

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



**Elistat**



2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Îmbogățirea vieții seniorilor prin art-terapie

MODULELE ELISTAT

Terapia prin artă pentru seniori în practică

Modulul

03



# Modulele Elistat



## Modulul 03

### Conținutul modulelor

- A. Aplicații de art-terapie cu vârstnici
- B. Metode de terapie prin artă
- C. Cum se implementează o ședință de terapie prin artă

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



# Elistat



# Rezultatele învățării

## Cunoștințele, aptitudinile și atitudinea necesare care pot fi dobândite în cadrul modulului

- Cunoașterea și aplicarea metodelor și proceselor de terapie prin artă (desen, arte vizuale, scris, poezie, muzică, dans, teatru)
- Să desfășoare ședințe de art-terapie în conformitate cu nevoile și cerințele participanților seniori

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



Élistat



# Subiectul principal al modulului

- A. Beneficiile art-terapiei pentru persoanele în vârstă
- B. Metode de terapie prin artă: Desen, pictură, artă vizuală, dans/mișcare, muzică, teatru.
- C. Exerciții de terapie prin artă cu vârstnici
- D. Cum se implementează o ședință specifică de art-terapie

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



*Artistat*



## Materiale și documente ale modulului

- Manual de curs - Ghidul tutorelui
- Curriculum
- Filme și materiale vizuale

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



# Elistat



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



# A. Aplicații de terapie prin artă



Cum poate arta să ajute  
sănătatea mintală a oamenilor?

- A. Terapia prin artă pentru seniori
- B. Beneficii
- C. Abordări

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



*Elistat*



## A. Terapie prin artă cu seniori

Studiile actuale în domeniul art-terapiei confirmă faptul că arta poate avea un efect pozitiv asupra persoanelor, inducând atât vindecarea psihologică, cât și cea fiziologică.

- În general, exercitarea creativității îmbunătățește calitatea vieții și promovează bunăstarea generală.
- Mai multe studii arată că arta poate reduce depresia și anxietatea. Imaginația și creativitatea vârstnicilor pot înflori la bătrânețe, ajutându-i să realizeze un potențial unic și neexperimentat, chiar și atunci când aceștia suferă de Alzheimer sau de boala Parkinson.

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



Elistat



- Cercetările neurologice arată că arta poate îmbunătăți funcția cognitivă prin crearea de noi căi neuronale. Artă ajută creierul să compenseze în mod activ patologia prin utilizarea unor rețele cerebrale mai eficiente sau a unor strategii cerebrale alternative. Realizarea de artă sau chiar și simpla viziune a operelor de artă determină creierul să continue să se remodeleze, să se adapteze și să se restructureze. Potrivit neurologului comportamental Bruce Miller, deși creierul îmbătrânește inevitabil, abilitățile creative nu se deteriorează neapărat. Dimpotrivă, creierul îmbătrânit răspunde bine la artă, permițând celor două emisfere ale creierului să lucreze mai mult în tandem.

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



# Elıstat



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







# Elıstat



## B. Beneficii

Gene Cohen, director al Centrului pentru îmbătrânire, sănătate și umanități de la Universitatea George Washington din Washington, D.C., a constatat că artele au un efect pozitiv asupra sănătății și bolilor pe măsură ce îmbătrânim, oferind o gamă largă de beneficii, printre care:

- ajutarea oamenilor să se relaxeze;
- oferind un sentiment de control;
- reducerea depresiei și a anxietății;
- ajutând la socializare;



- sprijinirea socializării;
- încurajarea jocului și a simțului umorului;
- îmbunătățirea cogniției;
- să ofere stimulare senzorială;
- promovează un sentiment mai puternic de identitate;
- creșterea stimei de sine;
- hrănesc spiritualitatea;
- reduce plictiseala.

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



# Elıstat



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



În plus, exercițiile de artă expresivă sunt intervenții inovatoare pentru a promova auto-exprimarea și pentru a îmbunătăți comunicarea cu ceilalți.

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



**Elıstat**



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



## C. Abordări

Arta poate fi folosită ca terapie conform a două abordări:

### 1. ARTA CA TERAPIE

Artiștii, educatorii de artă și profesioniștii din domeniul sănătății încorporează de obicei prima abordare în activitatea lor. Această metodă subliniază în principal valoarea procesului creativ în sine și îi ajută pe oameni să-și valorifice și să-și exprime imaginația și creativitatea.

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



**Elistat**



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





**Elıstat**



## 1. ARTA ÎN TERAPIE

Arta în terapie integrează arta și psihologia clinică. Această metodă, utilizată de un art-terapeut cu experiență, folosește activități artistice terapeutice pentru a atinge obiective terapeutice specifice.

