istiyorlarsa, güvende tutmaları ve yalnızca izinle görüntülemeleri anlamına gelir.

6. Modüllerin Geliştirilmesi ve Sonraki Uygulamaları İçin Öneriler

İnsanların sanatsal olması gerekmez. Sanat terapisine katılmak için kişilerin sanatsal yeteneklere veya özel yeteneklere sahip olmaları gerekmez, çocuklar, ergenler ve yetişkinler de dahil olmak üzere her yaşta insan yararlanabilir. Bazı araştırmalar, sadece sanatın varlığının ruh sağlığını geliştirmede rol oynayabileceğini öne sürüyor. Sanat dersi ile aynı şey değil. İnsanlar genellikle bir sanat terapisi seansının bir sanat dersinden nasıl farklı olduğunu merak eder. Sanat dersleri, teknikleri öğretmeye ve belirli nihai ürünler yaratmaya odaklanırken, sanat terapisi, danışanların iç deneyimlerine odaklanmalarına yardımcı olmayı amaçlar. İnsanlar sanat yaratırken algılarına, fikirlerine ve duygularına odaklanabilirler. İnsanlar, dış dünyayı temsil eden bir şey yapmaktan ziyade, iç dünyayı temsil eden sanat yaratmaya teşvik edilir.

2. Modül - Yaşlılar için Sanat Terapisi

1. Modül Hakkında Kavramlar ve Bilgiler

2. Modül, Sanat Terapisinde Yaşlılarla

çalışmaya genel bir giriş sağlar. Bireysel ve grup uygulamaları için Sanat Terapisi için alan yaratırken dikkat edilmesi gereken bazı ipuçları ve noktalardan bahseder. Ayrıca, yaşlılarla bireysel ve grup uygulamaları için bir Sanat Terapisi Seansının nasıl planlanacağı konusunda somut tavsiyeler verir. Ayrıca, her şeyden önce, insanların kendilerini rahat hissedebilecekleri sıcak, güven veren bir ortam sağlamayı amaçlayan Sanat Terapisi seanslarının doğası gereği, 2. Modül, insanların içinde bulunmaktan keyif aldığı bu tür özenli, katılımcı merkezli gruba ulaşmaya yardımcı olacak öneriler sunar.

2. Modülün Amaçları

2. Modül hedefleri üç ana gruba ayrılabilir: bilgi, teknik bilgi ve yeterlilikler gibi bilgi ve yetenekler arasında bir sentez. 2. Modül, eğitim alanlara yaşlılar için uygun bir öğrenme ortamının nasıl oluşturulacağını, Sanat Terapisi etkinlikleri sırasında yaşlılarla nasıl iletişim kurulacağını, bireysel ve grup Sanat Terapisi etkinlikleri için oda/işyeri nasıl organize edileceğini ve bu oturumların nasıl planlanıp uygulanacağını öğretmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca 2. Modül, eğitim alan kişilere Sanat Terapisi ve psikoterapide değerlendirme yöntemleri ve kaliteli sanat terapisinin bileşenleri ve gereklilikleri konusunda bazı beceriler kazandırmayı amaçlamaktadır.

3. Modülün İçeriği ve Yapısı

3. Modül aşağıdaki 5 üniteden oluşmaktadır: Sanat terapisinde yaşlılarla çalışmak; Sanat terapisi yapılacak alanı bireysel ve grup uygulamaları için tasarlamak;

2. Bölüm: Modüller

Bireysel ve grup uygulamaları için sanat terapisi seansı planlamak;
Sanat terapisinde grup yönetimi;
Sanat terapisinde değerlendirme.

İlk ünite, yaşlı vatandaşların genel profilini, ihtiyaçlarını ve yeteneklerini analiz edecektir. Yaşlılarla çalışmak için gerekli iletişim becerileri ve yaşlıların kişisel gelişimi için güvenli bir alan yaratmanın ve yaşlılarla çalışırken yaş klişelerini önlemenin önemi tartışılacaktır.

Yüz Yüze Etkinlik: Yaş ayrımcılığıyla mücadele için Post-It'ler

Gruba iki farklı renkteki post-itleri dağıtın. Kişiler çizim veya yazma seçeneklerine sahiptirler. Tek renkli post-itlerde yaşlı kişiler hakkında bir klişe yazarlar veya bunu anlatır şekilde çizim yaparlar. Diğer renkli post-itlere bu klişeyle savaşmanın bir yolunu yazar veya çizerler. Grup daha sonra şunları tartışabilir:

Yaşlı insanlarla ilgili temel klişeler nelerdir? Dayanılması en zor olanlar hangileri?

Bu stereotiplerle nasıl savaşılır? Toplumu bu konular hakkında eğitmenin en etkili yolları nelerdir?

Çevrimiçi Etkinlik: Yaşça Büyük Süper Kahraman



Telif hakkı: Raw Pixels

Bu çevrimiçi etkinlik, yaşlanma algımızı olumlu ve becerikli bir şekilde yansıtmamızı sağlar. İlk olarak, 80 yaşında kendinizi nasıl hayal ettiğinizi çizin. Ardından, yaşça büyük bir süper kahraman çizin.

Yaşlanma algınız olumlu mu yoksa olumsuz mu? Neden?

Süper kahramanınıza bakın, ana güçleri nelerdir?

Bu süper kahraman, yaşlanma algınız konusunda sizi nasıl rahatlatıyor?



Telif hakkı: Adobe Stock

İkinci ünite, sanat terapisi alanı, depolama ve organizasyon, atmosfer, erişilebilirlik ve güvenlik ve bazı stüdyo kurallarını ele alacaktır. *Yüz Yüze Etkinlik: Sanat terapisi odanız için ilham almak*

Bir sanat terapi odasını sıfırdan kurarsanız, gelecekteki sanat terapi odanız için tasarım, alıntılar ve diğer fikirlerle ilham verici görüntüler içeren bir pano oluşturun. Pinterest'te veya diğer resim kaynaklarındaki sanat terapisi odalarının örneklerine bakın ve uygulamak veya sanat terapisi odanıza uyarlamak istediğiniz fikirleri içeren resimlerin çıktısını alın ve panonuza ekleyin.

2. Bölüm: Modüller



Telif hakkı: <https://nestingstory.ca/created-vision-board-home-digging-us-survival-mode-series/>

Çevrimiçi Etkinlik: Sanat terapisi odası için kurallar oluşturma

Aşağıdaki tabloyu doldurarak sanat-terapi odanızda uygulamak istediğiniz bazı kurallar hakkında düşünün. Bunları nazikçe ve kibarca formüle etmenin ve sanat terapi odanızda sergilemenin yollarını düşünün.

Oturların katılımcıları tarafından uygulanan hangi basit eylemler işinizi kolaylaştırır?	
Oturların katılımcıları tarafından uygulanan hangi basit eylemler diğer katılımcıların işini kolaylaştırır?	
Hangi iletişim kuralları sanat terapisi sürecini kolaylaştırır?	

Üçüncü ünite, bir sanat terapisi seansının planlanması hakkında bazı bilgiler verecektir, örn. yaşlı insanlarla çalışmanın ve uygun sanat ve zanaat tekniklerini ve malzemelerini seçmenin belirli özellikleri. Ayrıca yaşlılarla bireysel ve grup oturumları için bazı çalışma yaklaşımları ve yöntemleri de verecektir.

Yüz Yüze Etkinlik: Grup oturumunuzu planlama
Bu aktivitede bir grup oturumu planlayacaksınız, lütfen aşağıdaki konuları değerlendirin:

Grupla hangi temayı ele alacaksınız?

Hangi tekniği kullanabilecekler?

Hangi malzemeye ihtiyacınız var?



Telif hakkı: Art Therapy Resources

Çevrimiçi Etkinlik: Bireysel bir oturum planlama

Bu çevrimiçi etkinlikte, şablonu takip etmeli ve iki ayrı oturum planlamalısınız: Biri, evden dışarı çıkma veya aktivite planlama gücü olmadan biraz morali bozuk ve kayıtsız hisseden yaşlılar içindir. Diğeri ise kayıp arkadaşları ve belki de artık göremediği aileleri üyeleri olan yaşlılar için nostaljik bir oturum.

2. Bölüm: Modüller

Once you have developed your art therapy intervention it developed, you can create a simple template to record the procedural parts of your art therapy intervention. This can be kept very simple as shown in the example below:

ART THERAPY INTERVENTION PROCEDURE:

Art therapy intervention title: _____

Suggested art materials: _____

Instructions: _____

Client Discussion: _____

BLOG POST LINK: <https://arttherapyresources.com.au/art-interventions>

Telif hakkı: Art Therapy Resources

Dördüncü ünite, Sanat Terapisinde Grup Yönetimi, özellikle grubun kurulması, grup sınırları ve temel kurallar, grubun büyüklüğü, kolaylaştırıcı rolleri, tanıtımlar ve 'ısınma' ve sanat eseriyle ilgilenme konularına odaklanır.

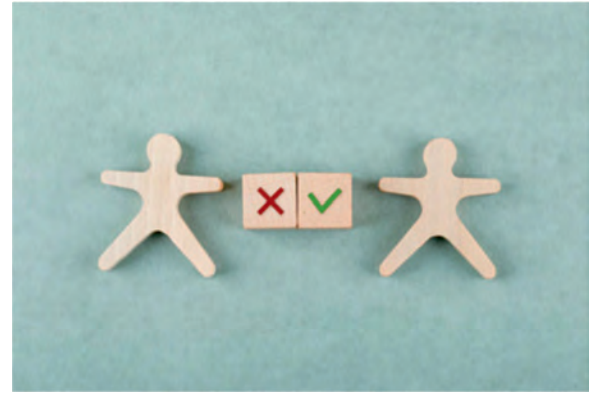
Yüz yüze etkinlik : Enfes Çizim

Bu yüz yüze etkinlik, "enfes ceset" oyununa dayanmaktadır. Olumsuz bir etki uyandırmamak için için buna "enfes çizim" diyebilirsiniz. Enfes çizimde grup bir hayvanın toplu çizimini yapılır, ve bu hayvanların bir yüzü, vücudu ve bacakları olur. Tek bir kağıda ihtiyacınız olacak ve grubunuzu üç kişilik alt gruplara ayıracaksınız. İlk kişi başı çizer ve birkaç satır dışında tüm çizimi saklayan kağıt parçasını katlar. İkincisi, gövdeyi başın hemen altına çeker ve parçayı birkaç çizgi bırakarak katlar. Son kişi bacakları çizer ve büyük ortaya doğru ilerler. Daha fazla ayrıntı için Kanadalı



Telif hakkı: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal.

sanatçı Sandeep Johal'in aşağıdaki videosunu izleyebilirsiniz:<https://youtu.be/OVjuP8ScVfA>
Çevrimiçi Etkinlik: Doğru & Yanlış
İyi bir çevrimiçi grup ısınma etkinliği olan, "Doğru ve Yanlış" katılımcılarının kendilerini tanıtmaları ve kendileri hakkında iki gerçek ve bir yanlış gerçeği söylemesidir. Diğerleri ifadelerden hangisinin yanlış olduğunu tahmin etmelidir.



Telif hakkı: 8photo

The Beşinci ünite sanat terapisinde değerlendirmeyi, yani psikopatolojik değerlendirmeyi, anketlerin analizini ve kullanımını ve sanat terapisinde kullanılan test tekniklerini ele alır.

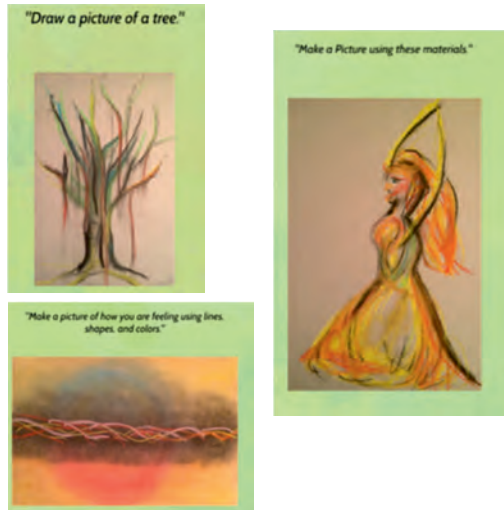
Yüz Yüze Etkinlik: Lütfen Çizin (Eğiticilerin Praxis Performans Değerlendirmesi, PPAT ve Tanısal Çizim Serilerinin, DDS uygulanması) PPAT değerlendirmesi için yaşlılara şu talimatı vermelisiniz: "Ağaçtan elma toplayan bir insan çizin". İş bitirdikten sonra değerlendirebilirsiniz, görüşme veya gözlem gerekmez. Çalışmayı değerlendirirken renge, detaylara, doğruluk, gerçekçilik, mantık, çizgi kalitesi, kullanılan boşluk gibi hususlara dikkat edin.

2. Bölüm: Modüller



Telif hakkı: Gantt & Tinnin, 2007

DDS değerlendirmesi için yaşlılar üç çizim yapmalıdır. Çizim başına 15 dk süreleri vardır. Çizim başına bir sayfa kağıt ayırın. Çizim 1: « bu malzemeyi kullanarak bir resim çizin ». Çizim 2: «Bir ağaç resmi çizin». Çizim 3: «Çizgileri, şekilleri ve renkleri kullanarak nasıl hissettiğinizin resmini yapın». Çalışmayı değerlendirirken renge, detaylara, doğruluk, gerçekçilik, mantık, çizgi kalitesi, kullanılan boşluk gibi hususlara dikkat edin.



Telif hakkı: DS on Prezi

Çevrimiçi Etkinlik: Karşılaştırmalı Tablo

Modül slaytlarındaki (TBC numaraları) PPAT ve DDS hakkında ayrıntı bilgiyi ayrıntı okuyun, her tekniğin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirin. Bunlardan biri belirli durumlar için diğerlerinden daha mı uygun?

•PPAT hangi duruma daha uygun olabilir? Neden? Niye?

•DDS hangi duruma daha uygun olabilir? Neden? Niye??

Teknik	Güçlü Yönler	Zayıf Yönler
PPAT (Eğiticilerin Praxis Performans Değerlendirmesi)		
DDS (Tanısal Çizim Serilerinin)		

3.1. Modülün Toplam Süresi

Her bir alt konu ortalama 4 saat gerektirir, bu nedenle modülün karma formatı göz önüne alındığında, çevrimiçi ve çevrimdışı derslerin her biri 20 saat sürecektir.

3.2. Araçlar ve Malzemeler

Sınıflarda düzenlenecek eğitimler aşağıdaki araç ve malzemeleri gerektirecektir: PDF formatında müfredat, PowerPoint sunumu, çalışma sayfaları, alıştırma için fotoğraflar, dizüstü bilgisayar, video projektör ve projeksiyon ekranı, yazı tahtası ve flipchart. Çevrimiçi eğitimleri organize ederken, bir eğiticinin sesli veya sesli PowerPoint sunumlarına, forumlara ve tartışma panolarına, Google Drive ve benzeri ortak çalışma araçlarına, eğitim videolarına ve daha fazla okuma bağlantılarına ihtiyacı olacaktır.

2. Bölüm: Modüller

4. Modülün Faydaları

Bu modülün faydaları pratiktir ve sanat terapistlerinin bireysel veya grup olarak etkinliklerin organizasyonunu ve yaşlılarla bireysel veya grup olarak iletişimi yönetmesine olanak tanır. Yaşlıların çeşitli ihtiyaçlarını ve koşullarını anlamamıza ve nihayetinde yaşlanmayla ilgili, yaş ayrımcılığı olarak adlandırılan klişelerin üstesinden gelmemize olanak tanır.

4.1. Beceriler

Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri geliştirecektir:

- 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.

4.2. Bilgi

Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır:

- 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.

4.3. Yeterlilikler

Bu Modül sayesinde öğrenenler, bilgi ve yeteneklerin bir sentezi olarak, iş yeri organizasyonu ve seansın aşamaları dahil gerekli tüm düzenlemeleri yapabilecek ve yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimlerine göre **S a n a t T e r a p i s i s e a n s l a r ı** gerçekleştirebileceklerdir.

