



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 1.

STRUCTURED CONCEPTS OF POST-TRAUMATIC DISORDER, THE POTENTIAL PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF TRAUMAS AND MEANS TO COPE WITH

The project Treat post-traumatic disorder through art-
Online Colour Therapy,
2020-1-ES01-KA226-VET-094746, has been funded with
support from the European Commission. This publication
reflects the views only of the authors, and the National
Agency and Commission cannot be held responsible for
any use which may be made of the information contained
therein.

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



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

İçindekiler

GİRİŞ	5
Travma Nedir?	6
Akut stres hayat kurtarır, kronik stres hasta eder	7
Travma, kronik stres ve beyin üzerindeki sonuçları	7
“Tükenmişlik sendromu” gezisi.	8
Hücre stresi ve psişik stres - aynı madalyonun iki yüzü.	8
Psişik travmanın yapısal bir modeli.	9
Travma, travmanın ana nedenleri	9
Ruhsal travmanın genel özellikleri.	9
Zor deneyimler: öfke, utanç, gurur ve iğrenme.	11
Öfke.	11
Utanç.	12
Gurur.	12
İğrenme	13
Psikotravmatik biyografi.	14
Kimlik travması.	15
Aşk travması.	17
İstismarın arkasındaki travma.	19
Cinsellik travması.	19
Cinsel psikotravma nedir?	19
Simbiyotik travma	20
Simbiyoz nedir?	20
Karşılıklı faydalar.	20
Avcı ve av.	20
Rekabet ve iş bölümü.	21
Birincil duygular.	21
Ayna nöronlar ve simbiyoz.	22

Psikolojide simbiyoz kavramı.	23
Erich Fromm.	23
Margret Mahler.	24
Martin Dornes.	25
Ek hususlar.	25
Travma, psikiyatrik bozuklukların ana nedenleri.	27
Bağlanma kuramı ve travma kuramı.	27
Psişik bölünme modeli.	27
Travmatik stres bozukluğu sonrası	30
Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB).	30
Ciddi kazalarda travma sonrası stres bozukluğu.	35
Travma sonrası stres bozukluğu ile ciddi/tedavisi olmayan hastalıklar arasındaki bağlantı.	35
Posttravmatik stres bozukluğu ve cinsel istismar.	35
Dayanıklılık.	36
Ciddi kazalarda dayanıklılık verimliliği.	36
Ciddi veya tedavisi olmayan hastalıklarda dayanıklılık etkinliği.	36
Tecavüzlerde dayanıklılığın etkinliği.	37
Potansiyel olarak travmatik olaylar için terapötik müdahaleler.	37
Fraktal Giriş	38
Fraktal tekniğe dayalı Birleşik Deneyimli Psikoterapi vizyonunda stresi ele almak.	44
Fraktal teknik - bir meditasyon ve rahatlama şekli.	46
Sonuçlar	49
MODÜL PLANI	51
MÜFREDAT SENTEZİ	54

1. GİRİŞ

Amerikan Psikoloji Derneği'ne (APA) göre travma, “kaza, tecavüz veya doğal afet gibi korkunç bir olaya verilen duygusal bir tepkidir” [1].

Ancak kişi tehdit edici veya fiziksel veya duygusal olarak zararlı olduğunu düşündüğü herhangi bir olaya tepki olarak travma yaşayabilir [1].

Travmatize olmuş bir kişi, hem olayın hemen ardından hem de uzun vadede bir dizi duygu hissedebilir. Bunalmış, çaresiz, şok olmuş hissedebilir veya deneyimlerini işlemekte zorluk çekebilirler. Travma ayrıca fiziksel semptomlara da neden olabilir [1].

Travmanın kişinin refahı üzerinde uzun vadeli etkileri olabilir. Semptomlar devam ederse ve şiddeti azalmazsa, bu, travmanın travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) adı verilen bir ruh sağlığı bozukluğu haline geldiğini gösterebilir [1].

Araştırmalar, çocukların beyinleri hala gelişmekte olduğundan travmaya karşı özellikle savunmasız olduklarını göstermektedir [1].

Çocuklar korkunç olaylar sırasında artan stres yaşarlar ve vücutları stres ve korku ile ilgili hormonları salgılar [1].

Bu tür gelişimsel travma, beynin normal gelişimini bozabilir. Sonuç olarak travma, özellikle uzun süreli travma, çocuğun uzun vadeli duygusal gelişimini, ruh sağlığını, fiziksel sağlığını ve davranışını önemli ölçüde etkileyebilir [1].

Korku ve güçsüzlük duygusu yetişkinliğe kadar devam edebilir. Bu, kişiyi önemli ölçüde daha yüksek bir risk altında bırakır ve gelecekteki travmanın etkilerinin güvenilir kaynağı olabilir[1].

Travmadan etkilenen kişiler, travma sonucu hissettikleri duygusal ve/veya fiziksel acıyı hafifletmeye yardımcı olacak başa çıkma mekanizmaları geliştirebilirler. Bazen bu stratejiler, sağlıksız beslenme, tütün kullanımı veya uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi uygunsuz davranışları içerir. Bu başa çıkma mekanizmaları rahatlama sağlayabilir, ancak aynı anda kaygı, sosyal izolasyon ve kronik hastalıklara katkıda bulunabilir [1].

İlerleyen bölümlerde, travmanın başlıca çeşitleri ve bunları fraktal teoriyle tedavi etme yöntemleri sunulacaktır.

2. Travma Nedir?

Psikolojik bir bağlamda, "travma" kelimesi, esas olarak, psişenin tam olarak işleyemediği ve arkasında yaralar bırakan, zihinsel ve fiziksel bütünlüğün bozulması ile, ölüm korkusu ve kontrol kaybı ile bağlantılı yıkıcı bir olayın üstesinden geldikten sonra ortaya çıkan psikolojik sonuçları ifade eder. Psikolojik travma aynı zamanda dış tehlikelerin neden olduğu uzun süreli tehdide de işaret eder, örn. şiddet uygulayan bir kişi tarafından ve ayrıca ilgili kişinin hem kısa hem de uzun süreli fiziksel ve psikolojik sonuçları. Bu özellikle, tüm çocuklukları boyunca, kendilerini savunamayan, travma geçirmiş ebeveynlerin takdirine bağlı olan çocuklar için geçerlidir [2].

"Kişilerarası nörobiyoloji" terimini icat eden psikiyatrist Daniel Siegel, bu bağlamda "sağlık üçgeni" - zihin, beyin ve ilişkilerimiz arasındaki etkileşim hakkında konuşuyor. Bu bağlamda beyinden bahsederken fizyolojik bileşenler yani fiziksel bir beden olarak beden de dikkate alınır. Bu üç parçanın entegrasyonu, sağlık ve iyileşmenin anahtarı gibi görünüyor. Diğer insanlarla ilişki kurma şeklimiz bu durumda yıkıcı bir rol oynar. Hem kendimizle hem de diğer insanlarla ilişki kurma yeteneği, travmatik deneyimlerle sarsılır. Yıkıcı bir deneyim, hem beyni (zihin) hem de vücudu ciddi şekilde değiştirir. Pratikte varlığımızın merkezinde bir saldırganlık eylemidir. Travma, benliğimizde kademeli ve geçici bir değişikliğe neden olmaz. Bu benliği kalıcı olarak dağıtır ve artık birbiriyle hiçbir tutarlılığı ve bağlantısı olmayan bulmaca benzeri parçalara ayırır.

Walach, Wittmann ve Schmidt, fiziksel ve zihinsel süreçler arasındaki yakın ilişkiyi göstermek ve aynı zamanda bunun farklı kategorilerde bir durum olduğunu anlamak için "tamamlayıcılık ilkesinden" bahseder. Gerçek durumu anlamak için aynı anda yapılması gereken farklı tanımlamalara atıfta bulunur. Bu, insan olmak için hem bedensel hem de zihinsel boyuta ihtiyacımız olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Bu nedenle, bir noktada ölçülebilir sonuçlar elde etmek için fizyolojik süreçleri gözlemlemek ve başka bir zaman öznel deneyimleri tanımlamak için dikkatimizi zihinsel-psikolojik fenomenlere çevirsek bile, gerçekte her zaman her iki yönü de fark ederiz [2].

Bu açıdan iki tarafın artık birbirlerinin durumlarını reddetmemeleri hem tıp hem de psikolojik bilimler bölümü için avantajlı olacaktır. Tıp, her bedenin bir ruhu olduğunu kabul etmelidir. Ve psikoloji, biyolojik-fizyolojik bir matris olmadan psişik süreçlerin mümkün olduğu fikrinden vaz geçmelidir. Bu olgu aynı zamanda "düzenleme" ("birleştirme") olarak da adlandırılır. Bu, tıbbın 'insan bir makine gibi çalışır' fikrinden vazgeçebilir ve ayrıca psişik süreçlerin biyolojik madde gerektirdiğini ve fizyolojik bir karşılığı olduğunu anlamalıyız [2].

Bu, telomerleri büyük ölçüde kısalmış olan ve erken yaşlanma sürecinin varlığını gösteren 5 ve 10 yaşlarındaki çocuklarda yapılan bir çalışma ile kanıtlanmıştır; bu çocukların biyografilerinde kötü muamele, taciz veya aile içi şiddet vardır. Bu nedenle, bu durumda travmalar, vücudun ve nihayetinde tüm organizmanın

biyokimyasında derin bir değişikliğe yol açmış ve bu kişilerin tüm yaşamları için uzun süreli olumsuz sonuçlar doğurmuştur [2].

2.1. Akut stres hayat kurtarır, kronik stres hasta eder

Doğa, insanlar da dahil olmak üzere tüm canlılara, hayatı tehdit eden durumlarda ani tepki vermemizi, tehlikeli durumu etkisiz hale getirmemizi ve hayatta kalmamızı sağlamamızı sağlayan bir program bahşetmiştir. Vücudumuzun tepkisi söz konusu olduğunda, tehdidin gerçek mi yoksa sanal mı olduğu önemli değildir, çünkü beyin sapımız gerçek ve hayali tehlikeyi ayırt etmez. Güçlerimizin yeterince büyük olduğunu düşünürsek, acil durumlarda savaşı kabul ederiz ve en iyi ihtimalle akut tehlikeye karşı koyarız. Kaynaklarımızın yeterli olmadığına inanırsa, geri çekilir ve tehlike bölgesinden kaçarız. Bunu yapmak için, insan vücudu mevcut tüm güç rezervlerini harekete geçirir. Endokrin sistem aracılığıyla adrenalin ve norepinefrin gibi hormonlar salgınır. Bu şekilde kardiyovasküler sistem maksimum düzeyde uyarılır. Nabız ve kan basıncı artar, akciğerler kana mümkün olduğunca fazla oksijen sağlar, böylece hedef organlar ve kaslar en iyi şekilde çalışabilir ve zihinsel süreçler ve bağışıklık sistemi son derece aktiftir. O sırada ihtiyaç duyulmayan sindirim ve diğerleri gibi tüm metabolik süreçler azalır. Bu stres eksenine “silah çağrısı” da diyebiliriz. Tehlike geçtikten sonra tüm sistemler eski seviyelerine dönebilir ve toparlanabilir. Bu mücadele ya da kaçış durumundan sonra, fizyolojik karşı programlar nedeniyle, daha önce üretilen stres hormonlarının seviyesi tekrar azalır ve artık vücuda taşmazlar [2].

2.2. Travma, kronik stres ve beyin üzerindeki sonuçları

Üç bölümden oluşan beynimiz “aşağıdan yukarıya” geliyor. Beynin üç bölümünden ilki olan ve fiziksel olarak hayatta kalmak için gerekli olan ve beyin sapını da içeren sürüngen beyni, yaşamın başlangıcından itibaren tamamen işlevseldir. Solunum, dolaşım, vücut ısı ve daha birçok metabolik, fizyolojik ve biyokimyasal süreç birbiriyle koordinelidir. Yaşamın ilk yıllarında, memeli beyni limbik sistemle birlikte gelişir. Beyin sapı ile birlikte limbik sisteme “duygusal beyin” denir. Neo korteksi, rasyonel beynimizi, büyük beynimizi ve onunla birlikte frontal lobları ve prefrontal korteksi en sonunda geliştirir. Travmaların, başta prefrontal median korteks, tonsil ve hipokampus olmak üzere yukarıda bahsedilen beyin bileşenlerinin işleyişine zarar verebileceği ve her yapının dengesini büyük ölçüde bozabileceği tespit edilmiştir. 2014 yılında yapılan bir araştırma, travmatik stres, oksidatif stres ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi ve bunların hücre nörodejenerasyonu ve yaşlanma üzerindeki sonuçlarını açıkça ortaya koydu. Van der Kolk'a göre, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) durumunda “duman dedektörleri” ile “kontrol kulesi” arasındaki denge

kökten değişiyor. Prefrontal korteks değerlendirici ve modüle edici özelliklerini kaybettiğinde, insanlar beyin alt bölümlerinde meydana gelen dürtüleri artık kontrol edemez ve bastıramazlar [2].

2.3. “Tükenmişlik sendromu” gezisi.

Genel olarak “tükenmişlik” terimi, duygusal ve fiziksel tükenme, sinizm ve kayıtsızlık (duyarsızlaşma) durumu ile başarısızlık ve verimsizlik hissinden oluşan bir üçlü olarak tanımlanır. Artan bir katılım ve gerçekleştirme arzusunun ardından, sonunda geri çekilmeye ve izolasyona ve hatta intihara yol açar - bunlar tükenme sendromundan, “toplam tükenmişlik”ten önceki aşamalardır. Çoğu araştırmacı tükenmişlik vakalarının sayısında önemli ve istikrarlı bir artış olduğunu düşünmektedir. Tıbbi bağlamda tükenmişlik sendromu, yaşam yönetimi güçlüklerine atıfta bulunan ve ancak ek bir tanı ile tanımlanabilen bir olgudur. Örtüşen tanılar, depresyon semptomlarının ve kronik yorgunluk sendromu CFS'nin varlığını ortaya çıkardı. İlk kez Freudenberg tarafından tanımlanan 'tükenmişlik' olgusu, meslekleri yardım ve yardıma odaklanan insanları ifade eder ve böylece kalıcı profesyonel stres faktörlerine dönüşür. Daha sonra, esas olarak profesyonel bağlamda kullanıldı. Günümüzde tükenmişlik sendromu tüm sosyal ve profesyonel düzeylere nüfuz etmiştir. Alman hastalık sigortası fonlarının işe devamsızlıkla ilgili 2012 raporuna göre, 2004 ile 2011 arasında 'tükenmişlik sendromu' olan çalışanların hastalık izni günlerinin sayısı on kattan fazla arttı [2].

Genellikle erken travmalar, varsayılan bellek olarak adlandırılan yerde depolandıkları için belleğe geri yüklenemezler. Çocukluğumuzdan beri bedensel duyularımız, duygularımız ve davranış kalıplarımız hakkında bilgiler orada bulunur. Ancak hatırlamıyor olmamız, yaşadıklarımızın ve hafızada depoladıklarımızın hiçbir etkisi olmadığı anlamına gelmez, tam tersine açık hafıza, hipokampusun işlevsel hale gelmesinden ve bilinçli olarak hatırlamamıza izin vermesinden sonra, ancak üç yaşından itibaren gelişir. tutarlı bir bağlamda düzenleyip yerleştirdiğimiz gerçekler ve deneyimler [2].

2.4. Hücre stresi ve psişik stres - aynı madalyonun iki yüzü.

Fiziksel aşırı çalışma, sayısız moleküler, biyokimyasal ve fizyolojik değişikliklere yol açar. Daha sonra, oksidatif ve nitrozatif stresin sözde belirteçleri yüksek değerlere sahiptir. Bu, vücudun artık işlevlerini en iyi şekilde yerine getiremeyeceği anlamına gelir. Hücresel düzeyde bu, mitokondri tarafından üretilen gerekli enerjinin – hücrenin yaşamı sürdürmek için gereken enerjiyi üreten “enerji bitkileri” – arzının artık güvence altına alınmadığı ve hücrenin bir kriz durumuna düştüğü anlamına gelir. Bu durumda mitokondriyal disfonksiyon olduğu söylenir. Tıbbi açıdan bakıldığında, bozulmuş bir mitokondriyal fonksiyon kronik hastalıklara neden olur [2].

Fiziksel düzeyde kronik yorgunluk ve kalıcı bitkinlik, hücresel düzeyde enerji üretiminin bozulmasına neden olur ve diğer birçok semptom ve hastalığın başlangıç noktasını oluşturur. Oksidatif ve nitrozatif

stresteki artış, sözde multi sistem hastalıklarının ortaya çıkması için temel bir biyokimyasal ve moleküler mekanizmadır. Bu terimle, belirgin bir semptomla kendini gösteren veya belirli bir organı etkileyen, ancak daha derin bir neden olarak bir üst sistemde daha genel bir rahatsızlık olan durumları belirtiyoruz. Bu durumda, bağışıklık sistemi hastalıkları, özellikle otoimmün hastalıklar, metabolik bozukluklar - diabetes mellitus gibi - örneklenebilir, en yaygın ölüm nedenleri arasında yer alan kardiyovasküler sistem hastalıkları ve son olarak, tümör hastalıklarından da bahsedilebilir [2].

Bu nedenle, başlangıçtaki bir zihinsel yaralanma, bir travma, zihin ve beden arasındaki ilişki yoluyla ciddi bir fiziksel hastalığa yol açabilir. Bu bağlantı, 2016 yılında Ulm Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmanın sonucu ile doğrulanmıştır. Çocukluğunda kötü muamele gören, istismara uğrayan veya ihmal edilen kadınlarda, hatta yıllar sonra bile kanda artan inflamasyon belirteçleri bulundu. Bu çocukluk çağı travmalarının sonuçları, yalnızca akıl hastalıkları geliştirme riskinde artış değil, aynı zamanda bağışıklık sisteminin zayıflaması ve yaşlanmayla ilişkili somatik hastalıklara yatkınlığın artmasından da oluşuyordu. Araştırmacılar, diğer şeylerin yanı sıra, mitokondri süreçlerindeki değişiklikleri neden olarak belirlediler [2].

2.5. Psişik travmanın yapısal bir modeli.

Tüm ruhsal travmalar aynı olmadığı için, klasik olarak mono travma, yani ciddi bir araba kazası gibi tek bir olay ile uzun süreli travmatik durumlar, örn. tekrarlanan işkenceler de dahil olmak üzere cezaevinde uzun süre kalmak [2].

Örneğin, istismarcı aile durumlarındaki çocuklar için geçerli olan "karmaşık travma" terimi de tartışılmaktadır. Bu bağlamda, gelişimsel travma hakkında giderek daha fazla konuşma var”.

3. Travma, travmanın ana nedenleri

3.1. Ruhsal travmanın genel özellikleri.

Zihinsel travmalar, kişinin zihinsel kapasitesini aşan yaşam deneyimlerinin sonuçlarıdır ve onları çaresizlik ve çaresizlik içinde boyun eğme durumuna götürür. Bir psişenin bunalmış hissetmesinin nedeni, bir araba kazası gibi işleyemediği bilgi fazlalığı olabilir. İnsan psişesi öncelikle, deneyimlediği deneyimin kendi içinde uyumsuz olduğu durumlarda travmatize olur ve o zamana kadar dünyayı ve kendi kişisini anlamayı sorgular. Bu nedenle, bir çocuğun kendi babası gibi sevdiği bir kişi tarafından vurulması durumu, çocuğun ruhsal olarak ifade edemeyeceği bir durumdur. Bu babam sevilmiyor mu yoksa kötü bir adam mı? Baba, daha sonra iyi bir adam olmak için çocuğuna vurduğunu iddia ederse, dayak bu nedenle bir sevgi eylemidir, çocuğun şaşkınlığı tamamlanır. Bu durumda, çocuğun ruhu, gerçeklik bilgisine aracılık etmek olan temel

işlevini artık yerine getiremez; gerçek nedir? Darbeler canımı acıtıyor mu? Yoksa büyüüp kendi çocuklarıma vurabilmek için vurmam mı gerekiyor? [3]

Bu gibi durumlarda, insan vücudu hemen bir stres durumuna girer, algılanan tehlikeyle başa çıkmaya çalışır - “savaş ya da kaç” tipi bir tepkidir. Söz konusu kişi fiziksel tepkime yeteneğine sahip olduğu sürece harekete geçirilen enerji kullanılabilir ve böylece azaltılabilir. Fiziksel reaksiyonun mümkün olmadığı veya hatta ek tehditlere ve ıstıraba yol açabileceği (fiziksel ve zihinsel yetenekleri ebeveynlerininkinden önemli ölçüde düşük olan çocuklarda olduğu gibi) ortaya çıkar çıkmaz, bir tür acil durum freni uygulanır. Uygulandığında, vücut travma durumunda alarm mekanizmasını tetikler. Vücut tüm motorlarını maksimuma döndürür ve sonra tamamen fren yapması gerekir, bu da tüm fiziksel hareketlerin önce felç durumunda ve sonra tam bir uyuşukluk durumunda donduğu anlamına gelir. Mağdur artık kaçınılması mümkün olmayan tehditle karşı karşıyadır, yani saldırganı boyun eğder. Kendini ketleme durumunda, travmatik durumda yaşanan duygular (endişe, öfke, iğrenme, utanç) ve duyular (sıcaklık, titreme, ağrı) hormonlar ve belirli işlevleri olan nörotransmitterler tarafından uyuşturulur ve söz konusu kişi artık hissetmez hale gelir. Travmatize olmuş kişi bir kozaya gizlenmiş, ulaşılmaz, yanıltıcı korumalı olarak algılanır. Bir tür zihinsel anestezi oluşur; mevcut gerçeklik artık düzgün ve tam olarak algılanmaz, sadece parçalanmış, bulanık ve gölgelidir. Bu durumdaki kişi, o zaman bile bilinçli olarak ne yaşadığını hatırlayamaz. Bu nedenle, genellikle tutarlı psikik yapılarda bir bölünme vardır. Algı, duyular, his, düşünme, hafıza ve eylem artık birbiriyle uyumlu değildir ve aynı kişinin psişesinde bağımsız parçalar olarak kendi varoluşlarına öncülük etmeye başlar [3].

Travmatik durumdan kaçınarak, bir fırsat nedeniyle veya saldırganın geri çekilmesinden sonra kişinin kaçmayı başardığı durumlarda bile, bu içsel durumlar ne yazık ki kendi kendine çözülmez, tıpkı psişenin parçalanmış bölümlerinin yeniden bütünleşmeyip daha uzaklarda kalması gibi. Beden ve zihin arasındaki ilişki son derece zayıftır. Prensipte olarak, bu tür kişiler üç kısma ayrılır:

- Psikolojik travmasını harekete geçirmesi muhtemel uyaranlarla karşılaşmadığı sürece psişesi gerçeği hala algılayabilen ve anlayabilen kişi;
- Anksiyojenik durumun neden olduğu travmatize haldeki kişi ve
- Çaresizlikle dolu yaşamının gerçekliğini inkar etmeye ve yenilemeye çalışan kişi (resim 1) [3].

Travma geçirmek artık onun kimliği ve önceki sağlıklı kimliğinin gelişmeye devam edememesinin nedeni olur. Psikiyatrik travma deneyimleri bu nedenle ihmal edilemez ve ikincil öneme sahip konular olarak reddedilemez. Kendi hayatımı ancak travma geçirdiğim gerçeğini hesaba katarsam gerçekten anlayabilirim. Diğerleri de ancak gerçeği üç farklı planda yaşadığımı ve dolayısıyla davranışlarımın çelişkili olduğunu bilirlerse anlaşabilirler. Bazen sağlıklı taraflardan hareket ediyor, ancak hayatta kalan kısımlarım harekete

geçtiğinde yeniden travmatize olma durumlarına kaymaya veya sürdürülebilir stres durumlarına girmeye devam ediyor. Çoğu zaman, kendimi tehdit altında hissettiğimde, stres tepkisinin ara aşamasına geçmeden hemen travma alarm mekanizmasını tetiklerim. Bu ne kadar sık olursa, bu dinamik o kadar hızlı gerçekleşir. Psişik parçalanmayı çözmenin bir yolunu bulana kadar travmatize ve iç dünyama bölünmüş durumdayım [3].



Resim 1. Zihinsel travma deneyiminden sonra bir kişinin bölünmesi [3].

Psikolojik travma durumunda, sağlıklı psişik tepkiler ile travma sonrası hayatta kalma stratejileri arasında ayırım yapmanın çok zor olması ölümcül olabilir. Hayatta kalma stratejilerinin ilkesi, kendi travmalarının gerçekliğini algılayamamaktır. Bu nedenle mağdur, uzun zaman önce meydana gelen travmadan hala kaçınır gibi davranır. Bu şekilde, uzun zaman önce olmuş ve kendi hayatımız için son derece zararlı sonuçları olan bir şeyden kendimizi korumak için durgun zaman ve enerji tüketiriz. Halihazırda olmuş bir şeyden kaçınabilme yanılsaması, paradoksal bir şekilde yeni travma üretimine yol açar [3].

Travmada hayatta kalma stratejileri, iç dünyada sabit bir referans noktasına sahip olmayan dış doğrulamalar arıyor. Normal ve makul olarak algılanmak ve başkaları tarafından onaylanmak isterler [3].

3.2. Zor deneyimler: öfke, utanç, gurur ve iğrenme.

3.2.1. Öfke.

Öfke, birisine veya bir şeye karşı kasıtlı olarak size haksızlık ettiğini hissettiğiniz düşmanlık ile karakterize edilen bir duygudur [4].

Öfke iyi bir şey olabilir. Örneğin, olumsuz duyguları ifade etmenin bir yolunu sağlayabilir veya sizi sorunlara çözüm bulmaya motive edebilir. Ancak aşırı öfke sorunlara neden olabilir. Artan kan basıncı ve öfkeyle ilişkili diğer fiziksel değişiklikler doğru düşünmeyi engeller ve fiziksel ve zihinsel sağlığa zarar verir.

Reddedildiğimizde, saldırıya uğradığımızda veya yaralandığımızda öfke, kendimizi savunmamıza ve korumamıza yardımcı olabilecek uygun bir duygusal tepkidir. Ancak travmatik durumlarda öfke artık bize yardımcı olmaz; saldırgan kişi bizden daha güçlüdür ve eğer durumumuzu savunursak, kendi hayatlarımız daha da tehdit edici hale gelebilir. Bu nedenle öfke tepkisi sıklıkla bastırılır. [3].

3.2.2. Utanç.

Utanç, ilgili kişinin onursuz, ahlaka aykırı veya adaletsiz bir şey yaptığı algısına bağlı olarak ortaya çıkan bir mahcubiyet veya aşağılanma duygusu olarak tanımlanabilir[5].

Utanç olumsuz bir duygu olsa da, kökenleri bir tür olarak hayatta kalmada rol oynar. Utanma olmadan kültürel normlara bağlı kalma, yasalara saygı gösterme veya sosyal varlıklar olarak var olmamızı sağlayacak şekilde davranma ihtiyacı hissetmeyebilir [3].

Utanç duygusu, var olan psikik yapıları entegre edilemeyecek kadar yoğun hale geldiğinde, utancı tetikleyen faktörlerin nedenlerini yönetmek için hiçbir yol bulunmadığında, bölünme temelli modelde utanç duygusu belli bir noktaya ulaşır. Bu nedenle, utancın detaylandırma şansı olmaksızın hissizleşmesi, bastırılması ve engellenmesi gerekecektir. Bu nedenle yetişkinlerin psikik yapılarında dramatik yoğunluklarda utanç duyan çocuk tarafları hala olabilir. Psikimizin yönlendirmede bir şeyi yaptığımızda ortaya çıkan tüm utanç duyguları da bloke olur, örneğin diğer insanlara önemli zararlar vermek ve hatta cinayetlere neden olmak gibi.[3].

Travmadaki en zor deneyimlerden biri varoluşsal utançtır, yani basitçe yaşamının (istenmeyen çocuklar durumunda) veya belirli sosyal durumlarda (örneğin yabancı bir ülkede mülteci olarak) olmanın utancıdır [3].

3.2.3. Gurur.

Gurur, bir hedefe ulaşıldığında veya kişinin başarısı başkaları tarafından tanınip onaylandığında ortaya çıkan bilinçli bir duygudur [6]. Bu duyguların yaşanması için başkalarının onayını gerektirmemesi neşe ve mutluluktan farklıdır. Gurur ayrıca göğüs kabarması ve dikkati başkalarına veya bir izleyiciye yöneltme gibi sevinçten farklı ifade edici tepkilere de sahiptir. Başarı hissi layık değilse veya tepki aşırı ise, sahte gurur grandio olabilir [3].

Gurur utancın tersidir. Vücut düzleşir, göğüs öne çıkar, görünüm ileriye dönüktür. Anneler ve babalar doğum duyurularında kendilerini “ebeveynleri” olarak tanımlamayı severler. Yaptıklarımız veya fiziksel olarak temsil ettiklerimiz için başkaları tarafından görülme ve beğenilmek isteriz. Bu nedenle, gurur, ya belirli başarılarla ya da bir kişinin vücudunu estetik cerrahi, dövme veya egzersiz yoluyla stilize etme biçimiyle ilişkilidir [3].

Ve gurur söz konusu olduğunda, başkalarından tanınma esastır. Çevremizdekilerin bizi övmek için tutarlı nedenleri olabilir. Ne yazık ki, insanların madalya ve çeşitli emirlerle onurlandırılmasının veya ödüllendirilmesinin birçok tuhaf nedeni de var: savaşta işlenen suçlar, başkalarına itaat, kadınlara ve

çocuklara karşı güç kullanımı da dahil olmak üzere bir ailenin ataerkil liderliği için, saçma performanslar vs için [3].

3.2.4. İğrenme

İğrenme, bazı şeylere dokunmamamız, ağızımıza sokmamamız, içmememiz ve yemememiz konusunda bizi uyaran bir duygudur. Ayrıca belirli eylemleri yapmamızı engellemeye yöneliktir [3]. İğrenme tepkileri mide bulantısı, boğulma veya kusmadır. İğrenme genellikle insan vücudunun salgıları, terleme, idrar, dışkı veya ağızdan gelen itici koku ile ilişkilidir. Vajinal sıvı, adet kanı ve sperm de güçlü iğrenme reaksiyonlarını tetikleyebilir [3].

Bununla birlikte, bu tür doğal iğrenme tepkileri, genel olarak cinselliği şeytanlaştırmak ve bir saflık ve perhiz karşıtı ideal oluşturmak için kötüye kullanılabilir. Bu nedenle, genel olarak cinselliğin veçhelerinin kirliliği olduğu, ritüeller ve düzenlemeler yoluyla arınmayı gerektirdiği ileri sürülmektedir. Genital mutilasyon, “namus” ve “bekaret” gençlere (kadınlar ve erkekler) zorunlu düstur olarak sunulmakta ve böylece zorla uygulanmaktadır. Bu bağlayıcı düstura uymaya başladıklarında, hayatta kalan tarafları, işlerin durmasının normal olduğuna ve hiçbir alternatifin olmadığına ikna olmaya devam edilir. Mağdurlar bu istismarları geleneklere dönüştürür ve daha sonra kendi kızlarına ve oğullarına geçmişte onları travmatize eden aynı gücü uygular [3].

İğrenme duyguları utanç duygusundan daha belirgindir, çünkü bunlar zihinsel olarak daha az etkilidir ve kokular veya tat izlenimleriyle doğrudan ilişkilidir. Bir şey korkunç koktuğunda, başkaları tarafından bunun gerçekten iştah açıcı bir şey olduğuna ikna olmak çok zordur. Bununla birlikte, tat ve koku duyuları alışkanlıklarla yakından ilişkilidir ve erken yaşlardan, hatta belki de doğum öncesi dönemden itibaren kolaylıkla eğitilebilir. Bu nedenle, fareler üzerinde yapılan epigenetik araştırmalar, büyükanne ve büyükbaba kuşağının bu kokunun elektrik çarpması ile ilişkilendirilmesine maruz kaldığında kiraz kokusu korkusunun devam ettiğini göstermiştir [3].

İğrenme duygularını görmezden gelmeye zorlanan bir kişinin ruhu (örneğin, oral cinsel ilişki durumunda) ayrılmaya başvurmak zorunda kalır. Bu duygular bir gölge konisi içinde varlıklarını sürdürürler ve yetersiz durumlarda aktif hale gelebilirler. Örneğin, aniden masada biri hastalanır, çünkü kendisine sunulan yemekler ona meni sıvısını hatırlatır [3].

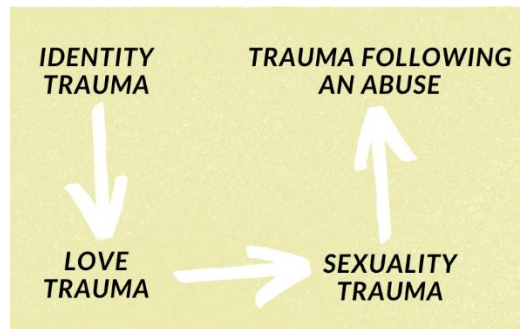
Bu gibi durumlarda kendimize o anki iğrenme hissinin gerçekten içinde bulunduğumuz durumdan mı yoksa travmatik bir anıdan mı kaynaklandığını sorabiliriz. Travmanın arkasında hayatta kalanlardan hareket ettiğimiz sürece, ikinci olasılığı kategorik olarak reddedeceğiz ve kendi geçmişimizle yüzleşmek zorunda kalmamak için şimdi bir sebep aramayı tercih ederiz Cinsel istismara uğradım mı? Ben mi? Ne kadar

denesem de hayal edemiyorum!" Ardından baş ağrısı ve mide bulantısı için bir hap alıp midemizi sakinleştirmek için bir bardak sert alkol ya da bir bardak papatya çayı içeriz [3].

3.3. Psikotravmatik biyografi.

Genel olarak psikolojik travmayı ve sonuçlarını tanımlamaya çalışmak somut bir analiz gerektirir (Resim 2), çünkü zihinsel travmayı oluşturan çeşitli faktörler vardır. Çeşitli travma türleri arasında ayırım yapmaya yönelik ilk girişimleri aşağıdaki sınıflandırmayla sonuçlanır:

- Varoluşsal travma: **Travma, doğası gereği, bireyin dünyayı nasıl deneyimlediği, kendini nasıl anladığı ve dünyadaki konumu duygusu üzerindeki etkisiyle varoluşsal**dır. Bu, yaşam ve ölümle ilgilidir; ölüm korkusu kırılmalıdır (aşırı panik durumları (örneğin ilaçlar, nefes egzersizleri yoluyla) bastırılmaya çalışılmalıdır [3].
- Kayıp travması: Birisi ani veya travmatik bir durumda öldüğünde yaşanır. Sevilen birinin kaybı dayanılmaz bir acı yaratır; kaybın ıstırapı bastırılmalıdır, bir kişi psişemizde (hala hayatta) kalır [3].
- Bağlanma Travması: Bağlanma travması, bir çocuk veya çocuk ile birincil bakıcısı arasındaki önemli bağlantı sürecinin bozulmasıdır. Bu travma bariz bir istismar ve ihmal olabilir veya daha az belirgin olabilir - birincil bakıcı tarafından şefkat veya karşılık eksikliği. Eğer anne çocuğuyla güvenli bir bağ kuramazsa, çocuk kendini reddedilmiş ve yalnız hissetmenin acısını bastırmaya ve başka bir yerden anne sevgisi elde edeceği hayali ümide tüm yaşamı boyunca sarılmaya zorlanır [3].
- Bağlanma sisteminin travması: Bağlanma teorisi, hem normal hem de anormal gelişime kapsamlı bir genel bakış sağlayan, insan gelişiminin en karmaşık ve araştırılmış teorilerinden biridir. Bir aile sistemi içinde istismar, ensest veya cinayet -hem kurbanlar hem de failer söz konusu olduğunda- katlanılmaz suçluluk ve utanç duygularına yol açar ve bu duyguların kırılması gerekir; dışarıda ideal bir dünyanın cephesi inşa edilecek [3].



Resim 2. Psikotravmatik biyografi [3].

Aşağıda kimlik travması, aşk travması ve istismar sonrası travmayı tanımlayın ve belirtin, çünkü tüm bunlar cinsellik travması ile ilgili olabilir [3].

3.3.1. Kimlik travması.

Bir kadının hamile kalması ve rahminde dünyaya getirmek istemediği bir çocuğun gelişmeye başlaması ile ilgili bir çelişki ile karşı karşıyayız. Böyle bir durum onun için hem fiziksel hem de psikolojik olarak çekilmez, yaşanmaz. Aynı zamanda çocuk için bir felakettir, çünkü hayatının başlangıcında, hem iyi hem de kötü için tamamen annesine bağımlıdır ve acilen onun sevgisine ihtiyacı vardır. Orijinal travma, bir bakıma “tüm insan travmalarının anası” bu nedenle kimlik travmasıdır. Annem beni reddediyor ve istemiyor. Ben var olmamalıyım! Burada olmamam gerekiyor! Ben ona bir yük, şimdiki ve gelecekteki yaşamına engelim [3].

Bu nedenle, bilinçsiz bağışıklık tepkileri, istenmeyen çocuğu kendiliğinden ortadan kaldıramadığında, anne olmak üzere olan kadın, istemediği çocuktan kurtulmak için kürtaj girişimine başvuracaktır. Çocuk hala kürtajdan kurtulursa, hala anne karnından itibaren varoluşsal bir tehdit durumu yaşar. Kimlik travmasının temel yönü, çocuğun daha doğmadan bölünmeye zorlanması, koşulsuz olarak kendi varlığına (yani kendini sevmeye) hitap etmesi ve bu da kendisiyle olan bağlantısını kaybetmesine yol açmasıdır. İstenmeyen çocuk bu nedenle ihanet etmeye ve kendini terk etmeye zorlanır [3].

Travmadan kurtulma stratejisi, mümkün olduğu kadar annesinin hissettiği “Hayır” a uyum sağlamak, yani yaşama sevincini, hayata güvenmeyi bastırmaktan ibarettir. Kişi, annesinin ihtiyaçlarına ve bakış açılarına tabi olmak için kendi Ben’ini ve kendi iradesini terk eder (resim 3) [3].

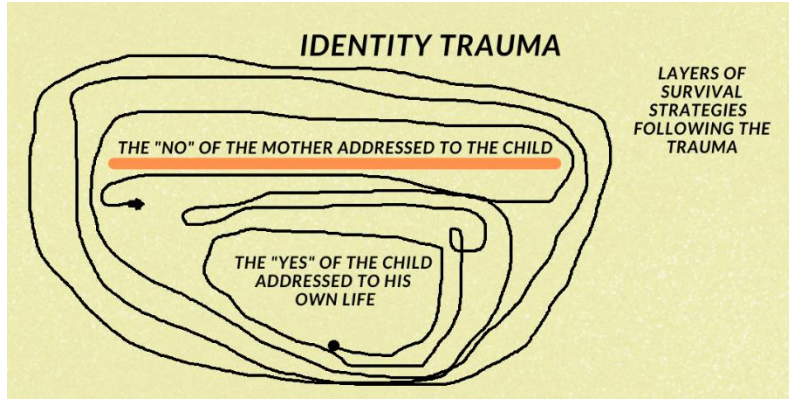
Bu vazgeçmenin bir sonucu olarak, çocuk anneye temelden bağımlı hale gelir. Travma olmasaydı, çocuk asla bu duruma gelmezdi. Kendi benliğinden vazgeçtiği göz önüne alındığında, çocuk artık varlığının özünden, yaşam gücünden yaşayamaz, hayatta kalmasının dramatik olarak dış dünyaya ve annesiyle olan ilişkisine bağlı olduğunu hisseder [3].

Çocuk, annesinin rahminden itibaren onun bu arzusunu hisseder ve doğum öncesi hayatından, bu ölümlü nabzın içinde hapsolür ve daha sonra, belki de tüm hayatı boyunca, onu itecek bu yeraltı psişik akımına direnmek için savaşmak, ve intihara doğru [3].

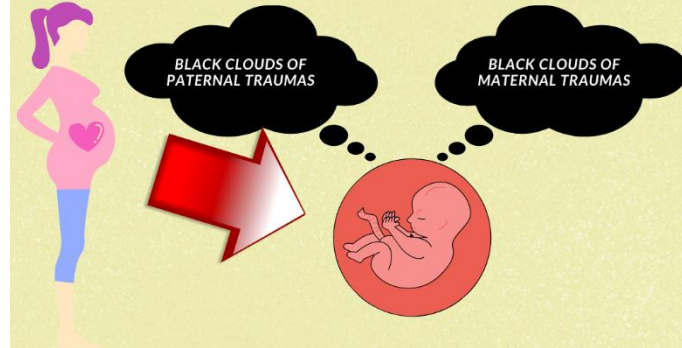
Temelde anne travmasının karanlık gölgeleri çocuğu rahim içi yaşamından sarar, bu travmaların hormonal etkileri çocuğu döllenmiş yumurtanın implantasyonu anından itibaren göbek kordonu yoluyla etkiler. Dışarıdan bakıldığında, babanın travması doğmamış çocuğu da etkileyebilir (bkz. Resim 4) [3].

Gerçek terapötik aktivitede, bu doğum öncesi travmatizasyon, doğmamış çocuğun bireysel psişik parçalarının yaralı ve sersemlemiş askerler gibi yattığı bir savaş alanı gibidir. Son olarak, doğum süreçleri de

ek travmatik faktörler olarak hareket eder. Bir yandan anne, dünyaya istenmeyen bir çocuk getirmek için doğum sırasında yeterince aktif değildir. Öte yandan çocukta da doğma arzusu ve sevinci yoktur. Onu anne rahminden aceleyle dışarı iten kuvvet, bu çıkışın rahim içi işkenceyi sona erdirdiği göz önüne alındığında, daha çok hayatta kalma yönüdür. Psişenin diğer birçok kısmı doğum sırasında rahimden ayrılmaya devam eder veya bloke olur. Doğum merkezlerinin ileri teknikler ve kâr maksimizasyonu konusundaki endişelerine ek olarak, bu travmatik dinamikler, doğum sürecinde anneye ve çocuğa yönelik şiddet eylemlerinin ve sezaryen ile doğumların genellikle forseps veya vakum pompası ile elde edilmesinin temel bir nedenidir. [3].



Resim 3. Kimlik travması, annenin “hayır”ına direnmek için yaşam boyu bir çaba sarf etmesi.



Resim 4. Çocuk hala anne rahminden annenin ve babanın psikiyatrik travmasının kara bulutlarını algılar.

Kadın, kendi psikolojik travmasını fark etmemek için yalnızca travmadan sonra hayatta kalma stratejisinden çocuk sahibi olma arzusunu beslediğinde, kimlik travmasının bir çeşidi ortaya çıkar. Bu tür kadınlar, büyük ölçüde eşleri olarak, “birçok aranan ve beklenen çocuğun” onlara kaygı, anlamsızlık veya yalnızlık duygusundan kurtulmalarını sağlayacağını umarlar. Çocuk onlara sahip olmadıkları varoluşsal anlamı verir ve kadının erkeğini yanında tutmasına veya ilişkide bir kriz anında erkeğin ondan ayrılmasını engellemesine yardımcı olur. Bu tür “aranan çocuklar” dünyaya onların iyiliği için değil, anne veya babanın bir amacını yerine getirmek için getirilir (örneğin, bir aile şirketinde erkek varisler olmak). Ebeveynleri için bu tür çocuklar daha çok bir fikirdir. Ancak çocukların bedensel ihtiyaçları vardır, duygularını ifade ederler,

fiziksel temasa ihtiyaç duyarlar, ilk başta bağırsak kontrolünden mahrum kalırlar, hastalanırlar, fiziksel ihtiyaçlarını ve sevgi ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılamadıklarında anne babalarına karşı öfke duyguları yaşarlar. Çocuğun gerçek hamileliği, doğumu ve canlılığı, bu tür bir deneyimle doğrudan temas halindeyken travmatik deneyimlerinden korunmak için bu kadın mültecileri kendi zihinlerine girme riskini taşır. Sonuç olarak, kendi zihinsel istikrarlarını tehlikeye atmamak için çocuklarının yaşam ifadelerini reddederek duygularına ve bedenlerine daha da sıkı sıkıya bağlanırlar; kendi duygularıyla temas halinde olmadıkları için çocuklarına duygusal yaklaşamazlar [3].

Arzulanan çocukla ilgili bu fikirler, onu hayatının başlangıcından itibaren kendi ihtiyaçlarını ve duygularını inkar etmeye, böylece canlılığını kontrol altında tutmaya, böylece ebeveynlerinin beklentilerini karşılayabilmesine ve çocuğunun zihinsel istikrarını tehdit etmemesine neden olur. ebeveynler. Yalnızca ebeveynlerinin (hayatta kalma stratejileriyle ilgili olan) isteklerini yerine getirirlerse var olmaya hak kazanacaklarını hissederler. Kendi fikirlerini ve ihtiyaçlarını geliştirmeye başlarsa, ebeveynlerinin hayatta kalma stratejileri tarafından akıllıca manipüle edilecek ve onları mümkün olan en kısa sürede terk etmeye ikna edilecektir: Anneni istemiyorsun ve senin yüzünden üzülyyorsun, değil mi? “Anne üzülr ve hastalanırsa suçlu sensin!” Böylece çocuklar, tüm varlıkları bir sünger gibi sırlıslık olan ebeveynlerinin bölünmüş travmatik enerjilerini devralırlar. Çocuk anne rahminden başlayarak bu süreçte anne-babasının travmatik deneyimlerinin koruyucusu olur. Öte yandan, çocuklar da kendilerini ebeveynlerinin duygusal hamileliğinden korumaya çalışırlar. Belirli eylemler yoluyla, kendi varoluşsal özeine çekilmeye çalışırlar. Bir kimlik travması durumunda travmayı takiben hayatta kalmak için ana stratejiler şunlardır:

- özdeşleşmelerden kaçma" (örneğin anne, eş rolünden kaçma veya profesyonel rolden kaçma);
- “biz”in arkasına saklanmak (“biz kutsal bir aileyiz!”)
- cinsiyet rolüne girmek ("Ben gerçek bir erkeğim!", "Ben bir travestiyim") [3].

3.3.2. Aşk travması.

Çocukluğunda anne tarafından istenmediğini hissetmeyen ve bu duruma içe kapanarak uyum sağlamak zorunda kalan insanlar, kaçınılmaz olarak bir başka travmatik dinamiğe, yani “aşk travması”na düşerler. Anne ya da babası tarafından istenmediği gerçeğini reddeden çocuk, sürekli annenin nasıl olması gerektiğini merak ederek ya da onun dikkatini çekmek için, annenin sevgisini ve temasını sağlamak için çabalar, sürekli annenin hizmetinde kalır. onun tarafından hissedilen reddedilme. Bazen hayal kırıklığına uğrayarak geri çekilir, ancak onunla temastan vazgeçme gücüne sahip değildir. Kendini ifade etme eksik olduğundan ve çocuk kimlik travması ve kendi varoluşsal özüne ihanetle ilgili duygulara (dayanılmaz, çok bölünme) erişilemediğinden, anneye özdeşleşmede bir kaçış vardır. Onunla bir ilişkinin yokluğunda, çocuk

kendini tamamen değersiz olarak algılar. Aşk travması durumunda kimlik formülünün paradoksu astefli olarak sunulur: Ben yoksun olduğum, sahip olmadığım ve özlediğim şey - annemin aşkıyım. Bu nedenle, orijinal (içgüdüsel) bebek sevgisi gelişemez, dolayısıyla olgun bir sevgi biçimi olamaz; bunun yerine, bağımlılık duygularıyla sonsuza kadar iç içe kalır [3].

Anneye karşı öfke, hatta nefret olsa bile, onunla ilişkiden çıkış yoktur, tam tersine: öfke ve nefret, anneye olan ilişkideki saplantıyı güçlendirmekten başka bir şey değildir, bu dinamiklerin arkasında, annenin anneye karşı ümidini ayakta tutar. Annenin sonunda uyanıp çocuğa beklediği sevgiyi vereceğini, çocuğun derin ihtiyacını, öfke ve nefret içinde gizlediğini görecektir ve anlayacaktır. Bu psikik mekanizmayı tamir etme şansının yokluğunda, çocuk, ya şefkat ve sevgi yoluyla ya da meydan okuma ve isyan yoluyla, annesinin ya da babasının hayatta kalma stratejilerinin dikenli tellerini eritebileceği yanılsamasını tüm yaşamı boyunca besleyecektir. (bkz. resim 5) [3].



