



Erasmus+



ELISTAT Îmbogățirea vieții seniorilor prin art-terapie CURRICULUMUL

Martie, 2022



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





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



Informații despre proiect

Numele proiectului	Îmbogățirea vieții seniorilor prin art-terapie
Acronimul proiectului	ELISTAT
Numărul proiectului	2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Identificarea documentelor

Titlul documentului	Curriculum
Diseminare Nivel	Parteneri de proiect, grupuri țintă și părți interesate
Raportat de	Universitatea Karabük
Numărul versiunii	1.00
Data lansării	
Contribuitori	<ul style="list-style-type: none">- Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,- Inspira Eğitim Bilişim Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.- Sinergia Società Cooperativa Sociale- Asociația de Terapie Familială și de Cuplu Timișoara- E-Senioare: Initiation des Seniors aux Ntic Association- Uniao das Freguesias de Gondomar (Scosme) Valbom e Jovim



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



CUPRINS

Modulul 1: Arta și terapia prin artă	3
Modulul 2: Terapia prin artă pentru seniori	6
Modulul 3: Terapia prin artă pentru seniori în practică	10
Modulul 4: Aplicații specifice de terapie prin artă	14

MODULUL - 1

ARTĂ ȘI TERAPIE PRIN ARTĂ

1- Obiectivele de învățare ale modulului

Obiective de învățare: Cunoștințe, abilități și competențe		
Cunoștințe	Competențe	Competență
Cursanții vor: <ul style="list-style-type: none"> - știu ce este arta, - cunoașteți principalele mișcări artistice, - știu ce este terapia prin artă, - știu despre psihoterapiile prin artă, - să știe cum poate fi folosită arta în scopuri terapeutice, - știu cum contribuie arta la vindecare, - să știe cum afectează arta starea de bine - cunoașteți despre Terapiile artistice meditative, - să cunoască materialele utilizate în general în terapia prin artă, 	Cursanții vor fi capabili să <ul style="list-style-type: none"> - descrieți psihoterapiile prin artă, - să explice cum poate fi folosită arta în scopuri terapeutice, - să explice cum contribuie arta la vindecare, - să explice modul în care arta influențează starea de bine - descrieți Terapiile artistice meditative, 	- Cursantul va fi capabil să <ul style="list-style-type: none"> să pună în practică toate cunoștințele teoretice despre artă și art-terapie, într-o aplicație reală de art-terapie.

2- Structura modulului

Nu.	SUBIECTE/ SUBTOPII	CONȚINUT	METODE/ ACTIVITĂȚI		INSTRUMENTE, MATERIALE		DURATA	
			SALĂ DE CLASĂ	ONLINE	CLASA	ONLINE	CLS	ONL
1	Introducere în terapia prin artă	<ul style="list-style-type: none"> - Ce este arta ? - Ce sunt principalele mișcări artistice? - Ce este terapia prin artă? - Psihoterapii artistice 	Expresie, - Răspuns la întrebare, - Analiză sau studiu de caz - Demonstrație - Joc de rol - Simulare - Diagrame, - Prezentare - Ilustrație	- Prezentare, - Discuții, - Învățare video, - Lecturi suplimentare	- Curriculum în format PDF - Prezentare PowerPoint - Fișe de lucru, - Fotografii pentru exerciții. - Laptop, videoproiector și ecran de proiecție, - Tablă de scris/ flipchart	- Prezentări PowerPoint cu sau fără voice-over - Forumuri și forumuri de discuții - Google Drive și instrumente de colaborare similare - Videoclipuri educaționale, - Alte linkuri de lectură	8	8
2	Puterea de vindecare/Aspectul terapiei prin artă	<ul style="list-style-type: none"> - Procesul terapeutic și arta - Contribuția artei la vindecare - Stare de bine și artă - Meditație și artă 					8	8
3	Materiale utilizate în terapia prin artă	<ul style="list-style-type: none"> - Informații generale despre material - Informații despre materialele utilizate în curriculum 					8	8
TOTAL							24	24



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



3- Rezumat al conținutului și activităților de învățare

Conținutul disciplinelor și activitățile de învățare care urmează să se desfășoare în cadrul modulului pot fi rezumate la următoarele subiecte.