5.Uygulama Talimatları

Aşağıdaki talimatlar, modülü yüz yüze veya çevrimiçi olarak takip etme olanaklarını kapsar. Ayrıca, bu modülde sunulan ve araştırılan unsurlarla ilgili olarak almanız gereken önlemlerin yanı sıra ana riskleri ve azaltma eylemlerini de gündeme getirirler.

2. Bölüm: Modüller

5.1. Önlemler ve Risk Değerlendirmesi

Bu modülde, yaşlıların ihtiyaç ve beklentilerine odaklanan bireysel ve grup sanat terapi seanslarının nasıl organize edileceğini keşfediyoruz. Altını çizebileceğimiz temel önlemler, modülde gördüğümüz gibi yaşlıların farklı ihtiyaçlara, yaşam geçmişlerine, sağlık ve sosyal koşullara sahip heterojen bir kategori olduğu gerçeğiyle ilgilidir. Sanat terapisi sırasında, duygusal tepkileri tetikleyen hassas konular ortaya çıkabilir. Duygusal durumların çeşitliliği, hiçbir olumsuz duygu kalmaması için kanalize edilmelidir. Duyguların kanalize edildiğinden emin olmak için ifade için güvenli bir alana sahip olmak çok önemlidir ve eğitmenler aktif dinleme becerilerini yaşlılar tarafından gündeme getirilen her türlü sorunu cevaplayabildiğinden emin olarak kullanmalıdır. Sonunda, gerekirse yaşlılarla yüz yüze tartışmaya izin veren ayrı bir alana sahip olmayı planlayabilirsiniz. Risk değerlendirmesi modülün anahtarıdır. Karşılaşabileceğiniz temel risk, dediğimiz gibi, seanslar sırasında ortaya çıkabilecek duygu ve tepkilerin çeşitliliği ile baş etmekte güçlük çekmektir. Riski azaltmak için diğer kurs katılımcıları, pedagojik ekip veya çevrenizdeki diğer terapistler ile fikir alışverişinde bulunmaktan çekinmeyin.

5.2. Modülün Uygulanması İçin Öneriler

Modül, bireysel terapi bakış açısıyla veya grup terapi bakış açısıyla uygulanabilir. Her iki oturum türü için hazırlık büyük ölçüde farklılık gösterdiğinden, her iki durumu da ayırt ettiğinizden emin olun.

Modülün yüz yüze uygulanması için, oturumunuzu planlarken ve ayarlarken size yardımcı olması için ana tavsiyemizi

yazdığınızıza emin olun.

Çevrimiçi uygulamalar için iyi bir bilgisayar, tablet veya akıllı telefonunuz olduğundan emin olun. Dikkatinizin dağılmasını önleyen hoş ve sakin bir ortamda rahat bir şekilde oturun.

Her iki modül için de, kağıt üzerinde veya bilgisayarın not defterinde hatırlamanız gereken ana unsurları vurgulayan bireysel notlar alabilirsiniz.

5.3. Eğiticiler İçin Notlar

Bu modül hem çevrimiçi hem de yüz yüze grup halinde veya bireysel olarak uygulanabilir. Önerilen materyal çeşitliliği (videolar, sunumlar, kılavuz), sanat terapisi profesyonellerinin çeşitli ihtiyaçlarına uyum sağlamanıza olanak tanır. Günün herhangi bir saatinde erişilebilir olması, en yoğun programlara bile uymasını sağlar. Bu modülün amacı profesyonel uygulamaları zenginleştirmek ve bilgi paylaşmaktır, esnek ve sanat terapistleri için yük oluşturmayacak şekilde uygulanmalıdır.

6. Modüllerin Geliştirilmesi ve Sonraki Uygulamaları İçin Öneriler

Bu modül kendi kendine öğrenme yöntemiyle tasarlanmıştır, ancak diğer sanat terapisi eğitmenleriyle fikir alışverişinde bulunmak sizin için ilginç olacaktır. Bu fırsat ELISTAT çalışmaları sırasında sunulacaktır: güçlü bir öğrenme topluluğu oluşturmak ve eşler arası öğrenmeyi teşvik etmek hedefimizdir. Pan Avrupa perspektifi sunuyoruz. Proje ortağı ülkelerdeki (İtalya, Fransa, Portekiz, Romanya ve Türkiye) özel durumlar ve ihtiyaçlar hakkında bilgi sahibidir, ancak bizimkinden farklı bir ülkeden iseniz, faaliyetleri yerel ihtiyaçlarınıza uyarlamakta çekinmemelisiniz.

3. MODÜL - UYGULAMADA YAŞILAR İÇİN SANAT TERAPİSİ

1. Modül hakkında kavramlar ve bilgiler

Yaşlılar için Sanat Terapisi Uygulamalarını neden bilmeniz gerekir?

Bireysel ve grup sanat terapisi atölyesi projelerinin amacı, yaşlı kişinin yeniden kendi varoluşunun kahramanı olmasına izin vererek kendilerini ifade edebilecekleri yeni ufuklar belirlemek için her bireyin yaratıcı ve ifade edici yeteneklerini geliştirmektir.

3. Modül Hakkında

Modül, Sanat Terapisi Uygulamalarını belirli sanatlara göre Yöntemler açısından tanıtır:

- * Çizim ve Boyama
- * Diğer Görsel Sanatlar
- * Dans ve Hareketler
- * Müzik
- * Drama

Sanat Terapisi Uygulamaları Nasıl Yapılır?

Sanat terapisi bölümlerinde, uygulayıcının katılımcıları becerileri, yetenekleri ve ihtiyaçları ile tanınması ve her bölümde ulaşılmaması gereken belirli hedefleri belirlemesi çok önemli olacaktır.

Ayrıca yaşlı için gerginlik ve kaygıdan uzak, aktivite için en uygun koşulların oluşturulması önemli olacaktır. Bunun yerine, şartlanma veya yargılama korkusu olmadan kendilerini ifade etmekte ve terapistle ve başkalarıyla (bir gruptaysa) ilişki kurmakta tamamen özgür hissetmelidirler.

Sanat terapisi seanslarından sorumlu uygulayıcı şunları anlayabilecektir:

- Ulaşılabilecek terapötik hedeflere göre hangi yöntemlerin en uygun olduğu
- Sanat terapisi seanslarını uygulamak için hangi modalitelerin kullanılacağı
- Hangi araçları kullanılması gerektiği
- Önerilen faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde yaşlı kişiye nasıl eşlik edileceği

Modül ayrıca sanat terapisinde uygulanacak iyi uygulamaların tanımlarını, yani dünyadaki en iyi sanat terapisi seans modellerini içerir.

Yaşlılarda Sanat Terapisi Uygulamalarının amaç ve hedefleri:

Bu türlerin her biri, yaşlıların belirli bir sağlık durumunu iyileştirmeyi amaçlamaktadır:

- Depresyon ve hafıza kaybı ile ilgili semptomları önemli ölçüde azaltır,
- Nöropsikolojik yaşlanma sürecini engeller
- Alzheimer ve diğer demans formlarında tipik olan fonksiyonel düzeyde komplikasyonları sınırlar.

Bir sanat-terapötik müdahalenin faydaları, geleneksel olanlardan farklı kanallardan geçerek geçmiş deneyimlerin duygularını ve anılarını kurtarma olasılığında yatmaktadır. Buna ek olarak, yaşlı kişi, gerçeklik üzerinde bir kontrol duygusunu geri kazandıran ve deneyimlere yeni anlamlar yükleyen ürünler ve eserler aracılığıyla kimliğini ve öz saygısını güçlendirerek kendisine yeni bir rol yaratma fırsatına sahiptir. Bu, dikkat, planlama, seçim ve soyut düşünme gibi hafızanın ötesinde çeşitli bilişsel işlevlerin uyarılmasını sağlar.

Diğer bir önemli yön de başkalarıyla ilişki kurmaktır: sanat terapisi projeleri birden fazla insanı içerir, böylece kendilerini güzel ve önemli bir şeyin aktif bir parçası olarak hisseden katılımcılar arasında paylaşım için fırsatlar yaratır.

Genel olarak tümü, kullanıcıların psikofiziksel sağlıklarının genel olarak iyileştirilmesini ve dolayısıyla yaşam tarzlarında bir iyileşmeyi amaçlar. Bu modül, hem yüz yüze hem de çevrimiçi olarak uygulanabilen aşağıdaki alanların her biri için teknikleri ve uygulamaları açıklayacaktır. Bu modül sayesinde, okuyucular sanat terapisinin ne olduğu ve uygulamaları hakkında daha fazla

2. Bölüm: Modüller

farkındalığa sahip olacak ve yaşlılar için terapi seansları gerçekleştirebileceklerdir.

2. Modülün Amaçları

Modülün amacı, eğitim alan kişilerin aşağıdaki bilgileri edinmeleridir:

-Aşağıda tanımlanan en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi yöntem ve süreçleri:

- o Çizim,
- o Görsel sanatlar,
- o Yazı, şiir,
- o Müzik üzerine,
- o Dans,

- İyi uygulamalar ve Model Sanat Terapisi Seansları bilgisi

- Sanat Terapisi yöntem ve süreçlerinin en az iki özel sanat dalında nasıl uygulanacağına dair beceriler

- Yaşlı katılımcıların ihtiyaç ve gereksinimlerine göre en az iki özel sanat dalında Sanat Terapisi seansı yürütme yeterlikleri.

Bu modülün amaçları şu şekildedir:

- Yaşlıların güçlü ve zayıf yönlerine ve geliştirilecek kalan yeterliliklerine ilişkin farkındalığın geliştirilmesi,
- Sanat terapisi uygulamaları yoluyla kendilerini ifade etmede güçlü yönlerinden yararlanmayı ve zayıf yönlerini kontrol etmeyi öğrenmeniz,
- Sanat terapisi uygulamalarıyla duyguları yönetmeyi öğrenmeniz,
- Sanat terapisi seanslarını uygulamak için tasarlanmış hedef belirleme ve yöntemlerde uzmanlaşmanız,
- Yaşlılar için yaratıcı bir ortamın nasıl kurulacağını ve her bir yaşlıyı kendi potansiyelini ifade etmesi için nasıl motive edeceğinizi öğrenmeniz.

Bu modül ile elde etmek istediğimiz sonuçlar sanat terapisi profesyonellerine yöneliktir ve

aşağıdakileri içermektedir:

- Kullanıcılarla yaratıcı ve yargılayıcı olmayan oturumlar yürütmek için alıştırmalar
- Bireyler ve gruplar için güvenli, motive edici ve kapsayıcı çalışma ortamlarının nasıl oluşturulacağına dair ipuçları
- Yaşlıların yeterliliğini ve güvenini destekleyecek faaliyetler.

3. Content Modülün İçeriği ve Yapısı

3. Modül 6 başlıkta yapılandırılmıştır:

A. SANAT TERAPİ UYGULAMALARI

Sanat terapisinin 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.

Sanat Terapisi, psikolojik bozuklukları tedavi etmek ve zihinsel sağlığı geliştirmek için sanatsal yöntemler kullanıyor. Yaratıcı ifadenin iyileşmeyi ve zihinsel esenliği teşvik edebileceği ampirik deneyime dayanmaktadır. Amerikan Sanat Terapisi Derneği Dergisi'nde yayınlanan 2016 tarihli bir araştırmaya göre, bir saatten az yaratıcı aktivite stresi azaltabilir ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bu, sanatsal deneyim veya yetenekten bağımsızdır ve yaş bu konuda bir rol oynamaz.

Sanat terapisi, kullanıcının rahatlamasına yardımcı olmak için iyi bir yoldur.

Sanat terapisi uygulayıcısı, yaşlılarla yapılan sanat terapisi seanslarının ana hedefi olarak bunu akılda tutmalıdır.

Bu konuda, uygulayıcının sanat terapisi yoluyla, öfke ve üzüntü ile başa çıkma, rahatlama, iyiye ve mutluluğa odaklanma, travma ve mutsuzluğun üstesinden gelme gibi

2. Bölüm: Modüller

farklı yöntemlerle üzerinde çalışabileceği farklı duygular sunulmaktadır.

B. ÇİZİM VE RESİM TERAPİSİ

B.1. Çizim Terapisi

Çizim, bir dizi figüratif veya soyut grafik jest ile verilir ve konunun iç ve dış içeriğini bir görüntüye dönüştürdüğü için önemlidir. Sözü bir duyguyu nesneleştirme gibi, çizimde de durum aynıdır. Aradaki fark, bir imge olan mecazi özelliği nedeniyle, genellikle daha büyük veya daha dolaysız bir farkındalık haline gelmesi gerçeğinde yatmaktadır.

Kişiyi psikolojik içeriğini özgürce ve kendiliğinden dışa vurmaya teşvik ettiği için sanat terapisi bağlamına girer. Aslında, birçok bireyde, benliğin genellikle bildiğimiz ve daha az iletişim kurduğumuz bölümlerinin ifadesini kolaylaştıran veya başka şekillerde dışsallaştırmayı zorlaştıran önemli bir iletişim yöntemi olduğunu kanıtıyor.

B.1.1 Çizim Terapisinin Faydaları

Son araştırmalara göre çizim yapmak, her yaşta refahı artırmanın ve stresi azaltmanın en iyi yoludur. Aslında, psikoloji, boyama gibi manuel aktivitelerin faydasını doğrulamıştır. Bu, zihnin rahatladığı ve bizi rahatsız eden endişelerin ve düşüncelerin olduğu zamandır. Boyama ve çizim aktivitesi, beynin duygularla ilgilenen bölümünü uyarır. Aynı alan hareket ve görme ile ilgilenir, bu nedenle renklendirme zihin ve beden için tam bir egzersizdir.

İşte tam da bu nedenlerle çizim, çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılır ve yaşlılar için güçlü faydalar sağlayabilir. Özellikle demans veya nörolojik hastalıklardan muzdarip hastalar için, gelişmiş psikomotor koordinasyon ve mekansal düzenleme sağlar. Depresyondan muzdarip olan yaşlıların ise çizim yaparak kendileriyle iletişim kurmalarına

yardımcı olunur. Ayrıca, zaten kırılan olan sağlıklarını daha da kötüleştirecek olan depresyondan zihinlerini sakinleştirmeye ihtiyaç duyan kanser ve terminal hastalarda terapi olarak kullanılır.

Çizim terapisi aslında bir baş etme ve öz bakım biçimi olarak çizim yapmaktır. Resim, diğer sanat terapisi türleri gibi, insanların stres ve kaygıdan kurtulmasını sağlar. Bu nedenle, önem kazanan çizimin içeriği değil, onunla ifade edilen veya serbest bırakılan duygulardır.

B.1.2 Çizim Terapisi Teknikleri

Çizim terapisi, aşağıdakiler gibi çeşitli uygulamaları kapsar:

1. Karalama: Kişiyi boş bir kağıt veya tuval verin ve içinden geldiğince karalama yapmasına izin verin. Dalgalar, kelimeler, şekiller, renkler aracılığıyla şekillenen bir tür bilinç akışı olabilir.

2. Şekiller çizmek: kişiden kareler, üçgenler, çizgiler vb. gibi belirli şekiller çizmesini isteyin.

3. Kişinin duygularını çizimler haline getirmesi: Kişiden olumlu ve olumsuz düşüncelerinin eskizlerini oluşturmasını isteyin. Ayrıca onlardan önce birini sonra diğerini çizmelerini isteyebilirsiniz. İlkinden, minnettar oldukları şeyleri, hayal ettikleri şeyleri veya hayatlarına dair olumlu anıları çizmelerini isteyebilirsiniz. Diğerleri arasında, belirli bir fiziksel veya zihinsel sağlık durumu üzerindeki stresinizi, depresyonunuzu, hayal kırıklığınızı gidermek için eskiz isteyebilirsiniz.

4. Mandala: Bu tür çizim psikoloji tarafından, özellikle analitik psikolojinin kurucusu Carl Jung tarafından önerilmektedir. Mandalalar, desen karmaşıklığı ve tekrarı farkındalığı artırabilen, genellikle geometrik şekillere sahip dairelerde bulunan manevi sembollerdir. Mandalaları çizmek veya renklendirmek, **olumsuz duyguları azaltmaya**

2. Bölüm: Modüller

ve maneviyatı geliştirmeye yardımcı olur.