Resim 5. Sevgi travması ve çocuğun (yorulmak bilmeyen çabalarla) ebeveynlerin hayatta kalma stratejilerinin “dikenli telini” aşma girişimi [3].

Kayıp travmasının (annenin erken ölümü, kendi çocuklarının kaybı) zaten karmaşık olan bu iç dinamikler üzerinde ek bir etkisi olabilir, bu da onu daha da karmaşık hale getirir [3].

Kişinin kendi travmasından kopmasının birçok sonucu vardır. Aşk travmasının ayırt edici belirtileri şunlardır:

- bağımlılık,
- endişe,
- abartılı ihtiyaçlar,
- yerine getirilmesi talebi,
- yalnız kalamama,
- çeşitli eylemlerde kalıcı kaçış,
- başkaları için aşırı endişe,

- müdahalecilik ve başkalarının işlerine müdahale [3]

Aşk travmasına yakalananlar, sadece varlıklarıyla değersiz ve paslanmış olarak algılanırlar. Basitçe kendileri olmak yerine, her zaman her şeyi değerlendirmek zorunda hissederler, dışarıda bir anlam ararlar, çünkü kendi benlikleriyle olan bağlantılarını erken bir aşamada çoktan bırakmışlardır [3].

3.3.3. İstismarın arkasındaki travma.

Cinselliklerin travmasını daha ayrıntılı olarak açıklamadan önce, burada “istismarın ardındaki travma” denen şeye bazı göndermeler var. İnsanlar ancak saldırgan olabilirler çünkü bir zamanlar travma kurbanı olmuşlardır. Bir saldırıyı gerçekleştirdikten sonra yaşanan travma, başlı başına bir travma kategorisi olarak kabul edilir, çünkü istismarcılar sadece kurbanlarını travmatize etmekle kalmaz, aynı zamanda kendilerini de travmatize ederler. İstismarcı, gerçeği olduğu gibi algıladığı sağlıklı zihinsel parçalara da sahip olduğundan, işlenen istismarın doğasını hissedebilir ve anlayabilir, işlenen eylemden dolayı suçluluk, utanç ve tiksinti duyguları geliştirebilir. Sonuç olarak, saldırgan bu dayanılmaz duyguları kesmeli ve dengede, saldırganın konumundan, travmanın arkasında sadece başkalarını değil, aynı zamanda kendisini de yanlış bir şey yapmadığına ve tamamen masum olduğuna inandıracak hayatta kalma stratejileri inşa etmelidir. [3].

3.4. Cinsellik travması.

3.4.1. Cinsel psikotravma nedir?

Bir cinsel psikotravma, bedeni başka bir kişinin cinsel ihtiyacını karşılamamanın bir nesnesi haline gelen kişi tarafından maruz kalınır, mağdurun bu duruma direnmeden veya kaçamadan fiziksel ve psikolojik olarak zarar gördüğü, acı duyguları yaratan bir süreç. , kaygı, üzüntü, öfke, iğrenme, utanç, suçluluk ve aşağılık [3].

Cinsel bir psikotravma farklı şekillerde olabilir:

- Çeşitli şiddet derecelerinde çocukluktan gelen cinsel travma ile ilgili olabilir.
- Tecavüzler, bir çift ilişkisi içinde veya dışında ergenlerde ve/veya yetişkinlerde meydana gelebilir.
- Ekonomik bağımlılık bağlamında, cinsel açıdan sınır ihlallerine genellikle müsamaha gösterilir ve rapor edilmez.
- Toplu tecavüz bir savaş stratejisi olarak kullanılabilir. Kadına yönelik cinsel şiddet, onları koruyamayan eşlerini aşağılamak için kullanılmaktadır. Erkek penisi böylece ölümcül bir silah haline gelir.
- Çocuk pornografisi, cinsel işkence ve “ritüel istismar” sistematik olarak uygulanmaktadır [3].
- Bu bariz cinsel psiko travmatizasyon kategorilerine şunlar eklenebilir:
- hem kadınların hem de erkeklerin genital mutilasyonu;

- tıbbi sistemin hamile kadınlara ve doğumdaki kadınlara neden olduğu zihinsel travma;
- yetişkin pornografisi [3].

4. Simbiyotik travma

4.1. Simbiyoz nedir?

4.1.1. Karşılıklı faydalar.

"Simbiyoz" Yunanca bir kelimedir ve "birlikte yaşamak" anlamına gelir. Simbiyoz, hem biyolojide hem de psikolojide kullanılan bir kavramdır. Çeşitli bağlamlarda kullanılır ve farklı değerlere sahiptir [7].

Özel bir terim olarak, "simbiyoz" kelimesi ilk olarak biyolojide kullanımını bulmuştur. Alman doğa bilimcileri ve doktorlar arasında 1878'de Kassel'de yapılan bir toplantıda, Anton de Bary (1831-1888), iki tür organizma arasındaki özellikle yakın bir bağlantıyı belirtmek için "ortak yaşam" kavramını biyolojiye sokmayı önerdi. Simbiyoz, bu bağlamda, farklı tipteki ancak birbirine uyum sağlamış organizmaların karşılıklı yarar için bir arada yaşaması anlamına gelir. Belgesel filmler, bu tür simbiyotik ilişkileri etkileyici bir şekilde betimler ve her iki taraf için de faydalıdır:

- Fok balığı derisi üzerinde belirli bir tür küçük sürüngenini tolere ettiğinde, çünkü bu bir araya gelen sinekleri uzak tutar;
- Timsah çenesini sonuna kadar açtığında ve küçük bir kuşun dişlerini atıklardan temizlemesine izin verir [7].

4.1.2. Avcı ve av.

Avcı-av ilişkisi biyolojiktir, karşılıklı yarar sağlayan simbiyoz ilkesinin tersidir. Av-av ilişkisinde, organizmalardan biri diğerine sızarak onu yok eder. Farklı organizmalar, bireyler ve o tür olarak onları hayatta tutma mücadelesinde aşırı rakipler haline gelir. Birçok tür, diğerlerini yok etme yeteneklerini bile geliştirmiştir. Böylece kendi varlık araçlarını da yok etme riskiyle karşı karşıyadırlar. Türün hayatta kalması, ancak avıyla ilişkisi sabit kaldığı sürece sağlanır [7].

Bazı türler vardır ki bazen diğerlerinin zararına o kadar uzun yaşarlar ki onları kansız bırakırlar. Biyolojide "parazitlerden" bahsediyoruz, örneğin bakteri veya virüsler, içine girdikleri hayvanın vücudunu o kadar zayıflatır ki, ölür [7].

Bu nedenle avcı ve av arasındaki ilişki doğada statik değil, kırılğan dinamik bir denge içindedir. Habitat ve kaynaklar için rekabet, doğal evrimin güçlü bir motorudur. Bu rekabet hem farklı türler arasında hem de aynı tür içinde gerçekleşir. Grubunda kimin en iyi konumda olduğunu ve hiyerarşide kimin en yüksek rütbeye sahip olduğunu belirlemek için burada kavgalar yapılır [7].

4.1.3. Rekabet ve iş bölümü.

Simbiyoz kavramının biyolojideki başlangıçtaki dar tanımını genişleterek ('karşılıklı yarar amacıyla farklı türlerin bir arada yaşaması'), varoluşsal olarak bir türe bağlı oldukları sürece, aynı türün bireylerinin bir arada var olmalarına da atıfta bulunulabilir. bir diğeri. Bu öncelikle, ebeveynlerin yavrularına aşıktan, susuzluktan ölmeleri veya yırtıcı hayvanlar tarafından yenmemeleri için belirli bir süre bakmak zorunda olduklarında, ebeveyn nesli ile yavrular arasındaki özel ilişki ile ilgilidir [7].

Özel simbiyotik ilişkiler, bireyin başka türlü tek başına hayatta kalamayacağı durumlarda da ortaya çıkar ve bireyler arasındaki farklılıklar, iş bölümüne dayalı olarak türün hayatta kalmasını ve devamını organize etmenin bir yolundan kaynaklanır. Örnek olarak arıların “kraliçe”, yaşlılar ve “işçi” ile örgütlenmesinin “devlet” biçiminden bahsedilebilir. Bundan, türün hayatta kalmasının bireyin hayatta kalmasına üstün geldiğini anlayabiliriz. Kadın işçiler üreme yeteneklerini “Kraliçe” üreme lehine feda ederler. 'Tüccarlar' avcılarının kovana girmesini önlemek için hayatlarını feda eder [7].

4.1.4. Birincil duygular.

Bir tür içindeki simbiyotik ilişkilere ve türler arasındaki ilişkilere duygusal yönleriyle bakarsak - ki bunlar son derece gelişmiş yaşamda daha da önemli bir rol oynarlar - iki zıt türde duygulanım kompleksi yaratırlar:

- korku ve saldırganlık,
- acıma ve empati [7].

Korku ve saldırganlık.

Başka bir organizmayı gömmek için avlanma yeteneği, başka bir varlığın yok edilmesine yönelik duygusal uyarılara dayanır. Bu karmaşık duygu ve eylemlere saldırganlık diyoruz. Bu açıdan saldırganlık

türün ve bireyin hayatta kalmasına hizmet eder ve özellikle “avcı” olan canlılarda belirgindir. Ancak “av”, kendisini yırtıcı olarak savunabilmek için saldırgan olma yeteneğine de ihtiyaç duyar [7].

Öte yandan bu, saldırganlığı tamamlayan bir durum olduğu anlamına gelir: korku. Başkaları tarafından yenilme korkusu aynı zamanda birçok organizmanın evrensel bir tepki biçimidir ve av ile avcı, kurban ile cellat arasındaki ilişkilerde son derece belirgindir. Her birey çevresini endişeli veya saldırgan bir şekilde avcı veya/veya av olarak algılar [7].

Bireysel hayatta kalma yolunda hayvanlar, başka bir bireyin korku ve saldırganlığına da korku ve saldırganlık ile tepki verir. Korku eken saldırganlık biçecektir. Bu şekilde, korku ve saldırganlığın birbirini güçlendirdiği ve çatışmaya yol açtığı artan bir durum ortaya çıkar. Bu tırmanış kesintiye uğramazsa, ölüm kalım çatışmalarına, bir bireyin veya grubun zaferine veya yenilgisine yol açar [7].

Merhamet ve empati

Türler içinde ve türler arasında simbiyoz, aynı zamanda, bazen, bireyin endişeli ve saldırgan dürtülerinin, türün ve içinde yaşadığı grubun ve ayrıca neslin devamı için gerekli olan diğer varlıkların hayatta kalması için yumuşatılabileceği anlamına gelir. türler ve grup. Bu nedenle birlikte yaşama, başka bir kişiyi yalnızca potansiyel bir av veya tehdit edici bir avcı olarak değil, aynı zamanda temelde arkadaş canlısı, muhtemelen saldırgan davrandığında bile yardıma ihtiyacı olabilecek biri olarak görmeyi de ifade eder [7].

Bu, büyük bir karmaşıklığın gereğidir. Biz buna empati, kendini başka bir varlığın yerine koyma, dünyaya sadece kendi gözleriyle değil, aynı zamanda başka birinin gözüyle de bakma ve deneyimleme yeteneği diyoruz. Empati aynı zamanda başka bir varlığın bakış açılarını, ihtiyaçlarını ve çıkarlarını anlamak, kabul etmek ve teşvik etmek için kendinizi kendi görüşleriniz, ihtiyaçlarınız ve ilgi alanlarınızdan uzaklaştırabilmeniz anlamına gelir [7].

Empatik durumda, empatik moddaki endişeli ve saldırgan durumdan temelde farklı bir etkileşim biçimi başlar, bir kişi kendi içsel duygularını ve steril duygularını anlayarak rakibinin endişelerini ve saldırganlığını bile hafifletebilir. Diğerinin endişeli ve saldırgan durumunun kaybolması ve empatik operasyona geçmesi ihtimali var. Empatinin olumlu etkisi, empati ve muhalif davranışların harekete geçmesidir. [7].

4.1.5. Ayna nöronlar ve simbiyoz.

Diğer sosyal hayvanlar gibi, biz insanlar da başkalarının davranışları ve duygusal hükümleri tarafından kolayca kirleniriz. On binlerce insanın uyum içinde titreştiğini, diğerleri bağırdığında bağırdığını,

diğerlerinin sevindiği zaman sevindiğini veya favori takımları yenildiğinde derinden rahatsız olduklarını görmek için futbol stadyumundan daha ileri gitmemize gerek yok. Çok fazla duygu üreten bir futbol maçıdan sonra kolektif "duygusal kirlilikten" çıkmak zor. Hem dışsal durumlara hem de diğer insanların içsel durumlarına ilişkin kendi algılama biçimimiz vardır. Ayna nöronların yardımıyla onların davranış değişikliklerini ve duyuşsal hareketlerini taklit ederiz. Bunun için karşımızdakinin ne düşündüğünü, nasıl yapacağını ve ne yapmak istediğini bize iletteği dile ihtiyacımız yok. Ayna nöronlar, başka bir adamın görüntüsünü simüle etmemize yardımcı olur. Birbirimizi aynalayarak tanırız. Böylece:

- diğerini daha iyi anlamak teşvik edilir
- başka bir bireyin deneyimlerini sanki bizimmiş gibi sezgisel olarak devralabiliriz,
- öğrenme süreçlerinin süresini kısaltan geniş bir deneyim alışverişı vardır;
- kendimizi başka bir bireyin yansımasında tanıma fırsatımız var [7].

Türün diğer üyeleriyle olan bu kendiliğinden oluşan "simbiyotik kaynaşma" bizim için çok büyük önem taşımaktadır. Oysa sosyal hayvanlar için "hed"leriyle teması kaybetmek ve ondan izole olmak büyük bir risk oluşturur. Ayna nöronlar, empati yeteneğinin nörolojik karşılıkları olarak kabul edilebilir. Sosyal birlikte yaşamının önkoşulları olan empatik algılar, düşünme ve hissetme, beyin yapımızda derinden demirlenir [7].

4.2. Psikolojide simbiyoz kavramı.

4.2.1. Erich Fromm.

Erich Fromm (1900-1980) literatüre "ortak yaşam" kavramını getirmiştir. Ortak Yaşamı şu şekilde tanımlamaktadır: "Bu psikolojik anlamda ortak yaşam, bir bireyin kendimle başka bir kendimle birleşmesi anlamına gelir... öyle ki herkes kendi benliğinin bütünlüğünü kaybeder ve her biri diğerine tamamen bağımlı hale gelir." Fromm'un konseptinde, simbiyotik birliğin arkasında, kendi benliğini ötekinde çözme, izolasyon ve çaresizlik duygularının üstesinden gelme ihtiyacı yatar. Ailede, ebeveynler simbiyotik çocuklarını yutabilir veya tam tersi olabilir [7].

Nazi "kan ve toprak" mitolojisinde, Fromm, anneyle ilk simbiyozun ensest kalıntılarını görür. "Ensest sembiyoz yoluyla, anneye ve yerine geçecek kişilere -kana, aileye, ulusa- bağılı kalma, sorumluluk, özgürlük ve farkındalığın dayanılmaz yükünden kaçma, güvenli ve bağımlılık yapıcı bir ortamda koruma ve sevgi alma eğilimini kastediyorum. barınak. Sadizm ve mazoşizm bağlamında, Fromm'a göre simbiyotik birliktelik, sapkın cinsel tezahürünü bulur [7].

4.2.2. Margret Mahler.

Psikanalizin kavramsal çerçevesindeki sembiyoz anlayışı, 1950 ile 1970 arasında, Margret Mahler ve işbirlikçileri tarafından büyük ölçüde yapılandırıldı. Margret Mahler (1897, Avusturya — 1985, New York) New York'ta Masters Children's Center'da psikanalist ve araştırmacıydı. Orada, işbirlikçileriyle birlikte, Freudyen psikanalizden [7] inşa edilen, çocukların gelişimiyle ilgili temel hipotezlerini ampirik olarak kontrol etmeye çalıştığı anne-çocuk ilişkisini gözlemlemek için yoğun çalışmalar yürüttü.

Margret Mahler, simbiyoz kavramını orjinal biyolojik anlamıyla kullanmaz: "Simbiyoz terimi bu bağlamda bir metafordur. Biyoloji kavramının yaptığı gibi, gerçekte iki ayrı birey arasında neler olduğunu açıklamaz (...). O, "ben" in henüz "ben-olmayandan ayırt edemediği, iç ve dış olanın yavaş yavaş farklı hissedilmeye başladığı o kayıtsızlık, anneyle kaynaşma durumunu tarif etmek için seçilmiştir"[7].

Mahler'in gelişim kuramına göre bebek, doğumdan hemen sonra dünyaya aşırı derecede kapalı ve "birincil otizm" adını verdiği dış uyaranları savunan bir durumdadır. Bu "otistik sazan" ancak yaşamın ikinci ayından itibaren çatlamaya başlar, bebek çevreye daha fazla açılır ve simbiyotik faza girer. "Simbiyozun temel özelliği, annenin temsiliyle halüsinasyonlu-illüzyonel, somato-psişik ve her şeye gücü yeten kaynaşma ve özellikle, gerçekte ayrılmış iki birey için ortak bir sınırın eşit derecede yanıltıcı temsilidir." Bebek psişik olarak annesini bütünleştirir ve kendisinin anne, annenin de kendisi olduğunu deneyimler [7].

Mahler'in anlayışında, yaşamın beşinci ayına kadar süren bir aşamadır. Yaşamın bu erken evresinde anne, kendi Ben'inin gelişimine geçiş evresi olarak çocuk için bir "yardımcı ben" işlevi görür. Bebek anneden gitgide daha fazla ayrılabilir hale geldikçe, örneğin, kendi güçleriyle ondan uzaklaşmayı başararak kendi bireyselliğine ve benliğine giden yolda çaba sarf eder[7].

Çocuğun benliğinin olgunlaşması ve zihinsel olarak ayrılmasının bu süreci anne tarafından desteklenmelidir: Annenin "duygusal elverişliliği" olan ortak yaşam ne kadar çok olursa, optimal duruma ne kadar yaklaşırsa, çocuğun ortak yaşam ortağının yardım etmesi o kadar etkili olur. Kendisini sembiyotik döngüden yavaş yavaş ve sorunsuz bir şekilde ayırabilir - yani, kendi kaynaklarının orantısız talebi olmadan - çocuk kendilik temsilini şimdiye kadar görülmüş benlik artışının temsillerinden ayırmak ve farklılaştırmak için o kadar donanımlı olacaktır.

Mahler'in bireysellik teorisi, anneden ayrılmayı ve anneye yeniden bağlanmayı içeren kademeli bir ayrılık fikrini de içerir. Simbiyotik evreyi atlattıktan sonra, yaklaşık 18 aylıkken, çocuk artık annesine karşı pek dikkatli değildir, çünkü artık onun varlığı onun için apaçık ortadadır. Ancak bundan sonra anne ile aktif bir etkileşime girecektir: "Annenin varlığına yönelik göreceli ve geçici dikkat eksikliğinin yerini çok daha yüksek bir basamakta aktif yaklaşma davranışı alacaktır. Anneden uzaklaşma gücünü ve yeteneğini fark ettiğinde, küçük çocuk

artık artan bir gereksinime ve her yeni beceri ve deneyim kazanımını annesiyle paylaşma arzusuna sahip görünüyor".[7].

Yeniden yaklaşmanın bu aşamasında, çocuk anneden onay alabilmek için kendisini annenin istek ve ihtiyaçlarına aşırı adapte eder. Böylece çocuk için, annenin karakterinin sorunlu özelliklerini de içeren güçlendirilmiş bütünleşme tehlikesi ortaya çıkar. Mahler, Jay'in vaka incelemesinde şöyle yazıyor: Jay'in 30 aylık birincil kimliğinin oluşumu - çarpıtılmış bir aynada - onun bütünleşmemiş anne davranışlarını, şizoid kişilik özelliklerini gösteriyor"[7].

Mahler'e göre, simbiyotikten bireyselleşmeye geçiş sırasındaki bozukluklar, bir çocuk söz konusu olduğunda psikoza, dolayısıyla en kötü akıl hastalıklarından birine yol açabilir. Çocuk, simbiyotik tümgüçlülük fantazmasının içinde sıkışıp kalır: "Bu nedenle çocuk psikozundaki temel bozukluk... anne nesnesinin polarizasyon amacıyla temsili. Onsuz, benliğin kısmi nesneyle simbiyotik birleşmenin arka planından, dolayısıyla o çocuğun bozukluğundan farklılaşması olmaz. Kısacası, çocuk psikozunun özü, kusurlu veya eksik bireyleşme yatar"[7].

Margret Mahler'in sembiyoz üzerine fikirleri birkaç açıdan özellikle değerlidir. Soruya dönüyorlar: "Ben" bir bireyi nasıl geliştirir? [7]

4.2.3. Martin Dornes.

Margret Mahler'in otistik ve simbiyotik gelişim evresine ilişkin temel hipotezleri, 1970 ile 1990 yılları arasında bebekler üzerinde yapılan yoğun ve rafine araştırmalarla sorgulandı. Görüntüler, bebeğin annesiyle etkileşiminin başlangıcından itibaren hiçbir şekilde, hiçbir şekilde münhasıran pasif. Birçok etkileşim bebek tarafından yönlendirilir, konuşlanmaları bebek tarafından kontrol edilir ve düzenlenir ve bunların kesilmesi her iki ortak tarafından da son derece ince bir şekilde yönetilir. Tanımlanan bilişsel becerilerle birlikte etkileşimi düzenlemek için ihtiyaç duyulan çeşitli etkinlikler, sınırlayıcı olmama, ayırım gözetmeme, kaynaşma ve alıcılık çağrışımlarıyla birlikte sembiyoz fikrine şüphecilikle bakılması gerektiğini öne sürer [7].

4.2.4. Ek hususlar.

İnsanlar olarak varlığımız ve bir arada yaşamamız için temel bir anlama sahip olan evrimsel bir ilke olarak "ortak yaşam"ın geniş anlamı, yukarıda bahsettiğimiz psikolojik kavramlar tarafından tam olarak kapsamamaktadır. Simbiyozun Erich Fromm üzerinde olumsuz bir izi var. Ortak Yaşamın olumlu yanları

burada yeterince takdir edilmiyor. Margret Mahler'in konsepti, sembiyoz temasını bir çocuğun benliğinin erken gelişimindeki bir ara aşamaya indirger ve bebeklerin zihinsel yaşamı hakkında kısmen sorgulanabilir varsayımlarda bulunur. Bu nedenle, diğer şeylerin yanı sıra, "otizm" terimi, artık günümüzün otizm araştırma düzeyine tekabül etmeyecek şekilde kullanılmaktadır. Bebekler üzerindeki modern araştırmaların keşifleri nedeniyle, bu hipotezler, doğumdan itibaren çocuğun anne ile etkileşimi kontrol edebildiği ve kendisini anneden sınırlandırabildiği argümanından yola çıkarak haklı olarak yargılandı. Stern ve Dornes, bebeğin anneden bağımsız bir iradeye sahip olduğunu itiraf etti. Ancak, "yetkin öğrenci" bakış açısının, çocuğun zihinsel gelişiminin ebeveynlerinin zihinsel durumuna bağlı olduğunu dikkate almadığını düşünüyorum. Çocuk annesine bağımlı olduğu için annesinden gelen her şeye açık olmalıdır. Ondan olumsuz şeyler gelse de kendini onun önüne kapatamaz[7].

Yani bence simbiyotik süreç zaten hamilelik döneminden başlıyor. Annenin sadece ne yediği, alkol içtiği veya sigara içtiği zaman değil, aynı zamanda tüm duygulanımsal hükümleri, bir uyarılma modeli de dahil olmak üzere çocuğun vücuduna yansır ve temel zihinsel yapısını belirler. Çocuk hala annenin vücudundan dünyadadır. Ebeveynlerin hoşlandığı bir çocuk, istenmeyen bir çocuktan tamamen farklı bir duygusal ortamda büyür. Annenin vücudunda yatan ıstırap ve hüznü, rahim içi yaşamda çocuğun vücudunun duygusal yapılarına nüfuz eder, bu yüzden bazı çocuklar zaten endişeli bir şekilde dünyaya gelirler. Anneye yapışır ve ıstırap nedeniyle yalnız oturmak ve sadece büyük bağımsız ağırlıkla olmak istemezler [7].

Gördüğümüz gibi, literatürde, ortakyaşamın çocuk açısından, anne ve babasını o kadar çok sevmesi anlamına geldiğine yeterince vurgu yapılmamaktadır. Belirli duygusal ihtiyaçları vardır. Oysa çocuğun zihinsel olarak istikrarlı ebeveynlere ihtiyacı vardır [7].

Simbiyoz, Ego'nun gelişiminde bir ara aşama olarak tanımlanabilir, ancak aynı zamanda, ortak varoluşun bu özelliklerinin zihinsel olarak yansıtıldığı bir yol olarak, insanlar ve bu dünyadaki diğer canlılar arasında yönetmek için kalıcı bir gereklilik olarak da görülebilir.

Temel olarak, insanlar az ya da çok ortakyaşamda, sırasıyla çeşitli ortak yaşam biçimlerinde yaşarlar. Bir insanın hayatına kronolojik olarak bakarsak, aşağıdaki simbiyoz biçimlerini buluruz:

- anne ile simbiyoz,
- baba ile ortak yaşam,
- kardeşlerle simbiyoz,
- diğer akrabalarla simbiyoz,
- tüm aile, uzak akrabalar veya tüm klan ile simbiyoz,
- aile ilişkisi olmayan kişilerle simbiyoz, örn. aynı yaştaki veya daha büyük arkadaşlar, rol modeller,

- aile dışı gruplarla ortak yaşam (kazanımlar, arkadaş grupları, dernekler, dini veya manevi topluluklar, kuruluşlar, firmalar, uluslar),
- ortaklarla simbiyoz,
- kendi çocukları ile ortak yaşam [7].

Bu simbiyoz biçimlerinin her birinin kendi kuralları ve tezahür biçimleri vardır ve ayrı ayrı ele alınmalıdır. Anne-çocuk ve baba-çocuk sembiyozu, birlikte yaşamının diğer tüm sembiyotik biçimlerinin temelini oluşturduğundan ve terapötik durum için merkezi bir öneme sahip olduğundan, bu kitapta ona odaklanacağım. Simbiyozun diğer biçimlerini aktarmayı bırakacağım. Özel bir yaklaşıma ihtiyaçları vardır [7].

4.3. Travma, psikiyatrik bozuklukların ana nedenleri.

4.3.1. Bağlanma kuramı ve travma kuramı.

Bağlanma ve Bağlanma Bozuklukları

Bağlanma teorisi, insanlar arasındaki ilişkilere ve özellikle bir ebeveyn ile bir çocuk arasındaki ve romantik ortaklar arasındakiler de dahil olmak üzere uzun vadeli ilişkilere odaklanır [7].

Travma

Stres teorisi, bozulan bağlanma ilişkilerini anlamaya önemli bir katkı sağlayabilir. Çeşitli yönleriyle travma teorisi, ebeveynlerin çocukları için fiziksel olarak mevcut olmalarına rağmen duygusal olarak erişilebilir olamayacaklarını açıklamanın daha da iyi bir anahtarıydı. “Psikolojik travma” kavramı üç anlama gelir:

- insan için özellikle tehdit edici ve ezici bir durum (örneğin, bir tsunami veya ona silahlı saldırı),
- aşırı stres tepkisi ile başlayan bu durumun içsel yaşantısı, saniyeler içinde olası tüm fiziksel ve zihinsel tepkileri harekete geçirir ve daha sonra bu faaliyetlerin aniden kesilmesine (şok kaynaklı katılık, “donma” vb.) yol açar. tüm fizyo-psişik sistemi aşırı uyararak ölüme ulaşmak,
- bu iç taşıma durumunun ve aşırı uyarımı kontrol etme girişimlerinin kısa, orta ve uzun vadeli sonuçları [7].
- Travma derken, her şeyden önce, iki klasik travma biçiminden birini kastediyorum:
- kişinin yaşamının tehdidini yaşadığı varoluşsal travma ve
- derin bir bağlanma bağı olan kişinin ani kaybı sonucu oluşan kayıp travmasıdır [7].

4.3.2. Psişik bölünme modeli.

Bağlanma ve travma teorisi hakkındaki güçlü endişelerim şunları daha iyi anlamama yardımcı oldu:

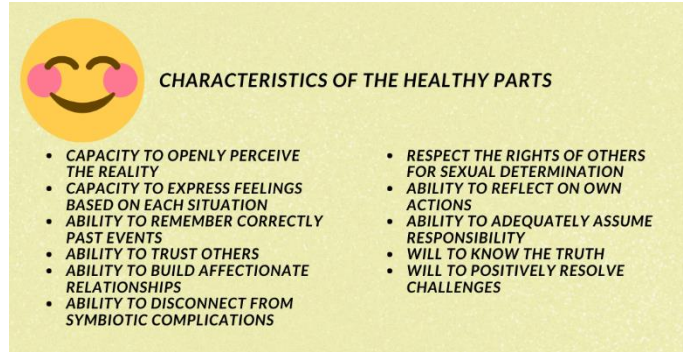
- neden psişik düzeyde, şimdi ile geçmiş arasında net bir fark yaratmada bu zorluklar var,

- neden geçmiş deneyimler içimizde şu anda ve burada yaşadığımızdan çok daha güçlü bir etkiye sahiptir [7].

Bunun nedeni, travmaların öncelikle psişik yapının yarılması yoluyla yönetilmesidir. Bu süreçte bireyin iç birliği kaybolur. Burada “ayrıştırıcılar” ve “klivaj” arasında ayırım yapmayı uygun buluyorum. Ayrışmalar, örneğin bir sağlık görevlisinin özellikle zorlu bir müdahale yapmasına izin vermek için geçici olabilirken, bölünmeler kalıcıdır [7].

Ruhun sağlıklı kısımları

Sağlıklı psişik yönler (Şekil 1), diğer şeylerin yanı sıra, büyük bir içsel açılış gerçekliği olduğu gibi ve bizim olmasını istediğimiz gibi değil, sertralarda düzgünce düzenlenmiş olarak algılayabilir. Bu kısımlar, duyguları her duruma uygun olarak hissedebilir ve ifade edebilir: duygular ne tamamen yok ne de aşırıdır. Bireyin ruhunun sağlıklı yönleri, önemli olayları, aynı zamanda acı verici ve korkutucu olanları da hatırlayabilir. Başkalarını güvensizlik duymadan selamlaşabilirler, aksine kendilerine güvenleri olduğu için onlara güvenirlir. Kendi zaaflarını bildikleri gibi, diğer insanların da böyle zaafı olduğunu biliyorum. Psişik olanın sağlıklı kısımları, diğer insanlarla ilişkilerimizde bazen dikkatli olmamız gerektiğini bilir [7].

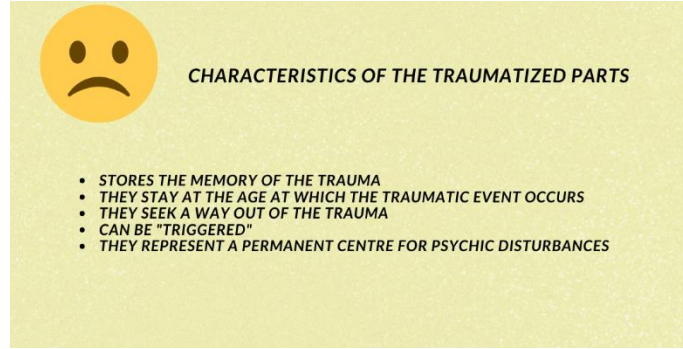


Şekil 1. Sağlıklı parçaların özellikleri [7].

Travmatize olmuş parçalar

Pişenin travmatize olmuş yönleri (Şekil 2) genellikle bilinçten çıkarılır. Hayatta kalan parçalar tarafından bastırılırlar ve sadece hayatta kalan parçaların kontrolünün artık yeterli olmadığı stresli yaşam durumlarında kendilerini gösterirler. Başlıca özelliği yaşlanmamalarıdır. Bu, travma meydana geldiğinde olduğu gibi aynı gelişim aşamasında kaldıkları anlamına gelir. Ruhun hapisanesinde sefil bir yaşam sürdükleri sürece daha fazla gelişemezler çünkü yeni yaşam deneyimlerinden yoksundurlar. Sadece travmatize olmuş kısımların olumsuz yönleri kişiliğin geri kalanı için erişilemez olmakla kalmaz, aynı zamanda

olumlu yaşamsal enerjileri de kullanılamaz. Travma geçirmiş alanlarla çok fazla enerji bağlantılıdır ve bu nedenle, psişik bölünme aşıldığında serbest bırakılabilen ve kullanılacak büyük bir potansiyel içerirler [7].

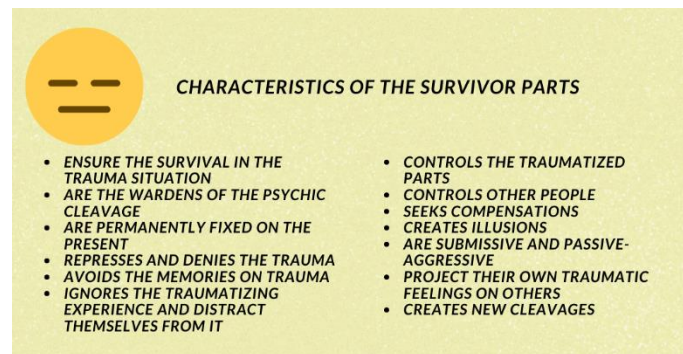


Şekil 2. Travma geçiren parçaların özellikleri [7].

Travma geçirmiş kısımlar genellikle bilinçten gizlenmiş olsa da, bilinçsizce hala aktiftirler ve onlarca yıl önce meydana gelmiş olsa bile, travmatik durumdan daima çıkış yolları ararlar. Geçmiş ve şimdiki olayları ayırt edemedikleri için, bazı zararsız deneyimlerden o kadar telaşlanabilirler ki, travmatik durumun yeniden ortaya çıktığına inanabilirler. Mevcut bir algı (örneğin, bir kişi, bir gürültü, bir koku) panik, kontrol edilemeyen öfke veya ezici utanç gibi ilk travmatik tepkileri tetikleyebildiğinde aniden “tetiklenebilirler”. Travmatize yönler, bireyin ruhunda kalıcı bir rahatsızlık patlamasıdır [7].

Hayatta kalan partiler

Hayatta kalan parçaların (Şekil 3) ana görevi, psişik bölünmenin yaratıcısı ve “koruyucusu” olmaktır. Travma yaşadıktan sonra hayatta kalmayı kolaylaştırdıkları için bu yapılara “hayatta kalan” parçalar diyorlar. Uzun vadede hayat kurtarırlar ve dış travmatik durum devam ettiği sürece acilen ihtiyaç duyulur. Ancak orta ve uzun vadede ve özellikle dış travmatik durum uzun süre ortadan kalktığında, kişinin gelişimine engel olurlar [7].



Şekil 3. Hayatta kalan parçaların özellikleri [7].

Yeniden travmatizasyon

Tüm hayatta kalma stratejilerine rağmen, travma anıları sürekli olarak “tetiklenir” ve görüntüler ve duygular bilince bölünür. O zaman bir 'yeniden travmatizasyon'dan bahsediyorlar. Travmatik bir yaşam deneyimi yoluyla, yaşanan durum öyle bir içsel gerçeklik haline gelir ki, terapötik yardım olmadan, birkaç on yıl önce var olsa bile, neredeyse ondan çıkamaz. Tehlike sadece içeride devam etse ve dışarısı artık mevcut olmasa da, tehdit etmeye devam ediyormuş gibi yaşanır. Bu, travmatik olayı anımsatan dışarıdan gelen uyarılmalardan kalıcı bir kaçışa ve aynı zamanda bu heyecan uyandırabilecek kendi aktivitelerinden kaçınmaya yol açar [7].

Yıkıcı simbiyotik ilişkilerde travmada hayatta kalma stratejileri:

- düşünce ve konuşma tabuları yaratır ve mevcut travmalarla uğraşmayı engeller,
- değerini tabi kılmak için kendi kontrol stratejilerini kullanır,
- diğerinden veremeyeceği veya gerçekleştiremeyeceği bir şey talep eder,
- ilişkinin kalitesi hakkında illüzyonlar kuruyorum,
- sürekli olarak çözülemez çatışmalar yaratır,
- tüm olumsuz sonuçlara rağmen birey, diğerleriyle ümidini kesmeden bu mücadeleden vazgeçemez. Her birinin birbirini incitmek için içsel bir zorlaması vardır [7].

5. Travmatik stres bozukluğu sonrası

5.1. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB).

Post-travmatik stres bozukluğu (PTSD), bir olaya, fiziksel veya zihinsel bütünlüğü tehdit eden veya tehlikeye atan stresli bir duruma verilen gecikmiş tepki olarak ortaya çıkar. Hasarın derecesi, kişinin hazırlayıcı faktörlerine (peroanlite özellikleri) ve geçmişine bağlı olarak değişebilir. Ortaya çıkan semptomlar şunları içerir: rahatsız edici, nahoş ve tekrarlayan anılar (geri dönüşler), rüyalar ve kabuslar, kalıcı bir uyuşma hissi ve duygusal parçalanma hissi, bir yönü simgeleyen veya andıran iç veya dış uyaranlara maruz kalma nedeniyle yoğun veya kalıcı zihinsel rahatsızlık travmatik olaydan uzaklaşma, diğer insanlardan kopma, zevksizlik ve travmayı hatırlatan etkinliklerden ve durumlardan kaçınma [8].

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), korkunç bir olay tarafından tetiklenen bir zihinsel sağlık durumudur - ister yaşıyor olun ister ona yardım edin. Semptomlar, geçmişe dönüşler, kabuslar, şiddetli anksiyete ve olayla ilgili kontrol edilemeyen düşünceleri içerebilir [8].

Travmatik olaylar yaşıyan çoğu insan geçici uyum ve yönetim güçlükleri yaşayabilir, ancak zamanla ve iyi bir öz bakımla genellikle iyileşirler. Semptomlar son aylarda ve hatta yıllarda kötüleşirse ve günlük işleyişine müdahale ederse, TSSB'niz olabilir [8].

TSSB semptomları geliştirdikten sonra etkili tedavi, semptomları azaltmak ve işlevi iyileştirmek için gerekli olabilir [8].

Belirtiler

Travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri, travmatik bir olaydan sonraki bir ay içinde başlayabilir, ancak bazen olaydan yıllar sonrasına kadar semptomlar ortaya çıkmayabilir. Bu semptomlar, sosyal veya iş durumlarında ve ilişkilerde önemli sorunlara neden olur. Ayrıca normal günlük görevlerinizi yerine getirme yeteneğinizi de etkileyebilirler [8].

TSSB belirtileri genellikle dört türe ayrılır: araya giren anılar, kaçınma, düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişiklikler ve fiziksel ve duygusal tepkilerdeki değişiklikler. Semptomlar zamanla değişebilir veya kişiden kişiye değişebilir [8].

Müdahaleci anılar

Müdahaleci anıların belirtileri şunları içerebilir:

- Travmatik olayın tekrarlayan ve istenmeyen acı verici anıları
- Travmatik olayı yeniden yaşıyormuş gibi yeniden yaşama (geri dönüşler)
- Travmatik olayla ilgili sıkıntılı rüyalar ve kabuslar
- Travmatik olayı hatırlatan bir şeye şiddetli duygusal sıkıntı veya fiziksel tepkiler [8].

Kaçınma

Kaçınma belirtileri şunları içerebilir:

- Travmatik olay hakkında düşünmekten veya konuşmaktan kaçınmaya çalışmak
- Travmatik olayı hatırlatan yerlerden, etkinliklerden veya kişilerden kaçınma [8].

Düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişiklikler

Düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişikliklerin belirtileri şunları içerebilir::

- Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında olumsuz düşünceler
- geleceğin umutsuzluğu
- Travmatik olayın önemli yönlerini hatırlamak da dahil olmak üzere hafıza sorunları
- Yakın ilişkileri sürdürmede zorluklar
- Aile ve arkadaşların yayınlanması
- Bir zamanlar sevdiğiniz aktivitelere ilgi eksikliği
- Olumlu duyguları deneyimlemede zorluk
- Duygusal uyuşukluk hissi [8].

Fiziksel ve duygusal tepkideki değişiklikler

Fiziksel ve duygusal tepkideki değişikliklerin belirtileri (uyarılma belirtileri de denir) şunları içerebilir:

- Biraz şaşırılmış ve korkmuş olmak
- Her zaman tehlike için koruma
- Çok fazla içmek veya çok hızlı araba kullanmak gibi kendine zarar veren davranışlar
- Uyku problemi
- Konsantrasyon sorunları
- Sinirlilik, öfke patlamaları veya saldırgan davranışlar
- Ezici suçluluk ve utanç [8].

6 yaş ve altındaki çocuklar için belirti ve semptomlar şunları da içerebilir:

- Travmatik olayın ya da travmatik olayın yönlerinin oyun yoluyla yeniden yaratılması
- Travmatik olayın özelliklerini içerebilen veya içermeyen korkunç rüyalar [8].

Semptomların yoğunluğu

TSSB semptomlarının yoğunluğu zamanla değişebilir. Genel olarak stres altındayken veya yaşadıklarınızın anılarıyla karşılaştığınızda daha fazla TSSB belirtisi yaşayabilirsiniz. Örneğin, bir arabanın

geri geldiğini duyabilir ve savaş deneyimlerini yeniden yaşayabilirsiniz. Ya da bir cinsel saldırı haberiyle ilgili bir haber görebilir ve kendi saldırınızın anıları tarafından boğulmuş hissedebilirsiniz [8].

Ne zaman özel yardım istenmeli

Travmatik bir olayla ilgili bir aydan uzun süredir rahatsız edici düşünceler ve duygular varsa, bunlar şiddetliyse veya kişi hayatınızı kontrol altına almakta sorun yaşadığınızı hissediyorsa, doktorunuzla veya bir ruh sağlığı uzmanı ile konuşun. Mümkün olan en kısa sürede tedavi almak, TSSB semptomlarının kötüleşmesini önlemeye yardımcı olabilir.

Nedenler

Travma sonrası stres bozuklukları, kişi gerçek veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel ihlal içeren bir olayı geçtiğinde, gördüğünde veya öğrendiğinde gelişebilir [8].

Doktorlar, bazı insanların neden TSSB'den muzdarip olduğundan emin değiller. Çoğu zihinsel sağlık sorununda olduğu gibi, TSSB'ye muhtemelen aşağıdakilerin karmaşık bir karışımı neden olur:

- Yaşamınızda deneyimlediğimiz travmanın miktarı ve ciddiyeti dahil olmak üzere stresli deneyimler
- Ailede anksiyete ve depresyon öyküsü gibi kalıtsal zihinsel sağlık riskleri
- Kişiliğinizin kalıtsal özellikleri - genellikle mizaç olarak adlandırılır
- Beyninizin strese tepki olarak vücudumuzun saldırdığı kimyasalları ve hormonları düzenleme şekli [8].

Risk faktörleri

Her yaşta insanda travma sonrası stres bozukluğu olabilir. Bununla birlikte, bazı faktörler, travmatik bir olaydan sonra TSSB geliştirme olasılığını artırabilir, örneğin:

- Yoğun veya uzun süreli travma yaşamak
- Çocuklukta istismar gibi yaşamın erken dönemlerinde başka travmalar yaşadıktan sonra
- Kişinin askeri personel ve ilk müdahaleler gibi travmatik olaylara maruz kalma riskini artıran bir işe sahip olması
- Anksiyete veya depresyon gibi başka zihinsel sağlık sorunlarına sahip olmak
- Aşırı alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi maddelerin kötüye kullanımıyla ilgili sorunlar varsa
- Aile ve arkadaşlar için iyi bir destek sisteminin olmaması
- Anksiyete veya depresyon dahil olmak üzere zihinsel sağlık sorunları olan kan akrabalarına sahip olmak [8].

Travmatik olay türleri

TSSB'nin gelişmesine yol açan en yaygın olaylar şunları içerir:

- savaşa maruz kalma
- Çocuklukta fiziksel istismar
- cinsel şiddet
- Fiziksel saldırı
- Silahla tehdit ediliyor
- Bir kaza [8]

Yangın, doğal afetler, yağma, soygun, uçak kazası, işkence, adam kaçıрма, yaşamı tehdit eden tıbbi teşhis, terör saldırısı ve diğer aşırı veya yaşamı tehdit eden olaylar gibi diğer birçok travmatik olay da TSSB'ye yol açabilir [8].

Komplikasyonlar

Travma sonrası stres bozukluğu tüm hayatınızı - işiniz, ilişkileriniz, sağlığınız ve günlük aktivitelerin zevkini - bozabilir [8].

TSSB'ye sahip olmak, aşağıdakiler gibi diğer zihinsel sağlık sorunları riskini de artırabilir:

- Depresyon ve anksiyete
- Uyuşturucu veya alkol kullanımıyla ilgili sorunlar
- Yeme bozuklukları
- İntihar düşünceleri ve eylemleri [8].

Önleme

Travmatik bir olaydan sağ çıktıktan sonra, pek çok insan başta ne olduğu hakkında düşünmeyi bırakamama gibi TSSB benzeri semptomlara sahiptir. Korku, endişe, öfke, depresyon, suçluluk - hepsi travmaya karşı sık görülen tepkilerdir. Bununla birlikte, travmaya maruz kalan çoğu insan uzun süreli travma sonrası stres bozuklukları geliştirmez [8].

Zamanında yardım ve destek, TSSB'de normal stres reaksiyonlarının kötüleşmesini ve gelişmesini önleyebilir. Bu, dinleyecek ve rahatlık sağlayacak aile ve arkadaşlara ulaşmak anlamına gelebilir. Kısa bir

terapi süreci için bir ruh sağlığı uzmanı aramak anlamına gelebilir. Bazı insanlar kendi inanç topluluklarına hitap etmeyi de faydalı bulabilirler [8].

Başkalarının desteği, alkol ve uyuşturucuların kötüye kullanılması gibi sağlıksız yönetim yöntemlerine başvurmanızı önlemeye de yardımcı olabilir [8].

5.2. Ciddi kazalarda travma sonrası stres bozukluğu.

Trafik kazaları artık sıradan insan deneyimlerinin ötesinde bir olay olarak sınıflandırılmayacak kadar yaygın olsa da, ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olabilir. Sıklık ve yoğunluk açısından, motorlu taşıtların karıştığı kazalar en caydırıcı olanlardır. Ayrıca, bir trafik kazası denemesinin etkileri, fiziksel olandan daha büyük bir psikolojik etkiye sahip olabilir. Olay sırasında yaşananlar, korku, korku, olaya karışan kişiler travma sonrası stres bozukluğunun gelişimine katkıda bulunabilecek unsurlardır. Literatürden yapılan bir incelemenin sonuçları, çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası stres sendromunun yaralanmaların ciddiyetine bakılmaksızın ortaya çıkabileceğini vurguladı. Ayrıca kurbanların %30'unun ilk ay içinde ve %13'ünün sonraki 3-6 ayda bu bozukluğu geliştireceği tahmin edilmektedir [9].

5.3. Travma sonrası stres bozukluğu ile ciddi/tedavisi olmayan hastalıklar arasındaki bağlantı.

Post-travmatik stres bozukluğu hem ciddi hem de tedavisi olmayan hastalık tanısı almış kişilerde bulunur, ancak yakın aile üyelerini veya bakıcılarını da etkileyebilir. Bazı çalışmaların sonuçları, kanser teşhisi ile travma sonrası stres bozukluğu gelişimi arasında yüksek bir ilişki olduğunu ve kanser teşhisi konan hastaların %20'sinin sonraki 6 ay içinde semptomlar geliştireceğini göstermektedir [9].

"Kanser" kelimesi korku, damgalanma ve ölümlerle o kadar güçlü bir şekilde ilişkilidir ki bazı hastalar bunu söylemekten bile korkarlar. Sonuç olarak, alınan tanı ani, felakettir ve uzun süre yaşamadığı hissine eşlik eder. Ne yazık ki, post-travma stres bozukluğu genellikle teşhis edilmez ve sonuç olarak tedavi edilmez. Bu, hasta tarafından ölümcül veya yaşamı tehdit edici olarak kabul edilen herhangi bir durumun teşhisi alındıktan sonra semptomların ortaya çıkabileceği anlamına gelir [9].