3.1- Introducere în art-terapie: Terapia prin artă folosește arta ca mijloc de exprimare personală pentru a comunica sentimente, mai degrabă decât pentru a urmări produse finale plăcute din punct de vedere estetic care să fie judecate după standarde externe. Acest mijloc de exprimare este disponibil pentru toată lumea, nu doar pentru cei înzestrați artistic. Există multe definiții ale art-terapiei - iată una bazată pe munca într-un cadru de terapie: Terapia prin artă implică utilizarea diferitelor mijloace artistice prin care un pacient poate exprima și rezolva problemele și preocupările care l-au adus în terapie. Terapeutul și participantul sunt în parteneriat în încercarea de a înțelege procesul artistic și produsul sesiunii. (Case și Dalley 1992: 1) Aceasta este o definiție mai largă care include toate terapiile prin artă și alte contexte: Punctul comun al tuturor terapiilor prin artă include accentul pus pe comunicarea non-verbală și pe procesele creative, împreună cu facilitarea unui mediu de încredere, sigur, în care oamenii pot recunoaște și exprima emoțiile puternice. (Payne 1993: xi)

3.2- Puterea vindecătoare a terapiei prin artă: Titlul unui film documentar recent, *I Remember Better When I Paint (Îmi amintesc mai bine când pictez)*, rezumă concluziile unui număr tot mai mare de cercetări privind efectele cognitive ale artei. Filmul demonstrează modul în care desenul și pictura au stimulat amintirile la persoanele cu demență și le-au permis să se reconecteze cu lumea. Persoanele cu demență nu sunt singurii beneficiari. Studiile au arătat că exprimarea prin artă poate ajuta și persoanele cu depresie, anxietate sau cancer. Iar a face acest lucru a fost legat de îmbunătățirea memoriei, a raționamentului și a rezilienței la persoanele în vârstă sănătoase. (Harvard Medical School, The Healing Power of Art, 01.04.2022, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>)

3.3- Materiale utilizate în terapia prin artă: Alegerea tehnicilor și materialelor artistice și artizanale adecvate este o parte esențială a competenței profesionale a facilitatorului. S-ar putea să se simtă confortabil să aleagă o tehnică cu care facilitatorul se simte în siguranță. Unele persoane în vârstă stăpânesc foarte bine meșteșugurile și ar putea avea așteptări mari de la îndemânarea facilitatorului. Așadar, aceștia trebuie să fie pregătiți să își demonstreze nivelul de expertiză și să răspundă la întrebările participanților. În cazul în care nu știți ceva ce vi se cere, este mai bine să recunoașteți acest lucru și, de asemenea, să onorați expertiza participanților. Cunoașterea temeinică a tehnicii facilitatorului ajută, de asemenea, la reacția flexibilă la diferite circumstanțe și la adaptarea tehnicii la nevoile participanților cu abilități diferite în contexte diferite. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

4. Instrumente de măsurare

	Instrumente de măsurare a cunoștințelor, abilităților și competențelor în cadrul obiectivelor de învățare		
	Cunoștințe, aptitudini și competențe	Instrumente de măsurare	
		SALĂ DE CLASĂ	ONLINE
Cunoștințe	<p>Cursanții vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - știu ce este arta, - cunoașteți principalele mișcări artistice, - știu ce este terapia prin artă, - știu despre psihoterapiile prin artă, - să știe cum poate fi folosită arta în scopuri terapeutice, - știu cum contribuie arta la vindecare, - să știe cum afectează arta starea de bine - cunoașteți despre Terapiile artistice meditative, - să cunoască materialele utilizate în general în terapia prin artă, 	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza unui studiu de caz - Hărți conceptuale - Întrebări deschise - Teste cu răspuns scurt - 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals

Competențe	<p>Cursanții vor fi capabili să</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrieți psihoterapiile prin artă, - să explice cum poate fi folosită arta în scopuri terapeutice, - să explice cum contribuie arta la vindecare, - să explice modul în care arta influențează starea de bine - descrieți Terapiile artistice meditative, 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Analiza unui studiu de caz - Observație 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare
Competență	<p>- Cursantul va fi capabil să</p> <p>să pună în practică toate cunoștințele teoretice despre artă și art-terapie, într-o aplicație de art-terapie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observație - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Formulare de autoevaluare 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare

MODULUL - 2

TERAPIE PRIN ARTĂ PENTRU SENIORI

1- Obiectivele de învățare ale modulului

Obiective de învățare: Cunoștințe, abilități și competențe		
Cunoștințe	Competențe	Competență
<p>Cursanții vor ști:</p> <ul style="list-style-type: none"> - profilurile și nevoile generale ale participanților seniori, - cum să comunice cu persoanele în vârstă în timpul activităților de terapie prin artă, - modul de organizare a camerei/locului de muncă pentru activitățile individuale de arteterapie, - modul de organizare a camerei/locului de lucru pentru activitățile de art-terapie de grup, - cum să planifice și să implementeze o sesiune individuală de terapie prin artă, - cum să planificați și să implementați o sesiune de terapie prin artă de grup, - abilități de management de grup în terapia prin artă, - care sunt metodele de evaluare în art-terapie și psihoterapie - utilizarea anchetelor generale și a metodelor de analiză, - teste și metode de evaluare în art-terapie, - componentele și cerințele unei terapii prin artă de calitate. - cum se poate crea un mediu de învățare potrivit pentru persoanele în vârstă - cum să prevenim ageismul/ stereotipurile legate de vârstă 	<p>Cursanții vor fi capabili să</p> <ul style="list-style-type: none"> - să comunice cu seniorii în timpul activităților de terapie prin artă, - organizează camera/locul de lucru pentru activitățile individuale de terapie prin artă, - organizează camera/locul de lucru pentru activitățile individuale de terapie prin artă, - să planifice și să implementeze o ședință individuală de terapie prin artă, - să planifice și să implementeze o sesiune de terapie prin artă de grup, - să gestionezi un grup de terapie prin artă, - să evalueze rezultatele învățării în art-terapie și psihoterapie - utilizarea anchetelor generale și a metodelor de analiză - să creeze un mediu de învățare adecvat pentru persoanele în vârstă, - prevenirea ageism/ stereotipurilor legate de vârstă 	<p>Cursantul va fi capabil să</p> <p>să ia toate măsurile necesare, inclusiv organizarea locului de muncă și a etapelor ședinței, pentru a realiza ședințe de Art Terapie în conformitate cu nevoile și cerințele participanților seniori</p>