5. Boyama: Bu sanat formu, kişinin stres ve kaygıyı hafifletmesine olanak sağlar.

6. Karıştırma ortamları: Kişinin farklı araç türlerini (kalemler, tükenmez kalemler, renkler, boya kalemleri, işaretleyiciler, vb.) kullanarak çizim yapmasına ve renklendirmesine olanak tanır. Her bir kişinin öznel durumunu en iyi şekilde ifade etmelerini sağlayan farklı türdeki kelimeler, şekiller ve çizimlerin karışımı yoluyla duygularını açığa çıkarmalarına izin verir. Ayrıca, kişinin ifadesinin en iyi olmasına yardımcı olabilecek şarkılar çalmalarını sağlayarak müziğin faydasını da ekleyebilirsiniz.

Pratik alıştırmaya örneği: mutlu bir anı çizim

Amaç: olumlu duygular uyandırmak.

Malzemeler: bir sayfa kağıt ve renkli kalemler.

Uygulama basamakları: Kişiden yukarıdaki materyalleri almasını ve gerçekten mutlu hissettiği bir anı hatırlamasını isteyin. Ardından hastadan o anı ve hissedilen duyguları anlatmasını isteyin. Bu sayede kişi olumlu duygulara odaklanacak ve rahatlamış hissedecektir.



B.2. Boyama Terapisi

Çizimden farklı olması gereken bir sanat terapisi aracı resim yapmaktır. Boyama terapisi, her yaşta bireyin fiziksel, zihinsel ve

duygusal refahını iyileştirmek için sanat yaratma ve üretme yaratıcı sürecini kullanır.

B.2.1 Boyama Terapisinin Faydaları

Boyama terapisi, tıpkı çizim gibi, hastaların kendilerini ifade etmelerini, kendilerini anlamalarını, kaygı ve streslerini azaltmalarını, sosyal beceri ve yeteneklerini geliştirmelerini sağlar. Boyama terapisi, önleme, tedavi ve rehabilitasyonun çeşitli aşamalarında insanların ruh sağlığını iyileştirmeyi amaçlar. Özellikle yaşlılar için birden fazla faydası olabilen alternatif ve doğal bir terapi türüdür. Boyama terapisi özellikle:

- İletişimi geliştirir;
- Benlik saygısını artırır;
- Motor becerilerini geliştirir;
- Beynin hareket etmesini sağlar;
- Konsantrasyonu artırır;
- Duygusal zekayı geliştirir

Yukarıdaki faydalara ek olarak, çalışmalar resim terapisinin saldırganlığı kontrol etmeye ve tedavi etmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir. Aslında sanat terapistleri, sanatsal sürecin etkileşimleri artırmada ve saldırgan eğilimleri azaltmada yardımcı olduğuna inanırlar.

Boyama, bireylerin yeteneklerinde ve iyi ifade ve etkileşimlerinde güçlü bir artışa yol açabilen çekici ve ayırt edici bir şekilde ifade aracıdır. Boyama terapisi ile yaşlıların ruh hallerini, eğilimlerini ve özelliklerini anlamak mümkündür. Gerçekten de, kişinin iç ve subjektif sorunlarının yanı sıra dış faktörün onlar üzerindeki etkisini anlamasına izin verir. Bu tür bir terapi, bireylerin düşünce ve duygularını yansıtmaya yoluyla ifade etmelerini sağlar, böylece duygusal ve sosyal uyumluluk sağlanır.

B.2.2 Boyama Terapisi Teknikleri

Çizimde olduğu gibi, resimde de kullanılan

2. Bölüm: Modüller

çeşitli teknikler vardır:

1.Çerçeveyi renkli kalemle boyama ve renklendirme:Kişilerden boş bir kağıda bir çerçeve çizmeleri istenir ve her birey çerçevenin bir tarafından diğerine bir noktayı birleştirir, ardından çizgiler çizerek oluşturulan şekilleri tamamlar.

2.Serbest boyama:kişiler özgürce boyama yaparlar.

3.Geometrik şekillerle boyama: renkli kağıtlara geometrik şekiller çizilir ve kişilerden bu şekilleri boyamaları istenir.

4.En sevdikleri yeri boyamak: Kişilerden seans sonunda en sevdikleri yeri boyamaları ve bunun hakkında konuşmaları istenir.

5.En güzel anıyı resmetme: Kişilerden seansın sonunda en güzel ve en tatlı anılarını boyamaları ve bunun hakkında konuşmaları istenir.

6.Nesneleri boyama: Boyamak için nesnelere (örneğin bardaklar, şişeler vb.) sağlanır.

7.Doğayla ilgili boyama yapmak ve hikayeler anlatmak: Kişilerden en sevdikleri doğayı boyamaları ve onunla ilgili bir hikaye anlatmalarını istenir.

8.Kendilerini bir nesneyle karşılaştırıp ve onu boyamaları: kişilerden kendilerini bir nesneyle karşılaştırmaları ve onu boyamaları ve bu nedenle karşılaştırmayı açıklamaları istenir.

9.Arzuları boyamak: Seansın sonunda kişinin arzuları resmedilir ve tartışılır.

C. GÖRSEL SANAT TERAPİSİ

Görsel sanat terapisi, "resim, çizim, heykel, kil modelleme ve kolaj gibi çeşitli sanat malzemeleri ve teknikleri kullanılarak kendiliğinden veya harekete geçirilmiş yaratıcı ifadeye dayalı terapötik bir süreç" olarak tanımlanmaktadır.

Görsel sanat terapileri, kişinin zihinsel/bilişsel

ve psikolojik iyi oluşunu iyileştirmek amacıyla kolaj, kil modelleme ve görsel sanat analizi/bilişsel değerlendirme gibi görsel görevler aracılığıyla katılımcılara yaratıcı ifade fırsatı vermek üzere tasarlanmış sanat müdahaleleridir. Tipik bir görsel sanat terapisi oturumu bir grupta gerçekleşir ve sosyalleşme, sanat eğitimi/öğretimi, anımsama, sanat işleme, sanat paylaşımı/genel sunum ve sanat analizi/bilişsel değerlendirmeyi içerir.

Görsel sanat terapisinin bilişsel ve psikolojik işlevleri iyileştirdiğine inanılan mekanizmalar 3 süreçle açıklanabilir:

1.Olaysal bellek, yürütücü işlev, soyut düşünme ve işleyen belleğin uyarılması.

2.Öğrenme konsantrasyonu, dikkatli dinleme ve öğrenme sürecine katılım yoluyla bilişsel uyarım mekanizmaları. Buna ek olarak, sanat pratiği ince motor becerileri, koordinasyonu, görsel uzamsal hafızayı, soyut düşünmeyi ve yürütücü işlevleri harekete geçirirken, kişinin sanat eseriyle ilgili genel hikaye paylaşımı dil becerilerini ve kendini ifade etme, hatırlama, soyut düşünme, yürütme kontrolü, tatmin ve kendini gerçekleştirme becerilerini harekete geçirir.

3.Sosyal uyarılma mekanizmaları, diğer katılımcılarla etkileşim, becerilerin ve sanat eserlerinin paylaşılması ve karşılıklı geribildirim yoluyla meydana gelir, bu da yalnızlığın azalmasına, sosyal bağlantının artmasına ve ruh halinin iyileşmesine neden olur.

Görsel sanat terapileri, bilişsel gerilemeyi geciktirmek ve/veya bilişsel işlevi ve psikolojik iyi oluşu iyileştirmek amacıyla normal bilişi olan yaşlılar ve demansı olanlar arasında yaygın olarak kullanılmaktadır.

2. Bölüm: Modüller

C.1 Görsel Sanat Terapisinin Faydaları
Görsel sanat terapisi, hastaların planlama, yaratıcılık, sözlü ifade, karar verme, bilişsel kontrol ve soyut düşünme süreçlerine katılımını sağlar. Aynı zamanda terapist ve diğer hastalarla olumlu bir sosyal ilişki kurulmasını sağlar, böylece bireyin psikososyal iyiliğini destekler. Sanat eseri yaratma süreci, kullanılan yöntemle bağlı olarak, hastanın içsel duygularının ve çatışmalarının kendiliğinden yeniden deneyimlenmesine, çözülmesine ve yeniden bütünleşmesine de yol açabilir. Görsel sanat terapisi uygulamasının, özellikle demans vakalarında bilişsel gerilemenin önlenmesi ve yönetiminde çok faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Genel olarak, egzersizle birlikte kullanıldığında, genel olarak yaşlı popülasyonda esenlik ve ruh halinin desteklenmesine olanak tanır. 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. 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.

C.2 Görsel Sanat Terapisi Yöntemleri
Görsel sanat terapisinde kullanılan yöntemler şu şekildedir:

- Kolaj
- Karalama ve karalama
- Parmak boyama
- Fotoğrafçılık
- Heykel

·Kil ile çalışma

Pratik alıştırmaya örneği: geri dönüştürülebilir malzeme ile bir heykel yapın
Amaç:Kişinin hissettiklerini ifade etmesine imkan tanıyın.

Malzemeler:plastik şişeler, kağıt mutfak ruloları, yumurta kartonları vb. gibi evde tekrar kullanılabilen günlük nesnelere.

Uygulama basamakları:Kişiden bu malzemelerle evde küçük bir nesne yaratmasını ve örneğin bir heykelle başımıza gelen bir şey hakkında ne hissettiğimizi ifade etmesini isteyin. Bu, hastanın kendisini üzgün, hüsrana uğramış veya öfkeli hissettiren içinde ne varsa "dışarı çıkmasına" izin vermenin iyi bir yoludur.



D. DANS/HAREKET TERAPİSİ
Dans/hareket terapisi veya DMT, duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonu teşvik etmek için hareketin psikoterapötik kullanımınıdır. DMT aslında Avrupa Dans Hareketi Terapisi Derneği tarafından "bireyin duygusal, bilişsel, fiziksel, ruhsal ve sosyal refahını teşvik etmek için hareketin terapötik kullanımı" olarak tanımlanmaktadır. Dans/hareket terapisi sadece bedene değil, aynı zamanda zihin ve ruha da hitap eder ve bu nedenle yaşlı insanların hayatı bir benlik duygusuna erişmelerine yardımcı olmanın güçlü ve etkili bir yoludur. Bu durumda dans, form, teknik veya doğru adımlarla ilgili değildir. Daha ziyade, ayak parmaklarının hafifçe vurulması, omuzların sallanması veya

2. Bölüm: Modüller

tutumda hafif bir değişiklik kadar küçük hareketlerde tezahür eden ortak bir insanlık ve bağlantı deneyimi hakkındadır. Yaşlıların karşılaştığı en büyük zorluklardan bazıları izolasyon, fiziksel atalet ve bağımsızlık kaybıdır. Yaşlanmayla birlikte meydana gelen doğal yavaşlamayı ve fiziksel düşüşü onurlandırmak önemli olsa da, bazen anlamlı katılımı teşvik eden faaliyetlerle bu ataleti saygıyla kesmek de yardımcı olabilir.

D.1 Dans/hareket terapisinin faydaları

DMT'nin yararları şu şekildedir: Ø gücün artırılması, esnekliğin iyileştirilmesi, kas gerginliğinin azaltılması ve koordinasyonun artırılması gibi, tümü yaşlılar için özel yarar sağlayabilecek fiziksel yararlar; Ø Stresi azaltmak ve hatta yaşlılarda çok yaygın olan anksiyete ve depresyon gibi durumların semptomlarını hafifletmek de dahil olmak üzere zihinsel sağlık yararları.

Dans-hareket terapisinin terapötik etkileri, ciddi akıl hastalığı olan kişiler için kanıtlanmıştır. Birçok çalışma, DMT'nin kanser, demans, depresyon ve şizofreni dahil olmak üzere çeşitli durumlar için terapötik bir tedavi olarak uygulanmasını incelemiştir. Koşma, yürüme ve aerobik gibi kardiyovasküler nitelikteki egzersizlerin, yaşlılarda bilişsel yetenekleri, yürütme ve motor işlevleri iyileştirdiği gösterilmiştir.

Dans, kardiyovasküler egzersiz gibi, yaşlılar için faydalı görünmektedir. Egzersizden farklıdır çünkü rehabilitasyon ve terapi için daha zengin bir ortam sağlar. Dans müdahaleleri aslında sadece fiziksel aktivite veya egzersizi içermekle kalmaz, aynı zamanda öğrenme, dikkat, hafıza, duygu, ritmik koordinasyon, motor koordinasyon, denge, yürüyüş, görsel-uzaysal beceriler, işitsel uyarım, hayal gücü,

doğaçlama ve sosyal etkileşimi de içerir. Tüm bu alanlardaki iyileştirmeler, doğal olarak bireyin genel refahında iyileşme sağlar. Ayrıca dansın yaşlılar için sosyal etkileşimi teşvik etmenin bir yolu olabileceği de gösterilmiştir.

D.2 Dans/hareket terapiteknikleri

Dans terapistlerinin kullanabileceği **dans tekniklerinden** bazıları şunlardır: -**Aynalama**, Başka bir kişinin hareketlerini eşleştirmeyi ve yankılamayı içerir. İnsanların başkalarına daha bağlı hissetmelerine ve empati duyguları yaratmalarına yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Bir terapist, danışanın hareketlerini yansıtabilir veya danışanların birbirlerini yansıtmasını sağlayarak katılımcıların kendilerinin bir yansımalarını görmelerini sağlayabilir.

-**Hareket Metaforları**. Bir hareket metaforu veya destek kullanmak, bir kişinin terapötik bir zorluk veya başarıyı fiziksel ve anlamlı bir şekilde göstermesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir terapist, duygusal teslimiyeti kutlamak için tedavi gören bir kişiye beyaz bir bayrak verebilir.

-**Zıplama Ritimleri**. Terapistler, depresyonlu kişilerde dikey hareket seviyelerinin azaldığını gösteren bir araştırmaya sahip olan, depresyon yaşayan kişiler için bir dansa atlamayı dahil edebilirler.

E. MÜZİK TERAPİSİ

Müziksel müdahaleler farklı türlerde olabilir: canlı veya kaydedilmiş müzik dinleme, şarkı söylemeye veya enstrüman çalmaya katılım, müzik terapisi ve müzik ve hareketin birleşimi. Yaşlıların en yaygın sorunlarından bazıları, arka plan gürültüsü varlığında konuşmayı anlama ve yaşla birlikte işitsel çalışma belleğinin azalmasıdır. Müzik eğitimi ve katılımın her iki



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

soruna da çare olabileceği gösterilmiştir. Hatta müzisyenlerin ileri yaşlarda, işitme azalsa bile sadece gürültü varlığında konuşmaları daha kolay duyabildikleri değil, aynı zamanda daha iyi hafızaya sahip oldukları gözlemlenmiştir. Müzikal performans için aslında hem işitsel hem de motor kalıpların ve dizilerin ezberlenmesi gerekir. Bu nedenle, bir ömür boyu müziğin gürültüde işitmeyi, işitsel hafızayı ve seslerin biyolojik olarak işlenmesini geliştirdiği iddia edilebilir.

E.1 Müzik terapisinin faydaları

Bu nedenle müzik terapisi, yaşlılara işitme ve hafıza alanlarında yardımcı olmayı, aynı zamanda iletişim becerilerini, bilişsel işlevleri ve fiziksel sağlığı geliştirmeyi amaçlar. Müzik terapisinin demans hastalarına yardım etmede, özellikle ajitasyon veya saldırganlığı azaltma ve uyanıklığı artırma gibi belirli davranışları yönetmede çok yararlı olduğu bulunmuştur.

Çok sayıda çalışma ayrıca Alzheimer hastalarının müzikal becerileri ve hafızayı diğer iletişim ve bilişsel becerilerden çok daha uzun süre koruduğunu göstermiştir. Genel olarak, demansla ilişkili saldırganlık, ajitasyon, kaygı, depresyon ve gezinme gibi bazı olumsuz davranışların azaltılmasında yardımcı oldukları gösterilmiştir. Bazen bilişsel yetilerde de (özellikle hafıza ve dil) gelişmelere yol açmışlardır.