Artele expresive, inclusiv artele vizuale, muzica, dansul/mișcarea, scrisul și teatrul, sunt instrumente de împuternicire care pot ajuta în procesul de îmbătrânire prin promovarea implicării active în viață. Activități artistice similare, concepute special, pot servi ca intervenții terapeutice pentru persoanele diagnosticate cu boli cronice.



# B. Metode de art-terapie



## Tehnici folosite în art-terapie

- A. Desen
- B. Pictură
- C. Artă vizuală
- D. Dans/Mișcare
- E. Muzică
- F. Teatru

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



# Elıstat



## A. Terapia prin desen

Terapia prin desen îi oferă pacientului posibilitatea de a comunica gânduri, sentimente, probleme, dorințe, speranțe, vise și dorințe într-o manieră relativ neamenințătoare. Este folosit ca modalitate de exprimare a problemelor și convingerilor conștiente și inconștiente. Desenul servește drept vehicul pentru a facilita comunicarea, creșterea și înțelegerea.

Pacienții pot folosi figuri, linii, culori, forme, abstracțiuni sau realism. Sunt disponibile diferite materiale de desen, precum hârtii, creioane colorate, pasteluri.

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



*Elistat*



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



Uneori pacienții sunt rugați să deseneze ceea ce au în minte, alții li se oferă directive. Acestea din urmă oferă doar o structură, pe care participanții sunt liberi să o urmeze sau să o modifice. De obicei, persoanele în vârstă preferă să aibă o structură de bază pe care să o urmeze, deoarece îi ajută să înceapă și să abordeze creativitatea.

De asemenea, este important să se acorde pacientului timp pe parcursul ședinței pentru a discuta despre lucrarea de artă, pentru a o observa și analiza și pentru a se raporta la reprezentările și figurile ilustrate. Acest timp permite, de asemenea, interacțiunea în grup.

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



*Elistat*



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





## BENEFICILE DESENATULUI

Pe măsură ce îmbătrânim, este nevoie de mai mult efort pentru a controla mușchii din brațe și mâini și pentru a menține coordonarea. O activitate precum desenul poate fi foarte terapeutică atât fizic, cât și mental și este o modalitate excelentă de a scăpa de stres și anxietate.

Terapia prin desen este distractivă și relaxantă și poate fi practică în confortul propriei case sau într-un cadru social.

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



*Elistat*



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



## Cu bătrâni:

Desenul le permite să uite de boli și probleme și este o distracție plăcută. Mișcările ritmice ale colorării sunt imediat relaxante și liniștitoare. Artă stimulează mintea și dezvoltă, de asemenea, abilitățile motorii. Studiile au arătat că arta, în special desenul, poate reduce cu 73% riscul de a dezvolta semne timpurii de demență. Permite utilizarea atât a părții stângi, cât și a celei drepte a creierului, ceea ce înseamnă că permite utilizarea atât a logicii, cât și a creativității. Realizarea unui desen poate crea, de asemenea, un sentiment de realizare și poate crește stima de sine.

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



# Elıstat



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



## B. TERAPIA PRIN PICTURĂ

Terapia prin pictură este deosebit de utilă în cazul pacienților care au nevoie de mai multă flexibilitate.

Pictura permite spontaneitate și libertate. De obicei, acuarelele sunt mai ușor de lucrat pentru unii pacienți, deoarece este mai ușor de controlat întunericul și lumina, sau grosimea lucrurilor, doar adăugând mai multă sau mai puțină apă în amestec.

Acest tip de pictură este, de asemenea, mai ușor de curățat și poate fi pictat peste o linie desenată în prealabil. Acrilicele, în schimb, sunt puțin mai dificil de folosit, dar pot fi mai ușor de amestecat și de mixat pentru a crea noi nuanțe.

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



*Elistat*



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



- Un alt mod interesant de a picta este pictura cu degetele, folosită pentru pacienții care se simt mai liberi să se exprime. Această metodă este de obicei însoțită de muzică și îi permite pacientului să se exprime prin mișcare și artă și să se răzgândească ori de câte ori dorește.

Alte tipuri de pictură sunt: pictura cu buretele; pictura cu o mini rolă; pictura prin suflare printr-un pai; pictura cu bile; folosirea pensulei pentru a da cu mâna în vopsea.

Ar fi bine să nu folosiți vopsele toxice și care nu se pot spăla.

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



*Elistat*



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



## BENEFICIILE PICTURII

Pictura este o modalitate foarte bună de a vă relaxa, de a trece timpul, de a vă exercita mușchii creativi și de a vă menține mintea ocupată. În special persoanele în vârstă pot profita de beneficiile unice pe care le poate oferi pictura.

- O activitate regulată și concentrată poate avea efecte satisfăcătoare pentru persoanele în vârstă care trăiesc cu pierderi de memorie.