5.4. Posttravmatik stres bozukluğu ve cinsel istismar.

Travma sonrası stres bozukluğunun gelişimi, cinsel istismarı takiben yaygındır. Bozukluğu geliştirme riskinin artması, mağdurların savunmasızlıklarının ve kötüye kullanımın doğasının birleşiminden kaynaklanmaktadır. Cinsel istismar, suçluluk duygusu, utanç ve istismar korkusu aracılığıyla travma sonrası

stres bozukluğunun semptomlarının şiddetiyle hem doğrudan hem de dolaylı olarak üç boyutta bağlantılıdır – istismarı çeşitli önlemlerle önleme arzusu, erkeklerden korkma ve güvensizlik hissi. [9].

5.5. Dayanıklılık.

İnsanlar yaşamları boyunca yoğunlukları değişebilen ve onları az ya da çok olumsuz yönde etkileyebilecek bir dizi zorluk veya zorlukla karşı karşıya kalırlar. Bazı araştırmalarda, çoğu insanın yaşamları boyunca travmatik potansiyele sahip en az bir olay yaşadığı ve bu bağlamda “potansiyel” teriminin çok önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir, çünkü insanların bu duruma nasıl tepki verdiklerinde farklılıklar olduğuna işaret eder. aynı olaylar ve onlar için travmatik olup olmadıkları. Örneğin, bazı bireyler günlük zorluklar karşısında bunalırken, diğerleri en korkunç yaşam deneyimlerinde olumlu tepki verebilir [9].

Farkı yaratan, kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile verilir. Hatırlanması gereken önemli bir nokta, dayanıklılığın hem bir özellik hem de bir süreç ve sonuç olarak görülebileceğidir [9].

Dayanıklılık, travmatik veya stresli olaylara kişiye yeni uyum becerileri kazandıracak şekilde uyum sağlama süreci olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde, bireyin hızlı bir şekilde iyileşme ve zorluklarla yapıcı bir şekilde başa çıkma yeteneğine atıfta bulunarak, bir kişisel gelişim süreci olarak da görülmüştür. Ayrıca dayanıklılık, kişinin değişimlere ve olumsuz yaşam olaylarına olumlu uyum sağlama yeteneği olarak da tanımlanmıştır [9]. Bir çalışma, dayanıklılığın bireyin bireysel özellikleri ile çevrenin özellikleri arasındaki bir etkileşim, stres faktörlerini ve bireysel kapasitelerin durumla başa çıkma kapasitelerini dengelemesi ve risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkisine odaklanması olarak görülmesi gerektiğini düşünmektedir [9].

5.5.1. Ciddi kazalarda dayanıklılık verimliliği.

Rodriguez-Llanes tarafından yürütülen çalışmada, Vos & Guha-Sapir, doğal afetlerle karşı karşıya kalanlar için en uygun düzeyde dayanıklılık geliştirmede ve sürdürmede sosyal desteğin en önemli faktör olduğunu belirtti. Aileden ya da arkadaşlardan alınan desteğin yüksek olması, dayanıklılık düzeyini önemli ölçüde artırırken, etkinliklerinin daha düşük olduğu da kaydedilmiştir [9].

5.5.2. Ciddi veya tedavisi olmayan hastalıklarda dayanıklılık etkinliği.

O araştırması, tutarlı bir sosyal ağın Duchenne musküler distrofisi olan çocuklarda dirençli davranışın gelişimine katkıda bulunduğunu ortaya koydu [9].

Bu çalışmaya katılan tüm çocuklara kronik, ilerleyici ve nihayetinde ölümcül bir hastalık teşhisi konulmasına rağmen, sonuçlar, testlerin uygulanmasının ardından %84'ünün risk kategorisinde görünmediğini ve yüksek

bir risk kategorisine sahip olduklarını belirtti. dayanıklılık seviyesi. Zorluklar içinde yaşasalar da, psikolojik işlevleri normaldir. Çalışma, bu çocuklar arasında yüksek düzeyde dayanıklılığa yol açan 2 faktöre dikkat çekti: sosyal destek ve ebeveyn uyumu/uyumluluğu [9].

5.5.3. Tecavüzlerde dayanıklılığın etkinliği.

Ruanda soykırımında tecavüze uğrayan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmaya bakıldığında, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde hamile kalan bazılarında, anne olma deneyiminin soykırımın olumsuz etkisini aşmak için bir kaynak olduğuna dikkat çekildi. karşılaştıkları zorluklar ve onlara soykırımdan sonra gelecekleri hakkında bir fikir verecek bir bakış açısı şekillendirmektedir [9].

Daha fazla araştırma, böyle bir deneyimin kişi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini ve hatta adaptif değere sahip olabileceğini göstermiştir, bu da dayanıklılık ve zihinsel sağlığın önemli bir bileşeni olabileceğini düşündürmektedir [9].

5.5.3.1. Potansiyel olarak travmatik olaylar için terapötik müdahaleler.

Travmatik olaylar, özellikle psikotraumatoji alanında en etkili ve faydalı tedavi yöntemlerini arayan sepsisistler tarafından sürekli araştırılan bir olgudur. Tehlike oluşturabilecek olaylarla ilgili olarak kaza, hastalık, hastalık ve fiziksel istismardan bahsediyoruz [9].

2019'da yapılan bir inceleme, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden tıbbi olayların neden olduğu ciddi TSSB semptomlarının önlenilebileceğine dair ön kanıtları ortaya çıkardı. Neyse ki, dahili, tıbbi olayların neden olduğu TSSB, harici olayların neden olduğu TSSB'de bulunmayan faydalı bir temel özelliğe sahiptir. Standartlaştırılmış, hızlı müdahalelerin uygulanmasında yardımcı olabilecek sağlık profesyonelleri genellikle ya çok geçmeden ya da bazen potansiyel olarak travmatik tıbbi olayların başlangıcından önce bulunur [9].

Bunun en somut örneği, hastalığın evresine göre hayati tehlike oluşturabilen kanser tanılarını ortaya koyan doktorlar, Yoğun Bakım bölümlerinde zorlu ve stresli işlemler yapanlar ve kalp ameliyatı yapan doktorlardır. Bu alandaki araştırmalar, hastane korumalarını ve belirli psikolojik etkileşimlerle desteklenen kanıtları birleştirerek tıbbi bakımı ciddi TSSB semptomlarının gelişimine karşı yardıma dönüştürme potansiyeline sahiptir [9].

Çocukların cinsel istismarından kurtulanların ihtiyaçlarına dayalı bir çalışmada, tanımlanan temalar – terapistlerle bağlantı geliştirmek ve istismara ilişkin düşünce ve algıyı değiştirmek, erkeklerin “resmi” terapide istismar deneyimleri hakkında konuşurken neye ihtiyaçları olduğunu gösterir. Duyulmaları, inanmaları ve anlaşılmaları gerekir. Erkekler, yetenekli ve empatik bir terapistle birlikte çalışabildiklerinde, başa çıkma becerilerindeki, kimlik duygusundaki ve duygusal streste azalmadaki değişiklikleri tanımladılar.

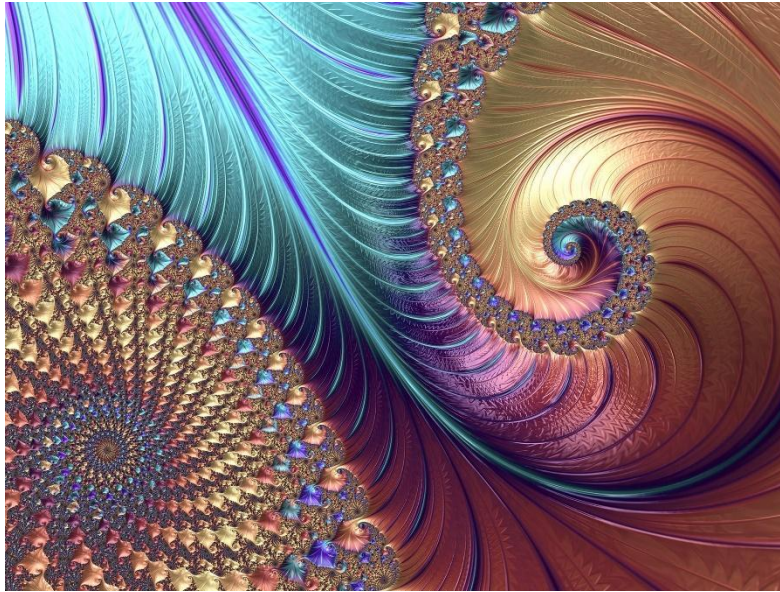
Bu çalışmadaki erkekler, iyileşmek ve farklı bir şekilde yaşamak için güçlü arzuları nedeniyle yapısal ve içsel engellere rağmen terapiye devam etmek için güçlü bir şekilde motive olduklarını bildirdi. Terapistlerin, bu değişim arzusunu içermenin yanı sıra, değişimin mümkün olduğuna dair destek ve umut sunmanın yanı sıra empatik olarak tanıma ve yanıt verme misyonu vardır [9].

5.6. Fraktal Giriş

Fraktal terimi, kırık, kırık, kırık, dağılmış anlamına gelen Latince “fractus”tan gelir ve matematiğe özgüdür. Rastgele seçilmiş boyutlarda parçalara ayrılabilen, ancak her zaman bütüne benzeyecek herhangi bir geometrik şekil fraktaldır. Parça, bütünü ve bütün parçayı içerir. Evren, doğa ve insan vücudu, yineleme yoluyla belirli bir gelişim ve evrim yolu ile bu tür formlarda bol miktarda bulunur [10].

Daha dikkatli bir şekilde, derinlemesine, Ego'nun oluşumu, psişenin hipostazları, psikopatolojinin ortaya çıkışı veya psişenin bölünmesi hakkındaki teoriler fraktal teoriye benzer [10].

Psikolojide, fraktal, Birleştirme Terapisi (UT) paradigmasında kullanılan (Şekil 4), blokajları, varoluşsal açmazları, uyumsuz kalıpları ele almayı kolaylaştıran bir araç haline gelir, grup içinde Birleştirici Kişisel Gelişimde (DPU) ana müdahale yöntemi olarak, yüksek düzeyde kaygı ve strese sahip, ancak subklinik olan insanlardır [10].



Şekil 4. Fraktal görüntü [11].

Böylece, Birleştirici Deneysel Psikoterapide (P.E.U.) yeni bir müdahale yolu, fraktal teknik aracılığıyla, görüntüleme desteği ve yaratıcı-dönüştürücü meditasyon ile psiko diagnostik ve terapötik amaçlar için gerçekleştirilen bir rehberli meditasyon biçimi olarak gelişir [10].

Tekniğin açıklamasında, fraktal terimi, dijital olarak oluşturulmuş A4 zeminleri ve fraktal deseni çıplak gözle görülebilen eğrelti otları, çiçekler, istiridyeler, yapraklar, dokular gibi çeşitli doğal unsurları içerir. Böylece her katılımcı, içindekilere benzer formlara maruz kalır [10].

Doğada, çeşitli ölçeklerde kendine benzer olma niteliğine saygı duyan özgürce ve kendiliğinden formların olduğunun teyidi, ortak bir konuya ışık tuttu: doğal unsurları en iyi hangi geometrik şekil tanımlar? [10]

Öklid geometrisi (daire, kare) bir ağaç, bulut, eğrelti otu veya akciğer vb. adlandırmak için yetersizdir [10].

1975 yılında, B. Mandelbrot düzensiz ve karmaşık doğal formları ve fenomenleri tanımlamak için fraktal terimini önerdiğinde, fizik, tıp, biyoloji gibi kesin bilimler, lineer olmayan bir dinamikle sistemlerin oluşumunu ve evrimini açıklamada önemli bir müttefik haline geldi [10].

IBM matematikçisinin keşfi, sanat, mimari, giyim tasarımı, film endüstrisi gibi alanların yanı sıra psikoloji, sosyoloji, felsefe gibi beşeri bilimlerde de bilgi ve yenilikler getirecektir [10].

Ekonomik alanda, farklı ürünlerdeki fiyat dalgalanmalarını açıklamak ve tahmin etmek için fraktallar kullanılmıştır. Fizikte, Kaos Teorisinin gelişimine ve Jung'un eşzamanlılık fenomenini açıklamaya katkıda bulundular [10].

Tıpta fraktallar üzerine geniş bir çalışma yelpazesi vardır. Son bulgular, kalp atışının fraktal bir ritmi olduğunu ve bu fraktalin karmaşıklığındaki herhangi bir azalmanın kalp hastalığına işaret edebileceğini belirtiyor gibi görünüyor. Romanya'da, Cluj'da fraktal boyutun yardımıyla malign tümörler biyopsi yapılmadan iyi huylu tümörlerden ayırt edilebilir [10].

Tüm bu çalışmalar, insanlarla fraktallar arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ve her bireyin içinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak mevcut olduğunu kanıtlamaktadır [10].

Fraktalların psişede, en azından sembolik düzeyde bulunduğunun kanıtı, B. Mandelbrot'un patentli teriminden çok önce, psişenin sanatsal ve yaratıcı tezahürleri aracılığıyla hayattaki varlıklarından gelir [10].

(Yeniden)güçlü, kalıcı, normal bir insan-fraktal bağı kurmak, stres ve kaygı olaylarını birleştirmeyi, bastırmayı ve boyun eğmeyi amaçlayan terapötik süreçlerde olumlu etkilere sahip olabilir [10].

İnsan genomu, fraktalların en alakalı örneklerinden biridir. DNA, psişik de dahil olmak üzere vücudun geometrik şeklini oluşturmak için gereken tüm bilgileri içerir, ama aynı zamanda sonlu insan, görünüşünden bağımsız olarak, her hücrede kendine özgü DNA'sını içerir. Mikro düzey, makroyu içerir ve yansıtır, ancak bunun tersi de geçerlidir [10].

Çevreleyen fraktal doğal unsurların analiz ve ayrışma düzeyine bakılmaksızın, parça, en azından kendi kendine benzerlik düzeyinde, kısmen ve tamamen yansıtılacaktır. Tıpkı bir ağacın tepesinin köklerine benzemesi gibi [10].

İnsan davranışı, kişilik oluşumu ve psişik aktivitenin gelişimi fraktal bir gelişmeyi gösterir. Yetişkinler, çocukluk ve hatta nesiller arası olanlara benzer kalıpları ve eylem programlarını ince bir düzeyde tekrar ederler [10].

Bir yetişkinin davranışları onun “suç” mirasını yansıtır. Bu “mirası”nın bilgisine, yeniden yapılandırılmasına ve istifasına dayanarak, bireyin davranışının evrimi hakkında tahminler yapılabilir [10].

Beşeri bilimlerde, insani, sosyal ve öz ilişkilerin nasıl oluşturulacağını ve işleneceğini keşfetmek ve tanımlamak için fraktal teori devralındı [10].

Bazı sosyologlar için kurumların dinamikleri, kişilerarası ilişkiler (aile ve arkadaşlarla) ve kişilerarası ilişkiler (kendiyile) toplumun ve bir bütün olarak toplumun işleyişini yansıtır. Terside geçerlidir. Toplumun çalışma şekli, her bir üyenin çalışma şeklini yansıtır [10].

Fraktal teknik, kolektif ve aile bilinçdışının içeriğini harekete geçirebildiğinden, özellikle kişisel gelişim gruplarının birleştirilmesinde endikedir. Kaynakların çoğu, aynı zamanda kişisel darboğazlar, sosyalleşme ve başkalarıyla etkileşimin ardından elde edilir. Bireyin ve bir bütün olarak toplumun gelişimine katkı sağlayan kalıcı değişimler üretebilmek için, her bireyin bu içeriklerin kendi kimliğine ve geçmişine olan etkisini fark etmesi ve bırakması gerekir, şimdiki ve gelecekteki aile [10].

Kimlik ve benlik, fraktallarinkine benzer bir kökene sahiptir ve gündelik deneyimlere verilen yanıtları tekrarlayarak oluşur. Bir kişinin imajı, mikro ölçekten makro ölçeğe her zaman aynı özellikleri koruyarak oluşturulur. Temel olarak yetişkin birey, ergenlik, çocukluk ve intrauterin dönemden kendi görüntüsünü içerir ve bu görüntülerin toplamı her şeye yansır: bireyin zihninde, ailede ve hatta coğrafi bölgede, bu da sırayla doğrudan dünyayı şekillendirir. adamın görüntüsü [10].

Oyun açısından, yetişkinlerin günlük gereksinimlere tepkileri, karar verme yeteneği, yaratıcılık ve baş etme stratejileri, onun çocuklukta oyunla, kendi kurallarıyla ve diğer çocuklarla ilişki kurma biçimine benzerdir [10].

Fraktal teori, genel olarak stres oluşumunu, kaygıyı ve duygusal şemaları açıklamak için kullanılabilir. Psikoterapötik süreçte, böyle bir duygular ve uyumsuz tepkiler vizyonu, terapisti, bireyin sorununu, bütünsel bir bakış açısından (duygusal, bilişsel, ruhsal) başka bir yöne doğru tekrarlanması gereken işlevsiz bir fraktal olarak görmeye teşvik eder. oluşumun başlangıç parametreleri [10].

Terapötik süreçlerde fraktalların kullanımının tavsiye edilmesinin bir başka nedeni de, eşlik eden herhangi bir talimat olmaksızın sadece varlıklarıyla neden oldukları fizyolojik ve zihinsel rahatlama durumudur. Fraktallere

maruz kalma (stresi önemli ölçüde azaltır, iç gözlemden sorumlu alfa dalgalarını harekete geçirir ve büyülenmeyi destekler (bir tür istemsiz dikkat) [10].

Görünüşüyle stresi azaltan veya şu anda ulusal ve küresel stres düzeyi arttıkça kesinlikle gerekli olan bir araç [10].

Daedalus Millward Brown tarafından yapılan bir anket, Romanya nüfusunun %64'ünün stres altında olduğunu gösteriyor. Rumenlerin ana stresli uyaranları gelir, hizmet ve kişisel yaşam için zaman eksikliğidir. Tabii ki, bu tür problemlerle her birey yüzleşir, ancak hepsi aynı ölçüde etkilenmez. Psikolojinin güncel sorularından biri hala bu bireysel farklılıkların ne ürettiği ile ilgilidir [10].

Fraktalların oluşumu, stresin evrimine benzer. Negatif veya pozitif değerlerine bakılmaksızın stres her zaman mevcuttur. Genellikle, farklı yoğunluklarda süresiz olarak ortaya çıkan uyumsuz davranışların hem nedeni hem de sonucudur. Stres, bireyin iç yapısından ziyade dış olaylar tarafından şekillenir. [10].

Potansiyel bir stres etkeni uyaranla herhangi bir karşılaşma, bireyin stres etkeninin etkisiyle başa çıkmaya hazırlandığı bir alarm tepkisi üretir. Aslında hayatta kalmak bu harika mekanizma sayesinde [10].

Alarm durumunda iki tip reaksiyon tetiklenebilir: koşma veya dövüş tipi. Bazen üçüncü bir tepki vardır: donmuş tip (engelleme). Ardından, vücudun stresle bir arada yaşamak ve onu ortadan kaldırmak için elindeki kaynakları kullandığı bir dayanıklılık dönemi vardır. Stres etkeninin eylemi devam ederse ve birey uyumsal tepkiler bulamazsa, kaynakların artık işlemediği ve tıkanmanın meydana geldiği tükenme aşamasına ulaşır [10].

Herhangi bir istek, niteliği ne olursa olsun, ister fiziksel ister zihinsel olsun, stres benzeri bir tepkiye neden olur. H. Selye, stres etkeninin (östress) sağlıklı bir şekilde ortadan kaldırılmasına yönelik motivasyonel tepkiler ile vücudu yok eden uyumsuz tepkiler (zorluk) arasında ayrım yapar [10].

Psiko-fizyolojik örüntü hem eustress hem de sıkıntıda aynı kalsa da, cevabın bireyin deneyimine, duygusal şemalarına ve stresörlerle ilişki kurma stratejilerine bağlı olarak değiştiği görülmektedir [10].

Stres, çevresel gereksinimler ile taleplere yanıt verme konusundaki bireysel kapasiteler/kaynaklar arasında önemli bir farklılıktır. Tepki büyük ölçüde duygusal ruh haline, bilişsel değerlendirmelere, kişilik yapısına ve zamanla kazanılan başa çıkma stratejilerine bağlıdır [10].

Pozitif stres (eustress), birey potansiyel stresli durumu kendi evrimi ve gelişiminin kilidini açmak için aşılması gereken bir engel olarak değerlendirildiğinde ortaya çıkar. Öte yandan, olumsuz stres (zorluk), bireyin stresörler tarafından bunaldığını hissettiğinde ve onları haksız, kendi evrimini ve gelişimini yok etmek için tasarlanmış dış kaynaklar olarak, anlamsız olarak algıladığında ortaya çıkar [10].

Stres seviyelerini azaltmak için, geçmiş ve şimdiki stresli uyaranların anlam ve öneminin algılanmasında bir değişikliğe ihtiyaç vardır [10].

Birey, bir durumun ne kadar tehlikeli ve tehdit edici olduğunu görmek için uyaranları analiz eder. Bu analiz, her kişinin yaşam deneyimine dayanmaktadır. Travmaların ve nahoş, bütünleşmemiş deneyimlerin sayısı ne kadar yüksekse, ilgili kişinin bununla başa çıkmak için pasif veya olgunlaşmamış stratejiler bulması o kadar olasıdır [10].

Geçmişten gelen uyumsuz tepkiler, şimdiki zamanla örtüşür. Önceki başarısızlıklardan güçlü bir şekilde etkilenen bir diyagram, bir analiz modeli (fraktal kutu?) oluşturulur. Zamanında düzeltilmezse, böyle bir şema süresiz olarak gelişebilir, neredeyse her stresli durumda kendini gösterebilir, bireyin isteksizce başvurduğu fraktal bir çekim işlevi görerek kontrolden çıkabilir [10].

T.Ü.'de uygulanan fraktal teknikle psikoterapi ve kişisel gelişimin temel amaçlarından biri. paradigma doğrudan geçmiş travmatik deneyimlerin entegrasyonu ve kabulü ile ilgilidir [10].

Psikolojik bir kalıp oluşturma yolu, fraktalların nasıl oluştuğuna çok benzer. Deneyimlemeye ve fraktal tekniklere özgü görüntüleme desteği ve yaratıcı-transfigüratörler ile meditasyon, işlevsiz psikolojik kalıpların farkındalığına ve iyileşmesine önemli ölçüde katkıda bulunur [10].

Fraktal oluşturmak için bir başlatıcı, üreteç ve yineleme gerekir. Başlatıcı, başladığı bütündür. Olumlu ya da olumsuz, çevre ile herhangi bir etkileşim olası bir başlatıcıdır - bir fraktalın (psikolojik yol) tetikleyici bir anıdır. Daha sonra, bir öncekinden (başlatıcıdan) yeni bir form oluşturmak için bir kurala (oluşturucu) ihtiyaç vardır, bu form aynı zamanda orjinal olanı da içerir. Uyarıcının (başlatıcı) önünde verilen psikolojik tepki, üretici olarak kabul edilir. Ardından, tekrar sayısı arttıkça - tüm süreç süresiz olarak tekrarlandığından - karmaşıklık nedeniyle, yineleme yoluyla cevaplar her zaman görünüşte yeni bir şekilde üretilir. Potansiyel olarak stresli veya anksiyojenik bir durumda sağlanan psikolojik yanıt, benzer bir durumla ilk kez karşılaşıldığında verilen yanıtı içerir ve bundan etkilenir [10].

Birleştirme Terapisi, stres ve kaygıya karşı toleransı artırmanın bir yolu olarak, uyumsuz tepkilerin tetikleyici anına erişimi ve mevcut yetişkinin bakış açısından istifasını teşvik eder. Fraktallara maruz kalarak, onların stresi azaltma ve iç gözlemi kolaylaştırma yetenekleriyle, danışan hemen yeniden programlama sürecine başlar, ilk önce sembolik düzeyde, meditasyon yoluyla ve daha sonra gerçekte, deneyimsel analiz yoluyla [10].

Fraktal tekniği kullanmak, danışana kendi içinin, kendi organlarının ve şemalarının, uyarlanabilir kalıpların ve arızaların sembolik bir dış temsili ile bağlantı kurma şansı verir [10].

Birleştirme Terapisi, sembol analizi, kişisel gelişim ve yansıtıcı-provokatif egzersizler, doğaçlama ve sanat-terapötik ve ifade desteği ile yaratıcı meditasyon yoluyla kendini değiştirmeye odaklanan bütünsel bir yöntemdir. Benliği Öz ile yeniden bağlayarak ve içsel ve dışsal birleşme, bütünleşme ve dönüşüm süreçlerini teşvik ederek, metafor ve istifa deneyiminin dönüştürücü gücünü kullanır [10].

Sonsuz bir görüntü olarak fraktalın belirli bir anlamı yoktur. İnsan beyni her zaman bireyin sahip olduğu bilgilere atıfta bulunarak görüntüyü tamamlamaya çalışacaktır. Bu nedenle, fraktal teknik aracılığıyla deneyimsel müdahale bağlamında bu görüntülere verilen anlam, psişenin dinamiklerini, izleyicinin derin duygularını ve gerçek stres ve kaygı üreticilerini metaforik olarak tanımlayan öznel ve projektif bir anlamdır [10].

Deneyimsel yaklaşıma göre, belirli travmatik olaylara veya artan duygusal yoğunluğa verilen tepkiler, kortekste duygusal şemalar (veya duygusal fraktallar?) şeklinde programlanabilir. Bu nedenle, bir duygu an geçtikten sonra, aşağı yukarı benzer durumlarda da tekrar edilebilir [10].

Zamanla, bu şemalar katılaşır, bilinçli kontrolden çıkar ve bireyin yaşam durumları şemanın oluşturulduğu ana “örtülü” (kendine benzer) olduğunda başvurduğu bir eylem programı gerçekleşir. Bireyin aynı anda, birbirine bağlı olarak ve çoğu zaman bilinçsiz olarak hareket eden birkaç şeması vardır [10].

Duygusal şemaların oluşum yolu, fraktalların oluşumuna benzer olabilir. Bu nedenle, danışan tarafından bilinçli olarak üstlenilen, daha işlevsel, yeni bir şema oluşturmak için psikoterapist, olumsuz olanı yaratan noktaya erişmeyi ve ondan vazgeçmeyi kolaylaştırmalıdır [10].

Çoğu zaman, stres ve kaygı yaratan içeriğin araştırılması zordur, çünkü ya ilk an çok uzaktır ya da yalnızca sözel tekniklerle doğrudan erişimi çok acı verici, hatta bazen gerçek dışıdır [10].

Fraktal teknik, müdahaleci olmayan bir şekilde kişinin iç dünyasına ve olumsuz davranışlarının ortaya çıkmasına neden olan önemli olaylara erişim sağlayabilir. Sembolik durumlardan başlayarak, metaforlar, beden dili ve grafik ifadelerin yardımıyla, psişik güçlü bir şekilde yerleşmiş ve bilinçli kontrolden çıkmış olumsuz duygusal şemaları harekete geçirmek ve keşfetmek için mükemmel bir çerçeve oluşturur [10].

T.U.'ya özgü deneyimsel analiz, bilinçli sorular ve yeniden yapılandırma teknikleri anı. kendi çalışma düzenlerinde ifade ve yansıtmaya izin verir. Terapötik müdahale süreci, mevcut şemayı anlayarak, vazgeçerek ve gerçek durumlarda, günlük yaşamda yeni stratejiler uygulayarak sona erer. [10].

Fraktal teknik, bir eğitim sürecini ve iç mekanın yeniden tasarımını içeren bütünsel bir yaklaşımdır. Bu teknikte kullanılan biçim değiştirme ve görüntüleme meditasyonu, katılımcıların kişisel evrenle ilgili sorular üzerinde kapsamlı bir bilinç durumu deneyimlemelerine olanak tanır [10].

Fraktallarla buluşma, optimize edilmiş, kendi kendini yeniden yapılandıran ve kendi kendini düzenleyen değerlere sahiptir. Ayrıca fraktallar, onların varlığına ve gözlemine sempati duyarak bir gevşeme durumuna neden olur. Bu nedenle, tekniğin uygulanabilirliği kabinin alanını aşıyor. Özellikle çevresel stres riski yüksek olanlarda bu formların iç mekanların dekorasyonunda da kullanılması önerilir. [10].

5.7. Fraktal tekniğe dayalı Birleşik Deneyimli Psikoterapi vizyonunda stresi ele almak.

Stres, bir psikoloğun hizmetlerine başvuranların en yaygın suçlamalarından biridir. 2013 yılında yapılan bir araştırma, on Rumen'den altısının yüksek düzeyde stres yaşadığını gösteriyor. En sık görülen nedenler, işini kaybetme korkusu, artan fiyatlar ve aile hayatı, sağlık gibi kişisel sorunlar ve kendi zevklerine zaman ayıramama ile ilgilidir. Fiziksel ve ruh üzerinde istikrarsızlaştırıcı etkisi olan olumsuz stres, dış gereksinimler bireyin yanıt verme yeteneğini aştığında ortaya çıkar. Bu düzeyde, yaratıcı kaynaklar, bireyin tüm davranışlarında sürdürülen uyumsuz bir eylem örüntüsünde bloke edilir. Stresin biyolojik ve fizyolojik bileşeni kaybolduğundan, stresi içeri ve dışarı arasındaki basit eşitsiz bir işleme indirgemek risklidir. Sınırdaki durumların neden olduğu davranışsal tepkileri ele alırken, beklenmedik, yeni, benzersiz, bazen travmatik olan iki teori vardır. Biyolojik teori ve transaksyonel teori, belki de çok farklı iki yaklaşımdır, ancak birlikte ele alındığında, stresi tam ve bütünsel bir şekilde ele almayı başarırlar. H. Selye'nin görüşüne göre stres, psikolojik bir tepkiden çok fizyolojik bir tepkidir ve bedeni savunmada ve fiziksel varlığı korumada iyi tanımlanmış bir role sahiptir [10].

Fizyolojik stres adı verilen bu mekanizma düzgün çalışmasaydı, koş-dövüş tipi reaksiyonlar, bazen de don olmazdı. Pratik olarak, fizyolojik stresin yokluğunda, birey dış uyarılara yanıt veremez ve çevrenin gereksinimlerine uyum sağlayamaz [10].

Stres terimi şu anda herkes tarafından çok sık kullanılıyor olsa da, kavram 1960'larda gelişmeye başladı. Hatta H. Selye bile herkesin stresin ne olduğunu ve kendini nasıl gösterdiğini bildiğini ancak bunu tanımlamanın herkes için zor olduğunu belirtmektedir [10].

Fraktal tekniğin kullanıldığı kişisel gelişim gruplarında birçok stresin çeşitli uyumsal ya da uyumsuz belirtiler yoluyla fiziksel olarak hissedildiği kolaylıkla gözlemlenmiştir. Stres, organizmanın belirli özellikleri üzerinde etki eden hem bağlama bağlı hem de çevresel uyarılarla hem olumlu hem de olumsuz değerler kazanır [10].

Bazı çalışmalar özellikle fraktal görüntülerin vücudu nasıl etkilediğine odaklandı. 1.2 ile 1.5 arasındaki fraktalların görüntülerinin, gevşemeden sorumlu alfa dalgalarını aktive ederek bir iyilik halini indükleyebileceğini buldu [10].

Bu çalışma, odaklanmış veya istemsiz olarak onlarla basit görsel temas yoluyla, fraktalların görüntülerinin refahı iyileştirdiğini doğrulamaktadır. Bu tür formların ilk seanstan itibaren etkili bir araç olabileceği, hastanın/danışanın rahatlamasına katkı sağlayabileceği kolaylıkla çıkarılabilir [10].

Fraktal teknik, rahatlamayı meditasyon ve stres yaratan temaların ve ilişkili psikik içeriklerin deneyimsel analizi için bir bahane olarak kullanır. Yalnızca fraktallara maruz kalmanın yararlı etkilerinin ne kadar süre korunabileceğini gösteren boylamsal çalışmalar yoktur, bu nedenle kalıcı etkiler ve gerçek değişiklikler ancak Birleştirme Terapisinin paradigmasında fraktallar kullanılarak uzun süre uygulanabilir ve sürdürülebilir [10].

Sıkıntı, özel bir müdahale programı dahilinde bütünsel olarak ele alınmalıdır, çünkü R. Lazarus ve S. Folkman'a göre stres fizyolojik bir tepkiden daha fazlasıdır, bir değiş tokuş, bir aktarım, içeri ile dışarı, birey ile dışarı arasında bir işlemdir. kalitesi yüksek veya düşük stres düzeyine bağlı olan uyaran [10].

İnsan ve çevre arasındaki alışverişin kalitesinin algılanması, stres etkeninin yoğunluğu ve süresinden, ancak özellikle uyarıcının değerlendirilmesinde yer alan kişilik özellikleri ve kişisel yaşam deneyimlerinden etkilenir [10].

Negatif stres, genellikle, bireyin doğası ne olursa olsun, kendisini çevrenin gereksinimleri tarafından aşılmış olarak algılaması ve çıkışsız olduğu durumu bir ceza ya da adaletsizlik olarak görmesiyle kendini gösterir [10].

Herhangi bir uyaran, özellikle bireyin acil bir dış gereksinimi çözmek için gereken kaynaklara sahip olmadığı veya hemen erişemediği durumlarda stres etkeni olarak algılanabilir [10].

Stresörlerin değerlendirilmesinde iki eğilim vardır. Birincisi, kendi güçlerine güvenmemeleri ve kişisel kaynakların haksız olarak görülen bir engeli aşmak için yetersiz olarak değerlendirilmesi ve bir meydan okumadan ziyade yıkımın kınanmasıdır. Bu gibi durumlarda sıkıntı oluşur, olumsuz stres [10].

İkinci eğilim, pozitif stres yaratır ve stres etkenlerinin büyüme fırsatı, kendini gerçekleştirmeye yönelik bir meydan okuma olarak algılanmasıyla kendini gösterir [10].

Birleştirme Terapisi, doğrudan eylemde tam bir yaratıcı teslimiyet ve öz-düzenleme için, aynı zamanda bir "iyileşme" ve gelişme sürecini başlatmak için "şimdi ve burada" bloke edici duyguları geri çekmeyi amaçlar [10].

Uzun süreli stres, uyumsuz tepkiler ve olumsuz davranışlar zamanla öğrenilir ve belirli tepki kalıplarında sabitlenir [10].

Birleştirme terapisi, mevcut kişinin bakış açısından bütünleşmemiş tüm deneyimlere "şimdi ve burada" yeniden yaşamının önemli olduğunu düşünür. Fraktallara maruz kalmak, psikik kalıpların önemli anlarının

anılarını ince, görünmez bir şekilde yeniden etkinleştirir. Tabii ki, o kadar iyi gizlenmiş, hatta bazen bilinçsiz bir takım deneyimler vardır ki, onu harekete geçirmek için, söz konusu kişinin kendini keşfetmesine ve analizine yönelik rehberli bir meydan okuma gerekir. [10].

5.8. Fraktal teknik - bir meditasyon ve rahatlama şekli.

Fraktal teknik hem grup halinde hem de bireysel olarak uygulanabilir [10].

Teknik bir bütün olarak meditasyon, modelleme, çizim, dramatizasyon ve projeksiyonları teşvik eden yöntemler aracılığıyla fraktallarla deneysel bir şekilde çalışmaya izin verir [10].

Bu çalışmada tekniğin kullandığı araçlar, farklı boyut ve karmaşıklık derecelerinde fraktallara sahip plastikleştirilmiş 27 A4 levhadır (D1 — çok az karmaşık, D2 — orta, D3 — çok karmaşık) [10].

Fraktal teknik, özellikle, aşağıdaki şekilde elde edilebilen, P.E.U.'ya özgü bir biçim değiştiren yaratıcı meditasyon ve düşündürücü bir gevşeme tekniğidir:

1. Meditatif süreç yoluyla erişilen psişik içeriği yansıtan bir görüntüleme ortamı olarak.

Bu, rahatlamak ve katılımcıların dikkatini kendi iç dinamiklerine odaklamak anlamına gelir. Eğitim yoluyla, bilinçdışı, arketipsel psişik içeriğin ve meditasyon süreci boyunca kazandıkları biçimlerin keşfine yönlendirilirler [10].

Meditasyonun sonunda, bilinçdışından bilince bilgi transferini kolaylaştırmak için, mevcut olanlar meditasyon sırasında gördüklerini en iyi temsil eden bir fraktal tahta seçmeye teşvik edilir. Süreci, deneyimin metaforik anlamının şifresini çözmek ve onu nesnel gerçekliğe dönüştürmek için psikoterapist tarafından gerçekleştirilen deneyimsel analiz takip eder [10].

Terapist neredeyse sınırsız bir dizi çalışma temasına yaklaşabilir. Katlar aile imajı, hayat haritası, dişil ve eril nitelikler, kendi imajı ile ilişkilendirilebilir [10].

2. Meditatif süreci ve psişik içeriğe erişimi teşvik eden bir görüntüleme desteği olarak – destekli deneyimsel meditasyon.

Fraktal tekniği, fraktal tahtadan başlayarak bireyin iç dünyasına kadar uzanan bu tür bir meditasyona dayanır. I. Mitrofan'ın birincil ve kuşaklar arası travmaları keşfetmek amacıyla, kökenlerine dönerek ve doğum anında [10] gerçekleştirdiği “ayrıntıda yolculuk” alıştırmasının yeniden düzenlenmesidir.

Meditatif süreç için görüntüleme desteği olarak fraktallarla bu şekilde çalışma, özellikle Shadow ve Persona gibi kutupları keşfetmede faydalıdır [10].

Her iki içeriğe de yaklaşım, en hoş tahtadan başlayarak meditatif bir süreç başlatmak ve ikincisinde hoş olmayan tahtadan reddedilen iki ayrı oturum gerektirir. Her ikisini de keşfetmek için üç saatlik tek bir meditasyon ve analiz seansı yeterli değildir. Fraktal teknik, bu arketipsel, Gölge ve Kişi içeriğini keşfetmenin bir yolu olarak kullanıldığında, keşfetmek, analiz etmek ve bütünleştirmek için zamana sahip olduğundan emin olmak terapistle bağlıdır. Aksi takdirde, tedavi edilmeyen bazı travmaları 'açtığı' için süreç terapötik olmama riski taşır [10].

Bir görüntüleme ortamı olarak fraktal meditasyonun, kendi iç dünyasıyla gerçek teması teşvik eden katı bir açılımı vardır [10].

İlk olarak, katılımcılardan müzik desteği ile desteklenerek, daire şeklinde yerleştirilmiş fraktal zeminleri sandalyeden yürüyerek gözlemlmeleri istenir. Ardından, fraktal plakalara dokunmadan farklı perspektiflerden ayağa kalkmaları ve daha yakından incelemeleri istenir [10].

Böylece birey, sevdiği ve sevmediği panoların değerlendirilmesi ve seçiminde (fiziksel ve zihinsel) tüm varlığıyla meşgul olur [10].

Meditasyon sırasında katılımcılar, egzersizdeki seçim davranışları ile gerçekte kendi karar verme eylemleri arasında benzerlikler yapmaya teşvik edilir [10].

Katılımcılar bu şekilde kendi iç dinamiklerini aktif bir tanık olarak kullanmayı ve başkalarıyla ilişki içinde kendilerini gözlemlmeyi öğrenirler. Alıştırma, dış değişikliklerin ve beklentilerin kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediği hakkında bilgi sağlar [10].

Katılımcılar panolarla ve kendileriyle bağlantı kurduktan sonra, terapist onları ya en çok sevdikleri ya da en çok tiksindikleri tek bir tahtayı seçmeye zorlar. İki katılımcı aynı formu seçerse, birlikte çalışmalarını teşvik edilir [10].

Terapist bu vakalara özellikle dikkat etmelidir, çünkü bir dizi kişilerarası yansımayı ve iki kişinin travmaları ve darboğazları arasında güçlü bir bağlantıyı yansıtmaktadır [10].

Her birey bir tahta seçtikten ve sessizce meditasyon yapabileceği bir yere çekildikten sonra, katılımcı, dikkatini çeken ve talimat yoluyla dönüşen ve işlev gören fraktalın bir detayından başlayarak iç dünyaya yönlendirilir. bu dünyaya açılan kapı [10].

Doğru uygulandığında fraktal tekniğin kullanımı bu nedenle bazı işlenmemiş travmaların depoladığı şifa enerjisini harekete geçirme etkisine sahiptir ve haksız, acı verici olarak kabul edilen olaylardan vazgeçmeyi kolaylaştırır. Düzgün yürütülen bir meditasyon, engellenen içeriğe spontan erişime ve yeniden yapılandırılmasına da katkıda bulunabilir [10].

Meditasyon sırasında yaratımları çözmek için terapist, danışanın konuşmasından başlayarak deneyimsel bir analiz süreci başlatabilir [10].

3) Fraktal çizim yoluyla meditasyon sırasında psişik içeriğin projektif bir dış kaynak kullanımı olarak.

Fraktal tekniği, Benliğin herhangi bir projeksiyonunun araştırılabileceği, fraktal çizmenin iki yolunu içerir. Birincisi, yinleme ve düzen fraktalları ilkesine saygı duyan mandala çizimidir. Görünen o ki, iki temsil arasında pek çok benzerlik kurulabilir. Mandala çizimi, deneyimin bütünleştirilmesi için son oturumlarda önerilen fraktal tekniğin bir bileşeni olarak kabul edilebilir [10].

Fraktal çizmenin ikinci yolu gözler kapalıdır. Katılımcılardan, tüm sayfa dolana kadar rahat oturmaları, gözlerini kapatmaları ve ellerini daha yavaş veya daha hızlı hareket ettirmelerine izin vermeleri istenebilir. Sonunda, çizgilerin kesişmesinden kaynaklanan her alan renklendirilebilir. Hem rahatlamak hem de bir kendini tanıma sürecine meydan okumak için bu şekilde çalışmak mümkündür. Keşfetmek için, katılımcıdan egzersiz sırasında nasıl hissettiğini açıklaması, çizime bir isim vermesi ve ona neyin ilham verdiğini söylemesi istenebilir [10].

Fraktalları manuel olarak çizmenin veya temsil etmenin daha birçok biçimi vardır. Bunlar matematikçiler ve uzmanlar tarafından ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Fraktal teknikte, psişik içeriğin yansıtma yoluyla dışsallaştırılmasına katkıda bulunma olasılıkları yüksek olduğundan, yalnızca bu iki yol kullanılır [10].

4) Müstehcen gevşeme teknikleri için görüntüleme desteği olarak.

Fraktal teknik, meditatif öğretimi uyarlayarak rahatlama amacıyla kullanılabilir. Düşük ve orta büyüklükteki fraktal zeminler stresi azaltır, iç gözlemi, büyülenmeyi ve meditasyona özgü alfa dalgalarını etkinleştirir. Bu nedenle döşeme tahtaları, meditatif rehberliği uyarlayarak bir gevşeme tekniği olarak kullanılabilir, çünkü fraktallar, doğal manzaralardaki görüntülere benzer etkilere sahip olarak, psikolojik ve fizyolojik stresin azaltılmasına katkıda bulunur [10].

Bir noktaya kadar talimat, polarite keşfi içinde görüntüleme destekli trans figüratif meditasyonuna benzer. Aradaki fark, her katılımcının çok sevdiği bir tahta seçmeye teşvik edilmesi ve onlara sessizce, sakin ve rahat bir şekilde ilham vermesi gerçeğinde yatmaktadır. Bu aşamada yalnızca düşük ila orta boyutlu zeminler (27 panodan 18'i) [10] kullanılır.

Grubun uyumunu artırmak ve kolaylaştırmak için ilk toplantılarda böyle bir müdahale önerilir [10].

Yalnızca bu 18 basit görüntü kullanıldığından, katılımcılar stres ve kaygıyı en fazla hafifletme yeteneğine sahip fraktallara en baştan maruz bırakılır [10].

En rahatlatıcı tahtayı seçtikten sonra, herkes rahatça oturmaya ve ilgili tahtayla temastan kaynaklanan iç dinamiklere odaklanmaya davet edilir [10].

Terapist, katılımcıları zeminlerin iç dünyasına yönlendirir, oradaki şekiller ve renklerle olumlu bir şekilde etkileşime girebilecekleri, bu da onları daha kolay, daha rahat ve Benlik ile daha uyumlu hale getirir [10].

6. Sonuçlar

Travma ve ruh sağlığı sorunlarına çeşitli yaklaşımlar vardır. Bazı insanlar teşhis koymayı faydalı buluyor çünkü bu doğru geliyor veya yaşadıklarını açıklıyor.

Diğerleri, bunun problemlerini yararlı olmaktan çok tıbbi hale getirdiğine inanıyor. Profesyonellerin, yaşamlarında yaşadıkları zorluklara neyin katkıda bulunabileceğini düşünmeleri ve onlara yardım etmeleri gerektiğini savunuyorlar. Bir birey olarak onlarda sorun bulmaya odaklanmayın.

Aynı zamanda travmadan kurtulan insanlarla bağlantı kurmak, örneğin meslektaşların desteği yoluyla bazen özellikle yararlı olabilir.

Son on yılda, TSSB'nin zihinsel ve biyolojik temellerinin araştırılmasında önemli ilerleme kaydedildi, bu da bilim insanlarını insanların travmaya karşı çeşitli tepkiler yaşamalarının altında yatan nedenleri daha iyi anlamaya odaklanmaya teşvik etti.

NIMH (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü) tarafından finanse edilen araştırmacılar, semptomları doğal olarak düzelen kişilerde meydana gelen değişiklikleri daha iyi anlamak için akut bakım ortamlarında travma geçiren hastaları araştırıyor.

Diğer araştırmalar, korku anılarının öğrenme ortamından, vücuttaki değişikliklerden ve hatta uykudan nasıl etkilendiğiyle ilgilidir.

Travmaya maruz kaldıktan kısa bir süre sonra TSSB gelişiminin önlenmesi de araştırılmalıdır.

Diğer araştırmalar, TSSB'si olan birinin daha kişiselleştirilmiş, etkili ve etkili tedaviler geliştirmeyi amaçlayan bir tür müdahaleye iyi yanıt verip vermeyeceğini hangi faktörlerin belirlediğini belirlemeye çalışır.

Genetik araştırma ve beyin görüntüleme teknolojileri gelişmeye devam ettikçe, bilim insanlarının PTSD beyninin ne zaman ve nerede başladığını belirleme olasılığı daha yüksektir. Bu anlayış daha sonra her bir kişinin ihtiyaçlarına göre daha hedefe yönelik tedavilere yol açabilir ve hatta bozukluğu zarar vermeden önce önleyebilir.

7. MODÜL PLANI

Başlık	Travma Sonrası Bozukluğun Yapılandırılmış Kavramları, Travmaların Potansiyel Psikolojik Etkileri ve Başa Çıkma Yolları
Süre	30 saat

Genel objektif	Bu modülün amacı, travma kavramı, nedenleri, özellikleri, travma türleri, etkileri ve olası tedavileri hakkında iyi yapılandırılmış ve anlaşılması kolay bir şekilde giriş niteliğinde bir bakış sunmaktır.
Spesifik objektif	• Öğrencilere (sağlık ve farkındalık eğitmenleri) bazı travma türlerini anlama ve tanımlama becerisi ve ayrıca Fraktal Tekniği ile Travma Sonrası Stres Sendromu ile başa çıkma becerisi kazandırmak. • Öğrenenlere travmaya ilişkin teorik bir bakış açısı sunmak • Travmaların etkilerini azaltmak için öğrencilere fraktal tekniği kullanmayı kolay bir şekilde öğretmek
Öğrenme çıktıları (her birinden en az 1): Bilgi, Beceri, Sorumluluk ve Özerklik (bkz. Bloom'un Taksonomisi Eylem Fiilleri - Ek)	Bilgi: 1. Travma tanımı 2. Travmaların ve kronik stresin beyindeki sonuçları 3. Tükenmişlik sendromu 4. Hücre stresi ve psikik stres 5. Ruhsal travma 6. Travmaların ana nedenleri 7. Zor deneyimlerin (öfke, utanç, gurur ve iğrenme) ruhsal travmalara dönüşmesi 8. Farklı travmaların açıklaması 9. Farklı travma türlerinin sınıflandırılması (varoluşsal, kayıp, bağlanma, bağlanma sistemi) 10. Simbiyotik travmanın tanımı 11. Psikolojide bir simbiyoz vizyonu 12. Farklı simbiyotik travma türleri

13. Sağlıklı, Hayatta kalan ve Travmatize olmuş bölümlerin tanımları ve özellikleri
14. Travma Sonrası Stres Sendromunun Tanımı ve Özellikleri
15. Travma Sonrası Stres Sendromunun (TSSB) Tetikleyicileri
16. TSSB'nin Önlenmesi
17. Dayanıklılık ve onu geliştirmenin yolları
18. Fraktal Terapi (tanımı, özellikleri, uygulamaları ve içerdiği olası etkinlikler)

Yetenekler:

1. Bir hastada travma belirtilerini tespit etmek ve diğer olumsuz olaylardan ayırt etmek;
2. Hastanın bağlamsal travma tipolojisini belirlemek;
3. Hastanın travmaya karşı direncini teşvik etmek ve artırmak için bir eylem planı önermek;
4. Bir hastada TSSB belirtilerini belirlemek için
5. Bir hastada PTS ve travmaların etkilerini azaltmak için fraktal tekniği kullanmak

Sorumluluk ve Özerklik:

Kurs, travma semptomlarının tanımlanmasına ilişkin 2. seviye bir özerklik sağlar, yani mesleki gelişimi için sadece bu modülü kullanan kişi, hastalardaki travma ve TSSB belirtilerini tanımlayabilecektir. Modül içerisinde bir teknik sunulsa da, kıdemli bir psikoterapist gözetimi olmadan uygulanması önerilmez.