E.2 Müzik terapisi teknikleri

Müzik terapi tekniklerine bazı örnekler:
-Analitik müzik terapisi, hastayı şarkı söyleyerek veya bir enstrüman çalarak doğaçlama, müzikal bir "diyalog" kullanmaya teşvik ederek, hastanın daha sonra terapisi ile

düşünebileceği ve tartışabileceği bilinçdışı düşüncelerini ifade edebilir.
-Psikanalizin bazı kavramlarını müzik yapma süreciyle birleştiren Benenzon müzik terapisi. Benenzon müzik terapisi, içsel psikolojik durumunuza en çok uyan dış sesleri tanımlayan "müziksel ses kimliğinizi" aramayı içerir.

-Bilişsel davranışçı terapiyi (CBT) müzikle birleştiren bilişsel davranışçı müzik terapisi (CBMT). CBMT'de müzik, bazı davranışları güçlendirmek ve diğerlerini değiştirmek için kullanılır. Bu yaklaşım yapılandırılmıştır, doğaçlama değildir ve müzik dinlemeyi, dans etmeyi, şarkı söylemeyi veya bir enstrüman çalmayı içerebilir.

-Müziği topluluk düzeyinde değişimi kolaylaştırmanın bir yolu olarak kullanmaya odaklanan topluluk müzik terapisi. Bir grup ortamında yapılır ve her üyeden yüksek düzeyde katılım gerektirir.

-Nordoff-Robbins müzik terapisi (yaratıcı müzik terapisi olarak da adlandırılır), terapist başka bir enstrümanı kullanarak eşlik ederken bir enstrüman (genellikle bir zil veya davul) çalmayı içerir. Doğaçlama süreci, müziği kendini ifade etmeye yardımcı olmanın bir yolu olarak kullanır.

-Klasik müziğin hayal gücünü harekete geçirmenin bir yolu olarak kullanıldığı, rehberli görüntü ve müziğin (GIM) Bonny yöntemi. Bu yöntemde hasta müzik dinlerken yaşadığı hisleri, duyumları, anıları ve imgeleri açıklar.

-Hastanın duygu ve dürtüleriyle bağlantı kurmak için çeşitli vokal egzersizleri, doğal sesler ve nefes alma tekniklerini kullandığı vokal psikoterapi. Bu uygulama, kendinizle daha derin bir bağlantı duygusu yaratmak içindir.

2. Bölüm: Modüller

Görüldüğü gibi, müzik terapisi şunları içerebilir:

- 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 geçmişine ihtiyacınız yoktur. Bir müzik terapi seansı sırasında farklı müzik türlerini dinleyebilir, bir müzik aleti çalabilir, hatta kendi şarkılarınızı besteleyebilirsiniz. Şarkı söylemeniz veya dans etmeniz istenebilir. Terapistiniz sizi doğaçlama yapmaya teşvik edebilir veya izlemeniz için belirli bir yapıları olabilir.

Pratik alıştırma örneği: duyduklarınızı çizin

Amaç: hastada belirli duygular uyandırmak ve ne hissettiğini ifade etmesini sağlamak.
Malzemeler: eğiticitarafından sağlanan bir çalışma sayfası ve bir kalem veya kurşun kalem.

Uygulama basamakları: Terapist hastaya birkaç müzik parçası verir ve her birine dikkat etmesini ister. Bir sonraki adımda, hastaya, içinde ortaya çıkan çeşitli şarkıları dinleyerek yazabileceği veya çizebileceği bir çalışma sayfası (aşağıda gösterilmiştir) verilir.

Sample Worksheet

Song 1	Song 2	Song 3
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
Song 4	Song 5	Song 6
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Bu yüzden, çizdiği şeyleri, dolayısıyla her şarkıyı dinlerken hissettiği duyguları anlatmasını isteyin.

F. DRAMA TERAPİSİ

Dramaterapi, davranışsal ve duygusal problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkmak için düşüncelerinizi veya hissettiklerinizi ifade etmenin yeni yollarını sunmak için bunları psikoterapötik yöntemlerle birleştirerek teatral ve/veya dramatik teknikleri kullanır.

Dramaterapi, yaratıcı sanatlar terapilerinden (CAT) biridir, aktif ve deneyimseldir ve psikoterapötik bir ilişki içinde psikolojik büyüme ve değişime ulaşmanın birincil yolu olarak teatral ve dramatik süreçlerin kasıtlı ve sistematik kullanımını içerir. Dramaterapi seanslarında bireyler, bir karaktere girmek ve bir hikaye anlatmak için dramatisasyon teknikleri, fantezi ve hayal gücü aracılığıyla yaşam deneyimlerini derinlemesine keşfederler. Dramaterapi, yüksek işlevsellikten fiziksel, duygusal ve bilişsel güçlüklerle yaşayanlara kadar tüm yaşlı nüfusa fayda sağlar ve ayrıca yaşlanma sırasında grup katılımını ve olumlu ilişkileri arttırdığı ve demanslı kişiler arasında daha iyi iletişim ve güven duygusunu geliştirdiği bulunmuştur. İnsanların **özgüven** kazanmalarına ve yeni **problem çözme becerilerini** keşfetmelerine yardımcı olabilecek aktif ve deneyimsel bir yaratıcı terapi şeklidir.

F.1 Drama terapisinin faydaları

Drama terapisinin, yaşlanma sırasında zihinsel sağlığın çeşitli yönlerini iyileştirdiği bulunmuştur. Kişisel gelişim ve yaratıcı ifade için fırsatlar sağlar ve grup ilişkilerini geliştirir. Drama terapisi, yaşamın ileri dönemlerindeki

2. Bölüm: Modüller

yaşam öykülerini keşfetmenin yaygın olarak kabul gören bir yoludur. Aşağıdakiler gibi çeşitli faydalar sağlar:

- İzolasyon duygularını azaltmak
- Sorunları nasıl çözeceğinizi öğrenmek
- Duygularını ifade etmek
- Hedefleri belirlemek
- Diğer insanlarla daha iyi ilişki kurmak
- Kendilerini ve deneyimlerini daha iyi anlamak
- Benlik saygısını ve benlik değerini geliştirmek
- Daha iyi başa çıkma becerileri geliştirmek
- Duyguların ifade aralığını genişletmek
- Zor durumlara yanıt verme alıştırmaları yapmak için yaratıcılığı, hayal gücünü ve oyunu kullanın.
- Sorunlarla hızlı bir şekilde başa çıkmak
- Bir süreliğine hayatın baskılarından kurtulun ve hayal gücüne sığınmak
- Güvenli ve rahat bir ortamda başkalarıyla etkileşim kurmak.

Drama terapisi sayesinde, kişi kendi hikayesini anlatma ve onu değiştirme, ayrıca sorunlara farklı bir bakış açısıyla bakma, duygularını ifade etme veya belirli anılar veya devam eden durumlarla ilgili duygularla başa çıkma fırsatına sahiptir.

F.2 Drama terapisi teknikleri

Terapötik hedeflere bağlı olarak, drama terapisi farklı biçimler alabilir ve aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli teknikleri içerebilir:

- Drama çalışmaları
- Oyunculuk
- Doğa çalamalar
- kuklacılık
- Rol yapma oyunu
- Hikaye anlatımı
- Tiyatro oyunları

G. SANAT TERAPİSİNDE İYİ UYGULAMALAR

Sanat terapisi, psikodinamik gibi farklı yönelimleri ve teorileri takip eder; hümanist (fenomenolojik, gestalt, kişi merkezli); psikoeğitimsel (davranışsal, bilişsel davranışsal, gelişimsel); sistemik (aile ve grup terapisi); bütüncü ve eklettik yaklaşımların yanı sıra. Sanat terapistlerinin bireysel tercih ve yönelimlerinde de çeşitli farklılıklar vardır (Van Lith, 2016). Sanat terapisti, hem terapistle hem de sanat materyalleriyle eğlenceli ve güvenli bir ortamda etkileşim kurarak psikososyal problemlerde olumlu değişimi kolaylaştırabilir. Gerçekten de, ruh sağlığı koşullarının tedavisi için sanat terapisinin kullanımı, giderek artan bir ilgi alanını temsil etmektedir (örneğin, Van Lith, 2016; Haeyen ve diğerleri, 2018). Uygulama incelemesi, sanat terapisi seanslarının tasarımında ve uygulanmasında dikkate alınması gereken bazı ortak noktaları göstermektedir:

▪ Bir grup etkinliği mi?

Enerji vericiler ve motivasyon faaliyetleri ile başlamak önemlidir.

▪ Hangi yöntem kullanılmalı?

Ulaşılabilecek hedeflere ve hastada üretilecek faydalara bağlı olarak birkaç farklı aktivite ve teknik vardır.

En iyi uygulamalar, uygulayıcıyı en uygun seçeneğe yönlendirebilir.

Örneğin, **ArTeA Polysign Model sanat terapisi**, resim, çizim, heykel, fotoğraf, video gibi sanatsal ortamları ve genel olarak figüratif sanatın herhangi bir ifadesini iletişim ve terapötik müzakere aracı olarak kullanan terapötik bir müdahale-tedavi veya önlemedir. Bir kişi tarafından oluşturulan görüntü, belirli



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

bir kod çözme prosedürü yoluyla, o kişinin düşünce ve imgeleminin yapısını görselleştirmeye izin verir: biri tarafından yaratılan görüntülerin oluşturulması ve şekillendirilmesi üzerinde çalışmak, bu nedenle, onun imgelerine erişmek ve bu imgeler aracılığıyla onu desteklemek anlamına gelir. ya da evrimsel bir süreçte.

Artea - Arteterapeuti Associati Derneği başkanı Master Achille De Gregorio tarafından geliştirilen Polysign Modeli üç aşamadan oluşur:

1.Gözlem adı verilen ilk aşama: Kullanıcı, ifade gereksinimlerine en uygun olanı bulana kadar teknikler ve malzemelerle deneyler yapar.

2.Tedavi adı verilen ikinci aşama: Kişinin atölyeye getirdiği sorun belirlendikten ve ifade biçimi bulunduğu, sanat terapisti yaşlı kişiyi Benliğin orijinal bir ifadesine yönlendirir.

3.Doğrulama adı verilen üçüncü aşama: Bu, Art Therapy Klasöründe izlenen ve kodu çözülen yapımların, oluşturulan ilişkinin ve kursta ele alınan içeriğin tam analizidir.

Sanat terapisinin başladığı varsayım, bireydeki yaratıcı sürecin aktivasyonunun, önemli psikik ve psikolojik süreçlerin aktivasyonunu gerektirdiği ve böylece yaratıcı potansiyeldeki her değişikliğin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlardaki bir dönüşüme karşılık geldiğidir.

Sanat terapistinin görevi, kullanıcıya sanatsal "yapım"ın keşfinde eşlik etmek ve uygun bir ortamda, sanatsal biçimde ifade edilen farkındalığını sözcikleştirme ile desteklemektir. Temel, kalıcı bir ürünün gerçekleştirilmesini sağlayan sanatsal ortamdır. Sanat terapisti, kullanıcının çalışma yoluyla verdiği ve çeşitli yönlerle ilgili bilgileri içeren mesajın kodunu çözer: ilişki, psikolojik içerik, duygusal deneyim ve resmi gerçekleştirme. Modül

ayrıca etkili Sanat Terapisi Seanslarının örneklerini sunar.

3.1 Modülün Toplam Süresi

Modülün süresi şunlar için farklıdır:

- Sınıf Eğitimi: 32 saat dağıtılır:
 - o Özel Sanatlara Göre Sanat Terapisi Uygulama Yöntemleri: 24 saat (3 alan)
 - o Sanat Terapisinde iyi uygulamalar: 8 saat
- Çevrimiçi Eğitim: Dağıtılan 48 saat:
 - o Özel Sanatlara Göre Sanat Terapisi Uygulama Yöntemleri: 40 saat
 - o Sanat Terapisinde iyi uygulamalar: 8 saat

3.2. Araçlar ve Malzemeler

Kullanılan farklı Sanat terapi yöntemlerine göre araç ve gereçler değişmektedir.

Her oturumda, gerekli araç ve malzemelerin özel listesini dikkate almak önemlidir.

Ayrıca önemli bir noktaya da değinilmektedir:

▪Bir defa kullanılacak ve saklanabilecek veya atılacak sanat malzemelerine örnekler:

Kumaşlar, kanvas, tek kullanımlık paketlenmiş kil, kağıt, pamuklu çubuklar, boya, el işi çubukları, şönil çubuklar, iplik

▪Tekrar tekrar kullanılabilen ancak dezenfekte edilmesi gereken malzemelere örnekler:Keçeli kalemler, makas, renkli kalemler, boya fırçaları, iğneler, örgü/ kroşe aletleri

4. Modülün Faydaları

Modülün sonunda eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır:

- sanat terapisinin özellikle yaşlılar için faydaları;
- çeşitli sanat terapisi türleri (çizim ve resim, diğer görsel sanatlar, dans ve hareket, müzik ve drama), uygulamaları, teknikleri ve yöntemleri ve özel yararları;

2. Bölüm: Modüller

·özellikle yaşlılarla çevrimiçi veya sınıfta gerçekleştirilecek bazı etkinlikler (sanat terapisinin her alanı için bir tane), ihtiyaç duyulan materyal, amacı ve adım adım izlenecek adımlar dahil;

· Bilgili bir sanat terapisti olmak ve etkili bir seans planlamak ve uygulamak için gerekli iyi uygulamalar.

4.1. Beceriler

Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir:

-Sanat terapisi tekniklerini farklı formlarda (çizim, resim, görsel sanatlar, müzik, dans ve hareket, drama) yaşlı hastalarda uygulama becerisi. Özellikle eğitim alanlar modülde önerilen alıştırmaları çoğaltabilecek ve yeni teknikleri uygulamak için gerekli bilgi birikimine sahip olacaklardır.

4.2. Bilgi

Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır:

Ø Sanat terapisinin teorik temellerini, tekniklerini ve özellikle yaşlılar için yararları,

Ø Sanat terapisinin çeşitli biçimlerinin (çizim, resim, görsel sanatlar, müzik, dans ve hareket, drama) kuramsal temelleri, bunların yaşlılara özel yararları ve yaşlılarla uygulanabilecek çeşitli teknikler,

Ø Yaşlılar için çeşitli sanat terapisi biçimlerinin pratik uygulamaları,

Ø Yaşlılara yönelik sanat terapisi uygulamasında uyulması gereken bazı kural ve uyarılar.

4.3. Yeterlilikler

Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konular hakkında yeterlilikleri artacaktır:

Ø Yaşlılar için en uygun metodoloji ve teknikleri kullanarak psikopatolojinin çeşitli alanlarına müdahale etmek;

Ø Son bir karşılaştırma ve deneyim paylaşımı fırsatı oluşturarak kullanıcının işini geliştirmek;

Ø Kullanıcının sanatsal çalışmasında ortaya çıkan içeriği nasıl kullanacağını bilmek;

Ø Kurallara ve düzenlemelere nasıl uyulacağını bilmek;

Ø Hastanın zor anlarında iletişimi kolaylaştırmak için aile bireyleri ile nasıl ilişkilere girileceğini bilmek;

Ø Aktiviteyi kullanıcı tipine, patolojiye ve hastanın herhangi bir özelliği ve ihtiyacına göre özelleştirmek için uygulanacak müdahaleleri tasarlamak;

Ø Çevreyi ve sanat malzemelerini, yaratıcı süreci ve terapötik ilişkiyi geliştirecek şekilde hazırlayın, hastanın çalışmasını içeren klasörleri saklamak ve korumak için uygun tablolar ve yapılar oluşturmak.

5. Uygulama Talimatları

Sanat terapisi ruh sağlığının tedavisinde kullanımının yanı sıra biyolojik kökenli hastalık ve durumların tedavisinde geleneksel tıbbın tamamlayıcısı olarak kullanılmaktadır. Ruh sağlığı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki artık iyi bilinmektedir ve sanat terapisi her ikisine de fayda sağlayabilir. Gerçekten de, hastanın hem fiziksel hem de zihinsel ihtiyaçlarını tedavi etmek amacıyla stresi azaltmak ve baş etme mekanizmalarını geliştirmek için iyileşme sürecinde kullanılmıştır. Sanat terapisi geleneksel olarak görsel medyaya (resimler, heykeller, çizimler vb.) odaklanmış olsa da, kavram şimdi müzik, dans, yazı ve dramayı içerecek şekilde genişlemiştir.