2- Structura modului

Nu.	SUBIECTE/ SUBTOPII	CONȚINUT	METODE/ ACTIVITĂȚI		INSTRUMENTE, MATERIALE		DURATA	
			SALĂ DE CLASĂ	ONLINE	SALĂ DE CLASĂ	ONLINE	CLS	ONL
1	Lucrul cu seniorii în terapia prin artă	<ul style="list-style-type: none"> - Profilul general, nevoile și capacitățile persoanelor în vârstă - Abilități de comunicare pentru a lucra cu persoanele în vârstă - Crearea unui spațiu sigur pentru dezvoltarea personală a seniorilor, - Prevenirea stereotipurilor legate de vârstă în timpul lucrului cu persoanele în vârstă 	Expresie, - Răspuns la întrebare, - Analiză sau studiu de caz - Demonstrație - Joc de rol - Simulare - Diagrame, - Prezentare - Ilustrație	- Prezentare, - Discuții, - Învățare video, - Lecturi suplimentare	- Curriculum în format PDF - Prezentare PowerPoint - Fișe de lucru, - Fotografii pentru exerciții. - Laptop, videoproiector și ecran de proiecție, - Tablă de scris/ flipchart	- Prezentări PowerPoint cu sau fără voice-over - Forumuri și forumuri de discuții - Google Drive și instrumente de colaborare similare - Videoclipuri educaționale, - Alte linkuri de lectură	4	4
2	Amenajarea sălii de terapie prin artă pentru practici individuale și de grup	<ul style="list-style-type: none"> - Spațiul de terapie prin artă, - Depozitare și organizare, - Atmosferă, - Accesibilitate și siguranță - Reguli de studio 					4	4
3	Planificarea unei sesiuni de terapie prin artă pentru aplicații individuale și de grup	<ul style="list-style-type: none"> - Particularități ale lucrului cu persoanele în vârstă - Cunoașterea grupului - Alegerea tehnicilor și a materialelor de artă și de artizanat adecvate - Abordări și metode de lucru 					4	4
4	Managementul grupului în terapia prin artă	<ul style="list-style-type: none"> - Crearea grupului - Limitele și regulile de bază ale grupului - Dimensiunea grupului - Rolurile facilitatorilor - Prezentări și "încălzirea 					4	4

		- Implicarea în opera de artă - Încheierea sesiunii						
5	Evaluarea în terapia prin artă	- Evaluarea psihopatologică - Analiza și utilizarea sondajelor - Teste Tehnici folosite în terapia prin artă					4	4
TOTAL							20	20

3- Rezumat al conținutului și activităților de învățare

Conținutul disciplinelor și activitățile de învățare care vor fi desfășurate în cadrul modului pot fi rezumate la următoarele subiecte.

3.1. Lucrul cu persoanele în vârstă în terapia prin artă: Reflectarea propriei percepții despre persoanele în vârstă este importantă. Această percepție are o influență profundă asupra procesului de lucru, de la stabilirea obiectivelor, alegerea metodelor, comunicarea și oferirea de feedback. Percepțiile noastre se bazează pe experiențele noastre de viață de primă mână, dar sunt determinate și de informațiile de mâna a doua pe care le auzim de la alții și le vedem în mass-media. Unele experiențe personale sunt negative și acest lucru poate crea un sentiment de anxietate în ceea ce privește lucrul cu persoanele în vârstă. Cu toate acestea, multe persoane în vârstă sunt văzute ca modele pentru generațiile viitoare. Experiența personală este întotdeauna limitată și este bine să contestăm ideile preconcepționate bazate pe acestea. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