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



*Elıstat*



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



- Activitățile artistice angajează mintea pe ambele părți ale creierului, folosind simultan diferiți centri și lobi ai creierului. Acest tip de exercițiu mental poate menține mintea ascuțită, contribuind la menținerea abilităților mentale ale persoanelor în vârstă puternice și rezistente. În cazul persoanelor cu demență sau cu boala Alzheimer, poate ajuta la crearea de legături și pasiuni care pot străpunge ceața debilitantă a pierderii memoriei.

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



# Elıstat



- Pentru persoanele în vârstă cu mobilitate limitată sau cu probleme de mișcare, pictura poate fi o modalitate excelentă de a se menține active. Faptul de a se angaja cu pânza, de a mișca pensula și de a manipula vopseaua poate oferi o activitate lentă, ușoară, cu impact redus, care ajută la menținerea articulațiilor flexibile și a mușchilor fermi, promovând abilitățile motorii fine și dexteritatea. În cazul persoanelor în vârstă cu artrită, se poate observa o ameliorare a durerii și a umflăturii în zonele încheieturii, mâinii și degetelor. Pentru vârstnicii care pot sta în picioare, menținerea în poziție verticală la șevalet ajută la menținerea picioarelor și a mușchilor centrali angajați, promovând echilibrul și prevenind căderile.

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



# Elıstat



- Pictura are, de asemenea, nenumărate beneficii emoționale. Toată lumea se confruntă cu stresul într-o anumită măsură, dar provocările îmbătrânirii pot cântări greu asupra persoanelor în vârstă, determinându-le să experimenteze o cantitate mare de stres nesănătos. Fără o ieșire sau o supapă de evacuare, greutatea adunată a stresului poate avea nu numai efecte mentale dăunătoare, cum ar fi depresia, agitația sau iritabilitatea, ci poate provoca și boli fizice, cum ar fi inflamațiile sau ulcerul. Pictura, fiind o activitate amuzantă, creativă și relaxantă, poate fi un excelent eliberator de stres pentru persoanele în vârstă.

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



# Elistat





- În plus, deoarece probleme precum singurătatea, depresia sau izolarea sunt frecvente în rândul persoanelor în vârstă, pictura poate ajuta la ameliorarea acestor probleme. Având în vedere mândria și sentimentul de realizare care apar în urma finalizării unei opere de artă și activitatea socială de împărtășire a propriei lucrări sau, poate, participarea la un curs de pictură în grup, se poate vedea cum cultivarea unei aprecieri pentru artă și creativitate poate ajuta la alungarea tristeții.

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



# Elıstat



- Chiar și pentru persoanele în vârstă, cărora le este greu să se adapteze și să trăiască într-o lume care se schimbă față de cea în care au crescut și au prosperat, pictura poate oferi un alt beneficiu. Prin accesarea subconștientului lor și folosirea artei pentru a-și pune sentimentele pe pânză, persoanele în vârstă își pot îmbunătăți abilitățile de comunicare, precum pot oferi un subiect de discuție, pot începe o conversație sau pot crea un cadou sau o amintire pe care familia lor să o prețuiască și să o păstreze.

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



# Elıstat



## C. TERAPIA PRIN ARTĂ VIZUALĂ (VAT)

Terapia prin artă vizuală (TVA) este un proces terapeutic care se bazează pe exprimarea creativă spontană sau provocată. Aceasta implică utilizarea diferitelor materiale și tehnici artistice, cum ar fi sculptura, modelajul (lut sau materiale de substituție), colajul etc.

Dintre diferitele tipuri de TVA, foarte populare sunt colajul și lutul.

**Lucrările de colaj** îi fac pe pacienți să se simtă liberi să se exprime prin utilizarea unei varietăți de resurse și materiale, cum ar fi hârtie, țesături, fotografii din reviste, imagini, forme din spumă, bucăți de lemn, pâslă, hârtie de construcție, bumbac, sârmă plușată.

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



*Elistat*



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



- **Lucrul cu lutul** promovează exprimarea stării de spirit și a sentimentelor și permite clientului să experimenteze cu textura și atingerea prin modelarea și manipularea lutului. Aceste mișcări îi permit pacientului să diminueze stresul și anxietatea și oferă o modalitate de a transforma o formă amorfă în ceva specific. Cele mai comune forme date lutului sunt vase, tăvi, figuri, animale, desene abstracte, sculpturi de familie și măști. Există, de asemenea, diferite tipuri de argilă care pot fi folosite, cum ar fi: lut, Sculpey, Crayola, argilă de casă, argilă magică pentru modele. Aceasta din urmă este de obicei preferată deoarece este curată, non-toxică, se usucă la aer și este ușor de folosit.