Farklı sanat terapisi biçimlerinin tüm hastaların ve bu durumda özellikle yaşlıların hayatında getirebileceği faydalar şunlardır:

-Geliştirilmiş bilişsel işlev. Sanat terapisi, yaşlıları sanat yaratmaya ve böylece onları

2. Bölüm: Modüller

keskinleştirmek için duyuları harekete geçirmeye zorlar. Bu, düşünme yeteneğini geliştirir ve yaşlanma nedeniyle kaybolmuş olabilecek hızlı sinirsel bağlantıların oluşturulmasını kolaylaştırır.

-Geliştirilmiş ruh hali. Sanat terapisi yaşlılarda kaygı, depresyon ve stres duygularını azaltabilir. Bu tür duygular, yaşlanmaya bağlı olarak doğal kademeli görme ve işitme kaybından da kaynaklanabilir. Çizime odaklanmak, rahatlamak ve olumlu duygulara odaklanmak için mücadele edenlere yardımcı olur. Sanat terapisine katılmak, yaşlıların bu sorunlarla daha iyi başa çıkmasına ve hayal kırıklıklarının giderilmesine yardımcı olabilir.

-Geliştirilmiş motor becerileri. İnsanlar, örneğin sanat terapisinde resim yapma, çizim yapma veya dans etme gibi becerileri uyguladığında, hareket yoluyla ellerini ve kollarını fiziksel olarak çalıştırırlar. Bu sayede kas koordinasyonunu geliştirebilir ve kan akışını artırabilirler.

-Artan sosyal etkileşim. Sanat terapisi seansları, yaşlıların etkileşimde bulunabilecekleri ve bağlantı kurabilecekleri insanlarla tanışmalarına olanak tanır. Bu bağlantılar, yalnızlık ve izolasyonla mücadele etmelerine ve duygusal sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

-Artan kendini ifade etme. Yaşlı insanlar genellikle zihinsel veya fiziksel bozulma nedeniyle sözlü iletişimde zorluk yaşarlar. Sanat terapisi, duygu ve düşüncelerinin alternatif bir ifade yöntemidir.

-Acıyı gidermek. Sanat terapisi, kronik ağrı ile ilişkili bozukluklara da yardımcı olabilir. Gerçekten de, insanların yaratıcılığa daha fazla ve acıya daha az odaklanmasını sağlar. Sanat terapisi ayrıca duygusal acıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek gevşemeyi de destekler.

-Yeni düşünce süreçleri. Sanat terapisi, insanların yaşam hakkında farklı düşüncelerine de yardımcı olabilir. Aslında, yeni hareketler ve düşünceler keşfetmek, yaşlı insanların bakış açılarını gözden geçirmelerine ve yeni neşe bulmalarına yardımcı

olabilir.

-Hafıza geliştirme. Yaratıcı sanatları uygulamak, bunama veya Alzheimer nedeniyle hafıza kaybı yaşayan yaşlılara yardımcı olabilir. Resim ve müzik, unutulmuş anıları ortaya çıkarmaya bile yardımcı olabilir ve hafıza kaybı yaşayanlara netlik ve en iyi şekilde işlev görme yeteneği sunar.

Sanat terapisi yaşlılar için çok faydalı olabilir: sağlıklı ve olumlu duyguları teşvik edebilir, fiziksel yetenekleri geliştirebilir ve sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir. Bir şeyler oluşturmaktan aldıkları keyif sayesinde yaşlılar daha iyi bir yaşam kalitesinin tadını çıkaracaklar.

Öğretmeye başlamadan önce rolünüzü ve görevlerinizi bilmek, kendinizi öğretmeye hazırlamak için çok önemli bir adımdır.

Eğiticilerin ortak görevleri şunları içerir:

-Eğitim oturumlarına liderlik etmek

-Laboratuvar oturumlarının yürütülmesi

-Ödevleri veya diğer etkinlikleri işaretleme.

Eğitim alan kişilerin geri bildirimlerine dayanarak, iyi bir eğitici şu şekilde tanımlanabilir:

-Hevesli;

-Açıklamalar veya tavsiyeler için erişilebilir ve erişilebilir durumdadır;

-Çok insancıldır ve sıcak bir ortam yaratır;

-Kendine güvenen, organize ve bilgili;

-Öğrencilere pozitiflik ve güven aşılar;

-Ders konuları, detayları ve organizasyonel konular hakkında pratiktir;

-Eğitimin ne hakkında olduğu, eğitim materyalleri, değerlendirme kriterleri ve beklentileri hakkında açık ve açıklayıcı olabilir ve bireysel öğrencilere açıklama sağlamak için kullanılabilir;

-Çeşitli öğretim ve öğrenme yöntemlerini ihtiyaçlara göre uyarlayarak kullanır;



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

- Oturum için en çok ele alınan etkinlikleri nasıl seçeceğini bilir;
- Gruptaki bireylerin bilgi ve deneyimlerini en iyi şekilde nasıl kullanacağını bilir;
- Grup dinamiklerini nasıl yöneteceğini bilir;
- Makes katılımcılar arasında ve katılımcılarla iletişimi kolaylaştırır;
- Bir tartışmayı alevlendirmek için doğru soruları nasıl soracağını bilir, ancak onu domine etmeden;
- İnsanların konuyla ilgili önceden bilgi sahibi olduğunu varsaymaz ve bu nedenle onları daha iyi anlamak için en basit sorularda bile sorular sormaya teşvik eder;
- Herkesle yakındır, her öğrencinin gelişimiyle ilgilenir ve yapıcı geri bildirim sağlar;
- İşinin ilerleyişini, neyi iyi yaptığını ve neyi kötü yaptığını sürekli iyileştirmeye çalışarak yansıtır.

5.1 Önlemler ve Risk Değerlendirmesi

Yaşlılarla bir sanat terapisi seansı planlanırken aşağıdakilerle ilgili bazı potansiyel riskleri hesaba katmak gerekir:

- Ø Tehlikeli alet ve malzemeler
 - Ø Yaşlı kişinin zihinsel ve fiziksel kısıtlamaları
- Bu nedenle, yukarıda vurgulandığı gibi, aşağıdakileri dikkate alarak, ister bireysel ister grup olsun, faaliyetin gerçekleştirileceği bağlamın net bir şekilde anlaşılması gerekir:
- Ø Kullanılabilir alanlar
 - Ø Destekleyici personelin veya bakıcıların varlığı
 - Ø Faaliyetlerin alıcıların yeteneklerine uygunluğu
 - Ø Kullanılan alet ve malzemelerin güvenlik derecesi

Bazen demansı olan kişiler bir aktiviteye başlamakta zorluk çekebilir ve başlamalarına yardımcı olursanız, bir süre kendi başlarına

devam edebilirler.

Yaratıcı katılımı teşvik ederken, başarıya değil, zevk ve sürece odaklanıldığını hatırlamak önemlidir. Genellikle birinden yardım istemek, bir kişiden fazla vergi almamaya dikkat etmek, önemli bir boşluğu doldurabilir ve katılım için bir neden sağlayabilir. Ayrıca sanat yapmak rahatlatıcı olabilir, stres veya endişe duygularını azaltabilir ve hem bireylere hem de bakıcılara fayda sağlayabilir.

5.2. Modülün Uygulanması İçin Öneriler

Çeşitli sanat terapi yöntem ve etkinliklerini uygularken izlenebilecek bazı öneriler vardır. Bu öneriler dünyada yaygın olan en iyi uygulamalardan gelir ve sanat terapisi seanslarından (sanat terapisinin herhangi bir alanında) en iyi şekilde yararlanmada faydalıdır, böylece hastanın bunlardan elde edebileceği faydaları artırır.

1. Bu nedenle, işte bazı önemli öneriler:

2. Hastaya bir sanat görevi verdikten sonra, hastanın sözünü kesmeden veya soru sormadan özgürce çalışmasına izin vermek önemlidir. Sanatsal görevi yapma sürecinde hastayı gözlemleyin.

3. Hasta bir şey yapamayacağını söylüyorsa, onu en az beş dakika daha denemesi için cesaretlendirin.

4. Proje süresi dolduğunda, hastaya çalışması, yapma süreci, neyi sevip neyi sevmediği veya neyi değiştireceği vb. hakkında paylaşmak istediği bir şey olup olmadığını sorarak başlayın.

5. Kişi merkezli kalın, bu nedenle kişinin çağrışımlarına ve projeksiyonlarına odaklanın.

6. Terapistin çağrışımlarına dikkat edin, materyalin ömrüne değer katmadığı veya beslemediği sürece ne pahasına olursa olsun onlardan kaçınınız.



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

7. Övgü veya eleştiri yerine çalışma hakkında tarafsız gözlemler yapın (örneğin, şekil, boyut, alan kullanımı, odak noktası, sınırdan ne var, hangi renklerin kullanıldığı hakkında).

8. İşin nasıl ortaya çıktığına veya belirli içeriğine odaklanmak yerine duygusal içeriği ve süreci vurgulayın.

9. "Bu kişi/hayvan/karakter ne yapıyor?" gibi üçüncü şahıs dilini kullanın. "ne yapıyorsun?" yerine

10. Metaforları tanımlayın ve kullanın, hastanın duygularının derinliklerine inmek için onlarla oynayın.

11. Hastanın çalışmasının kaynaklandığı hikayeyi anlatmasına yardımcı olabilecek sorular sorun. Örneğin, "Bu görsele girseydiniz nereye giderdiniz? Ne yapardınız?"

12. "Bunu neden yaptın?" gibi sorulardan kaçının. Hastanın bu tür soruları yanıtlamakta güçlük çekmesi çok olasıdır. Yaptığı şeyin belirli bir anlamı olup olmadığını sormak daha iyidir.

13. Hastadan çalışmanın sonunda ne yarattığına ve beklentilerini karşılayıp karşılamadığına bakmasını isteyin. Değilse, yapmak istediğinden ne kadar farklı olduğunu sorun. Bu önemlidir, çünkü bazen yaratmayı umduğunuz ile gerçekte yarattığınız arasındaki bu farkların anlamı bilinçaltından bir mesaj olabilir.

14. Hastanın çalışmasına saygı gösterin ve sanatıyla ne yapılacağına ilişkin tüm kararlara onu dahil edin. Dolayısıyla hasta eserini elinde tutmak istiyorsa, onu muhafaza etmesi ve ancak onun izni ile sergilemesi doğrudur.

5.3. Eğiticiler için notlar

Dikkate Alınması Gereken Noktalar

Siz veya tanıdığınız biri sanat terapisi uygulamayı düşünüyorsanız, bilmeniz gereken bazı yaygın yanlış anlamalar ve gerçekler vardır.

Sanatsal Olmanıza Gerek Yok

Sanat terapisine katılmak için kişilerin sanatsal yeteneğe veya özel yeteneğe sahip olmaları gerekmez ve çocuklar, gençler ve yetişkinler de dahil olmak üzere her yaşta insan yararlanabilir. Bazı araştırmalar, yalnızca sanatın varlığının zihinsel sağlığı iyileştirmede rol oynayabileceğini öne sürmektedir.

2017'de yapılan bir araştırma, hastane ortamlarında sergilenen sanatın, hastaların kendilerini güvende hissettikleri bir ortama katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sosyalleşmeyi geliştirmede ve hastane dışında bir kimliği korumada rol oynamıştır.

Bu bir Sanat Dersi Değildir

İnsanlar genellikle bir sanat terapisi seansının bir sanat dersinden nasıl farklı olduğunu merak eder. Bir sanat dersi, öğretme tekniğine veya belirli bir bitmiş ürün yaratmaya odaklanırken, sanat terapisi daha çok danışanların kendi iç deneyimlerine odaklanmasına izin vermekle ilgilidir.

Sanat yaratırken, insanlar kendi algılarına, hayal gücüne ve duygularına odaklanabilirler. Kişiler, dış dünyanın ifadesi olan bir şey yapmaktan çok, iç dünyalarını ifade eden sanat yaratmaya teşvik edilir.

Sanat Terapisi Çeşitli Ortamlarda Gerçekleşebilir

Hasta muayenahanelerinde, özel ruh sağlığı ofislerinde, okullarda ve toplum kuruluşlarında sanat terapisi hizmetleri için olası tüm ortamlar vardır. Ayrıca, sanat terapisi aşağıdakiler gibi başka ortamlarda da mevcut olabilir:

- Sanat stüdyoları
- Kolejler ve üniversiteler
- Toplum Merkezleri
- İslah evleri
- İlkokullar ve liseler
- Grup evleri
- Evsiz barınakları
- Hastaneler

2. Bölüm: Modüller

- Özel terapi ofisleri
- Yatılı tedavi merkezleri
- Yaşlı bakım merkezleri
- Sağlıklı yaşam merkezi
- Kadın sığınma evleri

Ancak özel ortam veya ekipman gerekliyse uygun bir yer bulmak zor olabilir.

Sanat Terapisi Herkes İçin Değildir

Sanat terapisi herkes için değildir. Sanat terapisinin başarılı olması için yüksek düzeyde yaratıcılık veya sanatsal yetenek gerekli olmasa da, yaratıcı veya sanatsal olmadıklarına inanan birçok yetişkin sürece karşı dirençli veya şüpheli olabilir.

Ayrıca, sanat terapisinin her türlü ruh sağlığı durumu için etkili olduğu bulunmamıştır. Örneğin, bir meta-analiz, sanat terapisinin şizofreninin pozitif veya negatif semptomlarını azaltmada etkili olmadığını bulmuştur.

6. Modüllerin Geliştirilmesi ve Sonraki Uygulamaları İçin Öneriler

Günümüzde insanlar stresi azaltmak için her zaman yeni ve farklı yollar arıyorlar. Sanat terapisi zihin, beden ve ruhu içerdiğinden ve insanların düşüncelerini ve zorluklarını alternatif yollarla ifade etmelerine izin verdiği için ruh sağlığını iyileştirmek için yararlı bir araç olarak ortaya çıkmaktadır. Kullanımının ana nedenlerinden bazıları, bilişsel ve duygusal-motor işlevlerin ve sosyal becerilerin iyileştirilmesi ihtiyacı, benlik saygısı ve öz farkındalığın teşvik edilmesi, duygusal esnekliğin geliştirilmesi, içgörünün teşvik edilmesi ve çatışma ve sıkıntının azaltılması ve çözülmesidir.

Sanat terapisi üzerine yapılan araştırmalara göre, sanat yapımına aktif katılım, hastaların sosyal, duygusal, eğitimsel ve zihinsel sağlık hedeflerine ulaşmasına yardımcı oluyor.

Bununla birlikte, geleneksel tıbbi bakımdan sanatın sağlık hizmetlerinde daha geniş kullanımına kadar hala birçok adım atılması gerekmektedir. Gerçekten de yaratıcı süreç ve kişisel ifade hastanın başucunda, bekleme odalarında, lobilerde, asansörlerde ve hatta otoparklarda devreye girebilir.

Sanat terapisi bu nedenle hala daha fazla araştırmayı, kullanımı ve keşfi hak eden bir araçtır.

Aslında, şimdiye kadar sıralanan faydalarına ek olarak, **multidisipliner işbirliğini** teşvik etmede başarılı olduğu da gösterilmiştir. Yani sanat terapisi, hasta ve bakıcıları için en iyi planı tasarlamak için genellikle birlikte çalışmayan farklı meslekler (hemşirelik, tıp, ergoterapi, bilim) arasında işbirliğine yol açar. Diğer seçenekler, yaşlı bakıcıların duygularını ifade etmelerine, rahatlamalarına ve kayıp travmasının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için **sanat terapisi seanslarının** uygulanmasına atıfta bulunur.

4. Modül – Belirli Sanat Terapisi Uygulamaları

1. Modül hakkında kavramlar ve bilgiler

4. modül, bir kişinin işlevselliğini geri kazanmak ve homeostazı yeniden kurmak için duyguları ve içsel yansımaları yönetmenin yeni yollarını sunmak için belirli duygusal bozukluklar veya patolojilerle sanat terapisinin 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.

Anahtar Sözcükler: kendini tanıma, öz farkındalık, travma, kaygı, yas, kayıp.