3.2 Amenajarea sălii de art-terapie pentru practici individuale și de grup: Crearea unei săli de artterapie funcționale, primitoare și confortabile este o parte integrantă a furnizării de terapie prin artă pacienților. O cameră confortabilă va pune pacientul în largul său și va facilita un mediu în care pacientul se simte confortabil în procesul vulnerabil al terapiei prin artă. Se poate crea o cameră confortabilă prin culori, texturi, mirosuri și sunete. Din punct de vedere funcțional, spațiul de terapie prin artă trebuie să servească atât facilitatorului, cât și pacientului, pentru a putea accesa produsele artistice, pentru a facilita curățarea și pentru a permite suficient spațiu pentru proiecte complexe, dacă este necesar. (Art Therapy Resources, How to Set Up your Art Therapy Room, 04.04.2022, <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>)

3.3 Planificarea unei sesiuni de terapie prin artă pentru aplicații individuale și de grup: Lucrul cu persoanele în vârstă include luarea în considerare a unor schimbări fizice și mentale care apar datorită îmbătrânirii. Unele dintre aceste condiții necesită planificare și echipamente pentru a sprijini persoanele în vârstă în creativitatea lor. Mulți rezidenți ai centrelor de îngrijire trăiesc, de exemplu, cu afecțiuni fizice dureroase, cum ar fi artrita și articulațiile înțepenite, ceea ce le îngreunează utilizarea abilităților motorii fine. Mulți sunt utilizatori de scaune cu rotile și vor avea nevoie de spațiu suplimentar pentru a se simți confortabil. Unii au probleme de vedere și de auz, iar efectele medicamentelor îi pot obosei. Există o gamă largă de resurse și ajutoare disponibile pentru a-i ajuta pe oameni să participe la activități creative, de exemplu, foarfece speciale care sunt mai ușor și mai ușoare de luat și de folosit. Uneori, cadrul de îngrijire va dispune de propriile resurse, dar este posibil ca facilitatorul să fie nevoit să se gândească la adaptarea propriului echipament, de exemplu, adăugarea de mânere pentru degete la pensule. Este bine să fiți pregătiți cu o varietate de echipamente pentru diferite nevoi. Este posibil ca o persoană să nu poată apuca o pensulă, dar să poată folosi, de exemplu, o rolă mare de spumă pentru a face un semn.

De asemenea, este important să se permită diferite moduri de participare. Dacă un rezident este prea obosit sau nu se simte bine pentru a lua parte, oferiți-i opțiunea de a rămâne și de a privi. Rezidentul se poate simți suficient de bine pentru a participa mai târziu. Simpla participare la grup poate fi, de asemenea, importantă. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

3.4 Managementul de grup în terapia prin artă: Înainte de a începe cu unele dintre aspectele practice ale conducerii unui grup, merită să ne amintim că întregul scop al grupului este de a oferi un mediu cald și de încredere în care oamenii se pot simți în largul lor pentru a dezvălui chestiuni personale. Grija și respectul față de ceilalți oameni, față de

sentimentele și punctele lor de vedere reprezintă o prioritate. Sugestiile oferite în acest capitol sunt concepute pentru a ajuta la realizarea acestui tip de grup grijuliu, centrat pe participant, în care oamenii se bucură să fie prezenți. (Liebmann M, 2004, Art Therapy For Groups A Handbook of Themes And Exercises,.)

3.5 Evaluarea în terapia prin artă: Există multe beneficii care justifică utilizarea tehnicilor de evaluare și a instrumentelor de evaluare în art-terapie. Cu toate acestea, problemele metodologice, teoretice și filosofice abundă. Aceste probleme sunt explorate, în legătură cu evaluările de art-terapie și instrumentele de rating corespunzătoare acestora. Sunt oferite informații despre diferitele tipuri de scale de evaluare, inclusiv o comparație între sistemul de evaluare Diagnostic Drawing Series (DDS) și cel al evaluării Person Picking an Apple from a Tree (PPAT), adică Scala de terapie prin artă cu elemente formale (FEATS). Cea mai eficientă abordare a evaluării în domeniul art-terapiei pare să încorporeze măsuri obiective, cum ar fi procedurile standardizate de evaluare (evaluări formale; liste de verificare a comportamentului; evaluarea portofoliului), și abordări subiective, cum ar fi interpretarea de către participant a operei sale de artă (Betts D.J., 2006, The Arts in Psychotherapy)