Modül özeti (özet – yarım sayfa)

Bu modülde, size travma kavramının ve bununla ilişkili Travma Sonrası Stres Sendromu (PTSD) rahatsızlığının kısa bir tanımını sunuyoruz. Ayrıca modül içerisinde Fraktal Tekniği göz önünde bulundurarak her ikisinin de olası bir tedavisini sunuyoruz.

Kaynakların, araçların ve yöntemlerin listesi

A. Kaynaklar

1. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#treatment>.
2. Ruppert, F.; Banzhaf, H. "My body, my trauma, my self Constellation of intent — releasing traumatic biography". Three Publishing House, **2018**.
3. Ruppert, F. "Love, desire and trauma. The path to a healthy sexual identity. Publishing house Three, **2021**.
4. <https://www.apa.org/topics/anger>.
5. <https://www.verywellmind.com/what-is-shame-5115076>.
6. <https://dictionary.apa.org/pride>.
7. Ruppert, F. "Symbiosis and autonomy. Trauma and love beyond symbiotic complications. " Three Publishing House, **2015**.
8. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
9. <https://www.istt.ro/2020/11/27/trauma-existentiala-ptsd-rezilienta/>.
10. Simon, R. "Stres and Anxiety." Publishing House Sper, **2020**.
11. <https://scitechdaily.com/a-new-bridge-between-the-geometry-of-fractals-and-the-dynamics-of-partial-synchronization/>

B. Araçlar

C. Yöntemler

8. MÜFREDAT SENTEZİ

Modüller	Modül başına verilen süre	Aktiviteler	Teknikler	Kaynaklar, Araçlar ve Yöntemler	Aktivite başına verilen süre	İçerik odağı	Öğrenme sonuçları
1. Travma sonrası bozukluğa ilişkin yapılandırılmış kavramlar, travmaların potansiyel psikolojik etkileri ve başa çıkma yolları - 30s (MSM_RO)	30 saat	1. Fraktal Tekniği Uygulayın	Fraktal teknik	Fraktal bir görüntü gösteren bir tahta. (Opsiyonel) Güzel müzik	1 saat	travma bozukluklarının özellikleri sonrası iletişim	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek Fraktal tekniği hakkında bilgi



Geseme

Medical experts
Safety specialists



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

**MODULE 2.
APPROACHES OF POST-TRAUMATIC DISORDER TREATMENT USING ART
THERAPIES**

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



İÇİNDEKİLER

Travma Nedir	3
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir	4
Terapi Nedir	5
İnsan ve Sanat	9
Sanat ve Psikoloji	10
Sanat ve Psikolojik Bozukluklar	11
Sanat Nedir? Nerelerde Kullanılır	11
Sanat Terapisi Tarihçesi	12
Sanat Terapisi Nedir	13
Sanat Terapisinde Amaç	14
Sanat Terapisinin Kullanıldığı Yerler	15
Sanat Terapisi ve Psikolojik Bozukluklar	15
Türkiye’de Sanat Terapisi	17
Sanatta Yaratıcılık Kavramı	17
Dışavurumcu Sanat Terapisi	17
Dışavurumcu Sanat Terapisi Türleri	18
Resim terapi:	18
Dans Terapi ve Hareket Terapi	20
Heykel Terapi	21
Müzik Terapi	21
Drama Terapi	21
Şiir, Masal Ve Edebiyat Terapi	22
Dışa Vurumcu Sanat Terapisinde Temel Kavramlar	23
Formülasyon	23
Çerçeve	23
Simgeleşme	23
Yansıtma (projeksiyon)	24
Yüceltme (süblimasyon)	24
Aktarım (Transferans)	24
Kendiliğinden Dışavurum	24
Aktif Hayal Gücü	25
Geçiş Alanı Ve Geçiş Nesnesi	25
Zihin-Beden Modalitesi Olarak Sanat Terapisi:	25
Sanat Terapisi ve Beyin	26
İmgeler ve İmge Oluşumu	27

Bağlanma teorisi	27
Duygu Fizyolojisi	28
Plasebo etkisi:	29
Sanat Terapisi Araştırmalarının Tarihi	29
ÖN TEST - SON TEST	31
KAYNAKÇALAR	32

APPROACHES OF POST-TRAUMATIC DISORDER TREATMENT USING ART THERAPIES

Travma Nedir

Travma kavramı literatürde sıklıkla Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 1994)'nin ifade ettiği üzere; ölüm veya ölüm tehdidinin mevcut olduğu, ağır yaralanmanın ya da fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin deneyimlediği veya tanık olduğu hadiseler (yakınının vefatı, geçirilen kazalar, ölümcül hastalıklar vb.) olarak tanımlanmaktadır.

Travmatik olaylar bireylerde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bunlar olumsuz psikolojik etkiler (duygusal ve zihinsel manada, depresyon, stres, anksiyete oluşumu vb.) ve bireyin davranışlarındaki olumsuz değişimler (alkol-sigara kullanımına başlama, uyuşturucu kullanma, insanlardan uzaklaşma yahut onlara kötü davranma vb.) şekillerinde görülebilmektedir.

Travma yaşayan bireylerin yaşayacakları değişim kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Travma sonrası bireyler hayattan zevk almayı bırakma, yaşam umudunu kaybetme, kendini güvende hissetmeme, çevresindekilerin yahut kendisinin sürekli tehlikede olduğunu düşünme, mutlu günlerde dahi kötü şeylerin aklına gelmesi, umudunu kaybetme vb. durumlar yaşayabilmektedir. Bunun yanı sıra bireyler travma sonrası büyümenin kapsamına giren; benlik saygılarında ve kendilerine güvende artış yaşama, zorluklarla baş etme becerilerinde gelişme, hayata bakış açısında olumlu gelişmeler elde etme, merhamet duygusunun artması, maneviyatın gelişmesi vb. olumlu değişimler de yaşayabilmektedir. Travma sonrası meydana gelen değişimlerin bu denli farklı olmasının altında kişilik unsuru yatmaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir

Deprem, sel gibi doğal afetler ve savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, işkence görme, kaçırılma, trafik kazaları, terörist eylemlere maruz kalma gibi zorlayıcı ve kişinin baş etme yeteneğini aşan olaylar ruhsal açıdan travmatik olaylardır. Bu nedenle, yaşandığında kişi ve toplumlarda kısa ya da uzun dönemli psikolojik etkiler bırakırlar. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olağan insan deneyimlerinin dışında kalan bu tür olaylar yaşandığında gelişen ve maruz kalan hemen herkes için sıkıntı kaynağı olabilecek duygusal, zihinsel, davranışsal ve sosyal bozuklukları içeren bir durumdur.

TSSB tanısı konulabilmesi için, bireyin gerçek bir ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin veya başkalarının fiziksel bütünlüğüne yönelik tehdit yaşamış ya da böyle bir olaya tanıklık etmiş olması, bu olaylar sırasında da aşırı korku, dehşet ve çaresizlik duyguları yaşamış olması gerekir. Ayrıca, bu temel ölçüt yanında DSM-IV-TR'de belirtilen yeniden yaşama, olayı anımsatan ya da eşlik eden uyarılardan sürekli kaçınma, genel tepki verme düzeyinde azalma ve aşırı uyarılmışlık belirtilerinin var olup olmadığına, bu belirtilerin belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki ve yaşamın diğer alanlarında önemli bir işlev kaybına neden olup olmadığına bakılması gerekmektedir.

Özellikle kronikleşmiş ve gecikmeli başlangıcı olan TSSB önemli bir psikososyal sorun oluşturmaktadır. Tedavi edilmeyen ve kronikleşen TSSB, madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı, yeme bozuklukları, fobiler, suç içeren davranışlar, depresyon, bayılma nöbetleri, obsesif kompulsif bozukluk ve psikotik ataklar ile maskelenebilmektedir. Başka bir deyişle travma sonrası ortaya çıkan bozukluklar erken dönemde tanınmaz ve müdahale edilmezse kronikleşip birey ve toplum için maliyeti yüksek olan ciddi bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir.

Etiyolojisinin temelde travma olan TSSB'nun gelişiminde birçok faktörün etkili olduğu bilinmektedir. Tartışmalar özetle iki ana görüş üzerinden şekillenmektedir. Bunlardan biri travma sonucu meydana gelen değişikliklerin TSSB'nun temel sebebi olduğu, diğeri ise bireyde travma öncesinde de var olan yatkınlığın ana belirleyici olduğu şeklindedir. Ancak, stresör temel ortaya çıkarıcı etken olmakla birlikte, aynı travmatik olayı yaşayan herkeste TSSB tablosu oluşmamaktadır. Travma kaynağının hasta için öznel anlamının önemi üzerinde giderek fikir birliğine varılmaktadır. "Doğrudan veya dolaylı olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin yaşamlarında bu son derece stresli deneyimlerin neden olduğu değişikliğe nasıl uyum sağladıkları başa çıkma stratejilerine bağlı olacaktır"

Bir deneyimi travmatik hale getiren şey yaşanan olayın bilgi işlemede kesintiye sebep olması ve bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan uyumsuz bir süreci etkinleştirilmesidir.

TSSB'nin daha sık görüldüğü bireylerin ortak özelliklerine bakıldığında, genç yetişkin olma, bekar olma, boşanmış veya eşini kaybetmiş olma, sosyal destekten mahrum olma gibi faktörler karşımıza çıkmaktadır. Belirtilen özellikteki kişiler risk grubunda kabul edilmekte, bu kişilerin travmatik olaylar olarak kabul edilen savaş, doğal afetler, kazalar vb., yaşaması durumunda TSSB geliştirme ihtimali bahsedilen grupta olmayan bireylere göre %58 daha fazla olmaktadır.

TSSB geliştirmede cinsiyet farklılıkları görülmekte, kadın veya erkek olmanın TSSB oluşumunu ve gelişimini etkilediği aktarılmaktadır. Yapılan çalışmalarda kadınların TSSB'yi erkeklere göre daha yüksek oranlarda geliştirdiği ve TSSB'nin kronik bir duruma dönüşme olasılığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Kadınların travmatik deneyimlerinin fiziksel veya cinsel saldırıda yoğunlaştığı, erkeklerin travmatik deneyimlerinin trafik kazaları olduğu görülmüştür. Trafik kazasından etkilenme oranlarının kadın ve erkek bireyler için eşit düzeyde olduğu bulgulanırken; kadınların kaza nedeniyle yakın bir akrabasının veya arkadaşın ani ölümü veya ciddi şekilde yaralandığı haberini alması veya kazayı deneyimlemesi, aynı deneyimlere sahip olan erkeklerin TSSB geliştirme oranıyla karşılaştırıldığında, kadın olmanın TSSB geliştirme ihtimalini istatistiksel açıdan anlamlı derecede yordadığı aktarılmıştır.

Terapi Nedir

Psikoterapi ya da diğer adıyla konuşma terapisi, psikolojik olarak rahatlamak isteyen ve ruh sağlığını korumak isteyen kişiler tarafından tercih edilen bir yöntemdir. Bunun yanında psikolojik veya fiziksel herhangi bir tedavi gören ya da ilaç kullanan kişiler için de destekleyici olarak uygulanabilir. Hangi terapinin uygulanacağı, terapinin ne kadar süreceği kişinin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenir.

Uzman bir psikoterapist ya da psikolojik danışman ile konuşup destek almak kendinizi keşfedip duygu durumunuzu kavramanıza ve içsel değişimlerinizi fark etmenize yardımcı olacaktır. Hayattaki hedeflerinizi, isteklerinizi, amaçlarınızı belirleyerek netleştirebilir ve yaşam kalitenizin artmasını sağlayabilirsiniz.

Kişisel problemlerimizi bir başkasına açıkça anlatma düşüncesi ilk başta birçok kişi için zor olsa da yaşamınızı ve sağlığını derinden etkileyen konular hakkında uzman psikoterapistlerden alacağınız yönlendirmelerin pozitif etkileriyle problemlerinizi çok daha

kolay başa çıkabilirsiniz. Terapi ayrıca kendinizi duygusal olarak rahatlatmanıza, bir uzman tarafından dinlenip anlaşıldığınızı, desteklendiğinizi hissetmenize de yardımcı olacaktır.

Benedetto Croce (1866-1952), özellikle estetik konusundaki görüşleriyle sanat ve felsefe çevrelerinde büyük yankılar yaratan bir İtalyan filozoftur. Çalışmasının ilk aşamasını oluşturan 1900'lerin başlarındaki erken dönem yazılarında, 'sanat' etkinliğini en genel anlamda sezgi (intuition; içedoğuş, seziş) ile özdeşleştirmiş, olgucu ve deneyci sanat görüşlerinin yetersizliklerine dikkat çekmiştir.

Croce'ye göre, deneyim ve duyularımıza anlam kazandıran, imgelemdir. Ayrıca, sezgi ve anlatımın bir ve aynı şey olması gibi, bir sanat yapıtında biçim ve içerik ayrımı gereksizdir. Ona göre, sezgi imgeleri ile mantıksal düşünme birbirinden ayrı şeylerdir. Klasik kuramcılarının iddialarının aksine, sanat mantıkla değil, sezgiyle ortaya çıkar. Sezgisel ve sanatsal bilgi algının önünü açmakta, bu da yaşam deneyimini etkilemektedir.

Croce 'Sanatsal Anlatımın Bütünlüğü' adlı makalesinde, her gerçek sanatsal temsilin, bizzat kendisinin başlı başına bir evren olduğunu ya da bireysel (tekil) bir biçime bürünmüş evren olarak anlaşılması gerektiğini söylemiştir. Sanatı dört anlatım biçiminde incelemiştir; "Dolaysız ya da duygulu anlatım", "şiirsel anlatım", "düz ya da yalınkat anlatım" ve "retorik" anlatım.

Croce, Sanatı bir görüş ya da seziştir diye tanımlamıştır. 'Sezgi'; 'ufukluluk', 'yoğunlaşma', 'düşleme', 'buluş', 'betimleme', 'ifade etme' vb. sanat üstüne tartışmalarda neredeyse eş anlamlı olarak sık sık kullanılan sözcüklerdir.

Alman filozof Martin Heidegger (1889-1976) ise, sanatın kendine özgü bir hakikat değeri olduğunu ileri sürer. Vincent Van Gogh (1853-1890)'un yaptığı bir çift köylü ayakkabısı resmini yorumlayarak, resim sayesinde ayakkabıların Varlığının açığa çıktığını ileri sürer.

Oysa sanata baktığımızda dünyaya ve şeylere kökten farklı bir yaklaşım görürüz. Örneğin, Van Gogh'un köylü ayakkabıları resmi, ayakkabıları var olmaya bırakır; her gün bakıp da fark etmediğimiz şeylerin varlığını düşünmemizi sağlar.

Heidegger, estetik olarak, sanat üzerine düşünmenin, sanat eserini hep bir temsil ve alegorik bir üretim olarak görmeye eğilimli olduğunu söyler. Buna göre, sanat da duyuüstü olanın duygusal olanda temsil edilmesi olarak anlaşılmıştır. Bu ise sanat eserinin neredeyse tanımı gereği estetik deneyimin nesnesi olarak görülmesini beraberinde getirmiştir.

Heidegger sanatı bir kurtuluş vaadi olarak görür; sanatın insanları teknolojinin ve genel olarak istenç-istencinin yol açtığı tehlikelere, yurtsuzluğa ve Varlığın unutulmuşluğuna karşı uyararak ve "sahici" bir düşünmenin olanaklarını yaratarak bu vaadini yerine getireceğini savunur

Leonardo da Vinci (1452-1519), “Trattato della Pittura” adlı incelemesinde şöyle yazmıştır: “Resim sanatı, gözün on işlevini birden kapsar. Başka bir deyişle karanlık, ışık, yoğunluk ve renk, biçim ve konum, uzaklık ve yakınlık, hareket ve hareketsizlik. Benim kısa incelemem bu işlevlerin iç içe geçmesinden, ressama tüm bunları-doğanın dünyayı donattığı eserleri-sanatıyla yansılayabilmeyi hatırlatacak, kural ve yöntemlerden oluşacaktır. “Eğer ozan, insanları coşturan şeyin aşk olduğunu ve bütün canlılardaki başlıca etkenin bu tutku çevresinde biçimlendiğini söylüyorsa, ressamda, bu duyguyu, dışa vuracak güç vardır; sevgilinin seven önündeki gerçek imgesini, ressam, başkalarından daha iyi yansıtır; sevgili de bu imgeyle sık sık coşkuya kapılır ve ondan söz eder. Bu, yazarın sözle yarattığı imgeden farklıdır. Dahası, ressam, insanları birbirini sevmeye yönlendirir ve gerçekte yaşamayan bir kadın figürünü insanlara sevdirebilir.” Leonardo da Vinci, Traite de lapeinture.

İtalyan Rönesans dönemi ressam, heykeltıraş, mimar ve şairi Michelangelo (1475-1564), sanatı şöyle ifade etmiştir; “Gerçek sanat eseri, ilahi mükemmeliyetin bir gölgesinden ibarettir.”

Sanat yapıtları yaratıcı sürecin ürünüdürler, yaratıcılık olmadan sanat olmaz ama her yaratıcı aktivitenin sanatsal olduğunu da söyleyemeyiz. Sanat tarihine baktığımızda, Ortaçağda yapılan resim ve heykeller daha çok dini bir amaca hizmet ediyordu. Rönesans dönemi ile birlikte sanat eserinin üretim amacı da farklılaştı ve güzel sanatlar kavramından söz edilmeye başlandı.

Sanatta öğrenmenin sonu yoktur. Bulgulayacak yeni şeyler vardır her zaman. Büyük yapıtlar, her bakışta, değişik görünürler. Serüvenleriyle, akıl ermez yasalarıyla başlı başına bir heyecan dünyası oluştururlar. Sanatçının ulaşmayı amaçladığı etki önceden bilinemez.

Bir heykelin veya bir tablonun ne zaman ‘tamam’ olacağına ilişkin kurallar bulunmadığına göre, büyük bir sanat yapıtı karşısında bizi kavrayan şeyin gerçek nedenini genellikle sözle dile getirmek olanaksızdır.

Sigmund Freud (1856-1939) ise, sanatçılarla ilgili görüşlerini şöyle dile getirmiştir; “Şu sanatçı denen acayip kişinin Kardinalin Aristo’ya sorduğu gibi konularını nereden aldığını, bu konularla bizi nasıl etkileyip duygulandırmanın nasıl üstesinden geldiğini, ruhunuzda uyanabileceğine, belki hiçbir ihtimal vermediğimiz heyecanların içimizde doğmasını nasıl sağladığını bilmek tutkusuyla pek yanıp tutuşmuşuzdur.

Sanat da, bilim veya felsefe gibi, bir bilgi kaynağıdır. İnsanın gerçeklik algısını durmadan bilemek, netleştirmek uğruna giriştiği ve içinde yücelik ve özgürlüğünü bulduğu büyük mücadele daha önce dile getirilmiş ve çoktan gerçekleştirilmiş fikirlerle oynuyorsa bir sonuca ulaştırılamaz. Biçimler, kendilerini karşılayan topluma saldırarak, onu taciz edecek,

düşünmeye güdüleyecek, geç kalmışlığını gözünün önüne serecek yetenekte değilse, özetle onunla köprüyü atmış değilse, otantik sanat yapılamaz.

Gerçek bir sanat eserinin önünde, seyirci bir vicdan muhasebesinin lüzumunu hissetmeli, tüm kavramsal alanını yeniden gözden geçirmek ihtiyacını duymalıdır. Sanatçı onun, evreninin sınırlarına parmağıyla dokunmasını sağlamalı ve ona yeni perspektifler açmalıdır. Burada gerçek anlamda hümanist bir girişim söz konusudur. Şok olmadan sanat olmaz. Bir estetik biçim seyircinin kafasını karıştıracak yetenekte değilse, düşünme tarzını altüst edemiyorsa, bugün için geçerli bir sanatsal biçim değildir.

Kendisine özgü tarzı ile Dışavurumculuk, Gerçeküstücülük ve Kübizm'de etkili olan İsviçreli ressam Paul Klee (1879-1940) ise; sanat yapıtının oluşum süreciyle ilgili görüşünü şöyle ifade etmiştir; "Bir sanat yapıtının yaratımı –ağaç dallarının gelişmesi- zorunlu olarak resim sanatının özgül boyutlarına girmenin sonucunda, doğal biçimin

çarpıtılmasına eşlik etmek zorundadır. Çünkü orada yeniden doğar.

Sürrealizm'in en önemli temsilcilerinden olan Salvador Dali (1904-1989) ise soyut sanatı şöyle tanımlamıştır; "Somut imgelere açız, susamışız hepimiz. Soyut sanat bir konuda hayırlı olacak: Bütün el değmemişliğini figüratif sanata yeniden kazandırmada."

Gerçeküstücülük akımının bir diğer önemli temsilcisi Belçikalı ressam Rene Magritte (1898-1967), Michel Foucault'ya 23 Mayıs 1966'da yazdığı mektubunda düşünce ve imgelemden şöyle söz eder; "Düşünce, haz ve acı kadar görülemeyen bir şey. Ama resim bir güçlük getiriyor burada, gören ve görülebilir olarak betimlenen düşünce var. "Nedimler", Velazquez'in görülemeyen düşüncesinin görülebilir bir imgesidir. Öyleyse görülemeyen kimi zaman görülebilir midir? Yeter ki düşünce, sadece görülebilir figürlerle meydana getirilebilsin. Bu konuda, resmedilmiş bir imgenin [görüntünün] (ki doğası gereği elle tutulmazdır), hiçbir şey saklamadığı; oysa elle tutulabilir ve görülebilerin, kaçınılmaz biçimde bir başka görülebiliri sakladığı, deneyimimize inacak olursak apaçıktır."

Sanat karışıklıktan ahenk yaratma faaliyetidir, kolayca anlaşılmayan niceliği, çokluğu, kolayca anlaşılabilir bir birliğe dönüştürür. Sanat daha önce düzensiz olana düzeni getirmekle bilim ve felsefenin de temeli olmuştur. Çünkü sanat bir dereceye kadar önce sisli olanı açıklığa kavuşturur. Artistik yaratmanın etkisiyle, daha önce düzensiz, dağınık görünen bir evren, seçme, ayıklama ve toplama yardımıyla, organize, düzenli bir mikrokosmoza dönüştürülür. Sanatın mantığına uyan şey, felsefecilerin, bilim adamlarının çalışmalarını ayrı tutarsak, estetik ve estetiğin daima göz önüne alacağı biricik amaç güzelliştir. Sanat hayatın

öneminden başka bir şey öğretmez. Sanatçıların ortaya koydukları gerçekler, bilim adamlarının buldukları gerçeklerden önemsiz değildir.

İnsan ve Sanat

Geçen yüzyılın ikinci yarısında doğa bilimleri yeni bir ivme kazanırlar. Fizik, biyoloji, psikoloji ve sosyoloji yeniden, ama bu kez pozitif ilkelere göre kurulurlar. Pozitif ilkelere göre bilimlerde meydana gelen radikal televizyon, bilimlerin pozitifleşmesi yönünde gerçekleşir. Bu pozitifleşme hareketi hemen hemen aynı zamanlarda felsefeyi ve sanatı etkiler. Felsefede bilimsel felsefe anlayışı belirgin bir ağırlık kazanır.

Bu pozitivistizmin ve bilimselliğin (scientifizmin) ürünü teknoloji ve endüstri'dir. Teknolojinin ve büyük endüstrinin doğuşu, insanın çevresini, insanla nesneler dünyası arasındaki ilgiyi, insanın düşünme konseptlerini ve insanın duyarlık tonalitesini değiştirir.

Teknoloji ve endüstri ile birlikte insan ve çevresi şimdi yeni bir dünyaya değişmiş olur. İnsanın teknoloji ve endüstri ile birlikte evrene bakış tarzı, dünya görüşü, genellikle değer ve estetik değer anlayışı değişir. Şimdi insan eline büyük bir güç geçirir; Teknoloji Bu gücün belli bir ereği vardır, bu da iş yapma, yararlı olmalıdır.

Bu ereği gerçekleştirmek için kesintisiz üretim yapan fabrikalar kurulur. Teknoloji, bu fonksiyonel ereği ile özgün bir araçlar ve gereçler dünyası yaratır. Teknoloji ve endüstrinin bu gelişiminde, bilim universal hedefine ulaşmış olur: "Bilim kudret"tir (scientia est potentia, Newton). Ancak, böyle bir fonksiyonel ereğin belirlediği bu araçlar-gereçler dünyası, bu endüstri ürünleri, kendiliğinden bazı sorunları da beraberinde getirir. Bu sorunların en başında, kuşkusuz çağdaş bir sorun olan "yabancılaşma" sorunu gelir. Bu endüstri ürünleri dünyası, fayda-iyi değerini amaçlayan bir mekanist dünyayı ortaya koyar. Bu mekanizmanın en değerli ürünü "makine"dir. Bireysel bir duyarlık ve düşünce varlığı olan insan, bu mekanist sistem içinde kendini büyük bir çarkın dişlisi olarak bulur. İnsan özce böyle bir sisteme ve makineye karşıttır, ona "yabancı" bir varlıktır

Özgür bir akıl ve duygu varlığı olan insan, bu mekanizmanın egemenliğine boyun eğecek midir? On yıllar boyunca insan gerek felsefe gerekse sanat alanlarında bu yabancılaşmaya karşı direnmiş ve yaratma bilinci uğruna büyük bir uğraş vermiştir.

Sanat toplumsal, düşünsel, bireysel etkileşimlerden şekillenen nesneleri üretir. Bu geniş kavramda, sanatın ortaya çıkış süreci düşünsel sistemlerle ilgilidir. Toplum, sanatçı ve o konuyla ilgili düşünürlerin ortaya koydukları fikirlerin tamamı sanatı, sanat eserini ve sanatçıyı etkiler.

Sanat her zaman psikoloji, felsefe ve sosyolojiyle etkileşim çemberi içindedir ve çoğu zaman psikolog, filozof ve sosyologların çalışmalarıyla şekillenmiştir. Felsefeci Grenzen E. Lessing Laccenu “Şiirin ve Resmin Sınırları” kitabında (1766); Fransızların akademik yaptırım olan, resim ve şiirin görevlerinin Fransa’da bir dönem karşı protesto hareketi niteliğinde olduğundan bahseder.

O dönemde eleştirmenler tarafından resmin hikâye anlatması gerektiği, sanatçı kesime empoze edilmiştir. Lessing; resim ve şiiri ortamın doğallığına ve uygulanan işaretin çeşidine göre ikiye ayırmıştır. “Resim kainattaki figürleri ve renkleri kullanırken, şiir zamandaki ahenkli sesleri kollar; Resim; görünür cisimleri, model olarak tek bir anı ve hareketi anlatır. Şiir ise öncelikle hareketlerle ilgilenirdi.

Sanat yapıtına yaklaşma, doğru yaklaşma, yalnız sanatla veya felsefesiyle uğraşanlar ve eleştirmenler için değil, düşünen her kişi için her zaman bir sorun olmuştur. “Bu yapıtla bize neler söylenmek, neler gösterilmek isteniyor? Sorusu sık sık sorulur; bizi böyle bir sorunun karşısında bırakanlarsa yalnız farklı kültür düzeylerinde bulunan ya da farklı kültürlerin atmosferi içinde yetişmiş insanlar değil, bazen kendileri de bu yazın alanlarında kalem oynatan insanlardır.

Alman yazar J. G. Herder’den (1744-1803) sanatların sınıflandırılmasında seçtiği filozofik yaklaşımlardan söz etmek gerekir. Herder’e göre; üç temel görme, duyma ve dokunma duyularının –resim, heykel ve müzik gibi sanatlar üzerinde bilinenden çok daha önemli etkileri vardır. Resim, daha farklı olarak yüzeysel ve heykelden daha az gerçekçidir.

Sanat ve Psikoloji

Bir insan yaşama yüklediği anlamda bir katkıda bulunmayı istiyorsa ve duygularının tümü bu amaca yönelmişse doğal olarak bu katkıyı yapmasını en iyi biçimde sağlayacak olan yoldan gelsecektir. Kendisini amaca uyarlayacaktır; bir toplumsal duygu geliştirecek ve pratik yaşamında bunda ustalaşacaktır. Hedef bir kez belirlendiğinde eğitim onu izler. O zaman ama ancak o zaman yaşamın sorunlarını çözmek için kendisini donatmaya ve yeteneklerini geliştirmeye yaşamın gerçek anlamının katkı ve işbirliğine bağlı olduğu sonucunu çıkarabileceğimiz bir başka ipucu daha vardır. Eğer bugün etrafımıza atalarımızdan elde ettiğimiz mirasa bakarsak ne görürüz? Onlardan geri kalan tek şey insan yaşamına katkılarıdır. İşlenmiş toprağı, yolları ve binaları görürüz. Onların yaşam deneyimlerinin meyvesi gelenekler, felsefeler, bilim, sanat ve insani konumumuzla başa çıkma tekniklerinde bize aktarılmıştır.

Sanat yapıtları ise özellikle duyguların anlatımında önemli bir yer alır. Sözcüklerle anlatılamayan duygu ve düşünceler sanat yapıtları yolu ile yansılır. Bu yapıtların incelenmesi, onları yaratan sanatçıların ruhsal durumları hakkında bilgi verdiği gibi, izleyenler üzerinde duygusal etki yaratmaları, uyaran olabilmeleri ve toplumsal dil oluşturabilmeleri bakımından önemlidirler.

Freud daha önce 1927’de açıklamıştı: Analitik klinik, sanatın psikanalitik okunmasıyla aynı başlık altında yer alır: Metapsikoloji uygulaması. O zamandan beri, analitik uygulamayla sanatsal edim arasında bağ kurmak kolaylaştı. Her ikisi de, bir poietğin parçası olmuştur.

Sanat ve Psikolojik Bozukluklar

Depresyondaki bireylerin yaratıcı olmadığına inanılmaktadır. Çünkü depresyondaki birey artık eskisi gibi çalışmadığından, halsiz ve isteksiz olduğundan söz eder. Psikomotor aktivitesi yavaşlamış, duygu durumu çöküntüye uğramıştır.

Bu konuyu incelemek için bazı biyografik araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar birçok ünlü sanatçının biyografileri ile geriye dönük çalışmalardır.

Sanat Nedir? Nerelerde Kullanılır

19. yüzyılın sonlarında sanat kavramı tarihsel anlamda tartışılmaya başlanmıştır. Bilimsel teorilerde olduğu gibi, o zamana kadar sanatın kesin bir tanımını yapmak pek mümkün olmamıştır. Varsayımlar ve tartışmalar üzerine yoğunlaşan düşünürler ve estetikçiler, sanatın evrensel niteliği bakımından özüne ilişkin tek bir tanımı barındırmasını engellemektedir.

Tarih boyunca her dönem kendine özgü kültür ve değerlerini yansıtan, tekrarı olmayan bir sanat ürünü ortaya çıkarmıştır. Mısır Uygarlığı, Antik Yunan yapıtı, Roma Sanatı, Osmanlı Sanatı, Selçuklu Sanatı birbirlerinden ayırt edilebilen ve nerede karşılaşılsa tanınabilen tarzda eserler ortaya çıkarmışlardır. İnsanlığın günümüze kadar geçirmiş olduğu evrimi, mağarada duvarlarına yapmış oldukları resimlerden anlamamızda sanatın önemli bir etkisi vardır. Bu resimler eski çağlardan beri insanlığın bir kanıtı olarak gösterilmiştir. İmkânsızlıklar ve güçlükler, içerisinde bulundukları durumu anlatmalarına engel olamamış, kendilerini ifade etme biçimi olarak geçmişten günümüze sanat hep var olmuştur. En ilkel yaşamda, teknolojiden uzak, farklı teknikleri kullanarak, kile şekil verip heykeller yapmışlardır.

Bir ihtiyaç ürünü olarak ise sanat; halk arasında ortaya çıkarılan işe karşı ustalık ve yetenek olarak görülmektedir. Oysaki sanat ve zanaat kavramları karıştırılmaktadır. Halk arasında karışıklığa sebebiyet veren, güzel sanat olarak nitelendirilen sanat “ insanların ruhsal bir

etkinlik olarak, o an ki hissetmiş oldukları duygu ve düşüncelerini çizgiyle, renkle, dansla, sesle, formla dışavurumlarını gerçekleştirmeleridir” diye ifade edilebilir.

Prof. Güler Ertan ve Emin Sansarcı, “Görsel Sanatlarda Anlam ve Algı” adlı kitabında sanatı şöyle tanımlamaktadır;

“...Sanatın pek çok tanımı var, bu tanımlar, kişilerin yorumlarına göre değişmekte. Sanat nedir? sorusuna; Kant, “Sanatın kendi dışında hiçbir amacı yoktur” derken Hegel, “Sanattaki güzellik doğadakinden üstündür ve sanat, insan aklının ürünüdür” demektedir. Tolstoy ise; “İnsanın bir zamanlar yaşamış olduğu duyguyu, kendinde canlandırdıktan sonra, aynı duyguyu başkalarının da hissedebilmesi için hareket, ses, çizgi, renk veya kelimelerle belirlenen biçimlerle ifade etme ihtiyacından sanat ortaya çıkmıştır” der. Günümüzde ise sanat, en genel anlamıyla, yaratıcılığın veya hayal gücünün ifadesi olarak anlaşılır.

Sanat terimi, birçok kişi tarafından çok basit bir iş olarak görülse de akademik çevrelerde, tanımlanabilir olup olmadığı bile tartışma konusudur. Tüm farklı görüşlerin birleştiği nokta ise, sanatın, insanlığın evrensel bir değeri olduğu gibi, değişik şekillerde de her kültürde algılanabilir.

Sanat Terapisi Tarihçesi

Sanat terapi ilk olarak, İkinci Dünya savaşı sırasında Rehabilitasyon hareketi olarak İngiltere’de ortaya çıkmıştır. İlk kez “Sanat Terapisi” terimi 1942 yılında Adrian Hill tarafından kullanılmıştır. 1942 yılında Rita Şimon adlı sanatçı, sanat bilgisini Adlerci psikolojisi ile ilk kez birleştirmiştir. 1940’lı ve 1950’li yıllarda sanat terapisi, sözel terapiye cevap vermeyen hastaların dışavurumu olarak kullanılan değerli bir yöntem olarak görülmüştür.

1880’de İtalya’da Dr. Frigero hastalarının birkaç sanat üretim çabasından yola çıkarak, bunun tanısal önemi üzerinde durmuştur. 1922’de Prinzhorn’un yayınlanan kitabı “Ruh Hastalarının Resimleri”, hastanın sanat ürünlerinin tanı amacıyla ele alınmasını gösteriyordu. 1925’te Nolan C. Lewis, erişkin nörotiklerle serbest resim çalışmaları yapmaya başladı.

Sanat terapisinin bir meslek olarak ilk tanımını Amerika’da Margaret Naumberg yapmıştır. 1915’te yöneticisi olduğu okulda bunu tanımlamış ve uygulamaya başlamıştı. 1958’de de New York Üniversitesi’nde yine onun yöntem ve ilkeleriyle eğitim veren ilk sanat terapisi kursu açıldı. Burada Eleanor Ulman 1961’de “Bulletin of Art Therapy” (Sanat Terapisi Bülteni) adıyla ve halen bu alanın önemli yayınlarından olan dergiyi çıkarmaya başladı.

Daha sonra da 60'lı yılları sonlarında National Art Therapy Association (Ulusal Sanat Terapileri Birliği) adı altında bu alana ilgi duyan ve çalışan uzmanlar toplandılar.

Sanat, ilk olarak Avrupa'da Yüksek Paleolitik Çağ'da (M.Ö. 40.000-10.000) kendini göstermiştir. İnsanların ilk kez ortaya çıkmasıyla birlikte sanatın da varoluş serüveni başlamıştır. Bu dönemden kalma mağara resimlerindeki motiflerde ve küçük heykellerde genellikle hayvan figürleri kullanılmıştır. Bu figürlerle oluşan resimlerin ilkel insanların avlanmasına yardımcı olmak amacıyla yapılan büyüler için kullanıldığı tahmin edilmektedir (Buchholz, Buhler, Hille, Kaeppele, Stotland, 2012, s. 14). Mağara resimlerindeki motifler ve semboller bazen av veya bereket büyüsüne, bazen de totemcilik ve Şamanizm inancıyla ilişkilendirilmiştir (Larousse, 1993, s. 142). İlkel insanlar için, sığınacakları mağara veya bir imge arasında işlevsellik açısından bir fark yoktur. Mağaralar onları anlamlandıramadıkları ve korktukları doğa olaylarından, yağmurdan ve ruhlardan korumaktadır. İmgeler ise ilkel insanlar için başka bir koruyucu kalkandır. Bu kalkanın onları, inanışlarının getirdiği diğer güçlere karşı koruduğuna inanılmıştır. Bu inanışa göre resimler ve heykeller büyüsel amaçla kullanılmışlardır.

Sanat Terapisi Nedir

Sanat terapisi, iletişim aracı olarak sanat yoluyla dışavurumun gerçekleştiği bir terapi yöntemidir. Sanat terapi de bir estetik değerlendirme olmadığı için danışanın sanatçı olması veya yeteneğinin olması gerekmemektedir. Sanat terapisinin tanımı yeni bir tedavi yöntemi olduğu için birçok değişikliğe uğramıştır.

Sanat terapileri psikiyatride psikanalitik, dinamik görüşlerin ağırlık kazandığı çağda gelişmiş oldukları için bunların konseptinde bu görüşlerin egemen olduğunu görüyoruz. Amerikan Sanat Terapisi Derneği (The American Art Therapy Association) sanat terapisini; “yaşamı zenginleştiren, bütünleyici bir zihinsel sağlık ve bireylerin, ailelerin ve toplulukların aktif sanat yapma, yaratıcı süreç yoluyla uygulanması psikolojik teori ve terapötik bir ilişki içinde insan deneyimi” olarak tanımlamaktadır.

Fransız Uygulamalı Psikoloji Merkezi'nin (Centre de Psychologie Appliquee- PROFAC) tanımı ise “sanat uygulamasını “ilaç” olarak sunan saf kavramların üstesinden gelmeyi mümkün kılan aktarım ve karşı aktarım gibi ilişkisel psikolojik konulara odaklanma” olarak yorumlamaktadır.

Colorado'daki Sanat Terapisi Derneği (Art Therapy Association of Colorado- ATAC) tanımı ise şu şekildedir: “Sanat terapisi, her yaşta bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal refahını geliştirmek ve geliştirmek için yaratıcı sanat sürecini kullanan bir zihinsel sağlık alanıdır.

Kendini ifade etme sürecine dahil olan yaratıcı sürecin, insanların çatışmaları ve sorunları çözmelerine, kişilerarası beceriler geliştirmelerine, davranışları yönetmelerine, stresi azaltmalarına, özgüven artışlarına, kişisel farkındalıklarına ve içgörü kazanmalarına yardımcı olduğu inancına dayanır.”

Kanada Sanat Terapisi Derneği (The Canadian Art Therapy Association of Colorado-CATA) ise; “sanat terapisi, yaratıcı süreç ve psikoterapiyi birleştirerek kendini keşfetmeyi ve anlamayı kolaylaştırır. Bu yaratıcı terapötik sürecin bir parçası olarak görüntüleri, renkleri ve şekilleri kullanarak, ifade edilmesi zor olacak düşünce ve duyguları ifade edilebilir” tanımlamaktadır.

İngiliz Sanat Terapistleri Derneği (British Association of Art Therapists- BAAT) tanımı ise şu şekildedir: “Sanat terapisi, sanatı birincil ifade ve iletişim şekli olarak kullanan bir psikoterapi biçimidir. Bu bağlamda sanat, tanı aracı olarak kullanılmamakta, kafa karıştırıcı ve üzücü olabilecek duygusal sorunları ele almak için bir araç olarak görülmektedir.

Sanat terapistleri çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılarla çalışır. Danışanlar çok çeşitli zorluklar, sakatlıklar veya teşhislere sahip olabilir. Bunlar; duygusal, davranışsal veya zihinsel sağlık sorunları, öğrenme veya fiziksel engeller, yaşamı sınırlayan koşullar, nörolojik durumlar ve fiziksel hastalıkları içermektedir.”

Kendini ifade yöntemi olarak sanat, duyguları, düşünceleri, içsel olanı dansla, çizgiyle, müzikle, renkle gibi özgün bir biçimde ortaya koyabilme etkinliğidir. Bir ihtiyacın karşılığı olarak görülmektedir. Psikolojik olarak rahatlatan, ruhu dinlendiren, duygusal olarak da besleyen bir süreçtir. Bu süreçte iyileştirici güç olarak sanat terapisi yaratıcı ve iyiye dönüşme sağlamaktadır. Sanat materyalleri ile kişi kendi güçsüzlüklerini, kaygıları, düzensizliklerini şekil ve sembollerle dışavurumunu gerçekleştirmektedir. Rehabilitasyon da, eğitim de , tedavi de gibi birçok yöntemde kullanılabilir.

Sanat Terapisinde Amaç

Tüm sanat terapileri için benimsenen amaçları şöyle sıralayabiliriz:

Egonun güçlendirilmesi olanaklarını ve yollarını sağlamak, Katartik bir yaşantı sağlamak, Duyguların dışa vurulması, Dürtü kontrolü yaratmak, İlişki kurma yeteneğinin geliştirilmesi, Suçluluk duygularını dindirmek ya da azaltmak, Bağlantılandırma ve ilintilendirme yetilerini geliştirmek, Sanatın yeni bir çıkış yolu olarak kullanılması. Grup içinde aktif ve yaratıcı olarak sorun çözüm yolları geliştirmesini sağlamak, bireylerin grup içinde hoşgörülerini yükseltmek, dikkatlerinin odaklanmasını sağlamak, sanat aracılığı ile toplumun bütün üyeleriyle iletişim

kurmak, bireyler üzerinde dengeleyici ve sakinleştirici bir etki yaratmak. Terapistin olanakları ve bireylerin gereksinmelerini izlemek esastır.

Sanat Terapisinin Kullanıldığı Yerler

Sanat terapisinde yapılan çalışmalar; çocuklarda, nörotik, psikotik ve psikosomatik hastalarda, uyum bozukluklarında ve yaşlılarda kullanılabileceğini ve yararlı olduğunu göstermektedir. Sanat terapisi şizofren hastalar için de etkili ve yardımcı bir tedavi yöntemidir; çünkü, önemli ölçüde izole ve regresyonda olan bu hastalar kendilerini ifade etme zorluğu ve gereksinmesi içindedirler. Uzun yıllar hastanede kalan birçok kronik hasta sanat tedavileri sırasında bir şeyler üretmenin kendilerine çok iyi geldiğini söylemiştir. Bu süreç içinde hem yaratıcı aktiviteleri sayesinde doyum sağlamışlar, hem de yeniden sosyalleşmişlerdir.

Bugün, hasta bakım sistemlerinde yeni anlayışlar ve metotlar geliştirilmektedir. Bu sistemlerin içinde, sanat terapistlerine ve kullandıkları tekniklere gereksinim olduğu görülmektedir.

Sanat Terapisi ve Psikolojik Bozukluklar

Sanat, yaratıcılık ve ruhsal bozukluklar arasındaki ilişki yüzyıllar boyunca insanların ilgisini çekmiştir ve 2000 yıldan beri tartışma konusu olmaya devam etmektedir. Eski Yunan'da hemen her yaratıcı çalışmanın kutsal ilhamlardan kaynaklandığına inanılmıştır. Platon'a göre sanatçı tanrılar tarafından kendisine kutsal çılgınlık verilen kişi olarak nitelendirilmiştir. Daha sonra uzun süren Klasisizm'in ardından 19. yüzyılda yaratıcılık ve ruhsal hastalıklar arasında bir ilgi kurulmaya başlanmıştır.

Sanat terapisi yoluyla yaratıcı sürecin fiziksel ve ruhsal sağlıkta iyileşmeye neden olduğu ileri sürülmektedir. 55 kanser tanısı almış bireyler ile yapılan bir araştırmada sanat terapisi seansları sonrasında ağrıda, yorgunlukta ve kaygı düzeyinde anlamlı azalma olduğu tespit edilmiştir. Şehirde yaşayan 300 birey ile yapılan diğer bir araştırmada sanat terapisi gruplarına katılan bireylerin daha az doktora gittikleri daha az ilaç kullandıkları ve sanat terapisi almayan gruba göre daha az depresif bulgu gösterdikleri ve kendilerini daha iyi hissettikleri saptanmıştır.

Literatürde, travmatize olmuş bireylerin yoğun duygularını sözel olarak ifade edememelerinden dolayı zorluklar yaşadıkları belirtilmekte olup; sanatın özellikle önemli bir hastalık tanısı alan bireylerde faydalı olduğu belirtilmektedir.. Appleton (2001) travmatik bir olay yaşamış bireyler ile yaptığı çalışmada, sanatla terapinin travmatik olayın çözümlenmesinde etkili olduğuna vurgu yapmış, Rabin (2003) ise yeme bozukluğu olan bireyler ile yaptığı çalışmada sanatla terapinin iyileştirici etkisinden bahsetmiştir. Kanser ile mücadele etmeyi sürdüren bireylerde

sanatla terapinin etkinliğini değerlendiren çalışmalarda bireylerin duygularında, öz farkındalıklarında ve diğer bireylerle olan ilişkilerinde de olumlu bir gelişme olduğu görülmüştür

Sanatla terapi ile her yaştan bireyle çalışılabilir. Sözel olarak kendini ifade edemeyen bireyler için bu yöntem özellikle etkilidir. Otizm, zihinsel gerileme, depresyon, bağımlılık sorunu olan yetişkinler, demansı olan hastalar veya kronik hastalığı olan çocuklar bu gruba örnek olarak verilebilir. Kim ve Ki (2014) tarafından lise öğrencilerine uygulanan sanat terapisinin etkililiğini sınamak amacı ile oluşturulmuş grup programında uygulama sonrasında katılımcıların duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu somatizasyon düzeylerinde ise belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır.

Theorell ve diğerlerinin (1998) yaptıkları çalışmada, bireylerin somatik rahatsızlıklarının sanatla ifade edilmesi yönünde cesaretlendirilmesi ile sanatın bedensel ve ruhsal durumları arasında bir köprü oluşturduğu görülmüştür.

Turetsky ve Hays (2003) geçmişlerini geride bırakmaları nedeniyle bir kayıp duygusu yaşayan ve bu nedenle bir nevi yas sürecine giren yaşlı bireylerle yaptıkları bir çalışmada, sanatla terapinin depresif belirtileri azaltarak daha sağlıklı bir psikolojik sürece neden olduğunu göstermişlerdir.

Alanyazında sanatla terapi uygulamalarının, sadece beli başlı rahatsızlıklar ile sınırlandırılmamıştır. Sanat terapi programları yatılı psikiyatrik rutinde ve psikosomatik kliniklerde uygulanmaktadır. Sanatla terapi zamanla birçok psikolojik sorunu ele alarak olumlu sonuçlar vermiştir. Örneğin, Özcan (2012) kanser hastası çocuklarda sanatla terapi programının etkinliğini sınamış ve programa katılan çocukların benlik saygısı öntest ve son-test puanları arasında anlamlı fark bulmuştur. Demir (2016) yaptığı bir çalışmaya göre uygulanan sanatla terapi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinde belirgin bir azalma saptanmıştır. Demir ve Demir (2018) tarafından yapılan bir çalışmada Kısa Semptom Envanteri alt ölçeklerinden somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, kaygı, öfke, fobik anksiyete düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu rapor etmişlerdir.