2. Bölüm: Modüller

1. Modülün amaçları

- Bilgi açısından, modül eğitim alan kişilere şu konularda destek olmayı amaçlamaktadır:
 - o Kendini tanıma, travma, kaygı, yas ve kayıp kavramlarını tanımlayabilme;
 - o Duyguların özgüllüğünü öğrenmek..
- Beceriler açısından modülün amaçları şunlardır:
 - o kendini daha iyi yansıtmak ve kendini daha iyi tanımak;
 - o travmaları, kaygıları ve diğer ezici duyguları yeniden düzenlemek.
- Yetkinlikler açısından, modülün amaçları şu şekilde belirlenmiştir:
 - o travmayla başa çıkmak için özel sanat terapisi uygulaması;
 - o kaygıyla başa çıkmak için özel sanat terapisi uygulaması;
 - o keder ve kayıpla başa çıkmak için özel sanat terapisi uygulaması..

2. Modülün içeriği ve Yapısı

Modülün içeriği 4 birime bölünmüştür:

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

1. Ünite - Kendini tanıma çalışması

Psikoloji ve psikoterapi açısından, öz-bilgi veya öz-farkındalık genellikle bir tür yansıtıcı farkındalıkla meşgul olma yeteneği olarak tanımlanır. Kişi belirli bir öz farkındalık düzeyi geliştirdikçe, o kişi kendi benzersiz kimliğiyle bağlantı kurmaya başlayacak, kendi kaynakları ve sınırları hakkında daha doğru bir bakış açısına sahip olacak, kendi davranışlarını karşılaştırmalı olarak daha iyi değerlendirebilecektir. iç standartlar ve değerler ile daha bilinçli hale gelecektir. Kendini tanıma düzeyi yüksek bir kişi, uygun

faaliyetlerde bulunabilecek, ne zaman risk alacağı ve ne zaman istifa edeceği konusunda daha kararlı olacaktır. Kişi başkalarıyla daha işlevsel ilişkiler başlatacak ve kendi duygularını daha işlevsel bir şekilde ele alıp iletebilecektir. Farklı bağlamlarda kullanılan çok sayıda kendini tanıma etkinliği, farklı teknikler kullanılabilir ve sanat terapisi teknikleriyle sınırlı değildir, ancak bu ünite, öğrencilere bu tür öz-yansıtma yapma ve kendileri hakkında daha fazla bilgi edinme fırsatı verecektir. sanat terapisi teknikleri. Grupla ilgili tüm pratik alıştırmalar ve faaliyetler, benlik üzerine yeni bir bakış açısı getirdikleri ve çekirdek düzeyde gerçekte kim olduklarını ve ne olduklarını keşfetmelerine yardımcı oldukları sürece buraya dahil edilebilir. Buna göre kullanılacak veya uyarlanabilecek bazı örnekler eklenmiştir.

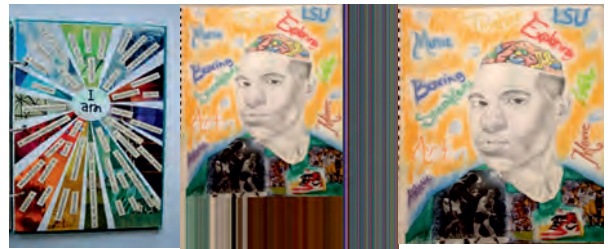
1. Etkinlik – Kim olduğunuzu yansıtan bir sanat günlüğü sayfası oluşturun

Sanat günlüğü, öğrencinin herhangi bir görsel sanat tekniğini (çizim, resim, kolaj vb.) kullanmasına ve aynı zamanda herhangi bir konuda sayfalar oluşturmaya izin veren bir aktivitedir (aşağıda bazı sanat günlüğü sayfa örneklerine bakınız).

Bu durumda, konu geneldir, ancak daha spesifik bir şekilde yeniden formüle edilebilir (aşağıdaki öz-bilgiyi tetikleyebilecek soru/konu listesine bakınız).

Sorular:

- İdeal "Siz"iniz neye benziyor?
- Hayalleriniz ve hedefleriniz nelerdir?





Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

- “Cesaretiniz” neye benziyor?
- Temel inançlarınız/değerleriniz nelerdir?
- Seni eşsiz bir insan/iyi bir arkadaş yapan nedir?
- En büyük gücünüz/zayıflığınız nedir?

2. Etkinlik – Ailenizde sahip olduğunuz/olduğunuz rolü yansıtmak için dramatik bir rol oyunu oluşturun

Drama ve rol oynama, ilgili kişilerin kişisel içgörülerini tetikleyebilecek duygu, düşünce ve eylemleri deneyimlediği terapi teknikleridir. Bu durumda, kendini tanımaya rehberlik etmek için dramatik deneyim kullanılabilir.

Katılımcılardan, ailelerinin şimdiki veya geçmiş yaşamlarının, köken ailelerinde sahip oldukları/hala sahip oldukları rolü en iyi yansıtan bir sahneyi yeniden yaratmalarına yardımcı olması için gruptan birkaç kişi seçmeleri istenir. İlk başta bir yönetmen olarak sahnenin dışında kalmalı ve rollerini oynayacak başka birini seçmelidir. Grup kolaylaştırıcı, kişiden ailenin diğer farklı üyeleriyle sırayla yer değiştirmesini isteyebilir ve daha sonra gruba o kişinin duygularını, düşüncelerini vb. ve empati pratiği yapmak.

2. Etkinlik – Vücut boyalarını kullanarak başkalarında gördüğünüz kişisel kaynakları çizin

Her zaman bir kişinin kendisi hakkında bildiği ve diğerlerinin görmediği şeyler vardır, ancak diğerlerinin kişi hakkında gördüğü ve kişinin kabul edemediği şeyler de vardır. Bu bağlamda, bu alıştırmaya, o kişinin daha yüksek bir öz-bilgi düzeyine ulaşmasına yardımcı olmak için başkalarının gördüğü ve bir kişi hakkında işaret edebileceği şeylere odaklanmaktadır.

Egzersiz küçük gruplar halinde veya çiftler halinde yapılabilir. Katılımcılardan vücut boyaları kullanmaları ve diğer kişide fark

ettikleri bir kişisel kaynağı (bir güç) diğer kişinin derisine çizmeleri istenir. Vücuda “dövme” yaptıran kişi daha sonra onu yorumlamaya ve bunun ne anlama geldiğini düşündüğünü açıklamaya davet edilir. Daha sonra vücut sanatının yazarı ne yaptığını ve neden vücut “dövme”nin diğer kişiyi temsil ettiğine inandığını da açıklayacaktır.

2. Ünite - Travma odaklı sanat terapisi

Travma, bir kişinin düzenli etkinliklere ve ilişkilere girmedeki yetersizliğini ve yetersizliğini yansıtarak benliğin olağan dengesini bozan, yüksek duygusal sıkıntıyla ilgili bir deneyim veya tekrarlanan deneyimler zinciridir. 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 ve her zaman travmatik değildir. Deneyim, yukarıda belirtilen durumlarda olduğu gibi açıktır. Çoğu zaman, bir kişinin travmatik deneyimleri o kadar istisnai olmayabilir ve başka bir kişi için travmatik görünmeyebilir. Örneğin en sevdiği oyuncakı kaybetmek, çocukların konuşması ya da aynı sevgiyle karşılık vermeyen birine aşık olmak da travmatik olabilir. Dolayısıyla travma, deneyimin kendi içinde değil, deneyimin içsel denge üzerindeki duygusal etkisinin derecesi ile ilgilidir.

Travma genellikle her şeyi tüketir ve kişinin kariyeri, ilişkileri, özsaygısı, uyku düzeni, fiziksel sağlığı ve toplumda işlev görme yeteneği dahil olmak üzere yaşamının her yönünü etkileyebilir. Doğru ve zamanında müdahale edilmediği takdirde, akut sıkıntı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, panik atak, anksiyete, depresyon, obsesif-



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, alkol veya uyuşturucu bağımlılığı gibi daha ciddi rahatsızlıklara da yol açabilir.

Travma vakalarında uygulanan sanat terapisi, insanların duygularını söze dökmeden kendilerini ifade edebilmeleri, bilinçli olarak fark etmeseler ya da yeniden yaşayacak kadar güçlü hissetmeseler de acılarını iyileştirebilmeleri avantajını sunar.

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

Çizimin üç unsuru semboliktir ve terapötik etki sadece çizim/resim sürecinin kendisinden değil, aynı zamanda takip etmesi gereken tartışmadan ve kişinin teknede yolcu olması üzerine yansımalarından da ortaya çıkar. İşte bu tartışmayı nasıl yöneteceğinize dair bazı fikirler:

-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?

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

Müzik ve dans başlı başına terapötiktir, ancak belirli bir zihin durumunu veya duyguyu ifade etmek için bedeni kullanmak zihin üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve bu duyguyu veya kanaati uyandırabilir. Travmayla uğraşan insanlar genellikle kendilerini mağlup

hissederler ve özgüven eksikliği yaşarlar, bu nedenle bir dansla bedenleriyle güçlenme ve güven yaşamalarını sağlamak, bakış açılarını değiştirme ve travmatik deneyimin neden olduğu kırılmalıklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olma potansiyeline sahiptir.

3. Ünite -Anksiyete Odaklı Sanat Terapisi

Anksiyete, iyi tanımlanmamış, olağan dışı, 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.

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 uzaklaştırır. Böylece sinir sistemi düzenlenmeye başlayacak ve diğer duygu 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.

1. Etkinlik – Kendini ifade eden kaygı

Katılımcılardan gözlerini kapatmalarını, birkaç kez derin nefes almalarını ve bedenlerinde hissettikleri kaygı duygusuyla temasa geçmelerini isteyin. Daha sonra, duyguyu kavradıktan sonra, gözleri hala kapalı ve çok fazla düşünmeden, masaya bantlanmış boş bir kağıda, kalem kağıttan kaldırmadan sürekli bir çizim yapmaya başlamalıdır. Kağıt üzerinde kendini ifade eder. Duygunun ifadesi durduğunda hareket durmalıdır. Katılımcılar



Erasmus+



2. Bölüm: Modüller

daha sonra çizime bakmaya, gerekirse sayfayı çevirmeye ve çizimi geliştirmeye devam ederek ona bir anlam bulmaya davet edilir.

Çizim tamamlanır tamamlanmaz, katılımcılar kağıt üzerinde kaygı ile bir diyalog hayal etmeye davet edilir. Bu, kaygıyı çoğu zaman kişiyi koruyan bir savunma mekanizması olduğu için daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

Etkinlik, çizim yerine kil ile çalışmaya da uyarlanabilir.

2. Etkinlik – Sakin ve güvenli bir kolaj yapın

Egzersiz amacı, “güvenli bir yer” için görsel bir hatırlatıcı oluşturmaktır. Katılımcılardan gözlerini kapatmaları, birkaç derin nefes almaları ve kendilerini güvende ve rahat hissettikleri bir zaman ve yeri hatırlamaları istenir. Daha sonra eldeki çeşitli malzemelerle bir kolaj oluşturmaya davet edilirler. Kolaj bittikten sonra gruba sunum yapabilir ve kendilerini o yerde hayal edebilirler.

4. Ünite - Keder ve kayıp için sanat terapisi

Yas, sevilen birinin kaybına verilen doğal tepkidir. İnsanlar kaybı farklı şekilde işlemelerine 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.

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

1. Etkinlik – Kaybettiğiniz kişiyle sohbet edin (boş sandalye tekniği)

Çoğu zaman yas tutan kişi, kaybedilen kişiye hala söylenmemiş şeyler kaldığını hisseder.

Bu teknik, yas tutan kişinin söylenmemiş şeylerin yükünü boşaltmasına ve rahatlmasına yardımcı olmak için drama doğaçlama kullanır. Teknik, bireysel bir yaklaşım için daha uygundur, ancak yas tutan kişiyi gruba maruz bırakmadan bir hayal gücü egzersizi olarak yürütülürse grup çalışmasına da uyarlanabilir.

Kişi, kaybettiği kişinin görünüşünü hatırlasın ve onun hemen önüne oturacağını (orada boş bir sandalye olsun) hayal etsin. Kayıp edilen kişiyle yürütülecek olan hayali bir sohbete rehberlik edin:

-Yakınına ne söylemek istersin? Sormak istediğin bir şey var mı? Onun ne bilmesini isterdin?

-Yakınının ne diyeceğini düşünüyorsun? Sorusuna cevap olarak onun sözlerinin ne olacağını düşünüyorsunuz?

-Yakınının bu konuşmadan ne hatırlamasını istersiniz? Bu konuşmadan yanında götüreceğin şey nedir?

2. Etkinlik – Kaybettiğiniz kişiye bir hediye yapın

Bunun için herhangi bir sanat terapisi tekniği kullanılabilir, çünkü aktivitenin amacı yas tutan kişinin kayıpla başa çıkmasına ve sözsüz, sanatsal bir şekilde veda etmesine yardımcı olmaktır: bu bir çizim, nefes nefese, kolaj, bir resim olabilir. kil temsili, boncuk veya kum işi, müzik kompozisyonu veya dans vb. Bunun için yanlış bir sanat tekniği yoktur.

Görev bir gruba verilirse, yas tutan kişinin hediyesi tanımladığı ve diğerlerine bunu neden belirli bir şekilde yapmayı seçtiğini açıkladığı bir adım eklenebilir.

3.1. Modülün toplam süresi

Modülün süresi, ünite başına 4 saat olmak üzere toplamda 16 saattir.

3.2. Araçlar ve malzemeler

Eğitimin yapısına göre bu modülü anlatmak için gerekli araç ve gereçler şunlardır:

- dizüstü bilgisayar, video projektörü, projeksiyon ekranı;
- yazı tahtası, flipchart;
- PowerPoint sunumları, çalışma sayfaları, fotoğraflar, eğitim videoları;
- müfredat, ileri okuma kaynakları;
- çevrimiçi ortam, Goggle Drive veya benzeri ortak çalışma araçları için forumlar ve tartışma panoları.

Daha önce örneklenen faaliyetleri iyi bir şekilde kullanmak için gereken araç ve gereçler, uygulanma ve uyarlanma biçimlerine göredir, ancak genel olarak ihtiyacınız olacaktır:

- renkli kalemler, renkli keçeli kalemler, boyama malzemeleri (renkler, fırçalar, paletler vb.);
- kağıtlar, kartonlar, kanvas;
- yapıştırıcı ve çeşitli kolaj malzemeleri;
- vücut boyları;
- tiyatro sahne;
- müzik;
- kil, kum, boncuklar, tohumlar.

4. Modülün Faydaları

Sanat terapisi, pek çok amaç için kullanılabilecek çok yönlü bir teknik yelpazesine sahiptir. Yardımcı programlarından en az birkaçını anlamak, öğrencilere bu yöntemler dizisi hakkında oldukça doğru bir bakış açısı sunar. Ayrıca, belirli özel durumlarda sanat terapisinin nasıl kullanılacağını öğrenmek, öğrencilerin bağlantı kurmalarına ve gerekirse bilgiyi diğer vaka türlerine aktarmalarına yardımcı olur.

4.1. Beceriler

Eğitim alan kişilerin aşağıdaki konulardaki becerileri gelişecektir:

o kendini daha iyi yansıtmak ve kendini daha iyi tanımak

o travmaları, kaygıları ve diğer ezici duyguları yeniden organize etmek.

4.2. Bilgi

Eğitim alan kişiler aşağıdaki konular hakkında bilgi sahibi olacaktır:

- o kendini tanıma, travma, kaygı, yas ve kayıp kavramlarını tanımlamak;
- o duyguların özgüllüğünü öğrenmek.

4.3. Yeterlilikler

Bu modülün sonunda eğitim alan kişiler şunları yapabilecektir:

- o travmayla başa çıkmak için özel sanat terapisi tekniklerini uygulamak;
- o kaygıyla başa çıkmak için özel sanat terapisi tekniklerini uygulamak;
- o keder ve kayıpla başa çıkmak için özel sanat terapisi tekniklerini uygulamak.

5. Uygulama Talimatları

Bu modül hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak grup halinde veya bireysel olarak uygulanabilir. Örneklenen çeşitli faaliyetler ve teknikler, çeşitli ihtiyaçlara ve özel durumlara uyum sağlama fırsatı sunar.