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



**Elistat**



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



## BENEFICIILE ARTEI VIZUALE

Prin intermediul limbajului nonverbal, TVA le permite pacienților să-și exprime emoțiile și se concentrează asupra modului în care lucrează și creează.

Produsele artistice documentează procesul terapeutic, permit persoanei care le creează să mențină un dialog cu sine și sunt obiecte durabile la care se poate face referire pentru o perioadă lungă de timp.

În centrul art-terapiei se află puterea de vindecare a procesului creativ și comunicarea specială care are loc între pacient, opera de artă și terapeut.

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



*Elistat*



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



**Colajele** sunt modalități srimulative de a reprezenta gânduri, preocupări, sentimente și atitudini. Totul în colaj poate exprima aceste lucruri: simbolurile folosite, organizarea diferitelor lucruri, distanța dintre ele etc.

**Lucrările din lut** sunt importante în terapie, deoarece îi oferă pacientului posibilitatea de a lucra tridimensional, văzând lucrurile din mai multe perspective.

În plus, pacientul dă formă lutului, deoarece poate modela comportamente, atitudini și imaginea de sine. Datorită lucrărilor în lut, pacienții dezvoltă noi metode de adaptare și de rezolvare a problemelor.

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



**Elistat**



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



## D. TERAPIE PRIN DANS/MIȘCARE (TDM)

TERAPIA PRIN MIȘCARE ȘI DANS pentru a promova integrarea emoțională, socială, cognitivă și fizică a individului. Terapia prin dans/mișcare se concentrează pe comportamentul de mișcare așa cum apare în relația terapeutică dintre clienți și terapeuți.

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



*Elıstat*



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



TDM este considerată o intervenție utilă pentru persoanele cu probleme de dezvoltare, dizabilități medicale, sociale, fizice și psihologice, în special pentru cei care au dificultăți în a-și exprima și explora nevoile și emoțiile prin limbajul verbal și pentru cei cu deficite cognitive.

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



*Elistat*



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





În funcție de nevoile clienților, intervențiile TDM pot dura de la câteva săptămâni până la ani și pot fi folosite în cadrul ședințelor de terapie individuală, de cuplu sau de grup.

Plăcerea este o nevoie de bază adesea trecută cu vederea și neglijată în rândul persoanelor în vârstă. Dansul constituie ceea ce neurologul John Krakauer numește un "joc dublu al plăcerii": atât muzica, cât și mișcarea stimulează centrii de recompensă ai creierului, crescând numărul de centri de plăcere activați. Krakauer urmărește, de asemenea, plăcerea de a dansa până la procesele neuronale de oglindire, armonizare și experiență socială comună.

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



*Elistat*



## BENEFICIILE TERAPIEI PRIN DANS ȘI MIȘCARE

Persoanele în vârstă, în special cele diagnosticate cu demență, se confruntă adesea cu pierderi majore, cum ar fi pierderea vorbirii, confuzie, dificultăți de comunicare, pierderi de memorie și sentimentul de a pierde treptat controlul asupra vieții lor. Aceste simptome pot provoca, la rândul lor, anxietate și depresie.

Deoarece corpul și mintea noastră sunt puternic legate între ele, atunci când una dintre ele se schimbă, aceasta o afectează automat pe cealaltă. Această caracteristică a TDM este ideală pentru tratamentul demenței.

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



Elıstat



De fapt, prin mișcare, corpul nostru eliberează substanțe chimice numite endorfine care ne ajută să ne eliberăm de durere, de stres și produc un sentiment de euforie.

Pe lângă faptul că îmbunătățește starea de spirit, TDM ajută pacientul să comunice. În ceea ce privește partea fizică, în cazul bătrânilor, căderile și echilibrul instabil se află întotdeauna pe primul loc în clasamentul problemelor și considerațiilor clinice grave.

Cercetările arată că abordările de exerciții fizice bazate pe dans pot îmbunătăți forța, rezistența, mecanica corporală și pot reduce semnificativ riscul de cădere pentru populația vârstnică.

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



*Elistat*



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



## E. TERAPIE PRIN MUZICĂ

Terapia prin muzică este o terapie în care muzica este folosită pentru a răspunde nevoilor fizice, emoționale, cognitive și sociale ale persoanelor, de la copii mici la adulți în vârstă. În special, este definită ca fiind "utilizarea intervențiilor muzicale sau ritmice selectate în mod specific de către un meloterapeut pentru a realiza restaurarea, menținerea sau îmbunătățirea funcționării sociale sau emoționale, a procesării mentale sau a sănătății fizice a unei persoane în vârstă".

