

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Îmbogățirea vieții persoanelor vârstnice prin art-
terapie

MODULE ELISTAT
Aplicații specifice de terapie prin artă

Modulul 04

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



elistat



Modulele Elistat

Modulul 04

Conținutul modulelor

1. Studiu de autocunoaștere
2. Terapia prin artă centrată pe traume
3. Terapia prin artă centrată pe anxietate
4. Terapia prin artă pentru doliu și pierdere



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



Elistat



Rezultatele învățării

Cunoștințele, aptitudinile și atitudinea care urmează să fie dobândite în cadrul modulului

În urma modulului, participanții vor fi capabili să:

- să definească conceptele de autocunoaștere, traumă, anxietate, suferință și pierdere;
- să învețe despre specificitatea emoțiilor;
- să inițieze autoreflexia și să aprofundeze cunoașterea de sine;
- să reorganizeze traume, anxietate și alte emoții copleșitoare;
- să practice terapia prin artă specifică pentru a face față traumelor, anxietății, doliului și pierderilor.

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



Elistat



Subiectul principal al modulului

Explică modul în care terapia prin artă poate fi utilizată în cazul anumitor tulburări sau patologii afective pentru a restabili funcționalitatea unei persoane și pentru a oferi noi modalități de gestionare a emoțiilor și a reflecțiilor interioare în vederea restabilirii homeostaziei. De asemenea, sunt oferite ca exemple activități practice, care pot fi aplicate exact așa cum sunt descrise, adaptate pentru cazurile specifice sau pot servi doar ca sursă de inspirație pentru a dezvolta alte exerciții și activități cu impact similar.

Materiale și documente ale modulului

Ghidul Tutorului

Curriculum

Instrumente vizuale

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

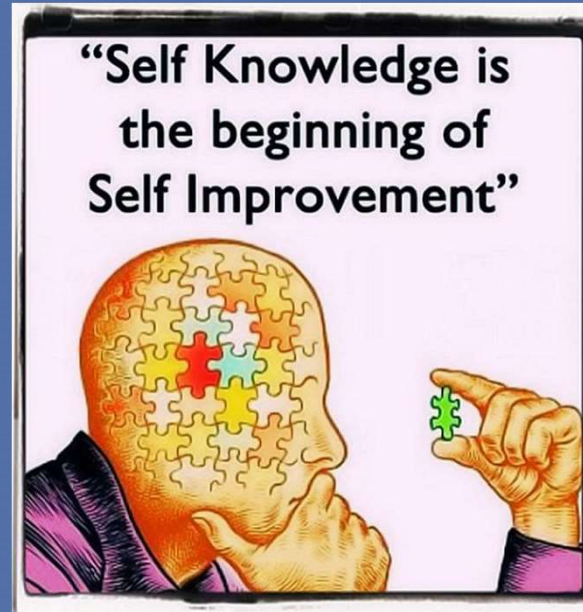


Elistat



Unitatea 1. Studiu de autocunoaștere

- În ceea ce privește psihologia și psihoterapia, autocunoașterea sau conștiința de sine este adesea definită ca fiind capacitatea de a se angaja într-un anumit tip de conștiință reflexivă.
- Pe măsură ce cineva dezvoltă un anumit nivel de autocunoaștere, persoana respectivă: va începe să se conecteze cu propria identitate unică, va avea o perspectivă mai precisă asupra propriilor resurse și limite, va fi capabilă să își evalueze mai bine propriul comportament în comparație cu standardele și valorile interne, va deveni mai conștientă de sine.



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



Elıstat



Unitatea 1. Studiu de autocunoaștere

- O persoană cu un nivel ridicat de autocunoaștere va fi capabilă să se angajeze în activități adecvate, va fi mai decisivă în ceea ce privește momentul în care să își asume riscuri și când să se retragă, va iniția relații mai funcționale cu ceilalți și va fi capabilă să își gestioneze și să își comunice propriile emoții într-un mod mai funcțional.



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



Élistat



Activitatea 1.