5.1. Önlemler ve Risk Değerlendirmesi

Lütfen bu modülde ele alınan tüm konuların hassas olduğunu ve sanat terapisinin uygulanabileceği diğer seanslara kıyasla bu durumlarda insanların daha savunmasız olduğunu dikkate alınız. Bu modüldeki tüm aktiviteler için onları uygulamaya koymadan önce duygusal olarak güvenli bir alan sağlayın. Gruba yargılamalarını değil, savunmasız insanları korumalarını ve desteklemelerini söyleyin.

5.2. Modülün Uygulanması İçin Öneriler

Modülün ilk ünitesi deneyimsel bir birimdir. Katılımcılar, dinamiklerini tam olarak anlayabilmek ve uygulamayı öğrenebilmek

2. Bölüm: Modüller

için kendilerini tanıma egzersizlerine dahil olmalıdırlar.

Diğer üniteler de kendi kendine çalışma yoluyla kapsanabilir, ancak belirli durumlarda farklı teknikleri denemenin deneyim kazanmaya ve konuya daha geniş bir bakış açısı kazandırmaya yardımcı olduğunu unutmayın. Modül, analog etkinlikler yerine dijital etkinlikler seçilerek veya katılımcıların sanatsal üretimlerini paylaşmanın dijital yöntemleri göz önünde bulundurularak çevrimiçi ortama da uyarlanabilir.

5.3. Eğiticiler İçin Notlar

Çalıştığınız belirli durumları göz önünde bulundurun ve faaliyetleri ve teknikleri insanların yeteneklerine ve ihtiyaçlarına göre uyarlayın..

6. Modüllerin geliştirilmesi ve daha fazla uygulanması için öneriler

Modül, eğitim grubunun özel ihtiyaçlarını takip etmelidir ve önerilen öğrenme hedeflerine ulaşmak ve grubun eğitim ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak için faaliyetlerin varyasyonları dahil edilerek daha da geliştirilebilir. Ne kadar çok grup içinden geçerse, daha fazla uyarlama ve uygulama için o kadar fazla bilgi toplanabilir.

Uzmanlar arasında multidisipliner işbirliği de modülün daha da geliştirilmesine yol açabilir.

Modül, yaşlı insanlarla çalışan yetişkin eğiticiler için tasarlanmış olsa da, kendini tanıma, travma, kaygı ve kayıp çok çeşitli savunmasız gruplar için uygun konular olduğundan, diğer eğitimci kategorileri için geliştirilmiş eğitim programlarına da dahil edilebilir.

3. Bölüm

Sonuç ve Geribildirim

3. Bölüm: Sonuç ve Geribildirim

3. Bölüm: Sonuç ve Geribildirim

1. Geri Bildirim Alma ve Verme

Örgün, yaygın veya gayri resmi eğitim, bireylerde ve gruplarda kavramları, becerileri ve tutumları değiştirmeyi amaçlayan sistematik, planlı ve kontrollü bir süreçtir. Eğitim açısından, eğitim alan kişinin yararlı olarak görülen bir şeyi öğrenmeleri amaçlanır ve öğrenme için kullanacak olanın kendileri olması beklenir.

Eğitim alan kişinin yapmakta olduğu öğrenmede kullanım bulduğu bu boyut, olumlu ya da olumsuz, öğrenme isteğini ve istekliliğini belirleyen motivasyon derecesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Buna karşılık motivasyon, kısmen eğitim ve eğiticinin kendisiyle ilgili hissettikleri tatmin tarafından belirlenir.

Bu nedenle, eğitim alan kişinin beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını anlamamıza ve önceden belirlenmiş eğitim hedeflerinin bekledikleri ile uyumlu olup olmadığına karar vermemize olanak tanıyan bir Memnuniyet Derecesi Değerlendirmesi yapılması zorunludur.

Eğitim alan kişilerin memnuniyet derecesinin değerlendirilmesi, eğitmenin söz konusu eğitimdeki zayıflıkları belirlemesi ve eylemleri iyileştirmesi için bir araç olarak da hizmet eder. Bu bağlamda değerlendirme anketleri, en sık kullanılan ve anketlerimizde kullanacağımız Likert tipi ölçek (5 puan) olmak üzere en çok kullanılan araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Anketin hedefleyeceği değerlendirme alanları şunlar olacaktır:

- Hedeflere ulaşma derecesi,
- İçeriğin alaka düzeyi;
- Eğitmenin müdahale seviyesi;

- Kurulan pedagojik ilişkinin kalitesi;
- Kabul edilen öğretim yöntemlerinin etkinliği;
- Kullanılan malzemelerin uygunluğu.

Anket, eğitim alan kişilerin itirazsız ve dürüst bir şekilde cevap vermelerini garanti altına almak için kısa, basit ve objektif olacaktır.

Veri analizini kolaylaştırmak için hem kursiyer hem de eğitmen tarafından anlama güçlüğü çekmemek için tüm modüller için aynı anket kullanılacaktır. Sonunda, tüm eğitim alan kişiler eğitimi tamamladıktan sonra, memnuniyet derecesini değerlendirmek için, ancak tüm modüllere çapraz olarak başka bir anket uygulanacaktır. Ancak diğerlerine benzer yapıda ve eşit dolguda olacaktır. Bu açıklamayı daha pratik hale getirmek için her modülün sonunda her kursiyer tarafından doldurulmak üzere değerlendirme anketi eğiticinin kullanımına sunulacaktır. Eğitici, tüm eğitim alan kişilere bu anketin, eğitmenin becerilerini geliştirmelerine en iyi nasıl yardımcı olabileceğini ve bunu yapmanın en etkili yolunu anlaması için kullanıldığını açıklamalıdır.

Anketi doldurmak için gereken tahmini süre 5 ila 7 dakika olacaktır ve tüm eğitim alan kişiler bu konuda bilgilendirilmelidir. Cevapların dürüstlüğüne hitap etmeli, eğitimin iyileştirilmesi için bir varlık olacağı fikrini güçlendirmelidir. Şimdi de Özetleyici Değerlendirme adı verilen eğitim alan kişiler tarafından gerçekleştirilen öğrenmenin öneminden bahsedelim. Özetleyici Değerlendirme, eğiticiler tarafından eğitim sırasında edinilen yeni bilgi, beceri veya

3. Bölüm: Sonuç ve Geribildirim

davranışların kavranma derecesini anlamak için eğiticilerin bilgi ve öğrenmeyi değerlendirmeye devam ettiğini gösterir. Bu, edinilen bilginin doğrulanması, elde edilen sonuçların - farklı şekillerde - onaylanması ve hatayı reddetme (yani sadece olumsuz olarak, bir hata olarak kabul edilmesi) yoluyla bir öğrenme aşamasını kapatır. Stajyer başlangıçta belirlenen hedeflerdendir. Eğitim, hedef kitlede istenen davranışları teşvik ettiğinde etkilidir ve bu da performanslarında istenen bir sonuca dönüşür. Evrensel olarak kabul edilmiş bir değerlendirme modeli olmadığı gibi, herkes tarafından kabul edilen herhangi bir çalışma şekli veya davranış kuralları da yoktur. Bu eğitimin sınıfta veya çevrimiçi olarak verilebileceğini göz önünde bulundurarak, kursiyer tarafından elde edilen sonuçların doğrulanmasını kolaylaştırmak için çok cevaplı bir testin özetleyici bir değerlendirmesini uygulayacağız.

ÇOKTAN SEÇMELİ CEVAP

Bir sorunun ifadelerinden veya eksik bir ifadeden (genellikle gövde veya kök olarak adlandırılırlar) ve ardından birkaç alternatif cevaptan oluşurlar. Verilen çeşitli cevaplardan sadece biri doğrudur (sözde cevap, geri kalanı çeldirici olarak bilinir). Eğitici, her öğretilen modülün sonunda, testi uygulamak için bir zaman sınırı olmadığını, ancak hafıza yardımcılarına başvurmadan, kendilerine ve öğrencilere karşı dürüst olmadan testi tamamlamaları gerektiğini bildirerek testi eğitim alan kişilere sunmalıdır. Eğitici. Bu değerlendirmenin amacı, kursiyerin yaptığı

işin kalitesi hakkında farkındalık kazanması ve harcancısı gereken çabayı değerlendirmesidir. Hataları problem çözme alanlarına dönüştürerek eğitim alan kişinin kendi öğrenmelerinin farkına varmasını sağlar. Eğitim için, sonuçlara dayalı olarak, eğitim alan kişilerin yeteneklerine karar vermeye yardımcı olan ve böylece onların gelecekteki yönelimlerine yardımcı olan kilit bir noktadır.

2. Eğitim alan kişilerin geri bildirimini ve başarısını değerlendirmek

Kursiyerlerin eğitimden memnuniyet derecesini ve bu kursiyerlerin özet değerlendirmesini değerlendirdikten sonra, her ikisini de sistematize etmek gerekir. Bu nedenle, eğitime, her modül için sırasıyla eğitimin ve gerçekleştirilen öğrenmenin uygunluğunu belirlemesine izin verecek 2 girişlik bir tablo sağlanacaktır.

Memnuniyet Derecesinin Değerlendirilmesi

Eğitmen, değerlendirilen her parametre için her kursiyerin puanını işaretlemesi gereken çift girişli bir tabloya erişebilecektir. Tabloyu tamamladıktan sonra eğitmen, her kursiyerin verdiği puanları ve ayrıca parametre başına puanların toplamını toplayacaktır. Bu sayede hangi kursiyerin en az motive olduğunu veya kimin için eğitimin beklentileri karşılamadığını kolayca tespit edebilecektir. Ayrıca iyileştirilmesi gereken değerlendirme parametrelerini de belirleyebilecektir.

Kursiyerlerin Özet Değerlendirmesi

Bu değerlendirme çoktan seçmeli bir testle yapıldığından, eğiticinin her madde için doğru

3. Bölüm: Sonuç ve Geribildirim

cevapları içeren bir tabloya erişimi olacaktır. Her kursiyer tarafından gerçekleştirilen her testten geçmeli ve cevabın doğru mu yanlış mı olduğunu işaretlemelidir. Cevap yanlışsa ve bu bölümün 1. maddesinde zaten belirtilen nedenlerden dolayı, kursiyerin öğrenme modülünü tekrar etmesine ve testi tekrar almasına izin verilmelidir, böylece bu bir başarısızlık değil, bir fırsat haline gelir. Önceki değerlendirmede olduğu gibi, eğitmen ayrıca her soru için her kursiyerin doğru veya yanlış cevaplarını işaretlemesi gereken çift girişli bir tabloya erişime sahip olacak ve nihai puanın belirlenmesine izin verecektir. Kursiyerin, yalnızca soruların en az %50'sini doğru yanıtlaması durumunda bir sonraki eğitim modülüne geçmesine izin verilecektir.

3. Öğretiminizi Geliştirmek

Son yıllarda eğitimin evrimi, kurslara ve eğitim eylemlerine olan talebin yanı sıra Eğitmenin etkinliğinin geliştirilmesi bağlamının genişliğini artırmıştır. Eğitim Müdahale Modaliteleri (b-öğrenme ve e-öğrenme) açısından artan farklılaşma, eğiticiyi giderek daha karmaşık eğitim ağlarına gönderiyor. Bu anlamda, geleceğin eğitimcilerinin faaliyet çerçevesine özel önem verilmesi zorunludur; müdahale ettikleri bağlamlar; maruz kaldıkları yeni zorluklar (örneğin, daha yaratıcı ve girişimci eğitim eylemleri); model yapısına göre eğitim programlarının yapılandırılması; ve yeterlilik temelli eğitimin geliştirilmesi. Eğitim eylemleri, pedagojik durumlarda sıklıkla kullanılan belirli yöntem ve teknikler

kullanılarak yapılandırılır. Eğitim eylemi ve hedef kitleye yönelik doğru bir seçim ve uyarlamaların yapılabilmesi için eylemlerin geliştirileceği alanın, eğitimin geliştirilmesi sırasında kursiyerlerin geri bildirimlerinin ve oluşturulan etkileşimlerin anlaşılması gerekmektedir. Günümüz toplumunun multimedya ürünlerinin kullanımına ilişkin talebi, eğiticiyi, genellikle akademik ve profesyonel eğitimlerinin kapsamını aşan çeşitli taleplere cevap verebilmek için bilgilerini uyarlamaya ve geliştirmeye yönlendirir. Bu nedenle, yeni beceriler geliştirmeleri ve eğitim bağlamında geliştirdikleri konularla ilgili tüm bilgileri çekici bir şekilde aktarmalarına olanak tanıyan bir dizi teknikle ustalaşmaları acildir. Multimedya sunumları günümüzde içerik aktarımı şeklinde önemli bir yer kaplamaktadır, bu nedenle eğitmenlere bu alanda yeni beceriler kazandırmak gerekmektedir.

Dikkate alınması gereken bir diğer nokta da Eğitim Gruplarının İletişimi ve Tanıtımıdır, çünkü bunlar eğitmenler için her zaman kolay işler değildir. Bu süreçleri sadece eğitimin tematik bağlamını düşünerek değil, aynı zamanda eğitim eyleminde yer alan çalışma grubuna özel önem vererek hazırlamak gerekir. Eğitmenler giderek artan bir şekilde çeşitlilikle, kursiyerler arasındaki çatışmalarla ve eğitmenle olan çatışmalarla uğraşmak zorunda kalıyor. Eğitim gruplarını ve eşitsizlik durumlarını artıran faktörleri karakterize edebilecek teknikler ve stratejiler edinme ve kavrama, eğitimin sorunları öngörmesi,

3. Bölüm: Sonuç ve Geribildirim

çözmesi ve aynı zamanda eğitici olarak rolünü koruması için stratejilerdir. Bu anlamda, iletişim yaklaşımı ve eğitimdeki içsel değişkenleri (arabuluculuk, eylem stratejileri, motivasyon, çatışma yönetimi, çeşitlilik yönetimi, diğerleri arasında) geleceğin öğretmenlerinin eğitiminde özel öneme sahip noktalardan biridir.

Amaç, yenilikçi, yaratıcı, çok işlevli gelişim anlayışına sahip bireyler oluşturmaktır ve bu nedenle iletişim yönü de ihmal edilemez. Sözlü veya sözlü olmayan tüm iletişim, süreçlerin, bu durumda eğitimin etkinliği ve verimliliği için önemli ve gereklidir. Ayrıca kursiyerlere yaratıcılık, girişimcilik ve farklılaştırılmış öğrenme kavramlarını aşlamak ve onlara bu kavramları öğrenme ile birbirine bağlamaya yönelik pedagojik bir bakış açısı kazandırmak da önemlidir. Pedagojik yöntem ve teknikleri tasarlarlarken/geliştirirken yaratıcılığın tanıtılması ve eğitim grubu ile öğretmen arasındaki ilişkinin önemi, tanıtılacak yeni içeriklerin kapısını aralamaktadır. Sonuç olarak, öğretmenlerin eğitimlerinde uygulanacak en uygun teknik ve kaynaklar konusunda bilinçlendirilmesi ve grupların farklı ve bazen olumsuz özelliklerine göre seçim yapmaları için en uygun teknikler hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.