Ataseven (2018) tarafından hastanede yatılı tedavi görmekte olan şizofreni hastalarına on hafta süren bir sanat terapisi programı uygulamış ve oturumlara katılan şizofreni hastalarında, semptom profili, öznel iyilik hali ve içgörü düzeylerini geliştirmede yarar sağladığı tespit edilmiştir. Artan ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada sanatla terapi uygulamalarının yaşlılar üzerindeki etkisinin değerlendirmişlerdir. Çalışmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda yaşlıların hafızalarının güçlendiği, özgüvenlerinin ve yaşam memnuniyetlerinin arttığı, bu değişimlerin fiziksel iyilik hallerini de olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir.

Türkiye’de Sanat Terapisi

Türkiye’de sanat terapi ve yaratıcılık alanlarında çalışan uzman sayısı oldukça azdır (Acar, Düzakın, 2017). Dr. Olcay Güner ve Nur Dinçer Genç, Sanat Terapisti Rina Lerner Büberoğlu ile 1999 Marmara Depremi sonrasında ilk kez bir sanat terapisi grup çalışmasını deneyimlemişler ve ardından sanat terapisine ilgi duyarak bu alanda çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Ülkemizde 1 Ekim 2012 tarihinde, yaratıcı sanat disiplinlerinin psikoterapik amaçlarla kullanılmasına katkı sağlamak amacıyla Sanat Psikoterapi Derneği (SPD) kurulmuş ve halen çalışmalara gönüllü ruh sağlığı ekibiyle devam etmektedir.

Sanatta Yaratıcılık Kavramı

Sanatla terapi ve yaratıcılık kendisini ifade etmede zorluk yaşayan bireylerin kendilerini ifade etmesine olanak sağlamaktadır. Yaratıcılığı geliştirmek ve yaratıcı bireyler yetiştirmek yaratıcı dramının temel amaçlarından biridir. Yaratıcılık, yeni bir düşünce biçiminde yeni deneyimler, yeni yaşantılar, yeni düşünceler ve bunun sonucunda yeni ürünler ortaya koyabilme yetisidir. Yaratıcılık salt sanatsal bir süreç değil, yaşantıda tüm yönleriyle var olan bir yetidir. Bu konuda sanat, eğitim, bilim ve teknoloji alanlarının tanımları farklıdır. Sanatta yaratıcılık, duyguların dışa vurulmasının sonucu bir ürüne dönüşmesi olarak ele alınır. Yaratıcılık, var olan kalıpların dışına çıkmak, bilinen düşünce tarzını değiştirme, yeni ve farklı bir bakış açısıyla ürün geliştirme, denemelerden kaçınmama, merak etme, hayal gücünü kullanma ve keşfetmeyi içerir. Yaratıcı dramının fayda sağladığı bir konuda bireyin kendilerini ve yaratıcılıklarını keşfetmelerine yardımcı olur. Duygularını hem yazılı olarak ifade edebilme hem de beden dilini kullanarak sözsüz anlatabilmeyi deneyimler ve geliştirebilirler. Yaratıcı drama süreçleri aynı zamanda, bireyin olumsuz kabul edilebilecek davranışlarını değiştirmesine, olumlu ve yapıcı düşünmesine, önyargılarını azaltmasına, empati kurma becerisi geliştirebilmesine olanak sağlar.

Dışavurumcu Sanat Terapisi

Dışavurumcu terapi, psikoterapi, danışmanlık, rehabilitasyon veya sağlık hizmeti kapsamında; resim, müzik dans, hareket, yaratıcı yazma (masal, şiir, hikaye vb.), drama içeren bir terapi yöntemidir. Dışavurumcu terapi aynı zamanda bütünleştirici yaklaşımlar olarak da bilinmektedir.

Sözcükler bir duyguyu, düşünceyi veya yaşanan olayı ifade etmekte sınırlı, yetersiz ve soyut kalabilir. Çünkü, kelimelerin insanların zihninde canlandırdığı karşılık farklı olabilir. Bununla birlikte bireyde, kendini sözcüklerle ifade ederken, yeteri kadar anlaşılma kaygısı ve kendini tam anlamıyla ifade edemediği hissini 10 oluşturabilir. Bu durumda sanat, bireye özgü oluşan ifade diliyle, duygu ve düşünceleri anlatmak, içte olanı dışa aktarmak için bir araç olarak kullanılmaktadır.

Sanatın duyarımıza ulaşabilmesi, bireyin ifadesini kolaylaştırmakta ve bu süreci hızlandırmaktadır. Sanatta yaratılan sembolik imgeler, bilinçdışının bilince çevrilmesini kolaylaştırabilmektedir. Siegelman, sembol veya imge ile ilgilenen terapistin, gömülü olan geçmiş deneyimlerini, bilinçli hale getirmenin yolunu açacağını düşünmektedir. Sanatsal imge sayesinde bilinçdışı, bilinçle diyalog haline geçebilmektedir. Bu aynı zamanda danışan ve terapist arasında bir diyalogun başlamasına da öncü olabilmektedir.

Dışavurumcu sanat terapisi, özellikle çocuklarla yapılan terapide doğal bir ifade dili oluşturduğu ve çocuğun kendisini daha rahat ifade ettiği gözlemlendiği için yaygın olarak kullanılmaktadır. Çocuklar krizi ifade etmekte dar bir sözcük kapasitesine sahip olduğu için sanat, duygularını ve deneyimlerini sözsüz olarak ifade etmenin bir aracı haline gelmektedir. Çocuklarla uygulanan sanat terapisi uygulamaları, kaygıyı azaltabilir ve çocukların terapistin yanında daha rahat hissetmesine olanak sağlayabilmektedir. Aynı zamanda sanat terapisi uygulamaları, hafıza alımını artırabilir ve çocukların anlatılarını düzenlemekte yardımcı olabilmektedir. Uygulamaların yapıldığı oturumlarda çocukların, yalnızca sözlü bir görüşme sırasında söyleyebileceklerinden daha fazlasını söylemesine yardımcı olabilmektedir.

Dışavurumcu Sanat Terapisi Türleri

Resim terapi:

Sanat Terapisinin amaçlarından biri de sanatı yeni bir çıkış yolu olarak kullanmaktır. Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi, tek bir sanat disiplinine odaklanan bir terapi ekolü değildir. Farklı disiplinlerden yararlanır, drama da olduğu gibi. Resim, Müzik, Dans, Oyun ve Drama gibi farklı sanat dalları birlikte kullanılır. Resim terapisi bir sanat psikoterapisti ya da uygulayıcısı tarafından, danışanın görsel ve plastik sanat öğelerini kullandığı dışavurum sürecini barındırmaktadır. Bu öğeler ve içeriğindeki anlamları bulma süreci farkındalığın artırması; bilişsel becerileri gelişmesi; stres, yas, depresyon, kayıp, travmatik deneyimler ve kronik hastalık semptomları gibi zorluklarla baş edebilme zeminini sağlayan bir sanat psikoterapisi türüdür.

Resim terapisi yaratıcı sürecin geliştirici ve iyileştirici anlayışını temel almaktadır. Resim terapisinde kullanılan malzemelerde renk seçeneğinin fazla olması önemlidir. Siyah ve beyaz boyalar kesinlikle bulunmalıdır. Farklı renklerin tonlarının bulunması da oldukça önemlidir. Çünkü yaratıcı süreç ve kalıpların dışına çıkmak kolay değildir. Sanat terapisi bu kalıplarını dışına çıkarır. Bu yöntem, kişinin kendini ifade etmesine, içsel olanı yansıtmaya imkan sağladığı gibi, ortaya çıkan ürünün de bunların yansıması olduğu için önemlidir. Pastel, gazlı, kuru, kömür, sulandırabilir gibi kalemler, ebru, akrilik, sulu, guaj gibi su bazlı boyalar, kil, oyun hamuru, tel, seramik ve heykel malzemeleri, atık malzemeler, renkli kartonlar, kağıtlar, dergiler, gazeteler gibi kolaj ve asamblaj malzemeleri ile bireyin içsel olanın dışavurumunun da kullandığında sanat malzemeleri olarak sayılabilir.

Sanat malzemeleri, sanat terapisini, sözel terapi gibi diğer terapi biçimlerinde ayıran şeyin bir parçasıdır. Sanat terapisinde, basit bir kalem çiziminden, fotoğrafçılık ve bilgisayar destekli görüntü oluşturmaya kadar çeşitli sanat malzemeleri kullanılmaktadır. Çizim yapmak, boyamak, heykel yapmak ve bir kolaj oluşturmak için kullanılan malzemeler, birçok sanat terapisi oturumunda kullanılan standart malzemelerdir. Çünkü bu malzemelerin kullanımı kolay, taşınabilir ve çeşitli ortamlara uyum sağlayabilmektedir. Sanat terapistleri, genellikle oturum içeriğinde amaçlanan konuyu en iyi şekilde ifade edebilecekleri materyalleri seçerek, danışanın duygusal niteliklerine dayanan tedavi planları geliştirir. Kağıdın boyutu ve dokusu, spesifik boya ve fırçalar veya belirli bir kil tipi, kendini ifade etmeyi kolaylaştırmak, terapötik hedefleri tamamlamak veya bireysel tercihleri ele almak için terapist tarafından seçilebilir. Örneğin, bir terapist, dürtü kontrolü ile ilgili sorunları olan bir çocuk için küçük boyutta kağıt ve renkli kalemler veya keçeli kalemler seçebilir, çünkü bu malzemeler çocuk tarafından daha kolay kontrol edilebilir. Ayrıca boyalardan veya kilden daha az dağınık ve uyarıcıdır. Resim çalışmalarının tüm çocuklar üzerinde etkisine bakıldığında ise, kendilerini ifade edebildikleri alan olmuştur.

Çocuğun gelişimsel basamaklarından olan okul öncesi dönemde, çocuğu değerlendirme aracı olarak resim çalışmaları, duygu ve düşüncelerin ifade biçimi olarak görülmektedir. Aynı zamanda çocuğun bilişsel, duygusal ve motor beceri kazanmasına katkı sağladığı ve kendini daha iyi ifade edebilme imkânını sağlamaktadır.

Çocuklara sanat malzemelerinin tanıtılması, yaratıcı sanat deneyimi yaşamasını sağlamaktadır. Ortaya çıkan hayal kırıklıklarını, duygularını iyileştirme aracı olarak kullanmakta ve özgür hissetmesini sağlamaktadır. Sanat terapisinde, çizim, resim veya heykel gibi bir görüntü oluşturmak görsel düşünme deneyimidir ve hem danışan hem de terapist için ek bir bilgi kaynağı olabilmektedir.

Sanat terapisinde resim uygulamalarını kullanmak, dokunma ve görme duyuları kullanıldığı için doğal bir deneyim haline gelmektedir. Danışanlar tarafından yapılan resimler, bireyin

mücadele ettiği zorlukları, içsel çatışmaları ve bunları çözme yolundaki adımlarını görebilmek açısından ipucu niteliğindedir.

Sanat terapisinde boya ve boya kalemleri kullanılarak yapılan imgeler ve nesneler birçok anlam katmanına sahip olabilmektedir. Ancak bu tür anlamlar, tanıdık görüntüler veya semboller kullanıldığında bile kişisel ve özel sayılmaktadır. Önemli olan ortaya çıkan çalışmada kullanılan metaforların ve simgelerin danışan ve terapist tarafından müzakere edilerek anlamlandırılmasıdır. Özellikle çocuk resimlerinin içeriğiyle ilgi çalışan Yavuzer'e göre resim, kolay bir ifade aracı olması açısından, çocuğun iç dünyasını ve duygularını yansıtmaya aynı zamanda dış dünyayla iletişim kurmasına yardımcı bir araçtır. İster zihinsel imgeler isterse kâğıt üzerine çizilmiş olanlar olsun imgeler ve imge oluşumu, tüm sanat terapisti uygulamalarında önemlidir, çünkü sanat yoluyla kendini ifade eden danışanlar, kendilerini nasıl hissettiklerini, bir olaya veya deneyime nasıl cevap verdiklerini, duygusal ve davranışsal değişiklikler üzerinde çalıştıklarını ifade etmeye davet edilirler. Bununla birlikte, zihinsel imgelerin aksine, sanat yapma, bireyin istenen bir değişikliği aktif olarak denemesine, deneyimlemesine veya prova etmesine izin vermektedir.

Dans Terapi ve Hareket Terapi

Dansın, konuşma eylemi kadar eski olduğu düşünülmektedir. İlkel toplumlarda bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Dansın terapi olarak ilk kez kullanılması Amerika'da Marian Chace'in 1940'da ki çabalarıyla başlamıştır. Dans terapisi beden hareketleri ve dansın terapide bir araç olarak kullanılmasıdır. Resim, müzik ve drama gibi bir terapi yöntemidir, yardımcı bir psikoterapi şeklidir. Dans/hareket terapisi, şizofreni, duygudurum bozuklukları, nörozlar, otistik çocuklar, yeme bozuklukları, cinsel ve fiziksel tacize uğrayanlar, travma kurbanları ve bağımlılarda uygulanmaktadır. Tüm yaş gruplarında uygulanabilir. İçsel ve çevresel problemler çoğu zaman bedende kasılmalara ve gerginliklere yol açabilmektedir. Dans ve hareket terapi, bireyin duygusal, bilişsel ve fiziksel uyumunu kolaylaştırmak amacıyla yapılan, hareket ve düşünce temelli bir süreç içeren terapi yaklaşımıdır.

Dans ve hareket terapi, doğrudan insanları anlama ve davranışlarımızı sözsüz düzeyde anlamlandırma ile ilgilidir. Hareket, duruş, jest ve eylem, bireylerde ilk ifade biçimleridir ve tüm yaşamımız boyunca işlevsel olmaya devam etmektedir. Bu sebeple dans ve hareket terapi, sözsüz ifadesiyle, etkileşim ve iletişim olarak harekete odaklanmaktadır.

Heykel Terapi

Heykel terapi, hem bireysel hem de grup terapilerinde kullanılabilmektedir. Kendini sözlü olarak ifade etmekte güçlük çeken bireylerde, otizm, dikkat eksikliği, kronik psikotik bozukluklar.ve hiperaktivite bozukluğu olanlar için de heykel terapi kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra normal gelişim gösteren çocuklarla, genç ve yetişkinlerle de çalışılmaktadır. Heykel terapisi, yaratıcılığın tetiklenmesi yönünde bireye yardımcı olmaktadır.

Danışanlar, malzemelerin fiziksel farklılıklarını kullanarak, kendi sorunları hakkında yeni çözüm yolları düşünmektedirler. Bir kalemle basit bir çizim, kolaj veya kille yapılan heykelde bir çatışmayı veya hissi temsil etmek, danışanların problemlerini tam anlamıyla her açıdan görmelerini sağlar. Temel düzeyde, bir görüntünün oluşturulması bir sorunu somutlaştırmakta ve dışsallaştırmaktadır.

Müzik Terapi

Müzik terapisi, tedavide kullanılan en eski yöntemlerdendir. Eski Yunan'da müzik her türlü iyiliğin kaynağı ve ruhun eğitimi için önemli bir araç sayılıyordu. Müzik terapisi, müziğin terapötik amaçla kullanılmasıdır. Müzik aracılığı ile yapılan terapötik çalışmada, müziğin ritim, frekans, melodi, armoni ve ses değişimi gibi elementlerinden yararlanılır. Bireysel ya da grup halinde yapılır. Müzik terapisinin kesin olarak belirlenmiş bir teorik temeli yoktur, en iyi davranışçı teorilere uyar (Güney, 2011, s. 129). Müziğin davranış ve ruh halleri üzerine olan etkisi uzun yıllardır bilinmekte ve bununla ilgili ulaşılabilen araştırma sayısı oldukça fazladır. Müziğin insanlar üzerindeki olumlu etkisinin insanlığın başlangıcından beri kullanıldığı söylenebilmektedir.

Müzik terapi, psikolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal uyum veya eğitim sürecinde problem yaşayan bireylerde, müziğin pozitif etkisiyle değişim sağlamak amacıyla uygulanabilen bir terapi yöntemidir .Ducourneau (2016), müzik terapisini, gürültüden ve karmaşadan, düzenli ve tutarlılığa geçiş olarak tanımlamıştır. Müzik terapi, bireyin kendini fark etmesine ve kendini ifade etmesine olanak sağlamaktadır.

Drama Terapi

Drama terapisi, ilk olarak çocuk psikiyatrisinde kullanılmıştır. Psikodramadan farkı, oynayan kişinin kendi yaşantısını oynamak zorunda olmamasıdır. 60'lı yıllarda başlayan sosyal

psikiyatri akımı drama terapisini de etkilemiştir. 1979'da Amerika'da Ulusal Drama Terapi Birliği kurulmuştur.

Drama terapisinde özellikle sosyal bakımdan izole ve çekingen bireylerin dışa açılmaları ve grup değerlerine ve kişiler arası ilişkiye verdikleri önem artmaya başlar. Danışan, rol yaptığını bildiği için kendini açmasının yaratacağı anksiyeteden kurtulmuş olur. Bireyler rol yapsalar bile bir süre sonra kendileri olamaya başlayacakları için, dışarıda yaşadıkları sorunlar ve çatışmalar da oyun sırasında görülmeye başlar. Drama terapisi, hem tanı hem tedavi aşamasında oldukça faydalı bir yöntemdir; uygulayan kişinin tiyatro ve terapi konusunda eğitim almış olması gereklidir.

Drama terapi beş boyutta açıklanabilir: Paradoks boyutu, potansiyel dönüştürücülüğü, bir diğer prensip metafor, drama terapinin sembolik doğası ve son prensip yorumlanamayan drama prensibidir. Drama terapi bu temellerin yanı sıra pek çok başka kavramlarla şekillenir. Diğer kavramlar; oyun, hareket, ritüel, aksiyon, mesafe, grup katılımı, aktör, seyirci ve keşif, emprovizasyon, maske ve kukla, metafordur.

Drama terapi yaratıcı uygulamalarla birlikte bireyde sistematik ve bilinçli bir süreç işleyerek, duygusal ve psikolojik problemlerin giderilmesine ve bireyin kişisel gelişimine olumlu etki sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bu terapi yöntemi, hikayeler oluşturarak problem çözme becerisi kazanma, toplumsal farkındalığı sağlama, içsel yolculukla kendini keşfetme ve görüneni anlamlandırma esnekliğini artırırken kişisel gözlem yeteneğini de güçlendirmektedir.

Şiir, Masal Ve Edebiyat Terapi

Liberman (2015, s.15)'a göre masallar bireyin iyileşmesine olanak sağlayan ve gerçek benliğine dönüşü sağlayan araçlardır. Şiir terapi, masal terapi ve diğer edebiyat türlerini barındıran terapi yöntemleri, bireyin kişisel gelişimi ve psikolojisi açısından faydalı olmaktadır. Edebiyatta kullanılan yazım türleri danışan için, duyguları yansıtabilmek ve hatıraları çağırabilmek için zengin içeriklerle doludur. Yazı yazmanın tıbbi etkileri yüzyıllardır dile getirilmesine rağmen, son yıllarda uygulamaları çoğalmıştır. Dergi bölümü, otobiyografi, şarkı sözü, şiir, masal, öykü yazmak, edebiyatın terapi olarak kullanım yöntemlerine örnektir.

Dışa Vurumcu Sanat Terapisinde Temel Kavramlar

Formülasyon

Psikoterapide formülasyon, danışandan öykü alma, değerlendirme, süreç hakkında bilgi verme, yol haritası çıkarma anlamlarını taşımaktadır. Sanat terapisinde terapist, başta danışanla tanı ve değerlendirme amaçlı yaptığı çalışmada, danışanın iç dünyası, kaygı ve çatışmaları hakkında bilgi edinebilmektedir. Ortaya çıkan veriler, danışanın terapiye neden geldiği ve yaşam öyküsü konusunda terapistte ilk ipuçlarını verebilmektedir.

Çerçeve

Psikoterapide çerçeve, terapist ve danışanın terapi süresince uymakla yükümlü olduğu kurallar ve sürecin işleyişine dair bilgileri içeren bir anlaşmadır. Danışan ve terapistin uyması gereken kuralları ve bu kuralların uygulanmasını, sürecin maddi karşılığı ve bu maddi karşılığın nasıl temin edileceği bilgilerini terapistin net bir şekilde danışanla paylaşması çerçeveyi oluşturan önemli unsurlardandır. Süreç boyunca terapist ve danışan arasında bir sorun yaşanmaması adına iyi yapılandırılmış çerçevenin terapi seansı başında belirlenmesi şarttır.

Simgeleşme

Simgeler/semboller, iç dünyamızda yaşanan duygu ve düşüncelerin dışa vurulduğu, his ve düşüncelerin ifade edilmesini kolaylaştıran işaretlerdir (Eracar, 2013). Algılanarak duyu organlarımızın işlediği her şey simgelere dönüşmekte ve zihni oluşturan bu dönüşüm sürecine de simgeleşme denmektedir (Akt. Eracar, 2013). Zihinde oluşan imgelerin simgeleşmesi, sözle ifade edilerek mümkün olmaktadır. Duyguları sözel olarak ifade etmek her zaman kolay olmayabilir veya hislerin sözcük karşılığını bulmakta zorluk yaşanabilir ancak sözel simgeleşmenin olmadığı veya eksik kaldığı yerlerde sanat uygulamaları, simgeleştirmeye yardımcı olan araçlardır. Bireyin sanat terapisi sırasında oluşturduğu ürün, renk, hareket, yazı, biçim, ritim gibi her türlü simge, içteki yaşantı ve duyguların dışa aktarılan simgeleri olarak yorumlanabilmektedir.

Yansıtma (projeksiyon)

Yansıtma, bireyin öznel olarak algıladığı içeriği nesnel bir gerçeğe dönüştürme durumudur. Sanat terapisinde, danışanın oluşturduğu sanat ürünü bireyin iç dünyasının bir yansımasıdır. Ortaya çıkan içerik danışanın iç dünyasının simgeleşme yoluyla dışavurumudur ve danışan hakkında ipuçları içermektedir.

Yüceltme (süblimasyon)

Yüceltme, bilinç dışında tutulan, toplum tarafından onaylanmayacak saldırganlık, öfke gibi dürtülerin toplumsal olarak kabul edilebilecek bir yolla dışavurumudur (Akt. 15 Eracar, 2013). Sanat terapisinde yüceltme, bastırılmış duygu, düşünce, arzu ve eğilimleri dışavurum sürecinde aracı rolü üstlenmektedir.

Aktarım (Transferans)

Aktarım, bireyin çocukluk döneminde kendisinin önem verdiği kişilerle yaşadığı duygu ve tutumların, şimdi ilişki kurduğu bireylerle yeniden yaşaması, çocukluk dönemindeki algı ve değerlerine göre tepki göstermesidir. Aktarım tepkileri çoğunlukla bilinçdışından ortaya çıkmaktadır. Psikoterapi sürecindeki aktarım ise, danışanın ve terapistin birbirine karşı duydukları karmaşık duygulanımları ifade etmektedir (Eracar, 2013). Sanat ifadesi de aktarımın odağı haline gelebilmektedir. Sanat ifadesinin içeriği danışman hakkında dile getirilmemiş duyguları yansıtabilmektedir.

Aynı zamanda kendini sanatla ifade etmeye çalışan danışan, terapistine yaptığı sanat ürününü beğendirme ihtiyacıyla sunmaktadır. Aktarımsal nitelik taşıyabilecek bu performans kaygıları terapist tarafından, güzel, çirkin, doğru veya yanlış gibi değerlendirilmelerle karşılık bulmamalıdır. Çünkü ortaya çıkan ürün, estetik değer açısından değil simgeledikleri anlam bakımından terapötik değer taşımaktadır.

Kendiliğinden Dışavurum

Kendiliğinden sanat ifadesi, yönlendirici olmadan bir görüntü oluşturmaktır. Birey, sanat terapistinin yönlendirmesi olmadan ne yaratacağını seçer. Sanat terapisinde kendiliğinden sanat ifadesi, serbest çağrışımına benzer bir şekilde bilinçdışına erişim sağlamaktadır.

Aktif Hayal Gücü

Aktif hayal gücü, Jung tarafından bireyi yaratıcılık, hayaller ve fanteziye ulaşmak için serbest bırakmanın bir yolu olarak tanımlanan tekniktir. Bu süreçte, bireyin bu içsel görüntüleri gözlemlemesi teşvik edilmekte ve ortaya çıkmalarına izin verilmektedir. Sanat ifadesi, kendi başına, bazı uygulayıcılar tarafından bir tür aktif hayal gücü olarak kabul edilir, çünkü sanat ifadesinde görüntüler kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bir görüntüyü, ek 16 görüntüler oluşturarak büyütme için aktif hayal gücünü kullanarak araştırmaya devam edilebilmektedir.

Geçiş Alanı Ve Geçiş Nesnesi

Sanatsal yapımın yanı sıra oyun faaliyeti de geçiş alanları olarak kabul edilir, çünkü bunlar öznel ve nesnel gerçeklerle ilişki kurmanın yollarıdır. Sanat ifadesinin bir şekilde, terapist ile danışan arasındaki nesne ilişkilerinin ortaya çıkabileceği ve gelişebileceği bir tutma ortamı olduğuna inanılmaktadır. Sanat ürünleri gerçekte olduklarının ötesinde bir anlam taşıyan geçiş nesneleri haline gelebilmektedir. Başka bir deyişle, kişi kayıp bir yakının kilden oluşan figürünü yapabilir. Bu kil figürü bireye, sembolik olarak o kişiyi, çözülmemiş ayrılık veya kayıp travmasını çağrıştırabilir.

Zihin-Beden Modalitesi Olarak Sanat Terapisi:

Müzik, heykeltıraşlık, resim yapma, yazı yazma ve kağıt üzerinde görsel imgeler oluşturma gibi yaratıcı etkinliklere katılmak - ya da herhangi bir sanat ortamının kullanımı - hem sanat eserinin yaratıcısı hem de izleyicisi için dikkate değer fiziksel ve duygusal faydalar sağlayabilir. “Zihin-beden tıbbı” terimi, zihni (düşüncelerimiz ve duygularımız) vücudun sağlığı üzerinde merkezi bir etkiye sahip olarak gören bir yaklaşımı tanımlamak için kullanılır. Sanat Terapisi, etkili bir zihin-beden müdahalesi olarak kabul edilmiştir. Şimdiye kadar ağırlıklı olarak bir psikoterapi biçimi olarak kullanılırken, çalışmalar sanat yapmanın diğer tedavileri tamamladığını ve bireylerin stres de dahil olmak üzere birçok fiziksel ve psikolojik semptomla başa çıkmasına yardımcı olduğunu göstermiştir.

Sanat terapisi, (kanser,kronik ağrı,yeme bozukluğu) gibi birçok popülasyonla sağlıkla ilgili olarak zihin ve bedeni birbirine bağlamanın ve vücudun gevşeme tepkisine ve travmaya

erişmenin bir aracı olarak kullanılmıştır. Zihin ve beden arasındaki bağlantıyı, dönüşümü, büyümeyi ve iyileşmeyi tanıdılar ve tanık oldular (Malchiodi,2005).

Tıp topluluğunun zihne ve bedene olan ilgisinin sanat terapisi alanında önemli sonuçları vardır. Simonton'un (1978) zihin ve beden bağlantısı üzerine yaptığı erken araştırmalar, tıp topluluklarının uzun süredir devam eden ilgisine ve zihin ve beden bağlantısına bir örnektir ve Simonton'ın kanser hastalarıyla yaptığı çalışmasında örneklenmiştir.

Sanat Terapisi ve Beyin

Görüntülerin duygu, düşünce ve refahı nasıl etkilediğine ve beyin ve vücudun çizim, boyama veya diğer sanat etkinlikleri deneyimine nasıl tepki verdiğine ilişkin son bilimsel bulgular, sanat terapisinin çeşitli popülasyonlarda neden etkili olabileceğini açıklıyor. Bilim, duygular ve sağlık, stres ve hastalık ile beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağlantı hakkında daha fazla şey öğrendikçe, sanat terapisi, tedavide görüntü ve sanat ifadesinin kullanımı için yeni sınırlar keşfediyor.

Beynin ve işlevlerinin incelenmesi olan sinirbilim, psikoterapinin ve zihin-beden yaklaşımlarının hem kapsamını hem de uygulamasını hızla etkilemektedir. Sinirbilim ve sanat terapisi arasındaki ilişki, her uygulama alanını etkileyen önemli bir ilişkidir (Malchiodi, Riley, & Hass-Cohen, 2001). Kaplan (2000), sanat terapisi pratiğinde bilimsel-zihnin genel öneminin, sinirbilimin alan için öneminin ve zihin-beden birliğinin zihinsel imgeleme ve sanatsal etkinliklerle ilişkisinin altını çizer. Nihayetinde bilim, sanat terapisinin gerçekte nasıl çalıştığını ve neden güçlü bir terapötik yöntem olduğunu anlamak ve tanımlamak için merkezi olacaktır.

Yeni teknolojiler, araştırmacıların beyin ve vücuttaki diğer nörolojik ve fizyolojik aktiviteleri taramalarına izin verdiğinden, zihin ve beden arasındaki ilişki hakkında daha fazla şey öğreniyoruz. Camic (1999), yetişkinlerde kronik ağrıyı azaltmak için bilişsel-davranışçı teknikler, meditasyon ve zihinsel imgeleme ile birlikte görsel sanat ve diğer sanat formlarını kullanarak bir çalışma yürütmüştür. Diğerleri, sanat yapmanın tıbbi tedaviyi nasıl tamamladığını ve hastaların semptomlar ve stresle başa çıkma yeteneklerini nasıl desteklediğini araştırdı. (Anand & Anand, 1999; Gabriels, 1999; Hildebrand, 1999; Lusebrink, 1990).

Beynin nasıl çalıştığı ve duyguları, bilişi ve davranışı nasıl etkilediği, duygudurum bozuklukları, travma sonrası stres, bağımlılıklar ve fiziksel hastalıklar dahil olmak üzere insanların terapiye getirdiği çoğu sorunun tedavisinde önemlidir. Pek çok araştırma alanı psikoterapi uygulamasıyla ilgili olsa da, sanat terapisi için birkaç alan özellikle önemlidir. Bu alanlar, imge ve imge oluşumu, duygu fizyolojisi, bağlanma teorisi ve plasebo etkisini içerir.

İmgeler ve İmge Oluşumu

Sağduyu bize imgelerin nasıl hissettiğimiz ve tepki verdiğimiz üzerinde bir etkisi olduğunu söyler. Örneğin, bir limonu ısırmayı hayal etmek bile kişinin ağzının büzülmesine ve sevdiği bir yemeğin görülmesi kişinin salya salgılamasına neden olabilir. Görüntüler zevk, korku, endişe veya sakinlik hissi yaratabilir ve ruh halini değiştirebileceklerine ve hatta bir iyilik hissi uyandırabileceklerine dair kanıtlar vardır. (Benson, 1975). İmgelerin vücudumuz üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair kesin kanıtlar vardır. Basit deneyler, bir hastane odası penceresinden doğa görüntülerine maruz kalmanın bile hastanede kalış süresini kısaltabileceğine ve hastalarda iyilik duygularını artırabileceğine dair kanıtlar sağlamıştır (Ulrich, 1984).

Damasio'ya (1994) göre bedenlerimiz zihinsel görüntülere gerçekmiş gibi tepki verir. Ayrıca görüntülerin sadece görsel olmadığını ve işitsel, koku alma, tat alma ve somatosensoriyel (dokunma, kas, sıcaklık, ağrı, visseral ve vestibüler duyular) tüm duyusal modaliteleri içerdiğini belirtiyor. Görüntüler beynin herhangi bir bölümünde saklanmaz; daha ziyade, beynin birçok bölgesi görüntü oluşturma, depolama ve geri çağırmanın bir parçasıdır. Beynin hemisferlerinin ve bunların etkileşimlerinin anlaşılmasının artması, zihinsel görüntülerin anlaşılmasına ve sanat yapımına da katkıda bulunmuştur. Geçmişte sağ ve sol beynin genel olarak iki farklı işlevi olduğuna inanılıyordu; sağ beyin sezginin, yaratıcılığın merkeziyken, sol beynin mantıksal düşünce ve dille meşgul olduğu düşünülüyordu. Bazıları, sanat yapmanın “sağ beyinle yapılan” bir aktivite olduğunu gözlemleyerek, sanat terapisinin değerinin, sağ beyin fonksiyonlarına dokunma yeteneğinden kaynaklandığını iddia etti (Virshup, 1978). Gerçekte, beynin sol yarım küresi (dilin bulunduğu yer) de sanat yapmakla ilgilidir. Gardner (1984), Ramachandran (1999) ve diğerleri, sanat ifadesi için beynin her iki yarım küresinin de gerekli olduğunu ve beynin belirli bölgelerine zarar veren kişilerin çizimlerinde kanıtların görülebileceğini gösterdi. Resim yapmak, beynin birçok bölümü arasındaki karmaşık etkileşimleri içerir (Frith & Law, 1995).

Bağlanma teorisi

Bağlanma teorisi (Bowlby, 1969) uzun yıllardır psikoterapi için teorik bir temel olarak kullanılmıştır, ancak son zamanlarda sinirbilimin ana odak noktası haline gelmiştir ve

terapistler arasında yeniden ilgi uyandırmıştır. Sanat terapisi, hem terapist aracılığıyla sağlıklı bağları yeniden kurmanın keşfedilen bir yoludur, ayrıca danışan ve ebeveyn ve çocuk arasındaki sağlıklı etkileşimleri teşvik ederek Riley (2001), erken çocukluk bağlanma programlarında sanat etkinliklerinin nasıl kullanıldığını ve ilişkisel sorunları çözmek ve ebeveyn-çocuk bağlarını güçlendirmek için basit çizim egzersizlerinin nasıl kullanılabileceğini belirtmektedir. Sanat etkinliklerinin sözel olmayan boyutlarının, kelimeler baskın olmadan önce erken ilişkisel durumlara dokunduğunu ve muhtemelen beynin yeni, daha üretken kalıplar oluşturmaya izin verdiğini açıklıyor. Siegel (1999) ve Schore (1994), bebek ve bakıcı arasındaki etkileşimlerin sağ beyin olduğuna inanıyor, çünkü bebeklik döneminde sağ korteks soldan daha hızlı gelişiyor. Siegel ayrıca, sol yarım kürenin büyümesi için dile maruz kalmayı gerektirdiği gibi, sağ yarım kürenin de düzgün bir şekilde gelişmesi için duygusal uyarım gerektirdiğini gözlemler. Sağ beyin çıktısının, resim çizme veya duyguları veya olayları tanımlamak için resim kullanma gibi “kelime temelli olmayan yollarla” ifade edildiğini söylemeye devam ediyor. Bu fikre göre, sanat terapisi, duygusal olarak ilişkili diğer bozukluklar veya deneyimler arasında, bağlanma sorunlarıyla çalışma konusunda önemli bir yöntem olabilir.

Duygu Fizyolojisi

Bedenin genellikle bireyin duygularının bir aynası olduğu iyi bilinmektedir. Endişeli olduğumuzda avuçlarımız terler, yüzümüz kül olur ya da utandığımızda kızarıyoruz. İmgeler duygularımızı etkiler ve üzgün yüzlere veya mutlu yüzlere baktığımızda veya mutlu veya üzgün bir olay veya ilişkiyi zihinsel olarak hayal ettiğimizde beynin farklı bölümleri aktif hale gelebilir. (Sternberg, 2001) Duyguların fizyolojisi o kadar karmaşıktır ki, beyin bilinçli zihnin kendisinin ortaya koyabileceğinden daha fazlasını bilir.(Damasio, 1994). Yani, kişi duyguyu neyin tetiklediğinin bilincinde olmadan aslında bir duygu gösterebilir.

Beynin birçok bölümü travmada önemli olsa da, hayatta kalma içgüdülerinin ve reflekslerin yeri olan limbik sisteme büyük önem verilmiştir. Travmatik hafızayı anlamakla da ilgili olan hipotalamus, hipokampus ve amigdalayı içerir. Limbik sistemin işlevi burada ayrıntılı olarak ele alınmayacak olsa da, son bulgular stresli olayların ve travmanın duygusal hafızasındaki rolünü göstermektedir. Bu bulgular, sanat ifadesinin neden terapinin, travma sorgulamasının ve psikolojik iyileşmenin yararlı bir parçası olduğunu ortaya koyuyor. Travmatik deneyimlerin özü fizyolojik olduğundan, travmatik olayın duygusal anılarının ifadesi ve işlenmesi başarılı müdahale ve çözüm için esastır. (Rothchild, 2000; Schore, 1994).

Plasebo etkisi:

Genellikle plasebo etkisi olarak adlandırılan inancın gücü, iyileşmeyi ve refahı artırabilen etkili bir zihin-beden müdahalesidir. (Sternberg, 2001). Sanat terapisi, diğer terapi veya tedavi biçimleri gibi, plasebo etkisini artırabilir, çünkü bireyin terapist ve terapiye olan güvenini, özel bir şifa yeri (bu durumda, sanat terapisi odası) ve kişinin yaptığı bir aktiviteyi içerir.(çizim, resim veya diğer sanat eserleri). Bunlar, hem psikoterapide hem de tıpta plasebo etkisine katkıda bulunduğu bilinen en iyi unsurlardır. Travma müdahalesinde, yeniden çerçeveleyebilen ve nihayetinde olumsuz olanları geçersiz kılabilen olumlu olayların anılarını hatırlamak, özellikle hatırlanan iyilik halinin duysal bir deneyimi dahil edilmişse, travma sonrası stresi azaltmada yardımcı olur. Hoş bir zaman çizmek gibi basit sanat etkinlikleri, gerçek anıları ve olumlu anların ayrıntılarını daha derinden hatırlamak için imge oluşturma duysal kapasitesi nedeniyle etkili görünmektedir.(Malchiodi ve diğerleri, 2001).

Sanat Terapisi Araştırmalarının Tarihi

Sanat terapisi, müzik terapisi, psikomotor terapi gibi sözel olmayan terapi yöntemlerinin travma odaklı psikoterapi yöntemlerinden daha iyi sonuçlar verdiği çeşitli araştırmalarla vurgulanmıştır. (Drozdek ve Bolwerk, 2010a, 2010b; Drozdek, Bolwerk, Tol ve Kleber, 2012). Walker, Kaimal, Koffman ve DeGraba (2016) travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) teşhisi konmuş askerlerle yaptıkları çalışmada, seviyelerinin önemli ölçüde azaldığını göstermiştir. Spiegel ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada savaşla ilişkili TSSB tedavisinde sanat terapisinin etkili olduğunu vurgulamıştır. Yine Hass-Cohen (2008), travma sonrası geçmişe dönüşlerden ve kabuslardan kaynaklanan kronik reaksiyonları azaltarak limbik işlevlerin yeniden kazanılmasına yardımcı olabilecek sanat yöntemlerini kullanan bir vaka çalışması sunmuştur. Hass-Cohen (2008) çalışmasında zor anıları bir araya getirmek için sanat terapisi yöntemlerini kullanmış ve bu sürecin parçalanmış duysal ve duygusal anıların neden olduğu rahatsızlığı azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Demir ve Yıldırım'ın "Sanat Terapisi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Kaygı ve Stres Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkinliği" konulu araştırmasının sonuçlarına göre, okul ortamlarında uygulanan sanat terapi programları öğrencilerin kendi iç dünyalarıyla tanışmalarına neden olmaktadır. Öz güvenlerinin artmasına ve güçlü bir benlik algısının gelişmesine katkı sağlamıştır. Ayrıca sanat terapi uygulamalarının çocuk ve gençlerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal belirtilere karşı rehabilite edici etkisinin olduğu tespit edilmiştir. (Demir, 2017, s. 314). Yapılan araştırmalara göre sanat terapi çalışmalarının kanser hastalarında ağrı algısında azalmaya neden olduğu gözlemlenmiştir. Kemoterapi alan kanser hastalarının depresyon ve yorgunluk düzeylerinin

azaldığı gözlemlenmiştir. Astımlı çocuklarla yapılan sanat terapisi çalışmaları, çocuklarda kaygıyı azalttığını, yaşam kalitesini iyileştirdiğini ve benlik kavramını güçlendirdiğini göstermiştir. Çalışmalar, sanat terapisinin hafıza kaybı olan yaşlı erişkinlerde bilişsel işlevi uyarabildiğini ve Parkinson hastalarında depresyonu azalttığını göstermiştir. Sanat yapmak kaygı ve stres tepkilerini azaltabilir. (Akt. Malchiodi, 2012, s. 8,9). Bazı çalışmalarda çizim gibi sanat terapisi teknikleri ve diğer dışavurumcu teknikler, bilişsel davranışçı terapi, psikososyal müdahale programları gibi farklı müdahale programlarına dahil edilmiştir. Bir çalışmada, Rousseau ve ark. (2005), 12 haftalık bir sanat terapisi sınıf programının, çeşitli kültürlerden ve geçmişlerden gelen göçmen ve mülteci çocukların benlik saygısını ve uyumsuz belirtilerini geliştirmeye yardımcı olduğunu bulmuştur. Yaratıcı sanat terapisinin TSSB, depresyon, kaygı belirtilerini, duygusal ve ilişkisel sorunları azaltmada etkili olduğu ve çocukların iyilik hallerinin artmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Ager ve ark. 2011).

ÖN TEST - SON TEST

Travma yaşayan kişilerde yaşayacakları değişim farklılık göstermez	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavi edilebilir bir hastalıktır	DOĞRU	YANLIŞ	D
Sanat terapisi ilk olarak 1.dünya savaşı sırasında ortaya çıkmıştır.	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Sanat terapisi Sadece çocuklar üzerinde etkilidir	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Sanat terapisinde danışanın oluşturduğu sanat ürünü bireyin dış dünyasının yansımasıdır	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Sanat için beynin her iki yarım küresinin de gerekli olduğunu söyleyebiliriz..	DOĞRU	YANLIŞ	D
Plasebo gerçeklikle hayali ayırt etme becerisidir.	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Beynin sol yarım küresi (dil yeterliliğinin bulunduğu yer) sanat yapımında yer alır.	DOĞRU	YANLIŞ	Y
Sanat terapisi, hem terapist hem de danışman aracılığıyla sağlıklı bağları besler ve ebeveyn ve çocuk arasındaki sağlıklı etkileşimleri teşvik ederek, yeniden inşa etmenin keşfedilmiş bir yoludur.	DOĞRU	YANLIŞ	D
Sanat terapisi, duygusal olarak ilişkili diğer bozukluklar veya deneyimlerin yanı sıra bağlanma sorunlarıyla çalışmanın önemli bir yöntemidir.	DOĞRU	YANLIŞ	D
Sanat terapisi, diğer terapi veya tedavi biçimleri gibi, plasebo etkisini artırabilir çünkü bireyin terapist ve terapiye olan güvenini içinde barındırır. Ayrıca, özel bir şifa yeri (bu durumda sanat terapi odası) ve kendi kendine yönlendirilen aktiviteleri de içinde bulundurur. (çizim, resim veya diğer sanat eserleri)	DOĞRU	YANLIŞ	D

KAYNAKÇALAR

Ager A, Akesson B, Stark L, Flouri E, Okot B., (2011). The impact of the school based psychosocial structured activities (PSSA) program on conflict-affected children in Northern Uganda. J Child Psychol Psychiatry, 52: 1124–1133.

Acar, A.Ş.S. ve Düzakın, S.C. (2017). Sanatla terapi ve yaratıcılık bir eğitim modeli olabilir mi? Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Adıgüzel, Ö. (2015). Eğitimde yaratıcı drama. (7. baskı). Ankara: Pegem.

Adler, A. (2010). Yaşamın anlamı. (1. baskı). Ankara: Alter.

Aker, A. T.(2000). Travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel ve davranışçı tedavileri. 3P Dergisi 2000;8:38-46.

Akran, Veli ve Öğretmen Algılarının İncelenmesi”, Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, Şubat, 2018, Cilt 3, Sayı 1 S.3.

Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (Çeviren: Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001. s. 200-2.

AYDEMİR, Dilek, “Sanatın Terapötik (Tedavi Edici) Süreçlerdeki Rolü Ve Çocuk Resimlerini Çözümleme Yöntemlerine Katkısı”, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Y. Lisans Tezi, Samsun 2011.

Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(1), 69-83
Luzzatto, P., ve Gabriel, B. (2000). The creative journey: A model for short-term group art therapy with posttreatment cancer patients. Art Therapy, 17(4), 265-269.

Babaoğlu, A. N. (2011). 50 soruda psikiyatri. (1. baskı). İstanbul: Bilim.

Babaoğlu, A. (1988). Psikopatolojik Sanat II. Resimsel Sanat Ürünlerinin Analiz Ögeleri. Düşünen Adam Dergisi, 2(3), 202- 204.

Ballard, J. G. (2002). Salvador Dali, bir dâhinin güncesi. (3. baskı). Ankara: İmge.

BAŞGÜL, Ş.S., RIŞVANLI, B., BAŞAR, G., TOPÇU, F., “ Okul Öncesi Kaynaştırma Öğrencileri ile İlgili ROUTLEDGE, “Images of Art Therapy”, Tavistock Publications Ltd, 1. Art Therapy I. Dalley, Tessa, 1994. (First Published in 1987)

Boydaş, N. (2007). Sanat eleştirisine giriş. (2. baskı). Ankara: Gündüz.

Breslau N, Davis GC, Andreski P et al. Sex differences in posttraumatic stress disorder. Arch Gen Psychiatry 1997;54(11): 1044-1048.

Breslau, N., Davis, GC., Andreski, P. ve Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. Arch Gen Psychiatry, 48(3), 216–222.

Brunello N, Davidson JR, Deahl M, Kessler RC, et al. Posttraumatic stress disorder: diagnosis and epidemiology, comorbidity and social consequences, biology and treatment. Neuropsychobiology 2001;43:150-62.

Chan AO, Medicine M, Air TM, McFarlane AC. Posttraumatic stress disorder and its impact on the economic and health costs of motor vehicle accidents in South australia. J Clin Psychiatry 2003;64:175-81.

Connolly Baker, K. ve Mazza, N. (2004). Yazmanın iyileştirici gücü: şiir terapisinin etkileyici / yaratıcı bileşenini uygulamak. Şiir Terapisi Dergisi, 17 (3), 141-154.

Danacı, E. A. (2009). Aktarım ve karşı-aktarım. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 10(3), 55-58.

Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(7), 1-24. dergipark.org.tr/en/download/article-file/381749. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010a). Evaluation of group therapy with traumatized asylum seekers and refugees—the Den Bosch Model. Traumatology,16(4), 117-127.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010b). Group therapy with traumatized asylum seekers and refugees: For whom it works and for whom it does not?. *Traumatology*, 16(4), 160-167.

Droždek, B., Bolwerk, N., Tol, W. A., & Kleber, R. J. (2012). Group therapy with male asylum seekers and refugees with PTSD: A controlled comparison cohort study of threeday-treatment programs. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200, 758–765.

Ducourneau, G. (2016). *Müzik Terapi İlkeleri*, İstanbul: Nobel Yaşam

Edwards, D. (2014). *Art therapy*. Los Angeles: Sage.

Eracar, N. (2013). *Sözden öte sanatta terapi ve yaratıcılık*. İstanbul: 3P Yayınları.

Erbay, M. (1999). Sanatın felsefi açıdan sınıflandırılması. *Anadolu Üniversitesi Dergileri*, (10), 54-57. https://easiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/904/141_070.pdf. Anadolu Üniversitesi E-Archhive pdf. sayfasından erişilmiştir.

Fortinash KM, Holoday-Worret PA, (editors). *Psychiatric mental health nursing*. St Louis: Mosby Inc; 1999; p. 227-45.

Gagnebin, M. (2011). *Psikanalitik bir estetik için*. (1. baskı). İstanbul:

Garcia, M. E. ve Plevin, M. ve Macagno, P. (2018). *Yaratıcı Hareket ve Dans*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Gilbar, O., Weinberg, M. ve Gil, S. (2012). The effects of coping strategies on PTSD in victims of a terror attack and their spouses: Testing dyadic dynamics using an actor-partner interdependence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(2), 246-261.