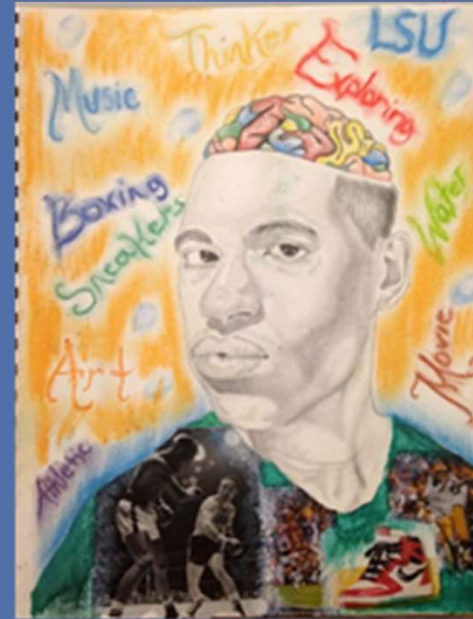
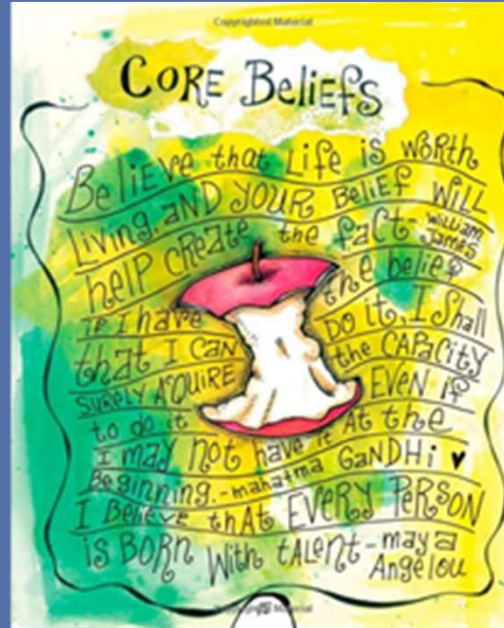
Creați o pagină de jurnal de artă care să reflecte cine sunteți



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



Elistat



Împărtășiți munca dumneavoastră cu grupul și spuneți-le celorlalți ce părere aveți despre munca lor.



Activitatea 2.

Creați un joc de rol dramatic care să reflecte rolul pe care l-ați avut/aveți în familia voastră



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



Elistat



- Alegeți câteva persoane din grup pentru a vă ajuta să recreați o scenă din viața prezentă sau trecută a familiei dumneavoastră care să reflecte cel mai bine rolul pe care l-ați avut/încă îl aveți în familia de origine. Ar trebui să rămâneți în afara scenei, ca regizor la început, și să alegeți pe altcineva care să vă joace rolul. S-ar putea să vi se ceară să schimbați locul pe rând cu diferiți alți membri ai familiei și apoi să explicați grupului care sunt sentimentele, gândurile etc. ale persoanei respective.



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



Activitatea 3.

Folosind vopsele de corp, desenați resursele personale pe care le vedeți la alții



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



Elıstat



- Există întotdeauna lucruri pe care o persoană le știe despre ea însăși și pe care ceilalți nu le văd, dar există și lucruri pe care ceilalți le văd despre persoana respectivă și pe care aceasta nu le poate recunoaște.



Activitatea 3.

Folosind vopsele de corp, desenați resursele personale pe care le vedeți la alții



- Lucrați în perechi. Alegeți dintre vopselele de corp disponibile și desenați pe pielea partenerului dumneavoastră o resursă personală (un punct forte) pe care ați observat-o până acum. Apoi schimbați locurile.
- Fiecare dintre voi este apoi invitat să interpreteze "tatuajul" de pe pielea sa și să explice ce credeți că înseamnă acesta.
- Ulterior, fiecare dintre voi, în calitate de autori ai artei corporale, va explica ce a făcut și de ce crede că acel "tatuaj" este reprezentativ pentru partenerul său.