4. Bölüm

Sözlük

Referans Kaynakları

Yayınlayan Kurum	Yazar / Kitabın Yayın Adı/ Yer	Tarih
Buchalter, Susan I.	A Practical Art Therapy	UK, 2004
Levine, Ellen G.&Levine, Stephen K.	Art in Action Expressive Art Therapy and Social Change	USA, 2011
Edwards, David	Art therapy	London, 2004
Silverstone, Liesl	Art Therapy Exercises	UK,2009
Haeyen, Suzanne	Art Therapy and Emotion Regulation Problems	Netherlands,2018
Buchalter, Susan I.	Art Therapy Techniques and Applications	USA,2009
Liebmann, Marian	Art Therapy for Groups	New York, 2003
Zubala, Ania & Karkou, Vicky	Arts Therapies in the Treatment of Depression	New York,2018
Rosal, Marcia L.	Cognitive Art Therapy	New York, 2018
Richardson, Carmen	Expressive Arts Therapy	New York,2016
Case, Caroline &Dalley, Tessa	The art therapy room	Routledge Handbooks, 2014
Carr, Catherine & Feldtkeller, Barbara & Havsteen-Franklin, Dominik & Huet, Val & Karkou, Vicky & Sandford, Stephen	Group Arts Therapies Manual	East London Foundation NHS Trust Queen Mary University of London, 2018
Danieli, Yafit & Snir, Sharon & Regev, Dafna & Adoni-Kroyanker, Michal.	Suitability of the art therapy room and changes in outcome measures in the education system.	International Journal of Art Therapy, 2019
Lieban, Marian	Art therapy for groups. A handbook of themes and exercises. Second edition.	Brunner Routledge, 2004
Zubala, Ania & Kennel, Nicola & Kackett, Simon	Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions	Frontiers of Psychology, 2021
Art Therapy Resources Australia	Art therapy resources according to area of interest	https://arttherapyresources.com.au/therapy/
Art Therapy Resources Australia	What happens in an art therapy session	https://arttherapyresources.com.au/happens-art-therapy-session/
Art Therapy Resources Australia	How to set up your art therapy room	https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/
Sandeep Johal	Exquisite Corpse	https://youtu.be/0VjuP8ScVfA
National Endowment for the arts	The arts and aging, building the science	National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
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
	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	
Hamid Barfarazi Tayabe Pourghaznein Samira Mohajer Seyed Reza Mazlom Seyed Mohsen Asgharinekah	Evaluating the Effect of Painting Therapy on Happiness in the Elderly	https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html
National Endowment for the arts,	The arts and aging, building the science	National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
Barbara Began	Expressive Arts, Aging, Alzheimer's, and Parkinson's	
Shoshi Keisari	Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full
Sowmya Kshtriya, Rebecca Barnstaple, Débora B. Rabinovich, Joseph F X DeSouza	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
Barry Gutman	HOW CAN WE HARNESS NEW APPLICATIONS OF ART THERAPY?	https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/
Golden M. Masika, RN, MSc, PhD(c), Doris S. F. Yu, RN, PhD, Polly W. C. Li, RN, PhD	Can Visual Art Therapy Be Implemented With Illiterate Older Adults With Mild Cognitive Impairment? A Pilot Mixed-Method Randomized Controlled Trial	https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789

SÖZLÜK

Yaşlı Ayrımcılığı/Yaşlı Ayrırma	yaşlı insanlarla ilgili kalıp yargılara dayalı olarak bireylere veya yaş gruplarına karşı ayrımcı tutumlar
Endişe	hoş olmayan veya tehlikeli bir durum beklentisiyle tetiklenen ve gerginlik belirtilerinin eşlik ettiği ruhsal endişe veya korku hali
Keyfi Renk	Sanatçının bir fikri simgelemek veya bir duyguyu ifade etmek için seçtiği renk. Optik rengin zıttı.
Arketip	bir şeyin ilk modelini, prototipini veya bir şey hakkındaki eski izlenimleri temsil eden bir kavram
Sanat	genellikle bir kişisel ifade biçimi olarak yaratıcılık ve hayal gücüyle yapılmış resimler, baskılar veya heykeller gibi nesnelere. Bu nesnelere ötesinde tüm dışavurumlarınızı gerçekleştirebileceğiniz sınırsız alan yaratan evrensel kavram
Ant Eleştirisi	sanat hakkında eleştirel düşünmenin süreci ve sonucu. Sanat eleştirisi, sanatın tanımlanmasını, analizini ve yorumlanmasını içerir.
Otomatizm	otomatik olma niteliği veya durumu. ya dış uyaranlardan bağımsız olarak ya da dış uyaranların etkisi altında meydana gelen bilinçli kontrol olmaksızın hareket etme ya da işlev görme (bir organ, doku ya da vücut parçası olarak).
Davranış	bulunduğu ortama verilen herhangi bir tepkiyi karakterize eden terim
Biyografi ve Otobiyografi	bir başkası tarafından yazılmış bir kişinin hayatının bir hesabı / bir kişinin hayatının o kişi tarafından yazılmış bir hesabı.
Beyin Fırtınası	Yeni fikirlerin geliştirilmesi ve paylaşılması veya problemlerin çözülmesi için, birkaç kişinin en iyilerinin seçilmesi veya bunların bir birleşiminin seçilmesi için birçok öneride bulunduğu bir tartışmaya dayanan teknik.
fırça darbesi /	bir yüzeye çizilen bir boya fırçasının yaptığı işaret. Pentür.



Erasmus+



Pentür	
Tuval	Boya yapılan yüzey. Genellikle Amerikan kaput bezi, Basma ham kumaştan elde edilen bir tür kumaş ile ahşap şaselerin yivli kısımlarını ön yüzey tutmak şartıyla bezin gerilip ardından gesso ya da özel karışım astarının atılarak hazırlandığı resim zemini. Tuval resminin eşsiz malzemesi.
Bakıcılar / Bakım Veren Yardımcılar	Bağımlı olan veya günlük aktivitelerinin bir kısmını veya tamamını yapamayan bir kişiye sürekli olarak yardım sağlayan kişi
Katarsis	güçlü ya da bastırılmış duyguları serbest bırakma ve böylece rahatlama sağlama süreci.
Tebeşirler	çeşitli yüzeylerde yazı yazmak ve çizim yapmak için kullanılan bir tür yumuşak beyaz kaya
bilişsel	öğrenme ve bilgi geliştirme süreci ile ilişkili
bilişsel davranışçı terapi (BDT)	İnsanların olayları kendilerini değil onları etkileyen şeyler olarak nasıl yorumladığını anlayan bir psikoterapi yaklaşımı
Demans	<u>hafızayı</u> , düşünmeyi, yargılamayı ve öğrenme yeteneğini etkileyen zihinsel işlevde yavaş ve ilerleyici bir azalma. Bunama.
Depresyon	İşlevselliği engelleyecek ve genellikle etkinliklere olan ilgiyi veya zevki azaltacak kadar şiddetli veya kalıcı üzüntü ile karakterize edilen bir duygudurum bozukluğunu tanımlayan klinik terim
drama	sanat terapisinde kullanılan bir teknik. Drama ile ilişkili terapi, Yaratıcı Sanatlar Terapilerinden (CAT) biridir. Psikoterapötik bir ilişki içinde psikolojik büyüme ve değişime ulaşmanın birincil yolu olarak drama/tiyatro süreçlerinin kasıtlı ve sistematik kullanımını içeren bir psikoterapi yöntemi oluşturur.
Yaşlı / İhtiyar / Olgun	uzun yıllar yaşamış bir kişi; dünya sağlık örgütü tarafından yaşlı kabul edilen yaş, her ulusun sosyo-ekonomik düzeyine göre belirlenir; gelişmekte olan ülkelerde 60 yaş ve üzeri yaşlılar olarak kabul edilmektedir. gelişmiş ülkelerde ise yaş 65'e kadar çıkıyor.
ampirik deneyim	<u>bilimsel</u> teoriler ve yöntemlerden ziyade, şeyleri gözlemleyerek üretilen bir tür kanıt atıfta bulunur.
Bağlanma	bir şeyle ilgili olmak
Bölümsel Hafıza /	epizodik hafıza, otobiyografik olayların hafızasıdır; belirli bir zaman ve yerde meydana gelen geçmiş kişisel deneyimlerin toplamı



Erasmus+



Uzun süreli Bellek	
Dışavurum	bireyin terapötik süreci deneyimleyebilmesi için tedavisinde (arınma/duygusal deşarj) kendini ifade etme şeklidir ve zihinsel durumunda anlamlıdır.
Dışavurumculuk	sanat terapisinde sıklıkla kullanılan bir sanat hareketi. En çok on dokuzuncu yüzyılın sonlarında sanattaki simbolist akımlardan ilham aldı.
Akış	işte o zaman psişik enerji pozitif olarak harcanır. Örneğin: benlik bilinçte bilgi ile uyumludur, benlik yeterli kabul edilir, kaygı devre dışı bırakılır, kendinize yönelik olumlu geri bildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkat artar, zaman algısında dönüşüm gerçekleşir.
Hayal Kırıklığı	Genellikle bir arzunun, beklentinin, ihtiyacın veya hedefin yerine getirilememesinden kaynaklanan memnuniyetsizlik veya sıkıntı hissi
Yas	Genellikle birinin ölümüyle ilişkilendirilen, ancak farklı bağlamları kapsayabilen, kayıpların neden olduğu derin üzüntü ve keder duygusu
Tehlike / risk / Hasar	tehlikeli ve hasara yol açması muhtemel bir şey
İyileştirici / Şifa	dengesiz, hastalıklı, hasarlı veya cansız bir organizmadan sağlığın restorasyonu süreci. Psikoterapi, kelimenin tam anlamıyla 'ruh iyileşmesi' anlamına gelir. psikoterapi ve psikiyatrik rehabilitasyonda sanat yerlerinden biri olarak kabul edilir
Homeostas	Dış ortamda meydana gelen değişikliklerden bağımsız olarak, iç ortamı neredeyse sabit bir dengede tutma yeteneği
izlenimcilik	temel sanat akımlarından biri olarak kabul edilir. Onlarca yıl süren sanat eleştirmenlerinin ve birçok yeni sanatçıyı ne çizebilecekleri konusunda inceleyen yüksek sosyetenin bir üyesiydi.
İçgörü	bir şeyin veya belirli bir durumun aniden anlaşılması anlamına gelen bilişsel olay
Kinestetik	<u>vücutun</u> çeşitli bölümlerinin denge ve pozisyon algısı; hareketin hissi veya algısıdır.
Manzara	araziyi (dağlar, vadiler, nehirler vb.) konu olarak gösteren bir sanat eseri. Peyzaj kategorileri şehir manzarası ve deniz manzarasını içerir.
Işık	görüşün bağlı olduğu aydınlanma durumu; karanlığın tersi. Sanatta, sanatçının gösterdiği veya ima ettiği ışığa atıfta bulunuyoruz (güneş ışığı, ay ışığı, mum ışığı vb.
Çizgi	<u>bir</u> yüzey boyunca hareket eden bir nokta tarafından oluşturulan uzunluk ve yön içeren bir işaret. Bir çizginin uzunluğu, genişliği, yönü, eğriliği ve rengi değişebilir. Çizgi, iki boyutlu (kağıt üzerinde bir kalem çizgisi), üç boyutlu (tel) veya ima edilebilir olabilir.



Erasmus+



mandala	insan ve kozmos arasındaki dinamik ilişkinin geometrik temsili; Sakinleştirici bir güce sahip olmanın yanı sıra özerklik ve bireyselliğin uygulanmasına izin veren didaktik kaynak
Ruh Sağlığı	bilişsel veya duygusal yaşam kalitesini veya bir akıl hastalığının yokluğunu tanımlamak için kullanılan bir terim.
Farkındalık	bir sanat terapisi pratiği olarak kabul edilir. Kişinin tüm dikkatini an be an mevcut deneyime çekmesi.
Yağlı Boya (resmi)	<u>bir yağ</u> bazıyla karıştırılmış pigmentlerden yapılan nispeten yavaş kuruyan bir boya. Kurduğunda sert bir film haline gelir ve yüzeyi korur. <u>renklerin parlaklığı.</u>
Orff Yaklaşımı	<i>Orff, perküsyon ve şarkı söylemeye dayalı orff müzik öğretimi yöntemiyle müzik pedagojisi alanına katkıda bulunan 20. yüzyıl Alman bestecisidir.</i>
Anahat / Kontür	<u>bir şeklin veya formun dış kenarını gösteren veya oluşturan bir çizgi.</u> Kontur da denir.
Bunalma	çok yoğun ve başa çıkması zor bir şey; bir şeyin miktarının bir sonucu olarak duygu ile üstesinden gelmek
Pentüra	<u>renk parçalarının ve görünür fırça darbelerinin gösterildiği, izleyicinin ressamın boya uygularken hareketlerini çıkarsamasına izin veren genel bir resim stili.</u>
Resim / Boyama	<u>bir yüzeye boya uygulanarak üretilen işler.</u>
Palet	malzeme ve paketlerin taşınması, depolanması veya taşınması için taşınabilir bir platform.
pastel	<u>ince zemin renginden yapılmış tebeşir benzeri bir mum boya.</u> Pastel boyalarla yapılmış bir resim. Ayrıca renk tonları için bir terim.
Daimi koleksiyon	<u>bir müzenin sahip olduğu sanat koleksiyonu.</u>
perspektif	<u>iki boyutlu bir yüzeyde derinlik yanılsaması yaratma teknikleri.</u>
resim düzlemi	<u>ki boyutlu bir sanat eserinin yüzeyi.</u>
portre	bir kişinin bir resmi, çizimi, fotoğrafı veya gravürü, özellikle sadece yüzünü veya başını ve omuzlarını tasvir eden biri
Psiko-patoloji	patolojik fenomenleri veya zihinsel bozuklukları ve diğer anormal fenomenleri inceleyen, yani akıl hastalığının temel doğasıyla ilgilenen psikoloji dalı
Kukla	küçük ölçekli bir figür (bir insan veya hayvan gibi) genellikle bir kumaş gövdeye ve üzerine oturan ve elle hareket ettirilen içi boş bir kafaya sahip.



Erasmus+



rehabilitasyon	Engelliliğe veya işlev bozukluğuna neden olan ve amacı bireyin hastalık veya travma nedeniyle fiziksel, psişik ve zihinsel kapasitelerini iyileştirmesi veya iyileştirmesi olan bir bozukluğun sekellerini hedefleyen sağlık hizmeti.
rezilyans	zorluklardan hızla kurtulma kapasitesi
Öz Anlatım / Öz İfade	birey kendisinden gelen bir şeyi ifade etmeye niyetlendiğinde. Örneğin düşüncelerinizi, duygularınızı vb. ifade etmek. Sanat, kendini ifade etmenin bir kanalı olarak kabul edilir.
Özgüven	bireyin kendisi hakkında yaptığı öznel değerlendirme
Canlı Model	portresini yaptıran kimse.
Eskiz	genellikle daha bitmiş bir resmin yapılmasına yardımcı olmak için yapılan kaba veya bitmemiş bir çizim veya resim.
Ruhsal / manevi	manevi, dini veya dini nitelikteki şeyler.
Klişe	Bir şey ya da biri hakkında derin bir bilgi olmaksızın sağduyu tarafından oluşturulmuş, önceden tasarlanmış, standartlaştırılmış ve genelleştirilmiş kavram ya da imaj.
Natürmort Resim	genellikle küçük bir nesne grubu olan cansız konuların tasviri için kullanılan bir resim türü.
sembol	başka bir şeyi temsil eden veya temsil eden bir şey, özellikle soyut bir şeyi temsil eden maddi bir nesne.
terapötik	sanatsal terapide terapötik süreç, bireyin kendisiyle baş başa kaldığı ve kendi tedavisini sağladığı yerdir.
terapi	Bir hastalığın etkilerini hafifletmeyi veya ortadan kaldırmayı amaçlayan tedavi veya teknik
travma	Bir kişinin düzenli faaliyetlere ve ilişkilere girmedeki yetersizliğini ve yetersizliğini yansıtarak benliğin olağan dengesini bozan, yüksek duygusal sıkıntıya sahip bir deneyim veya tekrarlanan deneyimler zinciri.
Ufuk çizgisi	Bir perspektif çiziminde, ufukta uzaklaşan çizgilerin birleşiyor gibi görüldüğü bir veya daha fazla nokta.
suluboya	toz renklerin bir bağlayıcı ve su ile karıştırılmasıyla yapılan şeffaf bir boya. Terim aynı zamanda bu boya ile yapılmış bir sanat eseri anlamına gelir.
İyi-oluş	bireyin yaşamının genel yönleriyle ilgili olarak olumlu değerlendirme yeteneği anlamına gelir.
Çalışan Bellek / Kısa süreli bellek	<u>bilgilerin</u> geçici olarak depolanması ve işlenmesiyle ilgilenen kısa süreli bellek türü.
süreli bellek	



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



Eseniors



UNIÃO DAS FREGUESIAS
de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim



IDEAS FOR EDUCATION



2007
KARABÜK
UNIVERSİTESİ



SINERGIA
Cooperativa