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



# Elıstat



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



## E. TERAPIE PRIN MUZICĂ

Intervențiile muzicale pot fi de diferite tipuri: ascultarea de muzică live sau înregistrată, participarea la cântat sau la cântat la instrumente, scrierea de cântece, combinarea muzicii și a mișcării/dansului, discuții despre muzică etc.

În timpul unei ședințe de terapie prin muzică, pacienții pot fi lăsați liberi să se exprime prin muzică sau pot fi dirijați de terapeut.

Oricum, aceasta are mai multe efecte benefice asupra persoanelor în vârstă, chiar și asupra celor care suferă de demență sau Alzheimer.

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



*Elistat*



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



## BENEFICIILE TERAPIEI PRIN MUZICĂ

Muzica oferă mai multe beneficii pentru sănătatea fizică și mentală a persoanelor în vârstă. Ascultarea muzicii și învățarea de a cânta la instrumente a devenit o formă de terapie pentru persoanele în vârstă.

Printre beneficiile pe care terapia prin muzică le poate oferi vârstnicilor, se numără câteva:

- Îmbunătățirea memoriei și a concentrării. Terapia prin muzică pentru persoanele în vârstă presupune memorarea cuvintelor, modelelor, ritmurilor și instrucțiunilor.

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



*Elıstat*



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



- **Calmarea agitației la pacienții cu demență.** Muzicoterapeuții folosesc cântece cu teme, versuri, instrumente și ritmuri specifice pentru a ajuta participanții să se relaxeze. Acest lucru încetinește ritmul cardiac și scade nivelul hormonului de stres cortizol.
- **Ajutor împotriva depresiei și a stresului.** Muzica este un instrument puternic de vindecare care poate afecta emoțiile unui pacient și îl poate scoate din stări de depresie și frică.

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



# Elıstat



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



- **Creșteți mișcarea și exercițiile fizice.** Unele activități de terapie prin muzică includ mișcarea, care poate varia de la bătăi din palme până la mișcarea brațelor și a picioarelor și scuturarea instrumentelor de toate formele și sunetele. Adesea, pacienților care ascultă muzică le vine chiar natural să înceapă să se balanseze, să se miște pe ritm sau să danseze.

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



**Elıstat**



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





- **Îmbunătățește abilitățile de comunicare.** De fapt, terapia prin muzică este un instrument valoros pentru pacienții cu probleme de memorie și ajută la încetinirea declinului abilităților lingvistice. Persoanele care nu mai sunt capabile să se exprime verbal își pot comunica sentimentele fredonând sau mișcându-și mâinile.
- **Ajută la socializare.** Multe persoane în vârstă, în special cele cu demență, Alzheimer sau alte tulburări neurocognitive, suferă de anxietate socială severă, care, la rândul ei, generează teamă și agitație. Terapia prin muzică poate ajuta la depășirea acestei temeri, le permite să se relaxeze și să se bucure de compania celorlalți.

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



**Elistat**



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



## F. TERAPIE PRIN TEATRU

Terapia prin teatru este una dintre terapiile prin artă creativă (Creative Arts Therapies - CAT). Ea constituie o modalitate de psihoterapie activă și experiențială care implică utilizarea intenționată și sistematică a proceselor de dramă/teatru ca mijloc principal de realizare a creșterii și schimbării psihologice în cadrul unei relații psihoterapeutice.

În cadrul ședințelor de terapie prin teatru, indivizii își explorează experiențele de viață într-o manieră aprofundată prin intermediul unor tehnici bazate pe dramatizări, fantezie și imaginație pentru a intra într-un personaj și a spune o poveste din interiorul acestui rol.

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



*Elıstat*



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



Literatura de specialitate indică faptul că terapia prin teatru este benefică pentru o gamă largă de populație în vârstă, de la cei care au o bună funcționare la cei care trăiesc cu provocări fizice, emoționale și cognitive.

S-a constatat, de asemenea, că terapia prin teatru crește implicarea în grup și relațiile pozitive în timpul îmbătrânirii și promovează o comunicare îmbunătățită și un sentiment de încredere în rândul celor care suferă de demență.

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



*Elistat*



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



## BENEFICII ALE TERAPEI PRIN TEATRU

Printre beneficiile terapiei prin teatru pentru vârstnici se numără:

- Reducerea sentimentului de izolare;
- Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor;
- Capacitatea de a-și exprima sentimentele și de a relaționa mai bine cu ceilalți;
- O mai bună înțelegere a lor înșiși și a experiențelor lor;
- Îmbunătățirea stimei de sine și a respectului de sine;
- Dezvoltarea unor abilități mai bune de a face față situației.

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



# Elıstat



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



Prin intermediul terapiei prin teatru, o persoană are ocazia de a-și spune povestea și de a o schimba, precum și de a privi problemele dintr-o altă perspectivă, de a-și exprima emoțiile sau de a face față emoțiilor legate de anumite amintiri sau situații curente.