4- Instrumente de măsurare

Instrumente de măsurare a cunoștințelor, abilităților și competențelor în cadrul obiectivelor de învățare			
	Cunoștințe, aptitudini și competențe	Instrumente de măsurare	
		CLASA	ONLINE
Cunoștințe	<p>Cursanții vor ști:</p> <ul style="list-style-type: none"> - profilurile și nevoile generale ale participanților seniori, - cum să comunice cu persoanele în vârstă în timpul activităților de terapie prin artă, - modul de organizare a camerei/locului de muncă pentru activitățile individuale de artterapie, - modul de organizare a camerei/locului de lucru pentru activitățile de art-terapie de grup, - cum să planifice și să implementeze o sesiune individuală de terapie prin artă, - cum să planificați și să implementați o sesiune de terapie prin artă de grup, - abilități de management de grup în terapia prin artă, - care sunt metodele de evaluare în art-terapie și psihoterapie - utilizarea anchetelor generale și a metodelor de analiză, - teste și metode de evaluare în art-terapie, - Componente și cerințe ale art-terapiei de calitate. - cum se poate crea un mediu de învățare potrivit pentru persoanele în vârstă - cum să prevenim ageismul/ stereotipurile legate de vârstă 	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza unui studiu de caz - Hărți conceptuale - Întrebări deschise - Teste cu răspuns scurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă -Teste adevărat-fals

Competențe	Cursanții vor fi capabili să <ul style="list-style-type: none"> - să comunice cu seniorii în timpul activităților de terapie prin artă, - organizează camera/locul de lucru pentru activitățile individuale de terapie prin artă, - organizează camera/locul de lucru pentru activitățile individuale de terapie prin artă, - să planifice și să implementeze o ședință individuală de terapie prin artă, - să planifice și să implementeze o sesiune de terapie prin artă de grup, - să gestionezi un grup de terapie prin artă, - să evalueze rezultatele învățării în art-terapie și psihoterapie - utilizarea anchetelor generale și a metodelor de analiză - să creeze un mediu de învățare adecvat pentru persoanele în vârstă, - prevenirea ageismului/ stereotipurilor legate de vârstă 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Analiza unui studiu de caz - Observație 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare
Competență	Cursantul va fi capabil să să ia toate măsurile necesare, inclusiv organizarea locului de muncă și a etapelor ședinței, pentru a realiza ședințe de Art Terapie în conformitate cu nevoile și cerințele participanților seniori	<ul style="list-style-type: none"> - Observație - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Formulare de autoevaluare 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare

MODULUL - 3

TERAPIA PRIN ARTĂ PENTRU SENIORI ÎN PRACTICĂ

1- Obiectivele de învățare ale modului

Obiective de învățare: Cunoștințe, abilități și competențe		
Cunoștințe	Competențe	Competență
Cursanții vor ști: Metode și procedee de terapie prin artă în minimum două ramuri artistice specifice definite mai jos (Desen, arte vizuale, scris, poezie, muzică, dans, teatru) De asemenea, cursanții vor observa și vor învăța lecții din bunele practici și din sesiunile model de terapie prin artă,	Cursanții vor fi capabili să: aplică metode și procese de art-terapie în minim două ramuri artistice specifice definite mai jos (Desen, arte vizuale, scris, poezie, muzică, dans, teatru)	Cursantul va fi capabil să să desfășoare ședințe de art-terapie în minim două ramuri artistice specifice, în conformitate cu nevoile și cerințele participanților seniori

2- Structura modulului

Nu.	SUBIECTE/ SUBTOPII	CONȚINUT	METODE/ ACTIVITĂȚI		INSTRUMENTE, MATERIALE		DURATA	
			CLASA	ONLINE	CLASA	ONLINE	CLS	ONL
1	Metode de aplicare a artoterapiei pe arte specifice	-Desen și pictură - Alte arte vizuale - Dans și mișcări - Muzică - Dramă (Cel puțin 3 domenii vor fi alese pentru formare în clasă)	Expresie, - Răspuns la întrebare, - Analiză sau studiu de caz - Demonstrație - Joc de rol - Simulare - Diagrame, - Prezentare - Ilustrație	- Prezentare, - Discuții, - Învățare video, - Lecturi suplimentare	- Curriculum în format PDF - Prezentare PowerPoint - Fișe de lucru, - Fotografii pentru exerciții. - Laptop, videoprojector și ecran de proiecție, - Tablă de scris/ flipchart	- Prezentări PowerPoint cu sau fără voice-over - Forumuri și forumuri de discuții - Google Drive și instrumente de colaborare similare - Videoclipuri educaționale, - Alte linkuri de lectură	24	40

2	Bunele practici în art-terapie	-Sesiuni de terapie prin artă model -Exemple de bune practici în întreaga lume				-	8	8	
TOTAL								32	48

3. Rezumat al conținutului și activităților de învățare

Conținutul disciplinelor și activitățile de învățare care urmează să se desfășoare în cadrul modulului pot fi rezumate la următoarele subiecte.