Gilbar, Weinberg ve Gil, 2012, s. 248).

Gombrich, E.H. (1986). *Sanatın öyküsü- Başlangıcından günümüze sanat tarihi*, resim, heykel, mimarlık. (3. baskı). İstanbul: Remzi.

Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(2), 134-153.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Göktepe, A. K. (2015). Sanat terapi. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş

Güner, O. ve Genç, N.D. (2019). Sanat terapisi. İzmir: Yakın Yayınları.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran

Halmatov, S. (2017). Çocuk resimleri analizi ve psikolojik resim testleri. Ankara: Pegem Akademi

Hodge, S. (2014). 50 sanat fikri. (3. baskı). İstanbul: Domingo.

Huyghe, R. (1996). La Joconde, Bir başyapıtın anatomisi. (1. baskı). Ankara: İmge.

Hass-Cohen, N. (2008). Art Therapy and Clinical Neuroscience. London, UK: Jessica Kingsley Publisher.

İnci, F. & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi?. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4(2), 80-84.

Katz CL, Pellegrino L, Pandya A, Ng A, DeLisi LE. Research on psychiatric outcomes and interventions subsequent to disasters: a review of the literature. Psychiatry Res 2002;110:201-17

Kar, Ö., & Toros, F. (2015). Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 1

Kuçuradi, İ. (1997). Sanata felsefeyle bakmak. (2. baskı). Ankara: Ayraç.

Kaplan, F. F. (2000). Art, science, and art therapy: Repainting the picture. London: Jessica Kingsley

Liberman, J. M. (2015). Masal Terapi. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Malchiodi C. ,(2007). What is art therapy? Art Therapy Sourcebook (2nd Edition),United States of America.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). Handbook of art therapy. Guilford Press.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Art therapy and health care. Guilford Press.

MALCHIODI, Cathy A., "Expressive Therapies", Paperback Edition 2007. (Newyork: The Guilford Press, 2005

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Expressive therapies. Guilford Publications.

.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Expressive therapies. Guilford Publications.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies: History, theory, and practice. Expressive therapies, 1-15

Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies: History, theory, and practice. Expressive therapies, 1-15

Malchiodi C.A.(2007).Art therapy sourcebook.New York, NY:Mc Graw-Hill.

Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. Journal of pain and symptom management, 31(2), 162-169

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1, 34-41.

Rozum, A. L., & Malchiodi, C. A. (2003). Cognitive-behavioral approaches. Handbook of art therapy, 72-81.

Spiegel, D., Malchiodi, C., Backos, A., & Collie, K. (2006). Art therapy for combatrelated PTSD: Recommendations for research and practice. Art Therapy, 23(4), 157-16

Sanat Psikoterapileri Derneği, 2020. Erişim: <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html>

Simonton O.C., Mathews-Simonton, S. & Creighton, J. (1978). *Getting well again: A step by step self-help guide to overcome cancer for patients and their families*. Los Angeles : J.P. Tarcher, Inc

Su, S. (2014). *Çağdaş sanatın felsefi söylemi*. (1. baskı). İstanbul: Profil.

Şar, V., Öztürk E. (2008). What Is Trauma and Dissociation? *Journal of Trauma Practice*, 4(1-2), 7-20.

Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Tapies, A. (2014). *Sanat pratiği*. (1. baskı). Ankara: Dost.

Tunalı, İ. (2006). Giray, K. (Ed.). *Değişen tarihsel süreçler değişen kavramlar*. Uluslararası Türkiye

TÜRKİYE, Sanat Psikoterapileri Derneği, “Görsel Sanatlar Terapisi”, Web: <http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org>, 2019.

Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., & DeGraba, T. J. (2016). Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member’s therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 10-18.

Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*, 15(1), 81-90.

White, M. (2001). *Leonardo, ilk bilgin*. İstanbul: İnkılap.

Yılmaz, M. (Ed.). (2009). *Sanatın felsefesi, felsefenin sanatı*. (2. baskı). Ankara: Ütopya.

Yurtsever, P. A. (2014). *Sanat psikodrama*. İstanbul: Okuyan

Yavuzer, H. (1992). *Resimleriyle çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi

ZORLU, Sevilay, “Sanat Terapisi Nedir?”, Web: <https://makale.doktorsitesi.com/sanat-terapisi-nedir,2010>



Medical experts
Safety specialists



COLOUR THERAPY

TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

01A2 TOPICS DEVELOPMENT

MODULE 3. COLOUR THERAPY TECHNIQUES AND APPLICATIONS FOR ADULTS

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



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

İçindekiler

Sanat Terapisinin bir parçası olarak Renk Terapisinin Arka Planı	7
Renk terapisinde kullanılan sanat türlerinin tanımlanması	9
Sanatla sağlık arasında bağlantı kurmak	10
Sanat terapisi bize ne söyleyebilir?	11
Sanat terapistleri ne arar	12
Teknikler ve uygulamalar	13
Teknikler ve uygulamalar	13
Bitiş çizgisi	13
Ruh Hali Isınma	14
Positive/Negative	14
Dur işareti	14
Kalp	15
Çatışma çiz	16
Enerjinizi Çizin (Zest)	16
Tükenmişlik	16
Hoş Geldiniz Matı	16
Düşünce	17
Kil Şekli	18
Baş harfler	18
Gülümsemek	18
Motivasyonunuzu Değiştirmek İçin Çizin	19
Ağ	19
Egg Drawing	19
Drawing With Two Hands	20
Çaydanlık	20
Soru İşareti/Sorun	21
Bir Halo çizin	21
Hareket	22

Cansız Nesne Çizimi	22
Grup Ruh Hali	22
Farkındalık	23
Senin etrafında	23
Dalga	24
Beş duyu	25
Vücut Taraması	26
Serbest bırakmak	27
Çiçek Çalışması	27
Hareketler	28
Dokular	29
Akran Çizimi	30
Sevgi dolu nefes	30
Dikkatli Boyama	31
Dikkatli Mandala	31
Kum Deneyimi	32
Aroma ve Sanat	32
Resim yapmak	33
Sorgulama	34
Hayatınızdaki İnsanlar	34
Kişisel Broşür	35
Boş/Dolu	35
İdeal Aile	35
Değişim	36
Yaşam şartları	36
Akran Çizimi	37
İlişkiler	37
Hayatta kalan	38
Mandalalar: Duygular	39
Hayatımın On Yılı'nın Kısa Bir Özeti	39
“Kaygım Olmasaydı Kim Olurdum?”	40

Paraşütlü atlama	40
Bulutlar 1	41
Bulutlar 2	41
Bilinmeyen	42
Kayıp eşya bürosu	42
Ben kimim?	43
Şimdi ve Gelecek	43
Duygular	44
Hatıralar	44
En İyi ve En Kötü Benlik	44
yükler	45
Stres	46
Hayatınızın Özeti	46
Dış iç	47
Yüzme	48
Bir Kapı Çizmek	48
Birinin Hayatından Bölümler	49
Saç modelleri	50
Gerçek ve İdeal Benlik	50
Çapanızı çizin	50
Kontrol	51
Zırhını Çiz	52
Gruptaki Rol	53
Nimetleri Saymak	53
Tarih	54
Yağmurda dans	54
Dönüşüm	55
Gözyaşı damlası	55
"Yaranızı" çizin	56
Şimdi	56
Görenek	57

Kendinizin çocuk halini çizin	57
Maneviyat	58
En İyi ve En Kötü Gün	58
Zaman	59
Mutluluk köprüsü	59
Pencere	60
Kendiniz Hakkında Fikrinizi Çizin	60
Bağımlılık	61
Kendinizi Bir Müzik Aleti Olarak Çizin	62
Kendi Adanı Tasarla	62
Oz sihirbazı	63
Vücudun Bir Parçasını Çiz	64
Renkler ve Kişilik	65
Koruma	66
Zincirli Olduğunuz Bir Şeyi Çizin	67
Değişim	67
Tablo	67
Bireysel Ruh Hali Ölçeği	68
Bayraklarla Eğlence	69
Totem direği	69
“Hoşçakal” Unsurları	70
Sanat ve İlaçlar	71
Renk Ruh Piramidi	72
Kolajlar	72
Benlik saygısı	73
İdeal Ev	74
Kahkaha	75
Benim tarihim	75
Şifa kolajı	76
Kişisel Bakım	77
Stres	77

Kil	78
Kimlik	78
Kil Mandala	79
Tuğla duvarı	80
Maske ve Maskenin Arkası	81
Geçmişî Bırakmak	82
Kuklalar ve Maskeler	82
Tahta Kaşık Kuklalar	83
Parmak kuklalar	83
Karton Rulo Kuklalar	84
Modaliteleri Birleştirme	84
Trapez	85
Favori eşyalarım	87
Kelimeler ve Resimler	87
Grup Hikayesi	88
Ünlü sanatçılar	88
Mutluluk	89
Paylaşılan Onay Kartları	89
MODÜL PLANI	92
KAYNAKÇA	95
MÜFREDAT SENTEZİ	96

21. yüzyılın başından beri sanatın sağlık ve esenlik üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalarda büyük bir artış olmuştur. Bu, Avrupa Bölgesi'ndeki ve daha uzaklardaki farklı Üye Devletlerde uygulama ve politika faaliyetlerindeki gelişmelerin yanı sıra meydana geldi. Ancak, bu faaliyetleri destekleyen kanıtlara ilişkin farkındalık eksikliği nedeniyle, Bölge'deki farklı Üye Devletler arasında politika geliştirmede çok az tutarlılık olmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü 2019'da sanatın hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı potansiyel olarak etkileyebileceğini keşfetti. İncelemeden elde edilen sonuçlar iki geniş tema altında toplanmıştır: önleme ve teşvik ile yönetim ve tedavi. Her temada birkaç alt tema ele alındı:

- Önleme ve teşvik kapsamında, bulgular renk terapisi sanatlarının şunları nasıl yapabileceğini gösterdi:
 - sağlığın sosyal belirleyicilerini etkilemek
 - çocuk gelişimini desteklemek
 - sağlığı geliştirici davranışları teşvik etmek
 - sağlığın bozulmasını önlemeye yardımcı olmak
 - bakıcılığı desteklemek
- Yönetim ve tedavi kapsamında, bulgular renk terapisi sanatlarının şunları nasıl yapabileceğini gösterdi:
 - akıl hastalığı yaşayan insanlara yardım etmek;
 - akut rahatsızlıkları olan kişilerin bakımını desteklemek;
 - nöro gelişimsel ve nörolojik bozuklukları olan kişileri desteklemeye yardımcı olmak;;
 - bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimine yardımcı olmak ve
 - yaşam sonu bakımı desteklemek

WHO'nun çalışmasına bir dizi araştırma tasarımı dahil edildi: kontrolsüz pilot çalışmalar, bireysel vaka çalışmaları, küçük ölçekli kesitsel araştırmalar, ulusal temsili boylamsal kohort çalışmaları, topluluk çapında etnografiler ve randomize kontrollü çalışmalar yapıldı.

Araştırma yöntemleri arasında psikolojik ölçekler, biyolojik belirteçler, beyin görüntüleme, fizyolojik değerlendirmeler, davranışsal gözlemler, görüşmeler ve klinik kayıtların incelenmesi yer aldı. Araştırma çalışmaları aynı zamanda farklı disiplinlerden gelen teorilerden de yararlandı.

Bu kanıtın kalitesinde doğal olarak farklılıklar vardır ve bulguların doğrulanması veya daha iyi anlaşılması gereken belirli alanlar vardır. Bununla birlikte, bu rapor, her biri farklı güçlü yönlere sahip farklı çalışmalardan elde edilen bulguları üçgenleştirir ve bu, bireysel çalışmaların zayıf yönlerini veya içsel önyargılarını ele almaya yardımcı olabilir.

Sanatın sağlığı ve esenliği iyileştirmedeki rolüne ilişkin artan kanıt tabanını şu şekilde kabul etmeliyiz:

- ✓ Ameliyattan önce hastalar için kaydedilmiş müzik kullanımı, bunama hastaları için sanat ve ruh sağlığı için toplum sanat programları gibi önemli bir kanıt temeli olan sanat müdahalelerinin uygulanmasını desteklemek;
- ✓ ölkelerin sağlığı teşvik etmek, sağlık davranışlarını iyileştirmek veya sağlık eşitsizliklerini ve eşitsizliklerini ele almak için kendi bağlamlarında etkili buldukları sanat müdahalelerine ilişkin bilgi ve uygulamaları paylaşmak;
- ✓ sanat ve sağlık alanındaki araştırmaları desteklemek, özellikle daha büyük popölyasyonlara ölçeklenen müdahaleleri inceleyen çalışmalar veya yeni sanat müdahalelerinin fizibilitesini, kabul edilebilirliğini ve uygunluğunu araştıran çalışmalar gibi politikayla ilgili alanlara odaklanmak.
- ✓ Ayrıca, sanatla uğraşmanın sağlığa sağladığı katma değeri şu şekilde kabul etmeliyiz:
- ✓ Kültürel olarak çeşitli sanat biçimlerinin yaşam boyunca, özellikle dezavantajlı azınlıklardan gelenler olmak üzere bir dizi farklı grup için erişilebilir ve kolay ulaşılabilir olmasını sağlamak;
- ✓ sanat ve kültür organizasyonlarını sağlık ve esenliği çalışmalarının ayrılmaz ve stratejik bir parçası haline getirmeye teşvik etmek;
- ✓ sanat katılımının sağlığa yönelik potansiyel faydalarına ilişkin kamu bilincini aktif olarak teşvik etmek;
- ✓ Sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek için sanat katılımını teşvik eden müdahaleler geliştirmek.

Sanat ve sağlık alanının sektörler arası doğasına şu yollarla dikkat etmeliyiz:

- ✓ kültür, sosyal bakım ve sağlık sektörleri arasında işbirliğine yönelik yapı ve mekanizmaların güçlendirilmesi, örneğin farklı bütçelerle ortak finanse edilen programların tanıtılması;
- ✓ sağlık ve sosyal bakımdan sanat programlarına yönlendirme hatlarının tanıtılması ve güçlendirilmesi, örneğin sosyal reğeteleme şemalarının kullanılması yoluyla;
- ✓ Sanat ve beşeri bilimler eğitiminin sağlık bakım profesyonellerinin klinik, kişisel ve iletişim becerilerini geliştirmek için eğitimlerine dahil edilmesini desteklemek.

Renk terapisinde kullanılan sanat türlerinin tanımlanması

Sanatın tanımlanması kavramsal olarak her zaman zor olsa da, sanatın temeli olarak kabul edilen bir dizi kültürler arası özellik vardır. Bunlar, sanat malzemelerinin (fiziksel veya deneyimsel) yalnızca bir fayda olarak değil, kendi başına değer verilmesini; hem yapımcı hem de izleyici için yaratıcı deneyimler sağlamak; ve duygusal bir tepkiyi uyandırmaktır. Buna ek olarak, sanat üretimi yenilik, yaratıcılık ve

özgünlük gerektirmesi ile karakterize edilir; özel beceriler gerektiren; ve biçim, kompozisyon veya ifade kuralları ile ilgilidir.

Bu kriterleri, sanatı neyin oluşturduğuna karar vermek için sınırlar sağlar, ancak bu sınırlar içindeki belirli sanat türleri çeşitli ve değişkendir. Sağlık araştırmalarıyla ilgili olarak, sanatla angajmanın beş geniş kategoriden oluştuğu önerilmiştir:

- ✓ performans sanatları (müzik, dans, tiyatro, şarkı söyleme ve film türündeki etkinlikler);
- ✓ görsel sanatlar, tasarım ve zanaat (el sanatları, tasarım, resim, fotoğraf, heykel ve tekstil);
- ✓ edebiyat (yazma, okuma ve edebi festivallere katılmak);
- ✓ kültür (müzelere, galerileri, sanat sergileri, konserler, tiyatroya, topluluk etkinlikleri, kültürel festivaller ve fuarlar);
- ✓ çevrimiçi, dijital ve elektronik sanatlar (örneğin, animasyonlar, film yapımı ve bilgisayar grafikleri)

Sanatla sağlık arasında bağlantı kurmak

Sanat etkinlikleri, tümü sağlığın teşviki ve geliştirilmesi olarak bilinen çok sayıda farklı bileşeni bir araya getirdikleri için karmaşık veya çok modlu müdahaleler olarak kabul edilebilir. Sanat etkinlikleri, estetik katılım, hayal gücünün katılımı, duyuşsal aktivasyon, duygu uyandırma ve bilişsel uyarımı içerebilir.

Bir sanat etkinliği, doğasına bağlı olarak, sosyal etkileşimi, fiziksel aktiviteyi, sağlık temalarıyla meşgul olmayı ve sağlık hizmetleri ortamlarıyla etkileşimi de içerebilir.

Sanat terapisi, bir hastanın kendisini terapiye getiren meseleler ve endişeler üzerinde ifade edebildiği ve üzerinde çalışabileceği farklı sanat araçlarının kullanımını içerir. Terapist ve danışan, seansın sanat sürecini ve ürününü anlamaya çalışırken ortaklık içindedir. Birçok danışan için, kişisel bir ifade olarak tartışma, analiz ve öz değerlendirme için bir odak sağlayan sanat nesnesi aracılığıyla terapistle ilişki kurmak daha kolaydır. Somut olduğu için terapötik sürecin inkar edilemez, silinemez veya unutulamaz bir kaydı görevi görür ve gelecekte yansıma olanakları sunar. Terapist ve danışan arasındaki ilişkide gelişen aktarım, sanat eserine de uzanır ve değerli bir "üçüncü boyut" veya üç yönlü iletişim sağlar.

Sanat terapisi pratiği, sağlam psikoterapötik ilkeler temelinde yerleştiğinden, mesleğe 'Sanat Psikoterapisi' adını vermek için güncel bir istek vardır. Bazı insanlar bu terimin işimizi daha doğru tanımladığını düşünüyor, ancak bu henüz resmi olarak kabul edilmediğinden ve meslek birliği içinde tartışmaya devam ettiğinden, metin boyunca uygulamaya 'sanat terapisi' olarak atıfta bulunacağız.

İmgelerin duygu, düşünce ve refahı nasıl etkilediğine ve beynin ve vücudun çizim, boyama veya diğer sanat etkinlikleri deneyimine nasıl tepki verdiğiine ilişkin son bilimsel bulgular, sanat terapisinin çeşitli popülasyonlarda neden etkili olabileceğini açıklıyor. Bilim, duygular ve sağlık, stres ve hastalık ve beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağlantı hakkında daha fazla şey öğrendikçe, sanat terapisi, tedavide görsel ve sanat ifadesinin kullanımı için yeni sınırlar keşfediyor.

Sinirbilim ve sanat terapisi arasındaki ilişki, uygulamanın her alanını etkileyen önemli bir ilişkidir. Kaplan, sanat terapisi pratiğinde bilimsel-zihnin genel öneminin, sinirbilim alan için öneminin ve zihin-beden birliğinin zihinsel imgeleme ve sanatsal etkinlikle ilişkisinin altını çiziyor. Nihayetinde bilim, sanat terapisinin gerçekte nasıl çalıştığını ve neden güçlü bir terapötik yöntem olduğunu anlamak ve tanımlamak için merkezi olacaktır.

Sanat terapisi bize ne söyleyebilir?

Sanatı sağlıkla ilişkilendiren bir mantık modeli:

Bileşenler

- Estetik bağlılık
- Hayal gücünün katılımı
- Duyusal aktivasyon
- Duygu çağırışımı
- Bilişsel uyarım
- Sosyal etkileşim
- Fiziksel aktivite
- Sağlık temalarıyla etkileşim
- Sağlık hizmeti ayarlarıyla etkileşim

Tepkiler

- Psikolojik (gelişmiş öz yeterlilik, başa çıkma ve duygusal düzenleme)
- Fizyolojik (daha düşük stres hormonu yanıtı, gelişmiş bağışıklık fonksiyonu ve daha yüksek kardiyovasküler reaktivite)
- Sosyal (azaltılmış yalnızlık ve izolasyon, gelişmiş sosyal destek ve gelişmiş sosyal davranışlar)
- Davranışsal (artan egzersiz, daha sağlıklı davranışların benimsenmesi, beceri geliştirme)

Sonuçlar

- Önleme
- Terfi
- Yönetmek
- Tedavi

Sanat terapistleri ne arar

Şimdiye kadar, herhangi bir kalifiye ruh sağlığı uzmanı tarafından uygulanabilecek bir psikolojik test olarak kullanılan sanata odaklanıldı. Ancak sanat terapisinde sanat temelli bir değerlendirme ile sanatı kullanan bir psikolojik değerlendirme arasında göze çarpan farklılıklar vardır ve bir ayrım yapmanın zamanı gelmiştir. Farklılıklar, değerlendirme prosedüründe yer alan hem amacı hem de süreci içerir. Amaca ilişkin olarak, sanat terapisti öncelikle bir sanat terapisi tedavi planı formüle etmek için bilgi toplar.

Bir sanat terapisti, danışanın güçlü yönlerini ve sorunlu alanlarını belirlemeye çalışmanın yanı sıra, danışanın çeşitli sanat ortamlarına tepkisini gözlemlemek, danışanın sanat görevlerini tamamlamanın yollarını keşfetmek ve danışanın genel uygunluğunu belirlemek için bir değerlendirme kullanır. sanat terapisi tedavisi için.

Süreçle ilgili olarak, bir sanat terapisti genellikle (ve ideal olarak) bir medya seçkisi sunar ve danışanın üç ila beş sanat eseri serisini tamamlamasını ister. Sanat eserlerine yönelik yönergeler, "ailenizi çizin", "dilediğiniz her şeyi oluşturun" gibi yüksek düzeyde yapılandırılmış olanlardan farklıdır ve danışanın yapabildiği ölçüde, tamamlanan her bir parçanın anlamını tartışması için teşvik edilir. Toplumda, bu prosedür terapistin düşünmesi için birçok şey sağlar.

- ☐ *Danışanın kontrollü veya akışkan ortam tercihi var mı?*
- ☐ *Danışanın belirli bir ortamı kullanma şekli, ortam değişikliğinin arzu edilen kontrol gevşemesini veya sıkışmasını kolaylaştıracağını mı gösteriyor?*
- ☐ *Sanatın biçimsel yönleri, danışanın psikolojik gelişim düzeyinin yaşına uygun olduğunu gösteriyor mu? Sanatın genel biçimi ciddi bir patolojiye işaret ediyor mu?*
- ☐ *Sanatın içeriği (danışan tarafından açıklandığı gibi) görsel metafor açısından düşünme kapasitesini gösteriyor mu?*
- ☐ *Ganim (1999), Sanat ve Şifada sol-beyin-sağ-beyin fenomenleri üzerine, bilinçdışının neden görseller aracılığıyla iletildiğini ve bunun akıl sağlığı ile nasıl ilişkili olduğunu açıklayan bir teori önerdi.*

Bu gibi soruların yanıtları sanat terapisi için hedefler sağlar ve sanat terapisinin ne derece tercih edilen bir tedavi olduğunu gösterir.

Teknikler ve uygulamalar

Teknikler ve uygulamalar

Isınma, “zihinsel esneme” olarak kabul edilebilir. Genellikle beş ila on dakika uzunluğundadırlar ve danışanların çizime aşına olmalarına ve kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olur. Isınmalar nispeten basittir ve özgüveni artıran ve danışanın yaratmaya devam etmesini daha olası kılan neredeyse garantili başarılı bir sonuç sağlar. Bu uygulama, sanat terapisinde “kişinin nasıl çizdiği önemli değil” mesajını iletmeye yardımcı olur. Önemli olan duygu ve düşüncelerin ifadesidir. Isınmalar ana alıştırmanın temasıyla ilgili olabilir, ancak son zamanlarda bunun bir zorunluluk olmadığına inanmaya başlandı. Danışanın ihtiyaçlarına ve terapistin seansın amaçlarının ve temasının ne olacağına dair görüşüne bağlıdır. Tekniğin bir diğer avantajı da danışanlara sakinleşmek, rahatlamak, nefes almak, sosyalleşmek ve selamlaşmak için zaman verilmesidir. Geç kalanlar çok fazla rahatsızlık vermeyecektir çünkü önemli olmasına rağmen ısınma ana egzersiz ile aynı önemi taşımamaktadır.

Isınmaların her renk terapisi seansına dahil edilmesi gerekmez, ancak sanat terapisi grubunun bir sonraki aşamasına kolay ve faydalı bir geçiş sağlarlar. Şekil, tasarım ve renkle denemeler yapma ve sanat eseri, malzeme, teknik ve stil ile ilgili sorular sorma zamanıdır.

Tekniğin adı:	Bitiş çizgisi
Malzemeler:	Çizim kağıdı, boya kalemleri, keçeli kalemler, pasteller.
Prosedür:	Danışanlara bir bitiş çizgisi (bir yarışta olduğu gibi) çizmelerini ve buna göre bir şekil çizmelerini söyleyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, figürün yerleştirilmesine odaklanır (çizginin başına mı, ortasına mı yoksa sonuna mı yerleştirildi; bitiş çizgisinde mi?). Danışanlardan figürün yerleşimini terapistteki çalışmaları ve fiziksel ve duygusal sağlıklarıyla ilişkilendirmelerini ister Hedefler, öz değerlendirmeyi ve hedeflerin incelenmesini içerir.

Tekniğin adı:	Ruh Hali Isınma
Malzemeler:	Dergiler, makas, yapıştırıcı, elışı kağıdı, beyaz çizim kağıdı.
Prosedür:	Danışanların dergilere göz atmasını ve en iyi fotoğrafı bulmasını önerin mevcut ruh halini temsil eder. Fotoğrafı kesmelerini ve önermelerini isteyin. ruh hallerini de simgeleyen bir parça inşaat kağıdı bulun. Onları yönlendir fotoğrafı kağıda yapıştırmak için.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, her danışanın kendi fotoğrafını seçme nedenlerine ve mevcut ruh halinin keşfine odaklanır. Kişinin ruh halinin tutum, eylem ve davranışı nasıl etkilediği incelenebilir.

Tekniğin adı:	Positive/Negative
Malzemeler:	kâşif kağıt, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan olumlu bir şekil ve olumsuz bir şekil çizmelerini isteyin. Daha sonra şekilleri birleştirmelerini isteyin. Yeni oluşturulan tasarımın kendilerine neyi temsil ettiğine karar vermelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, ruh haline ve kişinin düşünce ve duygularıyla olan bağlantısına odaklanır.

Tekniğin adı:	Dur işareti
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan bir dur işareti çizmelerini ve önüne bir şey koymalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, konunun veya kişinin önündeki nesnenin veya kişinin önemine odaklanır. dur işareti. Danışanlar, onları hedeflere ulaşmaktan, duygusal sorunların üstesinden gelmekten ve/veya ilişkiler kurmaktan alıkoyan şeyi keşfeder.

Gerçek vaka çalışması örneği:



Evlilik sorunları yaşayan Alex adında bir adam, “Geri dön!” yazan büyük, uğursuz bir dur işareti çizdi.

Tabelanın yanına karısını ve kendisini yerleştirir; karısı tatsız bir şekilde şaşırılmış görünüyor ve ciddi görünüyor.

Alex, karısıyla sürekli tartıştığını ve bazen öfkesinin kontrolden çıktığını; küfrediyor ve “yapmamam gereken şeyler” diyor. Küçük rakamlara kıyasla büyük olan işaret “öfkemi ve yaşadığımız sorunları” temsil ediyor. Alex, “İşaret korkutucu görünüyor; Biliyorum, savaşmayı bırakmazsak ayrılacağız. Artık bana dayanamayacak.” Dur işaretinin, çiftin geçinmeye çalışması için son uyarı olduğunu ve

sinirlendiğinde çığlık atmayı ve sözlü tacizde bulunmayı bırakması gerektiğini düşündü.

Tekniğin adı:	Kalp
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Danışanlardan kağıtlarını ikiye katlamalarını isteyin. Birinin üzerine yarım kalp çizmelerini söyleyin. kağıdın yan tarafı. Kalbini (sevgisini) vermek istedikleri kişiyi kağıdın diğer tarafına çizmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, ilişkilere ve sevgi ve bakımın önemine odaklanır. birinin hayatı.

Tekniğin adı:	Çatışma çiz
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Danışanlara çizgi, şekil, renk ve tasarım.
Tartışma/Hedefler:	Danışanlardan, sanat eserinin o anda yaşadıkları çatışmayla nasıl ilişkili olduğunu incelemelerini isteyin. Tartışma, çatışmanın boyutu, şekli ve tasarımına odaklanır. Hedefler, sorunların ifade edilmesini ve çatışmanın düşünce, ruh hali, duygu ve eylem üzerindeki etkisinin daha fazla farkındalığını içerir.

Tekniğin adı:	Enerjinizi Çizin (Zest)
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Lezzet (Canlılık veya Enerji) anlamını tartışınız ve ardından grup üyelerinden renk, şekil, çizgi ve tasarım kullanarak lezzetlerini çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin enerji seviyesinin ruh halini ve aktiviteyi nasıl etkilediğine odaklanır. Hedefler, gücü artırmak için yöntemlerin araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Tükenmişlik
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Yorgunluğun anlamını (bitkin, yorgun vb.) ve yorgunluğun nasıl hissettirdiğini tartışın. Ardından danışanlara “Yorgunluk neye benziyor?” Diye sorun. Görselleştirmelerini çizmelerini sağlayın.
Tartışma/Hedefler:	Yorgunluklarını çizmek, danışanlara onu incelemek için bir alan sağlar ve çok fazla “sahiplenmez”. Duygusal, fiziksel ve sosyal olarak kendilerini nasıl etkilediğini keşfederek ve nasıl görüldüğünü, nasıl hissettirdiğini, ne kadar süredir hayatlarının bir parçası olduğunu vb. keşfederek onun üzerinde kontrol kazanmaya başlayabilirler. Hedefler, baş etme becerilerinin geliştirilmesini içerir. ve öz farkındalığın artması.

Tekniğin adı:	Hoş Geldiniz Matı
----------------------	--------------------------

Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara, 8"×10" veya 9"×12" kağıda elle veya bilgisayarla çizilmiş büyük bir dikdörtgen sağlayın. Kendilerini ve/veya evlerini temsil eden bir karşılama minderini (genellikle bir kapının önüne yerleştirilenler gibi) oluşturmalarını önerin. Bir tasarım yaratmanın yanı sıra bir mesaj da yazabilirler.
Tartışma/Hedefler::	Tartışma, mesajın ve tasarımın anlamına odaklanır. Örneğin, mat karşılama mı, sakın bir evi mi, kaotik bir evi mi yoksa bir evi mi temsil ediyor? depresif ev? Danışanlar, ev yaşamları ve bunun duygularını, tutumlarını, zihinsel sağlıklarını ve yaşamdan memnuniyetlerini nasıl etkilediği hakkındaki düşüncelerini paylaşmaya teşvik edilir.

Gerçek vaka çalışması örneği:

Gabriel adında yaşlı bir adam, o zamanki duygularını açıkça ifade eden, öfkeli görünen, önceden haber veren bir "hoş geldin matı" çizdi: "Durun!"

Koyu, cesur renkler ve kalın kenar kullanımı, engelini, başkalarını dışarıda tutmak için etrafına ördüğü duvarı temsil ediyordu.

Karısı birkaç yıl önce öldüğü için kızgındı; çocukları uzakta yaşıyordu ve pek arkadaşı ya da tanıdığı yoktu. Televizyondan hoşlanmazdı ve çok az okurdu; hobileri ve ilgi alanları yoktu. Gabriel kendi topluluğundaki gruplara veya kulüplere katılmaz; yaşlılar merkezine gitmez, gezilere veya seyahatlere gitmezdi. Dünyayı kelimenin tam anlamıyla kapattı. Akranları karşılama minderine güldüklerinde şaşırdı; bu tepkiyi beklemiyordu. Şaka yaptığını düşündüler. Gülümsemeleri onu biraz da olsa gülümsemeye teşvik etti. Seans boyunca, olumsuz tutumunu ve sağlıksız yaşam tarzını yavaş yavaş kabul etti. Sanat, iletişim, kendini tanıma ve kendini ifade etme aracı olarak hizmet etti.

Tekniğin adı:	Düşünce
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara bir kutu çizmelerini ve içine kendilerini kurtarmak istedikleri bir düşünceyi yerleştirmelerini söyleyin.

Tartışma/Hedefler:	Yetişkin öğrencilere sağlanan rehberlik hizmetleri olarak bir e-Profesyonel Danışmanlık Modülü, yetişkin eğitimcileri yararlanıcılarının karşılaştıkları sorunlarla yüzleşmelerine yardımcı olmaları ve onlara beceri geliştirme yollarında rehberlik etmeleri için yetkilendirir; Örneğin, kutu büyük ve kalın bir çerçeveye sahipse, danışanın çok iyi içerdği için bu düşünceden kurtulmaya hazır olmadığı anlamına gelebilir. Kutu hafifçe çizilmişse ve düşünce çok büyük değilse, kişi değişiklik yapmaya hazır olabilir. Hedefler, olumlu değişim ve öz farkındalık için çalışmayı içerir.
---------------------------	--

Tekniğin adı:	Kil Şekli
Malzemeler:	Kil.
Prosedür:	Danışanlara temiz, toksik olmayan bir kil parçasından soyut bir şekil vermelerini söyleyin. Adını koysunlar.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, bitmiş ürünün tasarımına ve anlamına odaklanır. Hedefler, ruh hali ve duygu ifadesini, hayal gücünü genişletmeyi ve problem çözmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Baş harfler
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara adlarının baş harflerini süslemelerini ve ardından bir tane yazmalarını söyleyin. Baş harfini kullanarak onları tanımlayan sıfat.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, baş harfinin nasıl dekore edildiğine, kullanılan renklere, baş harfinin boyutuna ve sanatçı için önemine odaklanır. Hedefler, öz-farkındalık ve artan öz saygıyı içerir.

Tekniğin adı:	Gülümsemek
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara "Bugün gördüğünüz ve yüzünüze bir gülümseme getiren ilk kişiyi veya şeyi çizmelerini" söyleyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, hayattaki olumlu şeyleri vurgulamaya ve kişinin sahip olduğu değerleri saymaya odaklanır.

	Danışanları, sanat eserlerini gözlemlerken duygularını ifade etmeye teşvik edin. Hedefler, doğadaki ve insanlardaki güzelliği ve iyiliği takdir etmeyi öğrenmek ve bu takdiri bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaktır.
--	---

Tekniğin adı:	Motivasyonunuzu Değiştirmek İçin Çizin
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan değişme motivasyonlarını temsil eden bir dizi ok çizmelerini isteyin. Okların değişimi işaret ediyor olabileceğini söyleyin (sağ taraf sayfadan uzağa), sayfadan uzağa (sol taraf), karıştırılmışlarsa daireler içinde, vb.
Tartışma/Hedefler:: :	Tartışma, tasarımın hazır olmayı nasıl sembolize ettiğine odaklanır. değişim ve kişinin değişime karşı tutumu. Danışanların hayatında ne tür değişiklikler yapmak istediğini keşfedin. Hedefler, problem çözmeyi ve öz farkındalığı içerir.

Tekniğin adı:	Ağ
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara bir ağ (örümcek ağı gibi) çizmelerini ve birini veya içinde bir şey.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, web'e kimin veya neyin yerleştirildiğine ve bunun nasıl bir his olduğuna odaklanır. Hedefler, sorunların tanımlanmasını, kendi kendini yenen tutumları ve başa çıkma mekanizmalarının araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Egg Drawing
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan kuluçkalık bir yumurta çizmelerini ve bundan ne çıktığını dahil etmelerini isteyin. Onlara civcivden başka bir şey çizmeleri söylenir.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, yumurtadan neyin çıktığına ve bunun danışan için anlamı üzerine odaklanır. Bu alıştırmayı, büyüme ve yenilenme için bir metafor olarak kabul edilebilir. Hedefler, öz-farkındalık ve yaratıcı düşünmeyi içerir. <i>Yumurtadan çıkan eşyalardan bazıları şunlardır: Çiçekler, bebekler, köpek yavruları ve yavru kedi, dinozor, tavşan, yılan ve güzel bir gelin.</i>
---------------------------	--

Tekniğin adı:	Drawing With Two Hands
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanların her iki elinde farklı renkli bir keçeli kalem almasını ve bir çiçek, yüz, hayvan vb. bir şeyler çizmesini sağlayın. İki elini de aynı anda hareket ettirmelerini söyleyin. Bunu yapmanın birçok yolu vardır: 1. İşaretçileri formda aynı yöne giderek yan yana hareket ettirin. 2. Bir işaretçiyi formun bir tarafı boyunca ve diğerini diğer tarafı boyunca hareket ettirin. 3. Her bir işaretçiyi aynı anda tamamen farklı bir yöne hareket ettirin.
Tartışma/Hedefler:	Bu taslağı oluşturmanın kolay mı yoksa zor mu olduğunu tartışın. Böyle alışılmadık bir şekilde çalışmanın nasıl bir his olduğunu keşfedin. Egzersizizi yeni deneyimler denemek ve sağlıklı riskler almakla ilişkilendirin.

Tekniğin adı:	Çaydanlık
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanları oturduklarında nasıl hissettiklerini açıklamaya teşvik edin. yatıştırıcı çay. Daha sonra onlara bir çaydanlık çizmelerini söyleyin, ancak ondan dökülen çay yerine başka bir şey seçmelerini sağlayın.

Tartışma/Hedefler:	Su ısıtıcısından ne çıktığını ve danışan için anlamını tartışınız. Hedefler, yatıştırıcı şeylerin keşfini, yaratıcı ifadeyi ve soyut düşünmeyi içerir. <i>Danışanın su ısıtıcısından dökülerek çizdikleri bazı örnekler: sağlık, çikolata şurubu, altın paralar, mutluluk, aşk, kalpler ve sıcak çikolata parçalı kurabiyeler.</i> <i>Bu proje fikri, bir danışanı, dinlenmek için bir çaydanlıktan çıkan buharı düşündüğünü söylediğinde ortaya çıktı.</i>
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Soru İşareti/Sorun
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışandan büyük bir soru işareti ve altına bir sorunu temsil eden bir sembol çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, soru işaretinin boyutuna ve stiline (küçük mü, büyük mü, siyah veya renkli) ve gösterilen problemlere odaklanır. Grup üyelerini soru işaretinin önemini paylaşmaya teşvik edin; örneğin, büyük ve kalınsa, sorunu nasıl çözebileceklerinden çok emin olmadıkları anlamına gelebilir; küçükse çözüm düşünüyor oldukları anlamına gelir? Temsil edilen sorunu ve önemini inceleyin. Hedefler, sorunların ve endişelerin tanımlanmasını içerir.

Tekniğin adı:	Bir Halo Çizim
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan bir hale çizmelerini ve altına birini yerleştirmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Grup üyelerinden halen altına kimleri yerleştirdiklerini paylaşmalarını isteyin (örneğin bir arkadaş, akraba, danışan, başka bir grup üyesi, vb.). Örneklerini açıklamalarını isteyin. Böyle bir onura sahip olmak için birinin sahip olması gereken özellikleri tartışın.

	Danışanların değerlerini inceleyin ve hayran oldukları kişilerin özelliklerini listelemelerini sağlayın. Grup üyelerini kendi olumlu özelliklerini keşfetmeye ve ardından listelemeye teşvik edin. Hedefler, danışanların diğerleriyle bağlantı kurmasına yardımcı olan öz farkındalık ve değerlerin araştırılmasını içerir.
--	--

Tekniğin adı:	Hareket
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan bir yönde hareket eden bir dizi şekil çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, çizilen şekillerin renkleri, boyutları ve türleri ile formların hareket yönü (yukarı, aşağı, sağa veya sola) üzerinde odaklanır. Grup üyelerine, şekillerin bir hedefe doğru mu yoksa amaçsızca mı hareket ettiğini sorun. Danışanların hareketi terapideki çalışmaları ve hedefleri ile ilişkilendirmesini sağlayın.

Tekniğin adı:	Cansız Nesne Çizimi
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Grup üyelerinden kendilerini bir şekilde temsil eden cansız bir nesne çizmelerini isteyin; örneğin, danışan bir sanatçıysa, temsil edilen nesne bir palet olabilir; eğer yemek yapmayı seviyorsa bu obje pasta olabilir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, hangi nesnenin seçildiğine ve neden seçildiğine odaklanır. Hedefler, öz-farkındalığı ve boş zaman becerilerini ve hobilerini keşfetmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Grup Ruh Hali
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanları, grubun ruh hali olarak algıladıkları şeyi çizmeye yönlendirin (örneğin, parlak, ciddi, aptal, yorgun, depresif, vb.).
Tartışma/Hedefler:	Danışanlara belirli bir ruh halini seçme nedenlerini sorun. Grubun atmosferinin seansın yapısını ve etkinliğini nasıl etkilediğini inceleyin.

	Grup dinamiğinin anlaşılmasını ve araştırılmasını geliştirmek için grup ruh halini incelemenin nasıl kullanılabileceğini tartışın. Danışanlara zihin çerçevelerini kontrol etme ve/veya değiştirme yeteneğine sahip olup olmadıklarını sorun.
--	--

Farkındalık

Farkındalık terapide çok önemlidir çünkü danışanın o anda olmayı deneyimlemesini sağlar. Huzur ve sükuneti sağlar, kişiyi işgal eden düşüncelerden, kaygı ve stresten kısa süreli de olsa uzaklaştırır. Grup üyeleri, tüm dikkatlerini yaşadıkları şeye odaklamaya ve gelen düşüncelerinin nazıkçe akıp gitmesine izin vermeye teşvik edilir. Kişinin bireysel odaklanma ve düşünme modelini kabul etmesi vurgulanır; grup üyeleri, düşüncelerini yargılamaya değil, egzersize odaklanmalarına izin vermeye teşvik edilir.

Danışanlar, benzersizliklerini kabul etmeleri ve her yaratıcı deneyimden mümkün olduğunca fazlasını elde etmek için duyularını kullanmaları için desteklenir. Önemli bir hedef, mümkün olduğunca “şimdi ve burada” kalarak kişinin nimetlerini takdir etmeye odaklanacaktır. Bu, stresi azaltacak ve danışanın neye sahip olduğunu görmesi için gözlerini açacaktır; aile sevgisi, sanat, müzik ve güzel gün batımları, rengarenk sonbahar yaprakları, muhteşem çiçekler, dolunaylar ve taze kesilmiş çimen kokusu gibi doğanın armağanları buna örnektir.

Tekniğin adı:	Senin etrafında
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Hastalardan gözlerini kapatıp rahatlamalarını ve etraflarındaki sesleri (kuş cıvıltıları, kalorifer veya klimadan gelen sesler, rüzgar esmesi vb.) dinlemelerini isteyin.

	Sadece seslere odaklanmalarını ve diğer tüm düşüncelerin uçup gitmesine izin vermelerini isteyin. Birkaç dakika sonra, deneyimlediklerini çizmelerini önerin. Düşüncelerini ve duygularını temsil etmek için renk ve şekil veya nesneler ve figürler kullanabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin hayatında dikkatli olmanın önemine odaklanır. bu geçmişe takılıp kalmamak için durup gülleri koklamanın önemi ya da gelecekle ilgili endişeler araştırılabilir. Hedefler, stres azaltma ve rahatlamayı içerir.

Tekniğin adı:	Dalga
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Hastalardan kendilerini sahilde bir dalgaya binerken hayal etmelerini isteyin. tavsiye et dalganın boyutunu, hızını ve rengini, dalganın gücünü ve duygusal ve fiziksel olarak nasıl hissettiklerini görselleştirin.

	Dalgayı nasıl sürdüklerini görselleştirmelerini isteyin (örneğin, bir sörf tahtasındalar mı, gerçekten dalganın içinde mi, dalganın altında mı, vb.). Onlara suyu sorun (soğuk mu, ılık mı, sert mi, yumuşak mı, rahatlatıcı mı yoksa tehdit edici mi?). Daha sonra bu deneyimi görselle çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Dalga, danışanın sorunlara ve zorluklara nasıl yaklaştığını temsil etmek için kullanılabilir. Tartışma, danışanın dalgayı nasıl sürdüğüne odaklanır; üstünde süzülüyor mu, dalıyor mu, suyun altına mı düşüyor? Dalğanın hayatın zorluklarını nasıl temsil edebileceğini keşfedin ve grup üyelerinin yaşadığı belirli zorlukları tartışın. “Hayatın dalgalarına” binmek için yöntemleri inceleyin, ör. "Acıktığında açlık dalgasına binip yemek için akşam yemeğine kadar bekleyebilir misin yoksa o kurabiyeyi hemen şimdi mi yemen gerekiyor? Stresli olduğunuzda derin nefes alabilir, gevşeme egzersizleri yapabilir ve stresin azalmasına ve/veya geçmesine izin verebilir misiniz?” Hedefler, yeni başa çıkma stratejilerinin belirlenmesini, değiştirilmesini ve geliştirilmesini içerir.

Tekniğin adı:	Beş duyu
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, pasteller, keçeli kalem, çeşitli nesneler (aşağıda listelenmiştir), sepet veya kutu.
Prosedür:	Bir sepet veya kutuyu, her biri tüm duyuları açıkça temsil etmesi gereken çeşitli nesnelerle doldurun.

	Bir örnek, çıkıntılı bir patates cipsi olabilir. Belirgin bir kokusu var, çıkıntıları hissedebiliyorsunuz, tuzlu bir tadı var ve tasarımı oval ve biraz dalgalı görünüyor. Soluk sarı bir renge sahiptir. Yarıya bölerseniz, bir çıt sesi duyabilirsiniz. Başka bir örnek bir hamur topu olabilir. Soluk bej renginde, yumuşak ve yumuşacık bir his veriyor, ayrıca sıkıldığında yumuşacık geliyor, tadı hamurumsu ve kendine has bir kokusu var. Her danışandan nesnelerden birini seçmesini ve birkaç dakika incelemesini isteyin. Daha sonra her bir bireyi, her seferinde bir duyu nesnesini keşfetmeye yönlendirin. Bu tamamlandıktan sonra, grup üyelerinin seçtikleri nesneyi renk ve şekil kullanarak çizmelerini önerin. Egzersiz sırasında yaşadıkları duyguları akıllarında tutmalarını önerin.
Tartışma/Hedefler:	Her grup üyesine egzersiz hakkındaki düşüncelerini dile getirme fırsatı verilir. En çok hangi duyuya odaklandıklarını ve seçimlerinin nedenlerini paylaşmaları istenebilir. Tek bir nesneye odaklanma ile ilgili duygu ve düşünceler incelenebilir. Hedefler, anda nasıl olunacağını, yabancı düşüncelerin nasıl geçmesine izin verileceğini ve stresi ve zahmetli düşünceleri azaltmak için her seferinde bir şeye nasıl odaklanacağını öğrenmektir.

Tekniğin adı:	Vücut Taraması
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Tam vücut taramasında grup üyelerine liderlik edin. Gözlerini kapatmasını sağlayın (bunu yaparken rahatlırsa) ve kaşlarını, gözlerini, burnunu, ağzını, çenesini, boynunu, omuzlarını, kollarını, ellerini, göğsünü, midesini, uyluklarını, bacaklarını, ayaklarını ve ayak parmaklarını gevşetmelerini önerin.

	Yavaşça ve yumuşak, alçak bir sesle her bir vücut parçasının üzerinden geçin. Bunu yaparken rahatlatıcı bir müzik çalıyor olabilir. Alıştırmadan sonra grup üyelerinden kağıtlarını ikiye katlamalarını isteyin. Kağıdın bir tarafına egzersizden önce vücutlarının nasıl hissettiğini ve egzersizden sonra vücutlarının nasıl hissettiğini kağıdın diğer tarafına çizmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, sanat eserinin gevşeme deneyimini ve egzersiz sırasında meydana gelen değişiklikleri nasıl yansıttığına odaklanabilir. Hedefler, huzurlu bir varlık durumuna ulaşmak ve kaygı ve panik atakları önlemeye yardımcı olmak için kendi kendini sakinleştirmeyi ve stresi azaltmayı öğrenmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Serbest bırakmak
Malzemeler:	Rahatlatıcı müzik, çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Yatıştırıcı fon müziği çalın. Danışanlardan rahatlamalarını ve nefeslerine dikkat etmelerini isteyin. Birkaç dakika yavaşça nefes alıp vermelerini isteyin. Eğer kendilerini rahat hissediyorlarsa gözlerini kapatmalarını sağlayın. Danışanlara nefeslerini görselleştirmelerini önerin. Boyut, şekil, renk ve doku hakkında düşüncelerini isteyin. Ardından, “nefeslerini soluduklarını” çizmelerini isteyin. Örnekler arasında stres, öfke, korku vb. nefes alıp vermek sayılabilir. Düşüncelerini tasvir etmek için her türlü tasarımı kullanabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma gevşeme deneyimine, nefes verirken serbest kalma hissine ve sanat eserinde tasvir edilen duygulara/hislere odaklanır. Danışanlardan, tasarımlarının boyutunu, rengini ve şeklini analiz ederek ve gözlemleyerek duygularını daha iyi anlama fırsatına sahip olurlar. Hedefler, olumsuz duyguların ve stresin serbest bırakılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Çiçek Çalışması
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler, bir çiçek.
Prosedür:	Danışanların sırayla bir gülü veya başka bir çiçeği incelemesini sağlayın.