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



*Elıstat*



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



# C. Cum se implementează o sesiune AT



## O sesiune ghid de art terapie

- Planul sesiunii
- ÎncălzireTerapia prin desen
- Terapia prin pictură
- Terapia prin artă vizuală
- Terapia prin dans/mișcare

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



# Elistat



# C. Cum se implementează o sesiune de AT



## O sesiune ghid de art-terapie

- G. Terapie prin muzica
- H. Terapie prin teatru

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



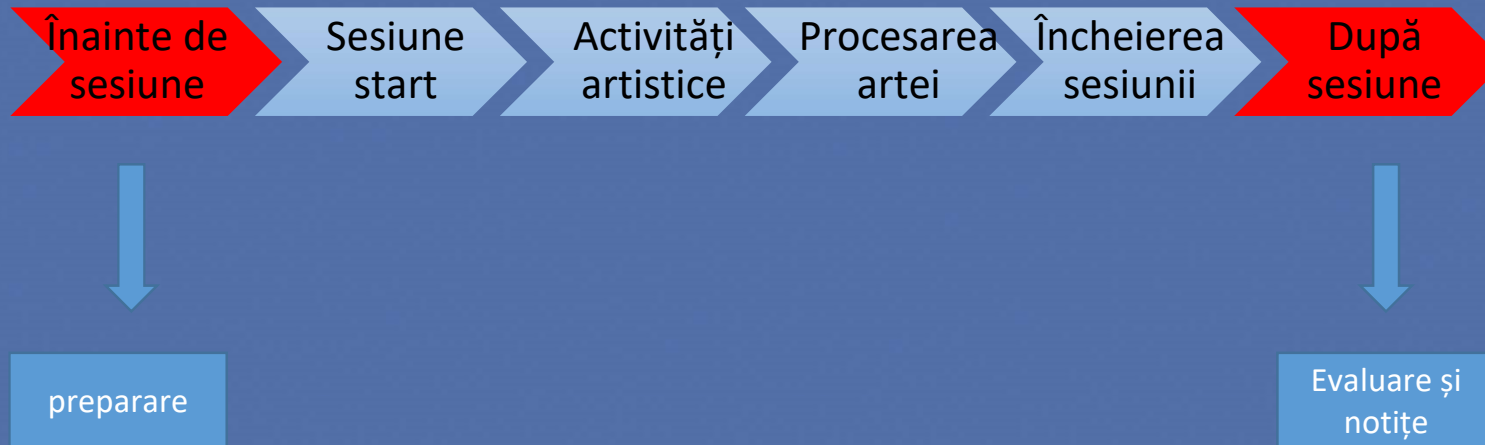
# Elistat



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



# GHID DE ȘEDINȚE DE TERAPIE PRIN ARTĂ



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



*Elistat*





## Planul de art-terapie

Fiecare client și grup necesită abordări creative diferite. Nu există un mod special de a conduce un grup de terapie prin artă. Cel mai eficient terapeut este cel care își bazează abordarea pe diagnosticul, nevoile și starea psihologică specifice ale individului.

- Clinicianul trebuie să evalueze ce proiecte sunt potrivite pentru persoanele cu care lucrează, individual sau în grup.

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



# Elıstat



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



- Multe tehnici permit utilizarea unei varietăți de materiale: terapeutul trebuie să determine ce materiale sunt potrivite pentru grupul său țintă.
- Utilizarea unei game largi de tehnici îi menține pe participanți motivați, energici și implicați.

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



# Elıstat



## SESIUNEA DE START

Prezentați-vă rolul și abordarea art-terapiei, oferind participanților un ghid de bază al procesului de tratament care urmează.

Pentru a crea un mediu relaxat și motivați, se recomandă să începeți sesiunea cu un warm-up: acestea durează de obicei între 5 și 10 minute și îi ajută pe participanți să se familiarizeze cu exprimarea creativă.

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



# Elıstat



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



Încălzirea este relativ simplă, crește stima de sine și ajută la transmiterea mesajului că "nu contează cum desenezi", ci este importantă exprimarea gândurilor și sentimentelor.

Un alt avantaj este faptul că oamenii au timp să se așeze, să se relaxeze, să își tragă sufletul, să socializeze și să se salute reciproc.

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



*Elıstat*



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



## EXEMPLE DE ÎNCĂLZIRE

**Numele activității**  
zâmbet

### **Materiale**

Hârtie de desen, pasteluri, creioane colorate, markere.

### **Procedură**

Cereți-le pacienților să deseneze prima persoană, loc sau lucru pe care l-au văzut în ziua respectivă și care le-a adus un zâmbet pe față.