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



Elıstat



Unitatea 2. Terapia prin artă centrată pe traume

- Trauma este o experiență sau un lanț de experiențe repetate de suferință emoțională ridicată, care destabilizează echilibrul obișnuit al sinelui, reflectând incapacitatea și inadecvarea unei persoane de a se angaja în activități și relații obișnuite.
- Trauma este adesea un termen generic utilizat pentru experiențe excepționale dăunătoare sau dureroase, cum ar fi abuzul fizic sau sexual, neglijarea în copilărie, dezastrele naturale sau accidente, moartea unei persoane dragi, războiul etc., dar nu se limitează la acestea.



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



Élistat



Unitatea 2. Terapia prin artă centrată pe traume

- De multe ori, experiențele traumatice ale unei persoane pot să nu fie atât de excepționale și să nu pară la fel de traumatizante pentru un alt individ (de exemplu, pierderea jucăriei preferate, bârfele copiilor, îndrăgostirea de un altul care nu răspunde cu aceeași afecțiune pot fi traumatizante).
- Astfel, trauma nu se referă la experiența în sine, ci la gradul de impact emoțional pe care experiența îl are asupra echilibrului interior.



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



Elistat



Unitatea 2. Terapia prin artă centrată pe traume

- Trauma este adesea epuizantă și poate avea un impact asupra fiecărui domeniu al vieții unei persoane (carieră, relații, stimă de sine, tipare de somn, sănătate fizică, capacitatea de a funcționa în societate).
- Dacă nu este abordată în mod corespunzător și la timp, poate duce, de asemenea, la tulburări mai grave (tulburări de stres acut, tulburare de stres post-traumatic, atacuri de panică, anxietate, depresie, tulburare obsesiv-compulsivă, tulburări de alimentație, dependență de alcool sau droguri etc.).
- Terapia prin artă aplicată în cazurile de traumă le permite oamenilor să se exprime fără a fi nevoiți să își verbalizeze emoțiile, astfel, aceștia își pot vindeca durerea chiar dacă nu o recunosc în mod conștient sau nu se simt suficient de puternici pentru a o retrăi.



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



Elıstat



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



Activitatea 1.

Desenează/pictează o barcă pe mare, o furtună și un far și reflectează asupra ta ca pasager pe barcă.



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



Elistat



- Reflectați și discutați în grupuri mici
- Cum arată furtuna?
- Cum vă face să vă simțiți?
- Vă simțiți singuri?
- Mai este cineva cu voi în aceeași barcă?
- Ce resurse aveți care v-ar putea duce barca la mal?
- Cine vă ghidează sau are potențialul de a vă ghida de la far pentru a ajunge la țărm? Pe cine ați ruga să vă ajute?
- Ce acțiuni trebuie să întreprindeți pentru a ajunge în siguranță? Va fi greu sau ușor să ajungeți la țărm? Cum ar fi mai ușor?



Activitatea 2.

Alegeți un cântec care vă inspiră să fiți puternici și încrezători și dansați spre putere și încredere.

- Muzica și dansul sunt terapeutice.
- Folosirea corpului pentru a exprima o anumită stare de spirit sau emoție are un efect puternic asupra minții și poate induce acel sentiment sau convingere.



Împărtășiți-vă sentimentele și gândurile cu grupul.