3.1 Aplicații de terapie prin artă: Un curent constant de anxietate care se strecoară în activitățile de zi cu zi îi poate lăsa pe oameni într-o stare obișnuită de neliniște. Acest lucru poate începe să afecteze totul, de la programul de somn până la pofta de mâncare. A pune creionul pe hârtie le permite oamenilor să se elibereze de gândurile nedorite, adesea incontroabile, și să se angajeze într-o activitate pe care o pot controla. Ei decid ce să deseneze și ce culori să adauge la desenul lor. În timp ce se concentrează pe procesul creativ, ei nu dau energie anxietății lor. (Healthline, How to Use Drawing as a Coping Tool for Anxiety, 06.04.2022, <https://www.healthline.com/health/mental-health/>)

3.1.1 Terapia prin desen și pictură: Terapia prin desen, deși nu are o denumire oficială, reprezintă în esență desenul ca formă de adaptare și de autoîngrijire. Mulți cred că arta (și alte forme de creativitate) poate fi vindecătoare. Desenul - și alte forme de artă - îi poate ajuta pe oameni să se elibereze de stres și anxietate. Aceștia pot desena acasă pentru a-și stimula imaginația și creativitatea, pentru a fi mai atenți și mai împăimânteniți și pentru a-și ușura gândurile anxioase. (Psychcentral, Terapia prin desen: 7 tehnici de terapie prin artă pentru ameliorarea stresului, 06.04.2022, <https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>)

3.1.2. Terapia prin artă vizuală Scopul terapiei este de a utiliza procesul creativ pentru a ajuta oamenii să exploreze expresia de sine și, în acest fel, să găsească noi modalități de a obține o perspectivă personală și de a dezvolta noi abilități de adaptare. Crearea sau aprecierea artei este utilizată pentru a ajuta oamenii să exploreze emoțiile, să dezvolte conștiința de sine, să facă față stresului, să stimuleze stima de sine și să lucreze la abilitățile sociale. Tehnicile utilizate în terapia prin artă vizuală pot include:

- Colaj
- Făcând mâzgălituri și mâzgălituri
- Pictura cu degetul
- Fotografie
- Sculptură
- Lucrul cu lut

Pe măsură ce participanții creează artă, ei pot analiza ceea ce au creat și cum îi face să se simtă. Prin explorarea artei lor, oamenii pot căuta teme și conflicte care le pot afecta gândurile, emoțiile și comportamentele. (Verywell Mind, Ce este terapia prin artă?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>)

3.1.2 Terapia prin dans/mișcare (DMT): DMT este utilizarea psihoterapeutică a mișcării pentru a promova integrarea emoțională, socială, cognitivă și fizică. (Asociația americană de terapie prin dans. Ce este terapia prin dans/mișcare?. 2020)

DMT poate ajuta persoanele cu probleme de sănătate fizică prin creșterea forței, îmbunătățirea flexibilității, scăderea tensiunii musculare și stimularea coordonării. De asemenea, poate oferi beneficii importante pentru sănătatea mintală, inclusiv reducerea stresului și chiar ameliorarea simptomelor unor afecțiuni precum anxietatea și depresia.

DMT arată diferit pentru fiecare persoană, în funcție de sentimentul de siguranță, de accesul la corp și de familiaritatea personală cu o expresie autentică a corpului, explică Caroline Kinsley, stagiar LPC, R-DMT, terapeut de dans/mișcare. "Procesul poate varia de la preponderent verbal sau vorbire la preponderent nonverbal sau mișcare", spune ea. (Sara Lindberg, M.Ed)



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



3.1.3 Terapia prin muzică: Terapia prin muzică este o abordare terapeutică care utilizează proprietățile naturale de ridicare a stării de spirit ale muzicii pentru a ajuta oamenii să își îmbunătățească sănătatea mentală și starea generală de bine.

Este o intervenție orientată spre un obiectiv care poate implica:

- A face muzică
- Scrierea cântecelor
- Cântec
- Dansând
- Ascultarea de muzică
- Discuții despre muzică

Această formă de tratament poate fi utilă pentru persoanele cu depresie și anxietate și poate contribui la îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu probleme de sănătate fizică. Oricine se poate implica în terapia prin muzică; nu aveți nevoie de o pregătire în domeniul muzical pentru a experimenta efectele sale benefice.

În timpul unei ședințe de terapie prin muzică, puteți asculta diferite genuri de muzică, puteți cânta la un instrument muzical sau chiar vă puteți compune propriile melodii. Este posibil să vi se ceară să cântați sau să dansați. Terapeutul dvs. vă poate încuraja să improvizați sau poate avea o structură prestabilită pe care să o urmați. (Verywell Mind, Ce este terapia prin muzică?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>)

3.1.4 Terapia prin teatru: Terapiile expresive sau creative, cum ar fi terapia prin teatru, reprezintă o modalitate unică de a face față problemelor, de a vă exprima, de a vă stabili obiective și de a căpăta încredere în sine. Printre terapiile expresive, terapia prin teatru oferă un forum pentru a încerca noi roluri, pentru a învăța noi modalități de relaționare și pentru a vă exprima ceea ce simțiți.