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



**Elıstat**



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



## Discuții/scop

Discuția se concentrează pe evidențierea aspectelor pozitive din viață și pe numărarea binecuvântărilor. Încurajați pacienții să își exprime sentimentele în timp ce observă ceea ce au desenat. Principalele obiective includ: să învețe să aprecieze frumusețea și bunătatea din natură și din oameni; să folosească aprecierea ca mecanism de adaptare.

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



# Elıstat



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



## ACTIVITĂȚI ARTISTICE

Având o idee clară despre problemele și obiectivele participanților, terapeutul poate avea o indicație cu privire la o activitate artistică de care clientul ar putea beneficia.

Atunci când un client face artă, o parte importantă a rolului terapeutului este de a observa: răspunde la orice întrebare, încercând să fie non-directiv în timp ce clientul creează.

Este important să se determine cât de confortabil se simt participanții cu furnizorii de artă și să se discute despre orice posibilă rezistență la utilizarea materialelor de artă, pentru a pune accentul pe procesul de creație și nu pe finalizarea unei lucrări de artă.

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



*Elistat*



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



## EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN DESEN

### Numele activității

Un scurt rezumat al deceniilor din viața mea

### Materiale

Hârtie, pasteluri, creioane colorate, markere, broșură.

### Procedură

Pacienții primesc o broșură capsată (realizată din hârtie A4) pe care sunt tipărite, pe fiecare pagină, deceniile cuprinse între 1930 și 2020.

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



Elıstat





Deceniile incluse depind de vârsta medie a pacienților. Pacienții sunt îndrumați să deseneze simboluri, oameni, locuri și lucruri reprezentative pentru viața lor.

### Discuție/Obiectiv

Discuția se axează pe evenimentele importante din viața fiecăruia și pe explorarea experiențelor pozitive și negative. Conversația se poate axa pe modul în care se pot folosi punctele forte și experiențele din trecut pentru a face față mai bine provocărilor prezente și viitoare. Principalele obiective sunt: consolidarea identității proprii, creșterea stimei de sine și evaluarea realistă a realizărilor.

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



# Elıstat



# EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN PICTURĂ

## Numele activității

Pictura emoțiilor

## Materiale

Pensule, vopsea, paletă de pictură, hârtie de pictură.

## Procedura

După ce îi dați pacientului materialele necesare, rugați-l să picteze ceea ce simte în acel moment.

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



*Elistat*



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



Puteți însoți acest moment cu o melodie relaxantă sau una care să îl facă pe pacient să se simtă bine. După ce pacientul a terminat picturile, întrebați-l despre semnificație și faceți-l să vorbească despre emoțiile sale în acel moment.

### Discuție/Obiectiv

Discuția se concentrează pe semnificația lucrărilor de artă, pe emoțiile exprimate și pe originea acestor emoții. Conversația se poate axa pe legătura dintre culorile alese și emoția pe care o exprimă. Obiectivele principale sunt: dezvoltarea creativității și a concentrării și aducerea la viață a propriilor emoții.

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



# Elıstat



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



# EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN ARTĂ VIZUALĂ

## Denumirea activității

Etapele vieții

## Materiale

Reviste, foarfeci, lipici, markere, hârtie.

## Procedură

Sugerați clienților să găsească fotografiile din diverse reviste care reprezintă etape ale vieții lor și rugați-i să lipească imaginile pe o bucată de hârtie în orice mod doresc.

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



*Elistat*



## Discuție/Obiectiv

Discuția se concentrează pe examinarea modului în care trecutul unei persoane afectează atitudinile, credințele și circumstanțele actuale.

Obiectivele principale sunt creșterea stimei de sine și a conștiinței de sine prin rememorarea experiențelor, realizărilor și punctelor forte din trecut.

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



# Elıstat



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



## EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN ARTĂ VIZUALĂ

### Denumirea activității

Animație în lut: o comedie

### Materiale

Argilă pentru modelaj și instrumente de lut.

### Procedură

Cereți pacienților să creeze o figurină din lut și să se gândească la o poveste umoristică pe care o pot spune prin mișcarea părților figurinei în diferite moduri.

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



Elıstat



## Discuție/Obiectiv

Discuția se concentrează pe ceea ce îi face pe pacienți să râdă. Încurajați clienții să exploreze cum se simt când râd și cum îi fac pe alții să râdă (dacă activitatea se face cu un grup de pacienți). Explorați umorul din figura creată, modul în care a fost animată și povestea spusă. Scopul este de a se bucura de beneficiile terapeutice ale râsului, cum ar fi o stare de spirit mai bună, scăderea stresului, scăderea tensiunii arteriale, creșterea socializării, etc.

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



# Elistat



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



# EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN DANS/MIȘCARE

Denumirea activității  
Cum te face să te miști

Materiale  
Muzică de fundal.