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

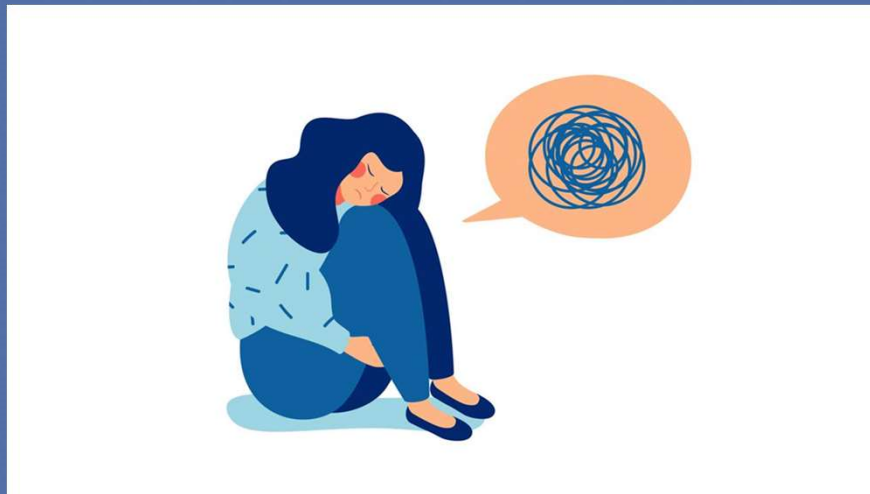


Elıstat



Unitatea 3. Terapia prin artă centrată pe anxietate

- Anxietatea este un sentiment de îngrijorare, de neliniște sau de teamă care poate apărea într-o situație care nu este bine definită, care este ieșită din comun și al cărei rezultat nu poate fi încă prezis. Oricine se poate simți anxios în astfel de situații.
- Tulburarea de anxietate, pe de altă parte, este o afecțiune în care oamenii pot experimenta îngrijorare și teamă intense, excesive și persistente în situații cotidiene. În astfel de cazuri, răspunsul emoțional al unei persoane este disproporționat în raport cu situația.



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

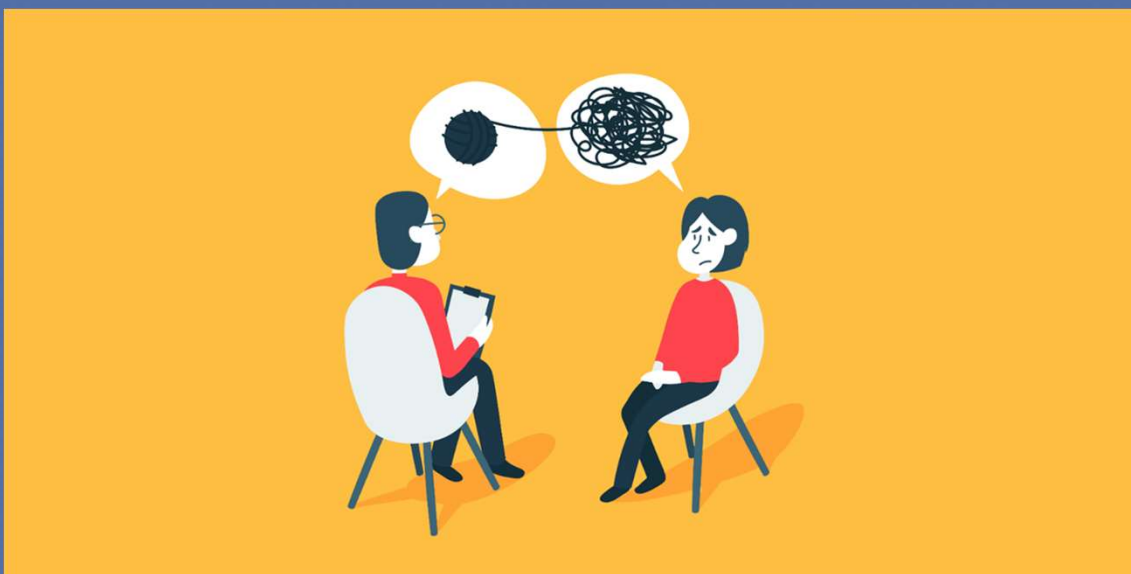


Elıstat



Unitatea 3. Terapia prin artă centrată pe anxietate

- Tehnicile de terapie prin artă pot fi folosite pentru a ajuta la exprimarea și ameliorarea sentimentelor de anxietate și pentru a cultiva calmul și liniștea. Atunci când o persoană se concentrează pe creație, atenția sa se îndepărtează de la rumațiile îngrijorătoare. Astfel, sistemul nervos va începe să se regleze și va face loc altor emoții și gânduri. De asemenea, deoarece terapia prin artă sprijină exprimarea nonverbală a emoțiilor, aceasta ajută persoana anxioasă să se îndepărteze de gândurile interioare și contribuie la structurarea unei viziuni mai generale asupra situației.