Terapia prin dramaterapie are o abordare unică prin utilizarea tehnicilor de dramă și/sau teatru, inclusiv improvizația, jocul de rol, utilizarea păpușilor și punerea în scenă a poveștilor. Este o formă activă și experimentală de terapie creativă care vă poate ajuta pe dumneavoastră sau pe cineva drag să dobândiți încredere în sine și să explorați noi abilități de rezolvare a problemelor. (Verywell Mind, What Is Drama Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>)

4. Instrumente de măsurare

Instrumente de măsurare a cunoștințelor, abilităților și competențelor în cadrul obiectivelor de învățare		
Cunoștințe, aptitudini și competențe	Instrumente de măsurare	
	CLASA	ONLINE

Cunoștințe	<p>Cursanții vor ști: Metode și procedee de terapie prin artă în minimum două ramuri artistice specifice definite mai jos (desen, arte vizuale, scris, poezie, muzică, dans, teatru)</p> <p>De asemenea, cursanții vor observa și vor învăța lecții din bunele practici și din sesiunile model de terapie prin artă,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza unui studiu de caz - Hărți conceptuale - Întrebări deschise - Teste cu răspuns scurt - 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals
Competențe	<p>Cursanții vor fi capabili să: să aplice metode și procese de art-terapie în minim două ramuri artistice specifice definite mai jos (desen, arte vizuale, scris, poezie, muzică, dans, teatru)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Analiza unui studiu de caz - Observație 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare
Competență	<p>- Cursantul va fi capabil să efectueze Ședințe de terapie prin artă în conformitate cu nevoile și cerințele participanților seniori</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observație - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Formulare de autoevaluare 	<ul style="list-style-type: none"> - Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare

MODULUL - 4

APLICAȚII SPECIFICE DE ART-TERAPIE

1- Obiectivele de învățare ale modului

Obiective de învățare: Cunoștințe, abilități și competențe

Cunoștințe	Competențe	Competență
Cursanții vor ști: -definesc conceptele de autocunoaștere, traumă, anxietate, durere și pierdere - să învețe despre specificitatea emoțiilor;	Cursanții vor fi capabili să: -inițiază autoreflexia și aprofundează cunoașterea de sine; - să recunoască traumele, anxietatea și alte emoții copleșitoare;	Cursantul va fi capabil să efectueze - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față traumei, - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față anxietății, - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față durerii și pierderii

2- Structura modulului

Nu.	SUBIECTE/ SUBTOPII	CONȚINUT	METODE/ ACTIVITĂȚI		INSTRUMENTE, MATERIALE		DURATA	
			CLASA	ONLINE	CLASA	ONLINE	CLS	ONL
1	Studiu de autocunoaștere	-Înțelegerea cunoașterii de sine, - Cultivarea cunoașterii de sine	Expresie, - Răspuns la întrebare, - Analiză sau studiu de caz - Demonstrație - Joc de rol - Simulare - Diagrame, - Prezentare - Ilustrație	- Prezentare, - Discuții, - Învățare video, - Lecturi suplimentare	- Curriculum în format PDF - Prezentare PowerPoint - Fișe de lucru, - Fotografii pentru exerciții. - Laptop, videoprojector și ecran de proiecție, - Tablă de scris/ flipchart	- Prezentări PowerPoint cu sau fără voice-over - Forumuri și forumuri de discuții - Google Drive și instrumente de colaborare similare, - Videoclipuri educaționale, - Alte linkuri de lectură	4	4
2	Terapia prin artă centrată pe traume	Ce este trauma? -Beneficiile terapiei prin artă pentru traume, - Exerciții de terapie prin artă pentru traume					4	4
3	Terapia prin artă centrată pe anxietate	-Ce este anxietatea? -Beneficiile terapiei prin artă pentru anxietate, - Exerciții de terapie prin artă pentru anxietate					4	4
4	Terapia prin artă pentru doliu și pierdere	- Cum ajută terapia prin artă în procesul de doliu și pierdere, - Exerciții de terapie prin artă pentru doliu și pierdere					4	4



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



	TOTAL		16	16	
--	--------------	--	-----------	-----------	--

3. Rezumat al conținutului și activităților de învățare

Conținutul disciplinelor și activitățile de învățare care urmează să se desfășoare în cadrul modulului pot fi rezumate la următoarele subiecte.

3.1 Studiu de autocunoaștere: În termeni de psihologie, autocunoașterea este adesea definită ca fiind capacitatea de a se angaja într-un anumit tip de conștiință reflexivă. Pe măsură ce vă dezvoltați o conștientizare a sinelui, începeți să vă conectați cu propria identitate unică. Pe măsură ce te concentrezi asupra ta și începi să îți evaluezi comportamentul actual, în comparație cu standardele și valorile tale interne, devii conștient de tine însuși și devii un evaluator obiectiv al tău. (Psihologia pozitivă, 17 activități și exerciții de autocunoaștere, 06.04.2022, <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>)

3.2 Terapia prin artă centrată pe traumă: Trauma este o tulburare mentală care se dezvoltă după ce un individ trăiește un eveniment traumatic sau o serie de evenimente traumatice. Printre exemple se numără abuzul sexual, violența, neglijarea în copilărie, dezastrele naturale, accidentele de mașină, moartea unei persoane dragi și războiul sau lupta. Trauma este adesea atotcuprinzătoare și are un impact asupra fiecărei fațete a vieții unei persoane, inclusiv asupra carierei, relațiilor, stimei de sine, tiparelor de somn, sănătății fizice și capacității de a funcționa în societate.