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



*Elıstat*



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





## Procedura

Participanții sunt repartizați în cameră. Facilitatorul le cere să înceapă să se miște și să danseze liber. Apoi, facilitatorul le cere pacienților să se miște așa cum ar face-o dacă ar trăi un anumit sentiment sau o anumită situație (de exemplu, "imaginați-vă că acum vă simțiți foarte supărat" sau "tocmai ați întâlnit o persoană de care v-ați simțit îndrăgostit" etc.). În timp ce toată lumea dansează, facilitatorul îi poate instrui apoi pe participanți să aleagă una dintre mișcărilor pe care le-au făcut și să înceapă să repete această mișcare așa cum doresc, cu un anumit ritm. După ce au explorat suficient de mult un scenariu, ei pot explora un altul.

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



# Elistat



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



## Discuție/Obiectiv

Discuția se axează pe alegerea fiecărei mișcări pentru a exprima un anumit sentiment. Scopul principal este de a dezvolta conștiința emoțională, empatia, imaginația și creativitatea.

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



# Elıstat



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



## EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN MUZICĂ

### Denumirea activității

Coloana sonoră a vieții tale

### Materiale

Hârtie și pix, muzică.

### Procedură

Cereți pacienților să creeze o coloană sonoră, alegând un cântec care îi reprezintă sau face parte din trecutul, prezentul și viitorul lor, plus 2 cântece pe care le iubesc cu adevărat.

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



*Elıstat*



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



Apoi, cereți-le să dea un titlu coloanei sonore și să deseneze o copertă. În timpul sesiunii, puteți pune niște muzică pe fundal.

### Discuție/Obiectiv

Discuția se concentrează pe alegerea fiecărui cântec, pe modul în care îi face să se simtă și pe amintirea de care este legat. Obiectivele principale sunt dezvoltarea conștientizării emoționale, dezvoltarea memoriei și a creativității și exprimarea sentimentelor.

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



# Élistat



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



# EXEMPLU DE ACTIVITATE DE TERAPIE PRIN TEATRU

**Denumirea activității**  
Ce este într-un nume?

**Materiale**  
Hârtie și creioane.

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



**Elıstat**



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



## Procedura

Puneți pacienții să stea singuri în cameră cu materiale de scris. Rugați-i să facă o listă cu toate numele pe care și le amintesc și pe care le-au primit de-a lungul vieții, inclusiv numele de fată, porecele, numele de rol, numele speciale date de o anumită persoană etc. Prin urmare, rugați-i să adauge un semn (+) sau (-) la numele care au conotații pozitive sau negative și să aleagă unul în special asupra căruia să se concentreze. Semnificația acestuia va fi ascunsă și că nu li se va cere să dezvăluie nimic despre istoria reală a aceluia nume.

Apoi, rugați pacienții să scrie pe cealaltă parte a paginii numele pe care l-au ales, dar în sens invers și să își imagineze că acest nume este un cuvânt într-o altă limbă (nu neapărat o limbă cunoscută sau existentă).

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



# Elistat



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



## Discuție/Obiectiv

Scopul principal este de a explora emoțiile ascunse legate de propria biografie dintr-un nou punct de vedere, dezvoltând în același timp imaginația și creativitatea.

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



# Elıstat



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



## PROCESAREA ARTEI

Procesarea artei pentru participanții noi și cei care revin este important să se explice că procesarea activității artistice nu înseamnă interpretarea semnificației imaginilor sau a rezultatelor, ci discutarea experienței clientului în timpul activității:

- Ce gânduri i-au venit în minte
- Ce emoții a simțit
- Dacă materialele de artă au creat probleme

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



# Elıstat



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





- Dacă lucrarea de artă pe care au creat-o reprezintă o amintire sau dacă este o povestire despre o experiență de viață din trecut.

Procesarea artei este similară unui "interview", postând întrebări, facilitând discuția și înțelegerea.

Este important de reținut că oamenii sunt adesea critici și fac comentarii negative despre lucrările lor de artă, așa că este important să le reamintim scopul activității, evitând ca autocritica să aibă un impact asupra stimei de sine.

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



*Elıstat*



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



## ÎNCHEIEREA SESIUNII

Partea finală a sesiunii de terapie prin artă oferă posibilitatea:

- să rezumați orice punct cheie din sesiune
- pentru a invita participanții să își împărtășească reflecțiile sau orice altă perspectivă pe care ar fi putut-o obține în urma sesiunii
- pentru a discuta opțiunea unei eventuale teme pentru acasă (dacă este cazul).
- pentru a solicita feedback pentru activitatea artistică experimentată
- pentru a programa următoarea sesiune (dacă este necesar)

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



# Elıstat



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



## BIBLIOGRAFIA

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

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



*Elistat*