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



Elıstat



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



Activitatea 1.

Anxietate care se exprimă



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



Elistat



- Lipiți o hârtie albă în fața voastră și țineți creioanele la îndemână. Închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori. Intrați în contact cu un sentiment de anxietate. Simțiți-l în corpul dumneavoastră. Lăsați-l să vină la dumneavoastră, acordați-i atenție, observați-l. Cu ochii încă închiși și fără să vă gândiți prea mult, începeți să mâzgăliți pe hârtia albă un desen continuu, fără să ridicați creionul de pe hârtie, exact așa cum s-ar exprima anxietatea pe hârtie. Mișcarea ar trebui să se oprească în momentul în care s-ar opri exprimarea sentimentului.
- Puteți acum să vă uitați la desen, întorcând și pagina dacă este necesar, și să încercați să îi găsiți un sens, continuând să dezvoltați desenul. De îndată ce desenul este complet, încercați să vă imaginați un dialog cu neliniștea de pe hârtie.



Activitatea 2.

Faceți un colaj de calm și siguranță

- Închideți ochii, respirați adânc și amintiți-vă un moment și un loc în care v-ați simțit în siguranță și relaxat.
- Apoi, creați un colaj cu diferitele materiale pe care le aveți la îndemână.
- După ce colajul este gata, puteți să îl prezentați în fața grupului și să vă imaginați că vă aflați în acel loc.



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



Elistat



Unitatea 4. Terapia prin artă pentru doliu și pierdere

- Doliul este răspunsul natural la pierderea unei persoane dragi. Chiar dacă oamenii procesează pierderea în mod diferit, unele simptome ale doliului sunt comune în majoritatea cazurilor: tristețe, singurătate, teamă, plâns, gânduri și amintiri intruzive, deznădejde, amorțeală. Majoritatea oamenilor au tendința de a se izola de ceilalți în timpul doliului, astfel că sentimentele pot fi de fapt amplificate de acest lucru.



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



Elıstat



Unitatea 4. Terapia prin artă pentru doliu și pierdere

- La fel ca și în celelalte cazuri de emoții copleșitoare, terapia prin artă are potențialul de a facilita exprimarea emoțiilor și de a reduce intensitatea acestora, declanșând în același timp explorarea sentimentelor subiacente asociate cu pierderea.
- De asemenea, îi poate ajuta pe oameni să se conecteze unii cu alții și să lupte împreună împotriva deznădejdii și a singurătății, mai ales dacă este realizată în grup.



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



Elistat



Activitatea 1.

*Purtați o conversație cu persoana pe care ați pierdut-o
(tehnica scaunului gol)*



- Gândiți-vă la o persoană pe care ați pierdut-o în viața voastră. Amintiți-vă de înfățișarea acelei persoane. Imaginați-vă că persoana pierdută va lua loc în fața dumneavoastră pe scaunul gol chiar acum și că veți purta o conversație împreună.



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



Elistat



Activitatea 1.

*Purtați o conversație cu persoana pe care ați pierdut-o
(tehnica scaunului gol)*



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



Elistat



Reflectați asupra:

- Ce ați vrea să îi spui persoanei dragi? Este ceva ce ați dori să cereți? Ce ați dori să știe?
- Ce credeți că v-ar spune persoana dragă? Care credeți că ar fi cuvintele lui/ei ca răspuns la întrebarea dumneavoastră?
- Ce ați dori ca persoana dragă să rețină din această conversație? Ce va lua cu sine din această conversație?



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



Activitatea 2.

Faceți un cadou pentru cel plecat

- Folosiți orice tehnică doriți pentru aceasta: poate fi un desen, o pictură, un colaj, o reprezentare în lut, o lucrare cu mărgelile sau nisip, o compoziție muzicală sau un dans etc.
- Descrieți cadoul pe care l-ați făcut și persoana pentru care l-ați făcut. Explicați-le celorlalți de ce ați ales să îl faceți într-un anumit mod.



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



Elıstat