Traumele pot cauza PTSD (tulburare de stres post-traumatic) sau tulburare de stres acut. În multe cazuri, aceasta duce la alte probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea, atacurile de panică, depresia, TOC (tulburare obsesiv-compulsivă), codependența, tulburările de alimentație sau sentimentul de vinovăție al supraviețuitorului. În mod frecvent, trauma coincide și cu dependența de droguri și alcool. (North Bound, Un ghid de terapie prin artă pentru traume, Durling B., 06.04.2022, <https://www.northboundtreatment.com/blog/a-guide-to-art-therapy-for-trauma/>)

3.3 Terapia prin artă centrată pe anxietate: Terapia prin artă poate fi valoroasă în gestionarea anxietății. Ea poate deveni un alt instrument sănătos în colecția noastră, indiferent dacă anxietatea este ocazională sau cronică. Un mare beneficiu al terapiei prin artă este capacitatea sa de a calma sistemul nervos: Atunci când ne concentrăm pe creație, atenția noastră se îndepărtează de rumegările îngrijorătoare.

"Când atenția noastră s-a schimbat, sistemul nostru nervos poate începe să se regleze. Și putem avea mai mult acces la restul creierului nostru, la gânduri, emoții, empatie și compasiune", a declarat Doreen Meister, MA, MFT, psihoterapeut bazat pe mindfulness, artă expresivă și psihoterapeut de profunzime din Oakland, California. Acest lucru ne permite să procesăm experiențe mai dificile, a spus ea.

Terapia prin artă ne permite, de asemenea, să ne exprimăm în mod nonverbal, ceea ce ne ajută să ne îndepărtăm de gândurile noastre pentru a vedea o expresie vizuală a unei situații, a spus Meister. Acest lucru "poate oferi o mai mare distanță față de situație; poate fi conținător și permite o perspectivă diferită".

În plus, "simplul act de exprimare creativă ne conectează cu un sentiment interior de vitalitate", ceea ce poate fi revigorant, a spus ea.

(Jennifer E. Manfre & Associates, 3 tehnici de terapie prin artă pentru a face față anxietății, 09.04.2022, <https://manfre-associates.com/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety/>)

3.4 Terapia prin artă pentru doliu și pierdere: Chiar dacă oamenii procesează pierderea în mod diferit, unele simptome de doliu sunt comune în majoritatea cazurilor. Printre acestea se numără dorul de persoana decedată, plânsul, sentimente de teamă și singurătate, gânduri și amintiri intruzive legate de persoana decedată și sentimente de deznădejde.

Cei mai mulți oameni tind să se izoleze atunci când sunt în doliu și pot experimenta, de asemenea, amortirea emoțiilor. Terapia prin artă vă poate ajuta în procesarea acestor sentimente nu numai prin faptul că vă oferă ceva de făcut pentru a vă distra atenția de la durere, ci și prin faptul că vă ajută să explorați sentimentele subiacente asociate cu pierderea. (Blogul Eirene, Cum ajută terapia prin artă la procesarea durerii, a pierderii și la gestionarea simptomelor, 09.04.2022, <https://eirene.ca/blog/art-therapy-for-processing-grief-loss>)

4. Instrumente de măsurare

Instrumente de măsurare a cunoștințelor, abilităților și competențelor în cadrul obiectivelor de învățare			
	Cunoștințe, aptitudini și competențe	Instrumente de măsurare	
		CLASA	ONLINE
Cunoștințe	Cursanții vor ști: - definiți conceptele de autocunoaștere, traumă, anxietate, - să învețe despre specificitatea emoțiilor;	- Analiza unui studiu de caz - Hărți conceptuale - Întrebări deschise - Teste cu răspuns scurt -	- Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals
Competențe	Cursanții vor fi capabili să: - inițieze autorefecția și aprofundează cunoașterea de sine; - să recunoască traumele, anxietatea și alte emoții copleșitoare;	- Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Analiza unui studiu de caz - Observație	- Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare
Competență	Cursantul va fi capabil să efectueze - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față traumei, - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față anxietății, - Practică specifică de terapie prin artă pentru a face față altor emoții negative.	- Observație - Teste de performanță (liste de verificare a abilităților) - Formulare de autoevaluare	- Teste cu alegere multiplă - Teste de tip adevărat-fals - Formulare de autoevaluare