	Ellerinde nasıl hissettirdiğine odaklanarak onu dikkatlice incelemeye teşvik edin. Eğrilerini, dokusunu, çizgilerini, tasarımını, şeklini, ağırlığını ve kokusunu keşfetmeleri için onları destekleyin. Grup üyelerini çiçeğin pürüzsüz ve yumuşak kısımlarına ve düzensiz veya pürüzlü kısımlarına odaklanmaya yönlendirin. Daha sonra danışanlara çiçeğin özünü, güzelliğini çizgi, şekil ve renk kullanarak çizmelerini önerin. Çizimin gerçekçi olması gerekmediğini önerin. Resim, çiçeğin ruh halini, hissini ve görkemini yakalayabilir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, güzelliğin takdir edilmesine ve doğayı ve çevremizi keşfetmeye zaman ayırmanın önemine odaklanır. Hedefler, farkındalık, anda olmaya değer vermeyi ve anda olmakla sakin ve rahat hissetmek arasındaki bağlantıyı anlamayı içerir.

Tekniğin adı:	Hareketler
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler, yatıştırıcı müzik.
Prosedür:	Her grup üyesinin önüne bir masanın üzerine 11"×14" çizim kağıdı yerleştirin ve sayfaya paraf vermelerini sağlayın. Çok yumuşak, yatıştırıcı bir müzik çalın ve danışanlara odanın içinde yavaşça yürümelerini önerin, böylece her adım çok kasıtlı ve düşünülmüş olsun.

	Her birkaç adımda bir durmalarını ve o andaki duygularını önlerindeki kağıda (biraz müzikli sandalyeler gibi) çizmelerini sağlayın. Bu bir veya birkaç kez yapılabilir. Danışanlar eski yerlerine geri döndüklerinde, önlerindeki kağıttaki tasarımları/işaretleri ve karalamaları incelemelerini ve oluşturulan tasarımları ruh halleri ve egzersize tepkileriyle ilişkilendirmelerini isteyin. Kâğıdı kaldırmalarını ve tasarıma katkıda bulunan grup üyelerinin katkıları ve/veya genel resim hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, sabrı, bağlantıları ve kişinin zaman ve mekandaki yerini keşfetmeye odaklanır. Danışanlar çok yavaş hareket etme konusunda nasıl hissettiklerini ve deneyimin uyandırdığı görüntüleri paylaşabilirler. Hedefler, artan öz-farkındalığı ve anda olmanın gücünü içerir.

Tekniğin adı:	Dokular
Malzemeler:	Eşyalarla dolu çanta, yapıştırıcı, çizim kağıdı.
Prosedür:	Zımpara kağıdı, sabun pedleri, fitilli kadife malzeme, çıkıntılı patates cipsi veya kıllar gibi farklı dokulara sahip öğelerle dolu bir çanta veya kutuyu küçük bir fırça üzerinde sunun. Danışanlardan çeşitli öğeler seçmelerini ve onları deneyimlemelerini (dokunmak, nasıl göründüklerine, hissettiklerine, kokularına odaklanmak vb.) Danışanlara bir tasarım oluşturmak için dokulu nesneleri bir kağıt veya karton yaprağına yapıştırmalarını önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, ilişkilerimizde ve çevremizde dokunmanın önemine odaklanır.

	Danışanlar, dokunmanın ruh halini ve stres düzeylerini nasıl etkileyebileceğini paylaşabilir (örneğin, bir kediye veya köpeği sevmek genellikle kaygıyı giderir ve kan basıncını düşürür). Anda olmak, bir bireyin deneyimden tam olarak keyif almasına ve birçok ödül almasına izin verir.
--	---

Tekniğin adı:	Akran Çizimi
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerinden çiftler halinde takım oluşturmalarını ve partnerlerinin kendileri hakkında konuşmalarını çok dikkatli bir şekilde dinlemelerini isteyin. Danışanların partnerlerinin gözlerine, ifadelerine, sesine, tonuna, iç çekmelerine, nefes nefese kalmalarına, esnemelerine, beden diline vb. odaklanmasını önerin. Onlardan kişinin bütününe, onun tüm yönlerine dikkat etmelerini isteyin. Şimdi danışanların renk, çizgi, tasarım ve şekil kullanarak birbirlerinin “özünü” çizmelerini sağlayın.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, dikkatli dinlemeye ve gerçekten söylenenleri anlayıp yansıtabilmeye odaklanır. Empati, daha sağlıklı ve daha tatmin edici ilişkiler geliştirmek için bireyleri birçok düzeyde görmenin önemini vurgular. Hedefler sosyalleşmeyi ve öz farkındalığı içerir.

Tekniğin adı:	Sevgi dolu nefes
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara yavaşça nefes alıp vermelerini önerin ve nefeslerinin onları kucakladığını hayal edin. “Barış, sevgi ve sıcaklıkla yıkandıklarını” açıklayın. Güzellik ve sakinlik içinde nefes almalarını ve rahatlık ve teselli vermelerini önerin. Bu alıştırımdan sonra danışanlardan kendilerini sevdikleri bir şey veya biri tarafından kucaklanırken çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanların egzersiz sırasında nasıl hissettiklerine ve çizimlerini nasıl tasarladıklarına odaklanır.

	Onları kucaklanmanın nasıl bir his olduğunu paylaşmaya ve resimlerinde kimin veya neyin kucakladığını keşfetmeye teşvik edin. Hedefler, iç huzuru ve rahatlık duygularını elde etmenin yollarının araştırılmasını içerir.
--	---

Tekniğin adı:	Dikkatli Boyama
Malzemeler:	Akrilikler, sulu boyalar veya tempera boyalar, fırçalar, kurşun kalem, kağıt.
Prosedür:	Danışalara, tasarımı veya resmin kalitesini düşünmeden kağıda fırçalayarak boyayı deneyimlemelerini önerin. Danışanları kağıt üzerinde fırça ve boyama hissine odaklanmaları için destekleyin. Fırçayla bir olmaları için onları destekleyin. Katılımcıların oluşturulan boya darbelerini, renkleri ve şekilleri gözlemlemesini sağlayın.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, grup üyelerinin deneyimi ne kadar iyi gözlemleyebildiğine, hareketi ne kadar iyi hissedebildiğine ve yargılamaktan kaçınabildiğine odaklanır. Hedefler, stres azaltma, anda olma ve yaratıcı ifadeyi içerir.

Tekniğin adı:	Dikkatli Mandala
Malzemeler:	Kağıt tabaklar, çizim kağıdı, boya kalemleri, yağlı pasteller, keçeli kalem, kurşun kalem.
Prosedür:	Bir dairenin ana hatlarını oluşturmak için kağıt plakayı kullanın. Danışanlardandaireyi içten dışa istedikleri şekilde doldurmalarını isteyin. Belirli bir fikir, şekil veya temayı düşünmeden fikirlerinin kağıda akmasına izin vermelerini önerin.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanların gözlemlenen sanat eserine ve sembollere verdiği tepkilerin yanı sıra çizim sırasında oluşmuş olabilecek düşüncelere odaklanır. Daire içinde tasarlanan renkleri ve şekilleri gözlemlmelerini sağlayın. Hedefler odaklanmayı, merkezlemeyi, iyileştirmeyi ve kendi kendini beslemeyi içerir.
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Kum Deneyimi
Malzemeler:	Kağıt kaseler, tohumlar, kabuklar, çakıllar, çakıllar, yapraklar, mermerler, meşe palamudu, küçük çam kozalakları gibi çoğunlukla doğadan küçük eşyalar.
Prosedür:	Her danışana kumla dolu bir kağıt kase verilir. Danışanlardan kumu deneyimlemelerini, hissetmelerini ve parmaklarının arasından akmasına izin vermelerini isteyin. Ellerini içine yerleştirmelerini, düzeltmelerini ve parmaklarını kullanarak kaymasını sağlayın. Ardından, sunulan malzemelerden seçim yapmalarını ve dokunsal bir tasarım oluşturmak için bazı öğeleri kuma yerleştirmelerini isteyin. Danışanlardan gözlerini kapatmalarını ve sanatlarını gözleri kapalı deneyimlemelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, “sanat için sanat”ın (sadece zevk ve deneyim için yaratma) takdir edilmesine odaklanır. Hedefler, dokunsal farkındalık, stres azaltma, farklı bir sanat biçimini deneyimleme ve anlık deneyime odaklanmayı içerir.

Tekniğin adı:	Aroma ve Sanat
----------------------	-----------------------

Malzemeler:	Vanilya, tarçın, limon, kahve vb., çizim kağıdı, keçeli kalem, yağlı pasteller, pastel boyalar gibi çeşitli nazik ve güvenli kokular.
Prosedür:	Danışanlardan sırayla çeşitli kokuları koklamalarını ve deneyime konsantre olmaları için birkaç dakika geçirmelerini desteklemelerini isteyin. Her kokuyu denedikten sonra, egzersiz yaparken hissettikleri veya düşündükleri bir şeyi çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, egzersize katılırken ortaya çıkan duygu ve düşüncelere ve deneyim sonucunda yaratılan sanata odaklanır. Hedefler daha fazla farkındalık ve kendine odaklanmayı içerir.

Resim yapmak

Çizim, danışana düşüncelerini, duygularını, endişelerini, problemleri, dileklerini, umutlarını, hayallerini ve arzularını nispeten tehdit edici olmayan bir şekilde iletme fırsatı verir. Bilinçaltının yanı sıra bilinçli sorunları ve inançları ifade etmek için bir araç olarak hizmet eder. Yaratıcı ifade, bireye iç ve dış dünyasını dilediği şekilde temsil etme özgürlüğü sağlar. Aynı zamanda ona iki dünyayı sanatsal bir diyalogla uzlaştırma şansı veriyor.

Herhangi bir yargı yoktur ve danışana, her halükarda çekmeyi seçtiğinin kesinlikle kabul edilebilir olduğu söylenir. Birey, düşüncelerini tasvir etmek için çubuk figürleri, çizgiyi, rengi, şekli, soyutlamaları veya gerçekçiliği kullanabileceği konusunda bilgilendirilir. Oturuma katılan nüfusa ve danışana bağlı olarak genellikle çeşitli çizim malzemeleri mevcuttur. Grup üyeleri isterse ve katılımcılar çok katı değilse, iki farklı boyutta kağıt (11"×14" ve 9"×12"), keçeli kalem, pastel boya, pastel ve bazen renkli kalemli kolayca sağlayabiliriz. Bu şekilde danışanlar, oluşturmak istedikleri araçlara ilişkin kararlar alabilirler; bu, yaşamın diğer alanlarında da gelişmiş karar verme anlamına gelir.

Bazen gruplar kendiliğinden olur ve danışanlardan akıllarına gelen her şeyi çizmeleri istenir ya da daha önceki bir süreç grubunda meydana gelenlerle ilgili bir şeyler çizmeleri istenir. Ancak çoğu zaman gruplar daha yapılandırılmıştır ve bir yönerge sunulur. Yönergeler yapı sağlar, ancak katılımcı yönergeyi takip etme veya değiştirme konusunda özgürdür. Danışanlar genellikle daha yapılandırılmış bir yaklaşımla yaratmaya başlamaya daha isteklidir. Çizim yapmak istemeyen yaşlılar, kağıt üzerinde önceden çizilmiş bir daire gibi bir tür düzenleme varsa genellikle katılırlar. Bunun istisnası sanat geçmişi olan bireydir; genellikle kendi tasarımlarını yaratmayı tercih ederler.

Oturum sırasında sanat eserini tartışmak için zaman ayırmak, danışanların gösterilen temsilleri ve figürleri gözlemlmelerine, analiz etmelerine ve ilişkilendirmelerine olanak tanır. Grup etkileşimine ve diğerlerinden geri bildirimine izin verir. Grup üyeleri çizilen semboller üzerinde düşünebilir ve aksi takdirde sözlü olarak paylaşılmayacak düşünceler iletilir.

Çizimler danışana çeşitli şekillerde fayda sağlar:

- ✓ somutturlar, bu nedenle danışan, tam önünde olduğu için belirli bir kavramı temsil ettiğini inkar edemez;
- ✓ bunlar kaydedilebilir ve terapi sırasında tekrar başvurulabilir;
- ✓ ve yalnızca danışanın kendisine ait olan duyguların, sorunların, endişelerin ve çözümlerin bir derlemesi olarak hizmet ederler.

Görüntüler, iletişimi, büyümeyi ve içgörüyü kolaylaştıran araçlar olarak hizmet eder.

Tekniğin adı:	Sorgulama
Malzemeler:	İşaretleyiciler, boya kalemleri, çizim kağıdı.
Prosedür:	Terapist bir kare veya dikdörtgenin üzerine büyük bir soru işareti çizer (Xeroxed kopyalar daha kolaydır) ve kağıt danışanlara verilir. Danışanlardan kareyi hayatlarında düşündükleri, sorguladıkları ve/veya şüphe duydukları bir şeyle doldurmaları istenir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, bilinmeyenle ilgili konuları keşfetmeye ve gelecekteki olaylarla ilgili belirsizliği ele alma yöntemlerini incelemeye odaklanır. Endişeler ve sorunlar daha da netleştirilir.

Tekniğin adı:	Hayatınızdaki İnsanlar
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri.
Prosedür:	Danışanlardan ilişkilerini geliştirmek istedikleri birini hayatlarında çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, sorunlu ilişkilere, bağlantılara, bitmemiş yaşam işlerine, isteklere ve ihtiyaçlara odaklanabilir. Başkalarıyla sağlıklı ve etkili ilişki kurma yöntemleri incelenebilir.

Tekniğin adı:	Kişisel Broşür
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalemler, pastel boyalar, parlak renkli inşaat kağıdı.
Prosedür:	Danışanların kağıdı üçerli katlamalarını sağlayın (üçte katlanmış bir broşür gibi). Danışanlara, ön kapağı kendi adlarıyla ve onları bir şekilde temsil eden bir tasarımla süslemelerini söyleyin. Daha sonra broşürü açmalarını ve iç kısımda (kanadın ilk üçte birlik kısmı) bir kuvvet çekmelerini, broşürün orta iç kısmına olumlu hatıralar ve/veya deneyimler çizmelerini ve iç kısmın dış üçte birlik kısmına çekmelerini sağlayın. Başkalarına vermeleri gerekenleri (duygular, duygular, beceriler, kişisel şeyler, vb.) çizmelerini isteyin. Broşürün arkasında, danışanların gelecek için bir hedef çizmelerini önerir. Çizim yapmak ve resmi tartışmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyulursa, bu proje iki veya üç oturuma bölünebilir.
Tartışma/Hedefler:	Danışanları, olumlu özellikleri, güçlü yönleri ve hedefleri paylaşmanın ve paylaşmanın bir yolu olarak broşürlerini başkalarıyla paylaşmaya teşvik edin. Hedefler, artan benlik saygısı, sosyalleşme ve duyguların tanımlanmasını içerir.

Tekniğin adı:	Boş/Dolu
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan kağıtlarını ikiye katlamalarını ve kendilerini kağıdın bir yüzüne boş, diğer yüzüne ise dolu olarak çizmelerini isteyin. Grup üyelerini, boş olmanın ve dolu olmanın ne anlama geldiğini kendileri için yorumlamaya teşvik edin (örneğin, yemek, duygular, aşk vb. açısından olabilir).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin hayatını nasıl gördüğüne odaklanır: Tam ve tatmin edici mi? İyileştirmeye mi ihtiyacı var yoksa danışan kendini boş, umutsuz ve hoşnutsuz mu hissediyor? Hayatta anlam bulma prosedürleri araştırılabilir.

Tekniğin adı:	İdeal Aile
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanlara ideal aileyi çizmelerini söyleyin.

	Nerede yaşayacaklarını, kaç çocuk sahibi olacaklarını, aile üyelerinin kaç yaşında olacağını, nasıl etkileşimde bulunacaklarını, neye benzeyeceklerini ve ne tür işlere sahip olacaklarını vb. düşünmeye teşvik edin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, oluşturulan aileye ve hayali aile ile danışanın ailesi arasındaki benzerlikler ve/veya farklılıklara odaklanır. Aile ilişkilerini ve aile içindeki iletişimi keşfedin. Hedefler, kişinin ailedeki rolü hakkında artan farkındalığı ve aile dinamiklerini etkileyen tutum ve davranışları içerir.

Tekniğin adı:	Değişim
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan kağıtlarını ikiye katlamalarını isteyin. Kağıdın bir tarafına değiştiremeyecekleri şeyleri (örneğin yaşları, belki fiziksel bir engeli) ve değiştirebilecekleri şeyleri (örneğin tutum, ruh hali) kağıdın diğer tarafına çizmelerini sağlayın.
Tartışma/Hedefler:	Bireyler genellikle değiştiremeyecekleri ve kontrol edemedikleri şeylere odaklanırlar. Bu alıştırma, danışanların neyin değiştirilemeyeceği ve neyin değiştirilemeyeceği arasındaki farkları gözlemlmelerine yardımcı olur. Kendi kendini yitiren düşünce ve davranışların farkına vararak ve ardından olumsuz davranışları daha olumlu olanlara dönüştürerek yeniden odaklanmalarına yardımcı olur. Danışanlar, yaşamlarında neyi kabul edeceklerini ve neye meydan okuyacaklarını anlamaya başlarlar..

Tekniğin adı:	Yaşam şartları
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller.
Prosedür:	Danışan "onsuz yaşayamayacakları" beş şeyi çizmeye yönlendirin.

	Aşk ya da mutluluk gibi kavramlar, kişiler, yerler ve/veya nesneler olabileceğini vurgulayın.
Tartışma/Hedefler:	Danışanları "onsuz yaşayamayacakları" beş şeyi çizmeye yönlendirin. Aşk ya da mutluluk gibi kavramlar, kişiler, yerler ve/veya nesneler olabileceğini vurgulayın.

Tekniğin adı:	Akran Çizimi
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller..
Prosedür:	Danışanlardan yanlarında oturan kişiyi sadece renk, çizgi ve şekiller kullanarak çizmeleri istenir. Tamamen soyut olmaları teşvik edilir (çok tehdit edici olmamak için). Bu göreve yaklaşırken kişinin tutumunu ve kişiliğini düşünmeleri istenir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kendimizi nasıl gördüğümüz ile başkalarının bizi nasıl gördüğü arasındaki benzerlik ve farklılıklara odaklanır. Kişinin tutumu ve benlik saygısı araştırılabilir. Hedefler, kendini keşfetmeyi ve akranlarla bağlantı kurmayı içerir.

Tekniğin adı:	ilişkiler
Malzemeler:	Önceden çizilmiş şekiller, keçeli kalemler, boya kalemleri, pasteller, kurşun kalemler, tükenmez kalemler, çizim kağıtları.
Prosedür:	Grup üyelerine büyük bir çubuk şekli verilir (yaklaşık 8"×10"). Figürü tamamlamaları istenir (yüz, saç vb. ekleyin). Daha sonra, aynı kağıda danışanlardan ilişki kurmak istedikleri bir kişide aradıkları özellikleri yazmaları istenir.

	Bunu kolaylaştırmak için önceden şeklin yanına çizgiler çizilebilir (şekil ve çizgiler bilgisayar kullanılarak oluşturulmuş ise daha da kolay).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma aşağıdaki gibi sorulara odaklanır: 1. Hangi kişilik özellikleri sizin için önemlidir? 2. Hangi fiziksel özellikler önemlidir? 3. Ne tür bir insanı genellikle çekici bulursunuz? 4. Geçmişte ne tür ilişkiler yaşadınız? 5. Geçmişteki ilişkilerinizde size nasıl davrandı ve karşınızdaki kişiye nasıl davrandınız? 6. İlişkiler sizi tatmin etti mi? 7. İdeal ilişkinizi tartışın. Böyle bir ilişki ne kadar gerçekçi? Bunu başarmanın olası yollarını keşfedin. Hedefler, içgörü kazanmayı ve kişinin ilişkilerinin başarısı ve/veya başarısızlığı için sorumluluk almayı öğrenmeyi içerir. İlişkileri geliştirmenin yollarını keşfetmek vurgulanabilir.

Tekniğin adı:	Hayatta kalan
Malzemeler:	Çizim kağıdı, işaretleyiciler, boya kalemleri.
Prosedür:	Danışanlar bir kişiyi (tercihen kendilerini) hayatta kalan olarak çizer. Kazadan, ilişkiden, hastalıktan vs. kurtulan biri olabilir. Resimler, sanatçıların izniyle herkese bir başkasının resmi verilsin diye dağıtılır. Daha sonra danışanlardan resimdeki hayatta kalanın neden hayatta kalmak için çabalamaya devam etmesi gerektiğine dair beş neden yazmaları istenir.

	Ek olarak, hayatta kalanın olumlu özellikleri resmin altına yazılabilir ve daha sonra inceleme ve tartışma için sanatçıya geri verilebilir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma bağımsızlık, dayanıklılık ve tutuma odaklanır. Grup üyeleri dayanıklılıklarını, güçlü yanlarını ve hayatta kalma becerilerini incelemeye teşvik edilir. Hedefler, bireysel güç ve cesaret farkındalığını ve başa çıkma tekniklerinin incelenmesini içerir.

Tekniğin adı:	Mandalalar: Duygular
Malzemeler:	Kağıt tabak, kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri, pasteller, çizim kağıtları, kurşun kalem.
Prosedür:	Grup üyeleri bir kağıt tabaktan bir dairenin ana hatlarını çizer ve bir mandalanın neyi temsil edebileceğini tartışır. Mandala Sanskritçe daire anlamına gelir ve terapi grubunda odaklanma ve şifa için bir sembol olarak kullanılır. Danışanlardan mandalayla geçmişte yaşadıkları veya deneyimledikleri çeşitli duyguları temsil eden renk ve şekillerle doldurmaları istenir.
Tartışma/Hedefler:	Hedefler, sözlü olarak tartışılması çok zor olabilecek iyileşme, odaklanma, stres azaltma ve duyguların ifadesini içerir. Sınırlar ve duyguların uygun ifadesi araştırılabilir.

Tekniğin adı:	Hayatımın On Yılına Kısa Bir Özeti
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalem, kitapçık
Prosedür:	Danışanlara, her bir sayfanın üstüne 1940 ve 2020 yılları arasında basılmış on yıllar olan zımbalı bir kitapçık (9"×12" kağıttan yapılmış) verilir. Dahil edilen on yıllar, danışanların ortalama yaşlarına bağlıdır. Grup üyeleri, her on yılda yaşamlarını temsil eden semboller, insanlar, yerler ve şeyler çizmeye yönlendirilir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin hayatındaki önemli olaylara odaklanır.

	Hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerin keşifleri incelenir. Sohbet, mevcut ve gelecekteki zorluklarla daha iyi başa çıkmak için geçmiş güçlü yönlerin ve deneyimlerin nasıl kullanılacağına odaklanabilir. Hedefler, kişinin kimliğinin pekiştirilmesini, özsaygısının artırılmasını ve başarıların gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesini içerir.
--	--

Tekniğin adı:	“Kaygım Olmasaydı Kim Olurdum?”
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara kağıtlarını üçte bir oranında katlamalarını söyleyin. Sayfanın ilk üçte birinde kaygılarına tutunarak kendilerini çizmelerini, sayfanın ikinci üçte birinde kaygılarını bırakmalarını ve sayfanın son üçte birinde kaygıdan kurtulmalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kaygının kişinin hayatında oynadığı role odaklanır. Yaşamın zorluklarından kaçınmak için kaygının bir bahane olarak kullanılması incelenebilir. Kişinin kaygıyı serbest bırakma dürtüsü ve onu bırakma yöntemleri incelenebilir. Hedefler, yaşamayı ve kendine duygusal olarak güvenli bir birey olarak değer vermeyi öğrenmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Paraşütlü atlama
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerinden bir uçaktan gökyüzü dalışı yapmak üzere kendilerini çizmelerini isteyin. Bunu ilk kez yapıyorlar. Geri sayım devam ediyor... 5, 4, 3,2... Şimdi katılımcılardan daha sonra ne olacağını çizmelerini isteyin.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin atlayıp atlamadığı, zıpladığında nasıl hissettiği (havadaki fiziksel ve duygusal deneyimler) ve inişin nasıl hissettirdiği (paraşüt bir ağaca mı takılıyor, engebeli mi yoksa düz bir iniş mi?) . Çizim ve çağrışımlar, danışanların yeni zorluklarla nasıl başa çıktığını keşfetmek için kullanılabilir. Başa çıkma becerileri vurgulanır.
---------------------------	--

Tekniğin adı:	Bulutlar 1
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Bir bulut labirenti çizin. Labirentin içinde ve/veya sonunda olabilecekleri ekleyin. Kendinizi resme dahil edebilir veya edemeyebilirsiniz.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, bulutların nasıl çizildiğine (boyut, şekil, bulut sayısı vb.) ve bulutların tanımına (yumuşak ve kabarık mı yoksa kalın ve içinden geçmesi zor mu, vb.) odaklanır. Katılımcılar bulut labirentini kendi yaşam labirenti ile ilişkilendireceklerdir. Bulut labirentini nasıl çizdikleri ve bunlarla nasıl ilişki kurdukları, mevcut sorunlara nasıl yaklaştıklarını yansıtabilir.

Tekniğin adı:	Bulutlar 2
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Katılımcılardan kendilerini havada yüksek bir uçakta görselleştirmelerini isteyin. Sürüş hoş ve pürüzsüz; gökyüzü açık mavidir. Yavaş yavaş bulutlar yaygınlaşıyor ve yoğun bir sis var. Birden bir sarsıntı hissediler; çok fazla türbülans var ve uçak sallanmaya ve garip sesler çıkarmaya başlıyor. Şimdi grup üyelerinden daha sonra ne olacağını çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, her bireyin durumu nasıl ele aldığına odaklanır. panikliyor mu; o sevgili yaşam için tutar mı? Kişi uçaktan atlar mı? Türbülansı görmezden gelip

	kitabını okumaya devam mı ediyor? Yanındaki kişiye tutunuyor mu yoksa yanındakini teselli ediyor mu? Grup üyelerinden, bu sorunu nasıl ele aldıklarını, kendi yaşamlarındaki zorluklar ve çıkmazlarla nasıl başa çıktıklarıyla ilişkilendirmeleri istenecektir. Panikliyorlar mı, sorunları adım adım ele alıyorlar mı, başkalarına ulaşıyorlar mı, vb.?
--	--

Tekniğin adı:	Bilinmeyen
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerini kağıtlarını ikiye katlamaya yönlendirin. Kendilerini karanlık bir ağaçlık alanda yürüdüklerini hayal etmelerini isteyin. Nasıl hissettiklerini, ne gördüklerini, dokunduklarını, duyduklarını ve deneyimlediklerini düşünmelerini isteyin. Kağıdın ilk yarısına arkalarında olanı, ikinci yarısına da önlerini çizmelerini önerin. Öneriyi belirsiz bırakın ki, resimde ne isterlerse içerebilsinler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanların çizmeyi seçtikleri şekiller/semboller üzerinde odaklanır. Örneğin, kişi arkasına bir ayı mı yoksa önüne bir çömlek mi çizdi? Danışanlar, arkalarında çizdiklerini geçmişleriyle ve önlerinde çizdiklerini gelecekleriyle ilişkilendirmeye teşvik edilebilir. Tartışma, danışanların önceki durumları nasıl ele aldıklarını, mevcut durumlarını nasıl ele aldıklarını ve gelecekle ilgili düşüncelerini içerebilir. Baş çıkma becerileri araştırılacaktır.

Tekniğin adı:	Kayıp eşya bürosu
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerinden kağıtlarını ikiye katlamalarını isteyin. Kağıdın bir tarafında danışanlardan hayatta kaybettikleri bir şeyi çizmelerini isteyin. Kağıdın diğer tarafında hayattan buldukları bir şeyi çizmelerini isteyin. Örnekler şunları içerebilir: bir arkadaşı kaybetmek ama bir koca bulmak, işini kaybetmek ama yeni bir meslek bulmak.

Tartışma/Hedefler:	“Hayat, her zaman değişimin, kayıpların ve kazanımların olacağı bir süreçtir.” Danışanlar, kazançlarını ve kayıplarını incelemeleri ve hayatlarını nasıl etkilediklerini yansıtmaları için desteklenir. Grup üyeleri, hayatın denemelerine ve sıkıntılarına nasıl tepki verdiklerini keşfetmeye ve tepkilerinin kendi kontrolleri dahilinde olduğunu anlamaya teşvik edilir.
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Ben kimim?
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan “Ben Kimim?” sorusuna bir cevap vermelerini isteyin. Kişiler soruyu istedikleri şekilde (gerçekçi, soyut, çöp adam figürleri kullanarak vb.) cevaplayabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin ilgi alanlarını, kişiliğini ve benzersiz özelliklerini keşfetmeye odaklanır. Hedefler, öz farkındalığı ve öz saygıyı artırmayı içerir.

Tekniğin adı:	Şimdi ve Gelecek
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlara, kağıdın bir tarafında olduğu gibi hayatı ve kağıdın diğer tarafında “kendinizi iyi hissediyorsanız” hayatı çizmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, bireylerin depresyon, anksiyete ve diğer akıl hastalıklarıyla mücadele ederken karşılaştıkları engelleri keşfetmeye odaklanır. Hedefler, kişinin mevcut koşulları ile ideal koşulları arasındaki farklılıkları inceleyerek öz farkındalığını artırmayı içerir. İyileşmeye yönelik bir eylem planının uygulanmasına odaklanabilir.

Tekniğin adı:	Duygular
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışalardan kağıtlarını üçe katlamalarını isteyin. İlk üçte birlik kısımda geçmişte hakkında olumlu hissettikleri ve/veya şu anda hakkında olumlu hissettikleri birini çizmelerini önerin, ikinci üçte birlik kısımda ise geçmişte tarafsız hissettikleri ve/veya hissettikleri birini çizmelerini isteyin. kağıdın son üçte birinde şu anda olumsuz hissettikleri ve/veya geçmişte olumsuz hissettikleri birini çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, çeşitli kişilik özelliklerinin çekiciliği ve/veya isteksizliğinin danışanın ailesi, arkadaşları, akranları ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerini nasıl etkilediğine odaklanır. Katılık, mükemmeliyetçilik ve olumsuzluk gibi özellikler keşfedilebilir. Hedefler, öz-farkındalığı ve başkalarına karşı hoşgörülü olmayı içerir.

Tekniğin adı:	Hatıralar
Malzemeler:	Sekiz inç çapında altlıklar (veya daha büyük), pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Danışanlardan bardak altlığı peçeteyi güzel bir hatırayla doldurmalarını isteyin. Bardak altlığının sevimli, karmaşık tasarımı, doğumlar, evlilikler ve diğer özel günler hakkındaki düşüncelere kendini borçludur.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, geçmişle ilgili neşeli deneyimlere ve harika düşüncelere odaklanır. Danışanlar, yaşamlarında mutluluğa ve doyuma ulaşmak için olumluya odaklanmaya ve yöntemleri keşfetmeye teşvik edilir.

Tekniğin adı:	En İyi ve En Kötü Benlik
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.

Prosedür:	Danışanları, kağıtlarını ikiye katlamaya ve kendilerini en iyi şekilde kağıdın bir tarafına ve en kötü hallerinde diğer tarafına çizmeye yönlendirin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin ruh halini, duygularını ve tutumlarını keşfetmeye odaklanır. Danışanın o anda kendini nasıl gördüğünü incelemek en önemli hedeftir. “Şu anda en iyi durumda mısınız, en kötü durumda mısınız veya ortada bir yerde mısınız?” gibi sorular. ve “En son ne zaman en iyi/en kötü durumdaydın?” çok içgörü ve konuşma için ödünç verin.

Tekniğin adı:	yükler
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerini, yükleri omuzlarında yığılarak kendilerini çekmeye yönlendirin. Yüklerin fiziksel ve/veya duygusal olabileceğini önerin; örnekler arasında mali sorunlar, depresyon, hasta bir akrabaya bakmak vb. sayılabilir. Yüklerin çizgi, şekil ve renk kullanılarak gerçekçi veya soyut olarak tasvir edilebileceğini vurgulayın.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, yüklerin sayısı ve yüklerin her bireyin yaşamı üzerindeki etkisine odaklanır. Yüklerin ve omuzların nasıl olduğu tasvir edilenler, yüklerin gücünün yanı sıra bireyin gücünün değerlendirilmesine yardımcı olacaktır. Üzerinde düşünülmesi gereken sorular şunları içerebilir: 1. temsil edilen yüklerin sayısı 2. omuzların büyüklüğüne karşı yüklerin büyüklüğü 3. omuzların boyutu; örneğin güçlü omuzlar, dar bir şekilde çekilmiş omuzlardan daha büyük bir yük taşıma kabiliyetini gösterebilir.

	Hedefler, kişinin sorunları ve sorumluluklarıyla başa çıkma yöntemlerini keşfetmeyi içerir. Danışanlar genellikle niteliklerini tanımazlar. Örneğin, güçlü, geniş omuzların çizimlerini gözlemlediklerinde, genellikle geçmiş başarıları ve güçlü yönleri için kendilerine kredi vermediklerini kabul ederler. Öte yandan dar omuzlar, danışanların duygusal güçlerini artırma ihtiyacını anlamalarına ve daha iyi başa çıkma becerileri kazanmaya yönelik çalışmalarına yardımcı olabilir.
--	---

Tekniğin adı:	Stres
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan, kendilerini strese sokan şeyleri çizmeye yönlendirin. Hayatlarına insanları, yerleri ve diğer fiziksel ve duygusal stres faktörlerini dahil edebileceklerini önerin. Danışanların sanat eserlerine en az iki stresör eklemesi faydalı olacaktır.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, stres etkenlerinin nasıl betimlendiğine odaklanır. stresörler, büyüklükleri, şekilleri vb. Sanat eseri, danışanların bu faktörlerin çoğunu gözlemleyerek stres etkenlerini önem ve ulaşılabilirlik açısından görmelerine ve ölçmelerine olanak tanır. Hedefler, zorlukları incelemeyi ve başa çıkma mekanizmalarını keşfetmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Hayatınızın Özeti
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.

Prosedür:	Danışanlara hayatlarının bir özetini büyük bir çizim yaprağına çizmelerini önerin. Çocukluk, gençlik ve sonraki yılları (danışanların yaşına bağlı olarak) dahil etmelerini isteyin. Kağıdı üçe, dörde veya altıya katlayarak hayatlarını düzenli bir şekilde tasvir edebilir veya bir soyutlama yaratabilirler. Danışanların işi bittiğinde, yanlarında oturan kişiye grup üyeleri için yorumlama fırsatı verilecektir. Sanatçı önce bunun yapılmasına izin verecek, ardından gerekirse tercümanı düzeltecek ve katılımcılardan gelen soruları yanıtlayacaktır.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanın yaşamını temsil etmesine, başarılarına, tuzaklarına, sorunlarına ve isteklerine odaklanır. Hedefler, öz farkındalık ve sosyalleşmeyi içerir. Bağlantılar, grup üyeleri birbirleriyle yakından etkileşime girdikçe ve birbirlerinin hayatlarını incelemeye yardımcı olduklarında gerçekleşir.

Tekniğin adı:	Dış iç
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Grup üyelerinden bir daire çizmelerini isteyin. Bir kağıt tabağın etrafını takip edebilirler. Çemberin içinde veya dışında bir aktiviteye katılarak kendilerini çizmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, tasvir edilen aktiviteye ve danışanın kendisini çemberin içine mi (bağımlılık, rahatlık) yoksa dışına mı (bağımsızlık, maceraperestlik) çekmeyi seçtiğine ve bunun önemine odaklanır. Hedefler, enerji seviyelerini ve boş zaman becerilerini, rahatlık ve güvenlik ihtiyacını ve bağımlılığa karşı bağımsızlığı keşfetmeyi içerir. <i>Dana adlı yaşlı bir kadın, sanat eserini inceledikten sonra, fotoğrafını çeken bir arkadaşını temsil ettiğini belirtti. Bunu dairenin içine çizdi. Çalışmasını daha dikkatli gözlemlemesi istendiğinde, Dana fotoğrafa kendisini değil sadece arkadaşını dahil ettiğini fark etti. Benlik saygısının çok düşük olduğunu ve dünyaya açılmaktan korktuğunu kabul edildi. Kendini sanatsal ya da gerçekçi olarak dünyaya açarken göremiyordu. Psikiyatri programında mümkün olduğu kadar uzun süre kalmak istiyordu.</i>

Tekniğin adı:	Yüzme
Malzemeler:	Çizim kağıdı, pasteller, boya kalemleri, işaretleyiciler.
Prosedür:	Danışanlardan kendilerini yüzerken çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, aşağıdakileri içeren bir dizi soruya odaklanır: 1. Nasıl yüzüyorsunuz (suda sallanıyor, batıyor, yüzüyor, köpek kürek yapıyor, sırt vuruşu yapıyor, bir iç boruya tutunuyor, başınızı suyun üstünde tutmaya çalışıyor, boğuluyor vb.)? 2. Su yutarken rahat mısınız yoksa nefesiniz mi kesiliyor? 3. Ilık, dalgalı, soğuk veya pürüzsüz suda mısınız? 4. Bir okyanusta, nehirde, gölde, gölette veya yüzme havuzunda mısınız? 5. Su koyu ve gri mi yoksa berrak yeşil mi yoksa mavi mi? 6. Yalnız mısınız yoksa biriyle mi? 7. Memnun musunuz, gergin misiniz, neşeli mi yoksa üzgün müsünüz? 8. Küçük mü, küçük mü, büyük mü, güçlü mü yoksa zayıf mı çizdiniz? Danışanlara suyun kütlesini, nasıl yüzdüklerini ve resimde nasıl hissettiklerini, yaşamları hakkında hissettikleri ve hayatın zorluklarıyla başa çıkma biçimleriyle ilişkilendirmelerini önerin.

Tekniğin adı:	Bir Kapı Çizmek
----------------------	-----------------

Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan bir kapı çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, başkalarıyla bağlantılara, tutumlara ve kendini keşfetmeye odaklanır. Üzerinde düşünülmesi gereken sorular şunları içerir: 1. Kapı tek başına mı duruyor yoksa duvarlara ve/veya bir eve mi bağlı? 2. Kapı nereye açılıyor? (Gelecekte neler var?) 3. Kapı açık mı, kısmen mi açık veya kapalı mı? Bu, kişinin kişiliği ve tutumu hakkında ne söylüyor? 4. Kapı büyük mü küçük mü; erişilebilir görünüyor mu? Projenin hedefleri arasında daha fazla öz farkındalık ve seçenekleri ve hedefleri keşfetmeye isteklilik ve hazırlığın araştırılması yer alır.

Tekniğin adı:	Birinin Hayatından Bölümler
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan hayatlarının bölümlerinden oluşan bir kitapçık tasarlamlarını isteyin. Şu anda yaşadıkları bölümü vurgulamalarını önerin. Yaklaşık üç veya dört yaprak 9"×12" veya 8"×10" kağıdı ikiye katlayabilir ve bir kitapçık oluşturmak için sayfaları zımbalayabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma kitapçığa odaklanır, ancak öncelikle seçilen bölüme odaklanır. Danışanları bu bölümü tarif etmeye ve onun hakkındaki düşüncelerini tartışmaya teşvik edin. Bu bölümden memnun olup olmadıklarını düşünmelerini önerin, önceki bölüme geri dönün veya yeni bir bölüme geçin. Devam etmek istiyorlarsa, yeni bölümün neleri içerdiğini ve neleri hariç tutacağını ve kendilerini nasıl hissettireceğini ayrıntılı olarak açıklamalarını isteyin. Hedefler, benlik saygısını artırmak için deneyimleri ve başarıları keşfetmeyi ve daha fazla öz farkındalık için ihtiyaçların, arzuların ve hedeflerin araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Saç modelleri
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan hayatlarının farklı aşamalarında giydikleri çeşitli saç modellerini çizmelerini isteyin (örneğin, gençken at kuyruğu, genç bir kadın olarak arı kovanı).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, saç stillerini sırasında meydana gelen olaylara bağlamaya odaklanır. Hayatın farklı aşamaları. Örneğin, ters çevrilmiş saç modeli bir danışana baloyu hatırlatabilir, örgüler çocukluk anılarını ortaya çıkarabilir. Hedefler, anımsamayı ve kendini yansıtmayı içerir.

Tekniğin adı:	Gerçek ve İdeal Benlik
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara kağıtlarını ikiye katlamalarını ve kağıdın bir yüzüne gerçek benliklerini, diğer yüzüne ise ideal benliklerini çizmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişinin gerçek ve ideal benliği arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmeye odaklanır. Kişinin güçlü yönlerini kabul etmesi ve mevcut güvenlik açıklarını kabul etmesi araştırılabilir. Hedefler, öz farkındalık ve kişisel hedeflerin incelenmesini içerir.

Tekniğin adı:	Çapanızı çizin
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara çapalarını çekmelerini önerin (onları hayatlarında ilerlemekten alıkoyan, onlara ağırlık veren nedir).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, çapanın ne kadar süredir danışanların hayatının bir parçası olduğuna odaklanır,

	çapa türü, boyutu, rengi ve ağırlığı. Grup �yelerinden, çapanın yaşamlarında neyi başarmalarını engellediğini özellikle paylaşmalarını isteyin. Bazı �rnekler boşanmak, depresyonu atlatmak ve yeni bir eve taşınmak. Altmış yaşlarındaki bir danışan, okyanus tabanının dibine köpekbalıkları ve diğ�r balıklarla çevrili büyük bir siyah çapa çekti. Onun apa olduğunu belirtti Hayatının büyük bir bölümünde ortalıkta dolaşır ve onu dünyaya açılmaktan ve ilişkiler kurmaktan alıkoyar. apayı depresyon ve güvensizlikle ilişkilendirdi, annesine köpekbalığı ve baştan beri onu reddeden insanlara balık yıllar. <i>Bu kişi annesi tarafından sözlü tacize uğramıştı. Çocukken kendisine yapılan “aptal, tembel, dağınık vb” olumsuz sözler, yıllar boyunca ona takılıp kalmış ve onu tatmin edici bir hayat yaşamaktan alıkoymuştur.</i>
--	--

Tekniğin adı:	Kontrol
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara kağıtlarını ikiye katlamalarını ve kontrollerinde olanları kağıdın bir tarafına, kontrollerinde olmayanları ise diğ�r yüzüne çizmelerini �nerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma şunlara odaklanır: 1. değiştirilemeyecek olanın kabulü 2. değiştirilmezse, kişinin mevcut durumuyla yaşama yolları 3. gerçekçi hedeflere ulaşmak için prosedürler 4. gerçekçi ve gerçekçi olmayan arzular ve özlemler arasındaki tutarsızlık 5. Hedefler, �z farkındalık ve problem çözmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Zırhını Çiz
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Zırhın ne olduğunu ve yüzyıllar boyunca nasıl kullanıldığını tartışın. Ardından Danışanlardan zırhlarını çizmelerini isteyin (onları dış güçlerden koruyan şey).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanların savunmaları aşağıdakiler gibi belirli amaçlar için nasıl kullandıklarına odaklanır. insanları uzak tutmak, kendilerini duygulardan uzaklaştırmak ve onların hayatı. Zırhın türü ve miktarı araştırılabilir (büyük mü, ağır mı, parlak, hantal, vb.). Hedefler, savunmalar hakkında artan farkındalık kazanmayı ve kişinin engellerini yıkmak için yöntemler keşfetmeyi içerir. <i>Bir seansta bir danışan, zırhının onun incili ve duası olduğunu belirtti. O sabah uyandığını ve yataktan kalkıp gün için giyinebilmek için “zırhını giydiğini” belirtti.</i> <i>Luana adlı bir danışan, zırhının onun depresyonu olduğunu söyledi çünkü depresyonda kalırsa, hoş olmayan bir işe ve nankör ve bazen sözlü olarak taciz eden bir kocaya geri dönmek zorunda kalmayacaktır.</i>

	<i>Daniela adında bir danışan, zırhını öfkesi olarak temsil etti. o büyük çizdi parlak kırmızı ve gri (gümüşe en yakın renk) zırh içinde figür. Sık sık alaycı, kaba ve insanlara bağırdığını belirtti. Bu, insanların ona yaklaşımdan korkmasına neden olur ve o zaman sosyalleşmek veya korkuları, güvensizlik ve düşük özgüveniyle uğraşmak zorunda kalmaz. "Onları uzak tutarsam, beni reddetmeleri konusunda endişelenmeme gerek kalmaz."</i>
--	--

Tekniğin adı:	Gruptaki Rol
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Grup üyelerinden gruptaki rollerini çizmelerini isteyin. Örneğin, dinleyici mi, lider mi, anne figürü mü, şakacı mı, vb. İsterlerse kendilerini grup ortamı içinde çizebilirler (örneğin bir daire içinde oturarak).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, çizimde gösterilen role ve bunun danışanın diğer ilişkilerdeki rolü ile nasıl ilişkili olduğuna odaklanır. Şu tür sorular: "Tatmin edici bir rol mü? Ne zamandır bu roldesin?" ve rol yerleştirme nedenleri incelenebilir. Hedefler, öz-farkındalık ve ilişkilerin araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Nimetleri Saymak
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara, problemler ve hayal kırıklıkları yerine hayattaki zevklere ne sıklıkla odaklandıklarını sorun. Danışanları, yaşamlarında neyin olumlu olduğunu düşünmeye yönlendirin ve kutsamaları istedikleri herhangi bir şekilde çekmelerini sağlayın.

Tartışma/Hedefler:	Grup üyelerinin nimetlerini nasıl ifade etmeyi seçtiğini inceleyin ve birinin nimetlerini vurgulamanın bireylerin zorluklarla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabileceğini tartışınız. depresyon, sorunlar ve endişeler. Nimetlerin genellikle çocuklar, güzel bir ev, iyi bir fiziksel sağlık gibi hayattaki başarıları nasıl temsil ettiğini keşfedin. Sanat eseri, hastalara gözlemlemek ve incelemek için somut resimler sağlar ve ekstra destek ve rahatlık için gerektiğinde hızlı ve kolay bir şekilde geri döner. Hedefler, artan öz saygı ve öz farkındalığı içerir.
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Tarih
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Oturuma danışanlara “Kendinize nasıl davranıyorsunuz?” diye sorarak başlayın. Belirli bir neden olmaksızın kendi kendine çiçek satın almak, gün içinde köpük banyosu yapmak için zaman bulmak, iyi bir kitap okumak ve/veya kendine sağlıklı ve lezzetli bir yemek pişirmek gibi lükslerle uğraşan bireylerin neler olduğunu keşfedin. danışanlara, “Kendinizle Randevu Almak” temalı bir sanat eseri yaratacaklarını bildirin. Bireyleri ne yapacaklarını, nereye gideceklerini, nasıl hissedebileceklerini ve randevuda yaratacakları ruh halini düşünmeye teşvik edin.
Tartışma/Hedefler:	Danışanları tarihlerini ve onunla ilgili duygularını tartışmaları için destekleyin. Çıktıklarının onlar için gerçek mi yoksa hayal mi olduğunu tartışın. Kişisel bakımın ve kendi kendini yatıştırmanın önemini keşfedin.

Tekniğin adı:	Yağmurda dans
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Aşağıdaki alıntıyı okuyun: "Hayat, fırtınanın geçmesini beklemek değil, yağmurda dans etmektir."

	Alıntının anlamını tartışınız ve danışanlardan kendi yorumlarını çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, her danışanın alıntıyı sanatsal temsiline odaklanır. danışanın sorunlarıyla nasıl başa çıktıklarını keşfetmek için resmi kullanın. Olumsuzu mı odaklanırlar yoksa olumluya mı odaklanırlar? “Limondan limonata” yapabilirler mi? Hayattan olabildiğince zevk alıyorlar mı? Hedefler, öz değerlendirmeyi ve başa çıkma mekanizmalarının araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Dönüşüm
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara olumsuz bir resim çizmelerini ve ardından bunu olumluya dönüştürmelerini söyleyin. Değiştirmek için resme ekleme yapabilir veya yanında yeni bir illüstrasyon oluşturabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, sanatsal dönüşümü incelemeye ve ardından olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere dönüştürmek ve istenmeyen davranışları daha olumlu olanlara dönüştürmek gibi sağlıklı yaşam tarzı dönüşümleriyle ilişkilendirmeye odaklanır. Hedefler, problem çözme ve kişinin tutum ve eylemlerini kontrol etmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Gözyaşı damlası
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara, sayfanın çoğunu dolduran büyük bir gözyaşı damlası çizmelerini söyleyin. Gözyaşlarını yaşamlarında üzüntü getiren ve/veya geçmişte mutsuzluk getiren şeylerle doldurmalarını önerin.

Tartışma/Hedefler:	Danışanlar genellikle kederlerini paylaşmakta güçlük çekerler. Bu proje kendilerini ifade etmelerine yardımcı oluyor Sorunları nispeten tehdit edici olmayan bir şekilde. Tartışma, belirli konuları ve sorunları incelemeye odaklanır. Başa çıkma mekanizmaları araştırılır.
---------------------------	--

Tekniğin adı:	"Yaranızı" çizin
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	danışanlara yara izlerini çizmelerini söyleyin. Terimi tam anlamıyla alabilirler veya "iz" bırakan problemler ve/veya deneyimler çizebilirler.
Tartışma/Hedefler:	Görünür ve duygusal yara izleri arasındaki farkları tartışın. Danışanları, sanat eserlerini deneyimleri ve duygularıyla ilişkilendirmeleri için destekleyin. Yara izine sahip olmanın yararlarını ve olumsuzluklarını inceleyin. Sorulacak sorular arasında "Yaranız ne kadar süredir var, ne kadar büyük, hayatınıza müdahale ediyor mu ve iyileşmesi ne kadar sürdü?" Hedefler, iç gözlem ve "yaraları" paylaşmayı içerir.

Tekniğin adı:	Şimdi
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan aldıkları en iyi hediye çizimlerini isteyin. Somut bir öge olabileceğini, ancak özel kelimeler, övgü vb. olabileceğini açıklığa kavuşturun.
Tartışma/Hedefler:	Birçok danışan, hayatlarındaki olumsuzluklara odaklanır. Bu alıştırmayı, danışanları hayatlarının olumlu yönlerine bakmaya teşvik eder.

	Hedefler, artan benlik saygısını ve olumlu duygu ve düşünceleri tanımlamayı içerir.
--	---

Tekniğin adı:	Görenek
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	danışanlara, insanların takip ettiği çeşitli gelenekler ve ritüeller hakkında bilgi edinin. Grup üyelerini, yıllar boyunca kendi ailelerinde ve topluluklarında izledikleri gelenekleri paylaşmaya ve daha sonra örneklemeye teşvik edin.
Tartışma/Hedefler:	Ritüelleri paylaşmak keyifli bir deneyimdir ve çoğu kişiye bir aidiyet duygusu ve kendi tarih anlayışını sağlar. Hedefler, artan benlik saygısını ve aile, arkadaşlar ve toplumla bağlantı duygusunu içerir.

Tekniğin adı:	Kendinizin çocuk halini çizin
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	danışanları, kendilerini zevk aldıkları bir şeyi yapan bir çocuk olarak çizmeye yönlendirin. O sırada yaşadıkları duyguları düşünmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Danışanlardan sanat eserlerini gözlemlemelerini ve çocukken nasıl hissettiklerini şimdi nasıl hissettiklerini karşılaştırmalarını isteyin. Kişinin hayatında dengeyi korumanın ve “içerideki çocuğu” canlı tutmanın önemini keşfedin. Sinemaya gitmek, arkadaşlarla gülmek, aptalca bir şakayı takdir etmek gibi eğlenme ve hayattan zevk alma yöntemlerini inceleyin.

Hedefler, bir çocuk olarak deneyimlenen benzer zevkli duygulara ulaşmak için yöntemler keşfetmeyi ve mizah, oyunlar, sanat, müzik vb. yoluyla sağlıklı deneyler yapmak için kendine izin vermeyi içerir.

48 yaşında depresyonda olan bir kadın olan Ana, kendini ip atlayarak çizdi. Yüzünde geniş, geniş bir gülümsemeyle havaya zıpladığı görülüyor. Zıplarken hissettiği özgürlüğü ve sevinci ve kız arkadaşlarıyla yaşadığı dostluğu hala hatırlayabildiğini belirtti. Buna karşılık Ana, “şimdi hayatında kafese kapatılmış” hissettiğini belirtti. Bir telaş içinde olduğunu ve sıkıcı günlük rutinde çok az özgürlüğe sahip olduğunu söyledi. Arkadaş edinmesi, gruplara katılması ve/veya toplulukta gönüllü olması gerektiğini kabul etti. Ana çizimine özlemle baktı ve içindeki çocuğu kaybettiğini ve onu yeniden bulması gerektiğini söyledi.



Tekniğin adı:	Maneviyat
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan maneviyatın onlar için ne anlama geldiğini çizmelerini isteyin. Maneviyatın dini, meditasyonu, farklı düşünme biçimlerini, aileyi, sevgiyi, doğayı vb.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, dinin/manevi düşüncenin kişinin yaşamın sorunlarıyla nasıl başa çıkmasına yardımcı olduğunu ve gelecek için nasıl umut sağladığını keşfetmeye odaklanır.

Tekniğin adı:	En İyi ve En Kötü Gün
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlardan kağıtlarını ikiye katlamalarını ve şimdiye kadarki en güzel günlerinden birini kağıdın bir yüzüne ve en kötü günlerinden birini diğer yüzüne çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, deneyimlerin tasvirine ve deneyimlerin keşfine odaklanır. oluşan düşünce, duygu ve davranışlardır. Hedefler, hayatın değişimle karakterize olduğu bilincini içerir; yüksek noktaları ve düşük noktaları vardır. Grup üyeleri, karşılaştıkları iyi ve kötüyü nasıl dengeleyeceklerini ve kabul edeceklerini incelemeye teşvik edilir.

Tekniğin adı:	Zaman
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	Aşağıdaki özeti okuyun, kısaca tartışın ve ardından danışanları çizim yapmaya yönlendirin. Zamanı bir şekil veya şekiller ve nesneler dizisi olarak ya da zamanın geçişi hakkındaki düşüncelerini temsil etmelerini sağlayın. <i>"Zaman çok çabuk geçiyor. Zaten sonbahar olduğuna inanamıyorum. Yaz nereye gitti? Gözlerimi kırıyorum ve bir hafta geçiyor, bir ay geçiyor, yıllar geçiyor. O kadar dikkat çekici ki, yaşlandıkça çoğu insan için zaman yakınlaşıyor gibi görünüyor. Bunun neden böyle olduğunu düşünüyorsun? Birçoğumuz için daha az yeni deneyim ve öğrenecek daha az şey olduğu için mi? Belki de yaşlandıkça zamanın ve zamanın ne kadar değerli olduğunun daha çok farkında olduğumuz içindir. Tek bildiğim, her günden en iyi şekilde yararlanmanın gerekli olduğu."</i>
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, grup üyelerinin zamanı nasıl temsil ettiğine ve bireylerin yaşamlarında zamanın önemini nasıl gördüklerine odaklanır. "Zaman hızlı mı yoksa yavaş mı geçiyor?" gibi sorular. danışanların yaşamlarından memnuniyetlerini veya memnuniyetsizliklerini netleştirmeleri istenebilir. Bireylere zamanlarını nasıl geçirdikleri ve bu zamanı tatmin edici ve tatmin edici bir şekilde geçirip geçirmediikleri sorulabilir. Yaşlılar için bu alıştırmayı, yaşlanmayla ilgili geçmiş ve şimdiki deneyimleri ve düşünceleri incelemek için de kullanılabilir.

Tekniğin adı:	Mutluluk köprüsü
----------------------	------------------

Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	danışanların mutluluğa giden bir köprü çizmeye yönlendirin. Grup üyelerinden köprünün sonunda ne tür bir neşe keşfedeceklerini çizimleri aracılığıyla belirtmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, ne tür bir köprü çizildiğine (sade, süslü, güçlü, zayıf, uzun, kısa, renkli vb.) ve sonunda bulunan mutluluğa odaklanır. Köprüyü geçmenin nasıl bir his olduğunu, ne kadar süreceğini ve danışanların onu nasıl geçeceğini (yürüyerek, bisikletle, arabayla, vb.) keşfedin. Kararlılığını inceleyin; üzerinde olası tümsekler, çukurlar vb. Bireylerin hedefleri ve memnuniyet kaynaklarını belirlemelerine yardımcı olmak için bu alıştırmaı kullanın.

Tekniğin adı:	Pencere
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	danışanlardan büyük bir pencere çizmelerini ve dışarı baktıklarında ideal olarak görmek istedikleri şeyi eklemelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, neyin çizildiğine (örn. manzara, nesneler, insanlar, fantezi sahneleri, vb.) ve danışanın resme verdiği tepkiye odaklanır. Hedefler, isteklerin ve hedeflerin araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Kendiniz Hakkında Fikrinizi Çizin
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalemleri ve pasteller.
Prosedür:	danışanın kendileri hakkında fikirlerini almaya yönlendirin. Şekiller, soyut tasarımlar, çizgiler, çubuk figürler veya gerçeğe yakın figürler vb. kullanabileceklerini söyleyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, illüstrasyona ve bunun benlik saygısı sorunlarıyla nasıl ilişkili olduğuna odaklanır. Hedefler, güçlü ve zayıf yönlerin gerçekçi bir değerlendirmesine ulaşmayı içerir. Danışanlar genellikle başkalarından geri bildirim almaktan yararlanır çünkü sıklıkla kendilerini değersizleştirirler.

Tekniğin adı:	Bağımlılık
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanlara kağıtlarını ikiye katlamalarını söyleyin. Kağıdın bir tarafına “bağımlılık yapan kişiliklerini” çizmelerini isteyin ve diğer tarafına “normal veya bağımlılık yapmayan kişiliklerini” çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişilikler arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları gözlemlemeye odaklanır. Danışan, sanat eserlerinde bağımlılık yapan davranışlar için tetikleyici olarak hizmet eden sembolleri tanımlamaya teşvik edilir. İçerikten memnun, tatmin olmuş ve daha az stresli hissetmek için daha sağlıklı ve daha uygun satış noktaları keşfetmeleri için desteklenirler. <i>Kevin adlı bir danışan, “bağımlılık yapan kişiliğini” çizerek çatışmayı dile getirdi.</i> <i>şeytan olarak ve onun “normal kişiliği” İsa ile küçük bir çocukken (temsil edilen bir haç ile) arkasında duruyor. Küçük çocuğun gitmesine izin vermek istemediğini çünkü o zaman yetişkin olmanın tüm sorumluluğunu üstlenmek zorunda kalacağını belirtti. Her gün dokuzdan beşe kadar çalışmak istemediğini ve bir aile istemesine rağmen, yaşam tarzındaki bu kadar büyük bir değişiklikten korktuğunu belirtti. “Şeytan parçasına” tutunmaya devam etmek istemediğini ancak bırakmanın zor olduğunu belirtti. Kevin, bağımlılığını istismarcı çocukluğuna attı. Bunu içmeye ve anlamsızca para harcamaya devam etmek için bir bahane olarak kullanıyor.</i>



Tekniğin adı:	Kendinizi Bir Müzik Aleti Olarak Çizin
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Gitar, piyano, flüt, davul, ksilofon, çello, org, trombon, saksafon, arp, keman, klarnet vb. çeşitli enstrümanları listeleyin. Danışanlara kişilik özellikleri bakımından en çok ilgi duydukları enstrümanı seçmelerini söyleyin ve soyut bir şekilde çizmelerini sağlayın. Enstrümanla ilgili olarak danışanın kişiliğini yansıtmak için renk ve şekillerin kullanımını teşvik edin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma kişilik özelliklerine odaklanır. Hedefler, öz-farkındalık ve iç gözlem içerir. Arka planda çalan rahatlatıcı müzik bu egzersize hoş bir eşlik olacaktır.

Tekniğin adı:	Kendi Adanı Tasarla
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	danışanlara kendi özel adalarını oluşturmalarını söyleyin. Üzerine istediklerini eklemelerini önerin, ör. kulübeler, meyve ağaçları, hayvanlar, masmavi havuzlar, şelale vb.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, çizilen adanın türüne odaklanır; konumu, adanın havası (örneğin rahatlatıcı bir yer mi) ve böyle bir yerde yaşamının faydaları

	yer. Hedefler, kişinin rüya ortamını keşfetmesini ve bu çevre ile kişinin mevcut yaşam durumu arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları içerir. İstenilen bir ev ortamına ulaşmak için yöntemleri keşfedin.
--	---

Tekniğin adı:	Oz sihirbazı
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Grup üyeleriyle Oz Büyücüsü'nün hikayesini gözden geçirin. Dorothy ve arkadaşlarının, büyücüye dileklerini yerine getirebilmesi için ulaşmaya çalışmak için tehlikeli sarı tuğlalı yoldan geçtiklerini tartışın. Teneke adam bir kalp istedi, korkuluk bir beyin istedi, aslan cesaret istedi ve Dorothy eve, Kansas'a geri dönmek istedi. Grup üyelerinden sarı tuğlalı yolun kendi benzersiz versiyonunu çizmelerini, bu yolda neyle karşılaşacaklarını ve sihirbazdan kendilerine hangi hediyeyi vermelerini isteyeceklerini sorun.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, danışanın yarattığı yola, istek ve arzularına ve danışanları hedeflerine ulaşmak için ne kadar iş yapacaklarına odaklanır. Hedefler, öz-farkındalığı ve değerleri ve ihtiyaçları belirlemeyi içerir.

Tekniğin adı:	Vücutun Bir Parçasını Çiz
Malzemeler:	Kağıt, keçeli kalem, boya kalem ve pasteller.
Prosedür:	Danışanları, fiziksel veya duygusal acı hissettikleri vücutlarının bir bölümünü çizmeye yönlendirin. Ardından, bulabilecekleri en iyileştirici ve yatıştırıcı renkle resmi daire içine almalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, gösterilen acıya ve kişinin duygusal ve fiziksel durumunu nasıl etkilediğine odaklanır. Danışanların ağrılarını renk kullanarak nasıl yatıştırmaya çalıştıklarını keşfedin. Acıyı sanatsal olarak temsil etmenin nasıl bir kontrol duygusu sağladığını ve genellikle onu nasıl azalttığını açıklayın; danışanların çok fazla “sahip olması” gerekmez. Hedefler, çeşitli yaratıcı ve bilişsel yöntemler kullanarak rahatsızlıkla başa çıkma yöntemlerini keşfetmeyi içerir. <i>Bu danışanların kocası üç yıl önce öldü. Anksiyete ve depresyondan muzdariptir ve ruh halini yükseltmek ve daha uygun şekilde çalışmasına yardımcı olmak için bir dizi elektrokonvülsif terapi tedavisi görmüştür. Üzüntüsünden dolayı her gün çektiği “keskin, korkunç kalp ağrısını” temsil etmek için üzerinde ok bulunan kırmızı bir kalp çiziyor. Bunun dinmeyen bir bıçaklama ağrısı olduğunu söylüyor. Hasta, “Hiçbir şey yardımcı olmaz ama belki bir gün kırmızı renk beni iyileştirir” der.</i>



Tekniğin adı:	Renkler ve Kişilik
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, boya kalemleri, pasteller, boya.
Prosedür:	Have clients fill in ten squares (they may be provided or clients may draw them) with red, green, blue, yellow, brown, purple, orange, black, white and gray paint, crayon or marker. Ask group members to write a mood or feeling that each color evokes in them near the color square. Finally have them choose their favorite color and create a picture with it that depicts an aspect of their personality.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma renklere, ilgili duygulara ve kişilik özelliklerine odaklanır. Hedefler, kişinin kimliğini ve özelliklerini keşfetmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Koruma
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, pasteller, boya kalemleri.
Prosedür:	Danışanlardan “Kendinizi nasıl koruyabilirsiniz?” sorusunu açıklamalarını isteyin. “Hoş olmayan veya 'toksik' insanlardan uzak durmak, sıkılmamak ve yalnız kalmamak için hobiler ve sosyal gruplar peşinde koşmak, ilaçlarını almak vb.” gibi örnekler verin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, gösterilen koruma biçimine ve danışanların kendilerini nasıl desteklediklerini ve kendilerine nasıl baktıklarını keşfetmeye odaklanır. Hedefler, bağımsızlığı ve olumlu öz bakımı teşvik etmeyi içerir. <i>44 yaşında bir kadın olan Julia, dilediğini belirterek kendini büyük bir balonun içine çekti.</i> <i>balon onu “güvenli, emniyetli, sağlıklı ve depresyonsuz” tutacaktı. O</i> <i>"Bazen dış dünyayı uzak tutmak istiyorum, özellikle televizyondaki tüm korkunç haberleri dinlediğimde.</i> <i>Julia, kendilerini daha iyi hissetmeleri için diğer grup üyelerine bir balon verebilmeyi dilediğini belirtti. Daha fazla tartışmadan sonra, "Belki de balon en iyi fikir değildir, çünkü balondan bir çıkış yolu çizmedim" dedi. Julia belki de izolasyonunu ve yalnızlığını artıracığını söyledi. Sonunda cevabın fermuarlı bir baloncuk olabileceğine karar verdi. Julia kendini güvende hissetmek istediğini ama aynı zamanda mümkün olduğunca başka insanlarla birlikte olmak istediğini belirtti; "Ayrıca beni, özellikle de kızımı korumaya yardımcı olabilirler." Çizimler Julia'nın düşüncelerini ifade etmesine, sağlıklı ve güvende kalmanın yollarını incelemesine ve seçenekleri üzerinde düşünmesine yardımcı oldu.</i>



Tekniğin adı:	Zincirli Olduğunuz Bir Şeyi Çizin
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, pasteller, boya kalemleri.
Prosedür:	Danışanlardan "zincirlenmiş" oldukları bir şeyi veya birini çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, zincirin boyutuna, uzunluğuna ve gücüne ve danışanın kime veya neye bağlı olduğuna odaklanır. Hedefler, kişinin hayatındaki bağlantıların, sınırların, ilişkilerin ve karşılıklı bağımlılık konularının araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Değişim
Malzemeler:	Çizim kağıdı, keçeli kalem, pasteller, boya kalemleri.
Prosedür:	danışanın kağıtlarını ikiye katlamalarını sağlayın. Kağıdın bir tarafına uzun süre sabit kalan bir şey çizmelerini isteyin ve diğer tarafına yakın zamanda değişen bir şey çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Güvenlik ve risk temalarını ve danışanın yaşamlarındaki değişikliklere nasıl tepki verdiklerini ve uyum sağladıklarını keşfedin. Hedefler, bireylerin değişimin kaçınılmaz olduğunu ve buna karşı tepkilerini ve tutumlarını kontrol etme yeteneğine sahip olduklarını anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmayı içerir.

Tablo

Resim, kendiliğindenlik ve özgürlüğe izin verir. Danışanlara renk, stil ve hareketle deneme yapma yeteneği veren bir ortamdır. Boya, özellikle sertlik ve yapıdan kurtulması gereken danışanlar için kullanışlıdır. Sanatta esneklik ve akış sağlar.

Bazı danışanlar için sulu boyalarla çalışmak daha kolay olabilir. Danışanlar, karışıma az veya çok su ekleyerek boyanın ne kadar koyu veya açık, ince veya kalın olacağını belirledikleri için sanatsal kontrolü elinde tutarlar. Genellikle çok dağınık olmayan, temizlenmesi daha kolay olan ve önceden çizilmiş bir anahat üzerine boyanabilen bir boya türüdür. Kutularda gelen sulu boyalar kapsanır ve manipüle edilmesi kolaydır.

Akrilikler biraz daha fazla beceri gerektirir, ancak renkler yeni tonlar oluşturmak için daha kolay karıştırılabilir ve karıştırılabilir. Bireyler bu boyları özetler veya kendi yaratıcı tasarımlarını oluşturmak için kullanabilirler. Yağlı boyalara göre kullanımı daha kolay ve kuruması daha hızlıdır.

Kağıda sürülebilen kalın keçeli kalemle gelen boyalar vardır. Bunlar çok tehdit edici olmayan, eğlenceli ve basittir. Nokta özetleri de dahil olmak üzere çeşitli tasarımlar oluşturmak için kullanılabilirler. Parmak boyları, kendilerini özgürce ifade etmeye hazır danışanlar için kullanılabilir. Müziğe parmak boyama, “sanat uğruna” dağınık olmaya hazır birçok danışanların favori egzersizidir. Danışanın hareket ve sanat yoluyla kendini ifade etmesine ve istediği kadar fikrini değiştirilmesine olanak tanıyan zevkli ve yaratıcı bir egzersizdir.

Diğer boyama teknikleri arasında sünger boyama, mini rulo ile boyama, samandan üfleyerek boyama, mermer boyama vb. sayılabilir.

En iyisi toksik olmayan ve yıkanabilir boyalar kullanmaktır; danışanların kıyafetleri kirlendiğinde veya ellerini temizlemekte zorlandıklarında üzülebilirler. Diğer mecralarda olduğu gibi, birlikte çalıştığınız nüfusun bu mecradan fayda sağlayıp sağlamayacağını ve bu mecrada meşgul olmak için yeterince odaklanıp odaklanmayacağını belirlemek önemlidir.

Tekniğin adı:	Bireysel Ruh Hali Ölçeği
Malzemeler:	Akrilik boyalar, fırçalar, su kapları, boya kapları, kağıt havlular, 12”x18” kağıt, kalemler.
Prosedür:	Kağıdın sol tarafında, grup üyelerinden 10'dan 1'e kadar olan sayıları bir sütuna (dikey olarak) azalan sırada yazmalarını isteyin. Ardından sayıları, en olumlu ruh hallerinin 10 ve en olumsuz ruh hallerinin 1 olduğu bir ruh hali ölçeği olarak düşünmelerini isteyin. danışanların, ruh hali ölçeğindeki sayıya karşılık gelen bir rengi seçmeye veya karıştırmaya yönlendirin ve özel ihtiyaçlarına karşılık gelen sayının yanına küçük bir boya örneği koyun. Kağıdın geri kalanında, danışanlara mevcut ruh halleri hakkında düşünmelerini ve hissettikleri ile eşleşen renkleri ve sayıları kullanarak bir sanat eseri oluşturmalarını önerin.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, grup üyelerinin duyguları renklerle nasıl ilişkilendirildiğini ve çeşitli renklerin çok çeşitli ruh halleri ile nasıl ilişkili olabileceğini incelemeye odaklanır. Danışanların ruh halini temsil etmek için çizgi, şekil, renk ve tasarımı nasıl kullandıkları incelenebilir. Hedefler, öz-farkındalık ve duyguların ifadesini içerir..
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Bayraklarla Eğlence
Malzemeler:	Cetveller, kurşun kalemler, akrilik boya, fırçalar, su kapları, boya kapları, kağıt havlular. Dünya bayraklarını içeren bir referans kitabı kullanılabilir.
Prosedür:	Bayrakların belirli bir ülkeye, topluluğa veya kültüre ait bireyleri nasıl temsil edebileceğine odaklanın. Hastaların hissettiği çeşitli kültürleri ve gelenekleri keşfedin sosyal/manevi gruplar, özel kuruluşlar vb. ile bağlantılıdır ve bunları içerir. Her danışana, ilişkili olduğunu hissettiği grubu/grupları ve o grupla ilişkili tüm sembolleri listelemesini önerin. Hastalardan kişisel bir bayrak oluşturmak için bu sembollerden bazılarını birleştirmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kişisel ve topluluk kimliğini formüle etmeye odaklanır. Hedefler arasında öz-farkındalık, iletişimin geliştirilmesi, kültürler arası hoşgörü ve artan öz saygı yer alır.

Tekniğin adı:	Totem direği
Malzemeler:	Totem direkleri ve totem hayvanları hakkında bilgi araştırmak faydalı olabilir, ve bir broşür sunun (eğer danışanlarınızın örneklerden faydalanacağını düşünüyorsanız). İnternette örnek olarak kullanılacak birçok totem direği örneği vardır. Çeşitli renklerde kurşun kalemler, akrilik boyalar, fırçalar, kağıt havlular, 9"×12" kağıt, karton veya inşaat kağıtları.
Prosedür:	Bir totem direğini tanımlayın: "Yerli Amerikalılar tarafından yaratılan ahşap bir yapı (ve diğer kültürler) bir klan, kabile, aile ve üyelerinin sembolü olarak

	hareket etmek.” danışanların müzelerde, gezilerde veya kitaplarda gördükleri totem direği resimlerini paylaşmalarını sağlayın. Gözlemlemiş olabilecekleri totem direği hayvanlarını tanımlamaya çalışmalarını önerin. Danışanlardan, her danışanın kendilerini karakter olarak temsil ettiğini düşündükleri bir hayvanın görüntüsünü oluşturmasını sağlayarak bir grup totem direği oluşturmalarını isteyin. Sanat eserlerini bir araya getirmeleri için onları destekleyin ve totem direğine herkesin üzerinde anlaştığı bir isim verin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, her üyenin totem direğine, danışanı temsil etmek için seçilen hayvana ve bir bütün olarak totem direğine katkısına odaklanır. Grup dinamikleri, hayvanların yukarıdan aşağıya doğru konumlandırılması incelenerek keşfedilebilir. Hedefler grup uyumunu ve birliğini içerir.

Tekniğin adı:	“Hoşçakal” Unsurları
Malzemeler:	Boyalar, 18”x24” kağıt, fırçalar, su kapları, kağıt havlular.
Prosedür:	Grubu çiftlere bölün. Her bir danışan çifti bir sayfa kağıdı paylaşacaktır. Kağıdın iki dış bölümünde, bir vedanın önemli unsurlarını temsil etmek için her bir kişinin çizgiler, şekiller ve renkler boyamasını sağlayın. Daha sonra orta bölümde her bir danışan çiftinin düşüncelerini betimleyen daha spesifik bir resim oluşturmasını sağlayın. İdeal olarak, kağıdın iki dış kısmı soyut olacak ve kağıdın orta kısmı daha yapılandırılmış bir resim içerecektir.
Tartışma/Hedefler:	Bir danışan kişisel gelişim veya psikiyatri programından ayrılmayı planlarken, taşınırken veya arkadaşlarına, iş arkadaşlarına ve/veya aile üyelerine veda ederken ortaya çıkan duyguları keşfetmek yardımcı olur. Bu proje, danışanların sıkıntılı ve bazen çelişkili duygularını daha iyi anlamalarına ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Hedefler, ilişkileri sonlandırmanın ve başkalarıyla bağlantı kurmanın tatmin edici, sağlıklı ve uygun yöntemlerini keşfetmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Sanat ve İlaçlar
Malzemeler:	Sulu boyalar, akrilik boyalar, su kapları, fırçalar, boya kapları, kağıt havlular.
Prosedür:	Grup üyelerinden onlara karşı tutumlarını temsil eden bir resim oluşturmalarını isteyin. Sanat eserine dahil etmelerini önerin: 1. İlaçların kendilerini nasıl hissettirdiği (rahatlamış, endişeli, kızgın, yorgun vb.) 2. ilaçların nasıl görüldüğü ve hissettirdiği (büyük haplar, küçük, pürüzsüz, kaba, kireçli) 3. İlacı nasıl aldıkları (biri onlara veriyor mu, yemeklerde mi, sabah ilk iş, bol su ile mi alıyorlar vs.) 4. ilaçların yararları ve yan etkileri. Resim tamamlandığında, danışanların çalışmalarını isimlendirmeye yönlendirin.
Tartışma/Hedefler:	Destek gruplarından bazı danışanlara psikolojik, duygusal ve fiziksel semptomları yöneten çeşitli ilaçlar reçete edilebilir. danışanlara bu ilaçları almaları talimatı verildiğinde, güçlü bir olumsuz yanıt ortaya çıkabilir. Boyama, danışanların ilaç alma konusundaki çelişkili ve olumsuz duygularını ifade etmelerine, kabul etmelerine ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Tekniğin adı:	Renk Ruh Piramidi
Malzemeler:	Kağıt, çeşitli boyalar.
Prosedür:	Terapist bir kağıt yaprağına büyük bir üçgen (piramit) verir ve danışanlardan piramidi çeşitli ruh hallerini temsil eden renklerle doldurmalarını ister. danışanlardan piramidin en altından başlamaları ve üzgün veya olumsuz ruh hallerini temsil eden renklerden daha olumlu ruh hallerini temsil eden renklere doğru ilerleyerek renk repertuarlarını oluşturmaları istenir. Piramidin tepesi en olumlu rengi ve en parlak ruh halini içerecektir. Danışanlardan boyamayı bitirdiğinde ve tartışma başlamadan önce üzerinde piramit bulunan ikinci bir kağıt yaprağı dağıtılmalıdır..
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, bunlarla ilişkili çeşitli ruh halleri ve renklere odaklanır. Kişinin ruh hali ile bağlantılı olabilecek davranışları ve eylemleri keşfedin. Danışanların ruh hali piramitlerini çizmeleri istendiği sırayla mı yoksa sırayı değiştirmeyi mi tercih ettiklerini keşfedin. Olası değişiklikler için başka bir piramit taslağı hazır bulundurun. Örneğin, bir danışan olumlu duygularının piramidin tepesinde değil altında olması gerektiğini düşünebilir. Hedefler, öz-farkındalığı ve tutumların, duyguların ve kişilik özelliklerinin araştırılmasını içerir.

Kolaj çalışması, danışanın çeşitli kaynakları kullanarak kendilerini özgürce ifade etmelerini sağlar. Doku ve dokunuşla deneyler yapılabilir ve kağıt, fotoğraf, dergi resimleri, kumaş, köpük şekiller, keçe, ahşap parçalar, inşaat kağıdı, boru temizleyicileri, pamuk vb. gibi malzemeleri işleyebilirler. Kolajlar çeşitli şekillerde sunulabilir. . Bir tema sunulabilir, belirli materyaller kullanılabilir ve kolaj yapılandırılmış veya yapılandırılmamış olabilir. Yapılandırılmış bir yaklaşım, grup üyelerinin yüz resimlerini keserek duygular kolajı gibi temalı bir dergi kolajı oluşturmalarını; daha yapılandırılmamış bir yaklaşım, danışanların iç duygularını temsil etmek için yün ve boncuklar gibi çeşitli malzemeleri kullanmasını içerebilir.

Bir dergi kolajı tasarımları istendiğinde, bireyler genellikle sanatsal olarak katılmaya daha istekli olurlar. Bunun nedeni kısmen resimlerin kolayca erişilebilir olması, bunu yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu olmaması ve fotoğrafların sadece yırtılması ya da kesilmesi gerekiyor. Danışanların önlerinde bir dizi fikir vardır. Duygularını, aile üyelerini, hobilerini, sevdikleri ve sevmedikleri şeyleri temsil eden fotoğrafları bulabilir ve onları istedikleri şekilde kağıda yapıştırabilirler.

Kolajlar, düşünceleri, endişeleri, tutumları ve duyguları temsil etmenin tehdit edici olmayan yollarıdır. Danışanlara genellikle kolajlarda temsil edilen sembollerini paylaşmaktan çekinmezler. Danışanların kolajlarını dolu ya da boş, düzenli ya da dağınık, düzgün ya da gelişigüzel yapıştırılmış olmaları fark etmeksizin nasıl oluşturduklarını gözlemlemek dikkat çekicidir. Terapist, danışanın resimlerini kağıda kesme ve yapıştırma yoluyla ince motor becerilerini gözlemleyebilir. Terapist, bireyin farklı türdeki yaratıcı kil çalışmasına nasıl yaklaştığı hakkında bilgi edinir.

Tekniğin adı:	Benlik saygısı
Malzemeler:	Kağıt, pastel, boya kalemi, keçeli kalem, kurşun kalem, tükenmez kalem, inşaat kağıdı, makas.
Prosedür:	Lider, bir beyaz kağıda çok çeşitli dairesel şekiller çizer ve onu Xerox'lar. Her grup üyesine bir kağıt verilir ve çemberlerin en az dördünde kendisi hakkında olumlu bir ifade yazması istenir. Daha sonra danışanlardan daireleri dekore etmeleri, kesmeleri ve bir parça inşaat kağıdına (diledikleri herhangi bir renkte) yapıştırmaları ve hoş bir tasarım yaratmaları istenir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, her bireyin olumlu özelliklerine ve kolajın düzenlenmesine odaklanır (örn. uzağa yerleştirilmiş? Kişi küçük daireleri mi yoksa büyük daireleri mi seçti? Daireler sıkıcı mı yoksa renkli mi? vb.). Olumlu özellikleri paylaşmanın kolaylığı ve/veya zorluğu incelenebilir. Benlik saygısını artırma prosedürlerine odaklanılacaktır.

Tekniğin adı:	İdeal Ev
Malzemeler:	Dergiler, makas, yapıştırıcı, kağıt, keçeli kalem.
Prosedür:	Danışanların ideal evlerini (hayallerindeki ev) temsil eden çeşitli fotoğrafları seçmeye yönlendirin. Fotoğrafları kesmelerini ve kağıda diledikleri gibi yapıştırmalarını isteyin. Bir evi özel yapan şeyleri (insanlar, evcil hayvanlar, özel eşyalar vb.) düşünmelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Kişinin evi ile kişiliği arasındaki ilişki tartışılabilir. “Eviniz sizi nasıl temsil ediyor?” gibi sorular sorulabilir. Bu soruyu düşünürken, danışanların ev ortamını, eşyalarını, renk düzenini, mobilyalarını veya eksikliğini, düzenlilik derecesini vb. düşünmesini önerin. Hedefler, daha arzu edilen bir ev hayatı, yaşam alanı ve çevre elde etmek için yöntemlerin araştırılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Kahkaha
Malzemeler:	Dergiler, makas, yapıştırıcı, kağıt, keçeli kalem.
Prosedür:	Grup üyelerinden belirli bir kahkaha temasıyla bir kolaj oluşturmalarını isteyin. Kolaj, gülen kişilerin dergi resimleri ve/veya danışanların mizahi bulduğu resimler seçilerek oluşturulabilir. Danışanların kolajlarına başlık vermelerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Gülen insanların fotoğraflarıyla yaratıcı bir şekilde çalışmak, danışanlara olumlu duygularla yeniden bağlantı kurma şansı sunar. Grup üyeleri, bir kişi güldüğünde yüzün ve ağzın nasıl hareket ettiğine odaklanabilir. Tartışma, mizah ve kahkahanın insanlara fiziksel ve duygusal olarak nasıl faydalı olduğuna odaklanır. Danışanlara aşağıdaki gibi sorular sorulabilir: 1. Seni ne güldürür? 2. En son ne zaman güldünüz? 3. Güldüğünüzde nasıl hissediyorsunuz? 4. Sizi en son güldüren film veya dizi hangisiydi? 5. Hayatında seni kim güldürür? 6. Kahkahaların stresi ve kaygıyı nasıl azalttığını ve esenlik duygularını nasıl artırdığını keşfedin.

Tekniğin adı:	Benim tarihim
Malzemeler:	İşaretleyiciler, boya kalem, pasteller, çizim kağıdı, dergiler, yapıştırıcı, makas.

Prosedür:	Danışanlara, gençlikten yetişkinliğe kadar hayatlarının çeşitli yönlerini yansıtan bir grup resim oluşturmak için dergilerdeki fotoğrafları ve istenirse kişisel fotoğrafları kullanmalarını söyleyin. Ayrıca kelimeler ve resimler de ekleyebilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, yaşam deneyimlerine ve geçmiş deneyimlerin ve ilişkilerin kişinin mevcut ruh hali, davranışı ve duyguları üzerindeki rolüne odaklanır. Hedefler, anımsama ve öz farkındalık içerir.

Tekniğin adı:	Şifa kolajı
Malzemeler:	İşaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller, çizim kağıtları, dergiler, yapıştırıcılar, makaslar, yara bandı, gülen yüz çıkartmaları, bir paket sıcak çikolata gibi iyileşmeye ve rahatlamaya yardımcı olan çeşitli küçük parçalar.
Prosedür:	Müşterilerinize iyileştirici bir kolaj oluşturduklarını söyleyin ve bunun için hazırlanın. ☐ Cümlelerin kesilip çıkarılabilmesi için büyük harflerle ve birbirinden uzak mesafelerle bir kağıda çeşitli olumlamalar ve olumlu ifadeler yazmaları için onları yönlendirin. ☐ Daha sonra grup üyelerinden ellerini takip etmelerini ve isimlerini el hatlarına yazmalarını isteyin. İsterlerse ana hatlar üzerinde bir tasarım oluşturabilirler. ☐ Terapist daha sonra sözlerin ve ana hatları çizilen ellerin yeterince kopyasını alacak, böylece her danışan anahatları kesme ve isterse kolajında kullanma fırsatına sahip olacak. ☐ Onayları ve el izlerini tablonun ortasına yerleştirin. ☐ Daha sonra danışanlara, iyileştirici bir kolaj oluşturmak için dergi resimlerini, onaylamaları, el ana hatlarını ve evden sunulan veya getirilen çeşitli öğeleri kullanabileceklerini söyleyin. Dergi fotoğrafları, sarılan veya gülen insanlar, bebek resimleri, sıcak tavuk çorbası, danışanların şifa sembolü olarak gördüğü her şeyi içerebilir. Ayrıca, kişisel fotoğraflar, bir çay poşeti (rahatlığı temsil eden), çeşitli olumlu sözler ve başka bir grup üyesinin elinin ana hatları gibi diğer resimleri ve öğeleri kolaja yapıştırabilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, belirli kolaj malzemelerinin kullanılma nedenlerine ve danışanların tamamlanmış sanat eseri hakkındaki duygularına odaklanır.

	Hedefler, ihtiyaçların belirlenmesini ve destek almanın, iyileştirmenin ve daha içerikli ve işlevsel hale gelmenin yollarının araştırılmasını içerir.
--	---

Tekniğin adı:	Kişisel Bakım
Malzemeler:	İşaretleyiciler, boya kalemleri, pasteller, çizim kağıdı, dergiler, yapıştırıcı, makas.
Prosedür:	Danışanlara, bireylerin kendilerine bakma yollarını temsil eden fotoğrafları aramalarını ve ardından bunları çekici bir şekilde bir inşaat kağıdına yapıştırmalarını söyleyin. Yemek fotoğrafları, egzersiz yapan insanlar, sağlıklı bir şekilde yemek yiyenler, bisiklete binenler, yemek yapanlar vb. fotoğraflara bakabileceklerini önerin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kolajın tasarımına ve danışanların seçilen fotoğraflarla ilişki kurma biçimlerine odaklanır. Hedefler, pozitif fiziksel ve duygusal sağlığı korumanın yollarını araştırmayı ve sağlıklı yaşam tarzlarını tanımlamayı içerir.

Tekniğin adı:	Stres
Malzemeler:	İnşaat kağıdı, keçeli kalem, makas, yapıştırıcı, dergiler, çeşitli dekoratif boru temizleyicileri, keçe, köpük, tüy, düğme, çeşitli kolaj malzemeleri.
Prosedür:	Grup üyeleri, kendileri için stresi en yakından temsil eden iki renkli kağıt yaprağı seçerler (genellikle kırmızı ve siyah seçilir). Çarşaflardan biri masanın üzerine konulur, diğeri ise tutulur. Katılımcılara, şu anda ne kadar stres hissettiklerine göre tuttukları kağıdı yırtmalarını önerin. Eğer stresli değillerse, onu yırtmazlar; biraz gerginlerse, onu ikiye bölerler; stres arttıkça, kağıdı daha fazla parçaya ayıracaklar. Danışanların isterlerse kağıdı da parçalayabilirler. Sayfalar yırtıldıktan ve/veya parçalara ayırdıktan sonra, danışanlardan bir stres tasarımı oluşturmak için bunları diğer kağıda yapıştırmalarını isteyin. Sağlanan diğer malzemeleri ekleyebileceklerini söyleyin.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kolajın anlamı ve orijinal yırtık kağıt parçaları olan odak noktası üzerinde odaklanır. Kağıdın kaç kez yırtıldığını veya ufalandığını ve bunun danışan için ne anlama geldiğini keşfedin. Hedefler, stres ve kaygının tanımlanmasını ve ifadesini ve başa çıkma mekanizmalarının araştırılmasını içerir.
---------------------------	--

Kil

Kil işi, ruh halinin ve duygunun ifadesini teşvik eder. Danışanların kili kalıplayarak, şekillendirerek ve manipüle ederek doku ve dokunuşla deney yapmalarını sağlar. Kilin dövülmesi ve yoğrulması, fazla enerjiyi uygulamak için sağlıklı bir yol sunar. Nazikçe şekillendirmek, okşamak ve yumuşatmak stresi ve kaygıyı azaltır.

Kil, amorf bir şekli belirli bir şeye dönüştürmenin bir yolunu sağlar. Birkaç dakika içinde, bir top, ortasına baş parmağınızı yerleştirip bastırarak küçük bir tutam kabına dönüştürülebilir. Tasarlanabilecek çok sayıda proje var. Bunlardan bazıları kaplar, tepsiler, figürler, hayvanlar, soyut tasarımlar, aile heykelleri ve maskelerdir. Projelerin kolaylığı veya zorluğu, birlikte çalışılan nüfusa bağlı olacaktır.

Kullanılabilecek birçok farklı kil türü vardır. Clay, danışanlara üç boyutlu olarak çalışma, olayları birden fazla perspektiften görme fırsatı verir. Birey kilin efendisi olur; onun kontrolünde. Kil kullanmak, danışanların davranışları, tutumları ve kendi imajlarını şekillendirmelerine olanak tanır. Katılımcılar içgörü kazanır ve yeni başa çıkma ve problem çözme yöntemleri geliştirir.

Tekniğin adı:	Kimlik
Malzemeler:	Çeşitli kil türleri.
Prosedür:	Danışanları, “sizi bir bütün olarak temsil edebilecek” bir nesne/şekil (gerçekçi veya soyut) oluşturmaya yönlendirin. Danışanlara, oturum uzunluğuna bağlı olarak bir zaman çerçevesi verilebilir. Bu görev tamamlandığında, her grup üyesinden akıl hastalığının (veya diğer semptomların) kendisini nasıl etkilediğini düşünmesini isteyin. Ardından, grup üyelerinin başka bir kil parçası seçmelerini ve ondan ruh sağlığı semptomlarını temsil eden bir sembol oluşturmalarını önerin. Son olarak, iki kil parçasının bir heykel oluşturma için ikinci heykeli (zihinsel sağlık belirtileri) ilk heykeli (kendini temsil eden nesne) dahil etmelerini isteyin.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, grup üyelerinin kendilerini nasıl gördüklerini belirlemeye ve tartışmaya ve damgalanmanın danışanları nasıl etkilediğini keşfetmeye odaklanır. Grup üyeleri, akıl hastalığına ilişkin bakış açılarını ve bunun kimliği nasıl etkilediğini paylaşımları için desteklenir. Kimliği devralmak zorunda olmadığı fikri vurgulanır. Hedefler, benlik saygısını ve öz farkındalığı arttırmayı içerir.
---------------------------	--

Tekniğin adı:	Kil Mandala
Malzemeler:	Bu proje için birçok kil türü iyi çalışır. İhtiyaç duyulan diğer malzemeler arasında oklava, su veya sprey şişesi, mumlu kağıt, yuvarlak kurabiye kalıbı, buzlu şeker çubukları, kabuklar, boncuklar, damgalar, düğmeler, boncuklar, küçük ahşap parçalar, payetler, boru temizleyicileri ve içine konulabilecek herhangi bir nesne bulunur. bir izlenim bırakmak için kil.
Prosedür:	1. "Mandala yapımına farklı bir yaklaşım." Gruba mandalaları (odaklanmak ve iyileştirmek için kullanılan daireler) tanıttın. Dairesel bir modelin, bütünlüğün, birliğin vb. yönlerini tartışınız. 2. Danışanlardan kil ile kalıplayarak, yoğurarak ve manipüle ederek deney yapmaları istenir. 3. Bir kare mumlu kağıt üzerinde kilden nasıl düz dairesel bir oyuk oluşturulacağını gösterin: kili kamalayın ve ardından bir oklava kullanarak ½ inç kalınlığında açın. 4. Yuvarlak kurabiye kalıbını kile bastırın. 5. Fazlalığı çıkarın ve plastik bir torbada saklayın. 6. Her hastanın bir kil çemberi olduğunda, sağlanan diğer malzemeleri kullanarak mandalalarını nasıl tamamlamak istediklerini seçebilirler.
Tartışma/Hedefler:	Danışanlardan mandalayı yaratırken nasıl hissettiklerini paylaşımlarını isteyin ve tasarımlarını ve/veya desenlerini açıklamalarını isteyin. Çalışmalarının anlamını paylaşımlarını önerin. Grubun üyeleri arasında ortak olan herhangi bir tema olup olmadığını tartışın. Mandala yaratmanın içe odaklanma ve/veya bütünlük ile nasıl ilişkili olduğunu sorgulayın. Hedefler, öz-farkındalık, odaklanma ve ruh hali ve duygu ifadesini içerir.

Tekniğin adı:	Tuğla duvarı
Malzemeler:	Kil (kil modelleme veya havayla kurutma tercih edilir, havayla kurutma için su gerekir). Görev, yeniden kullanılabilir modelleme kili veya havada kuruyan kil ile yapılabilir.
Prosedür:	Danışanlardan bir tuğla duvarın mecazi olarak veya bir sembol olarak neyi temsil edebileceğini açıklamalarını isteyin. Her danışana üzerinde çalışması için bir parça kil ve mumlu kağıt verin. Grup üyelerini kilden bloklar yaparak ve sonra bunları bir şekilde istifleyerek bir tuğla duvar oluşturmaya yönlendirin. Daha sonra, danışanlardan duvarın diğer tarafında ne olabileceğini hayal etmelerini ve kilde görselleştirdikleri şeyin bir nesnesini veya sembolünü oluşturmalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Her danışanın duvarın arkasına yerleştirdiği nesne/sembol ile duvar arasındaki ilişki hakkında bir tartışma başlat. Bu görev, danışanın neyi engel (duvar) olarak algıladığını ve diğer tarafta ne istediğini belirlemede yardımcı olabilir. Görev, aynı zamanda, dürtülerini kontrol etmek veya onları geçmişlerinden ayırmak için gerekli bir sınır olarak duvarın tartışılmasını sağlamak için de kullanılabilir. Görev, danışanın korkularını ve isteksizliklerini paylaşmasına yardımcı olabilir. Ne tür tuğla duvarların inşa edildiği hakkında bir tartışma başlatmak faydalı olabilir. Sorular şunları içerebilir: ○ Duvarın şekli, yüksekliği/genişliği vb. nedir? ○ Sağlam mı, yoksa delikler ve boşluklar var mı? ○ Duvarı oluşturmak için büyük veya küçük bloklar mı kullanıldı? Bu özelliklerin önemi nedir?

	○ Duvar ne zamandan beri ayakta? ○ Duvarın boyutu ve gücü nedir? Hedefler, iyileşmenin önündeki engellerin farkına varmayı ve bunlarla başa çıkmayı içerir.
--	---

Tekniğin adı:	Maske ve Maskenin Arkası
Malzemeler:	Kil, su veya sprey şişesi, mumlu kağıt; kil aletler sunulabilir, ancak gerekli değildir.
Prosedür:	Bu görev, danışanın için önceden şekillendirilmiş maskelere kıyasla kil kullanırken genellikle daha fazla anlam kazanır, çünkü maskelerinin ifadeleri ve şekilleri konusunda daha fazla esnekliğe sahiptirler. Danışanlar kilden bir kafa ve yüz kalıplanabilir ve ardından yüzlerine uyacak bir maske kalıplayıp takabilirler. Hastalara üzerinde çalışmaları için kil ve mumlu kağıt sağlayın. Killerini ikiye bölmelerini ve bir yarısını kullanarak istedikleri şekilde bir kafa oluşturmalarını isteyin. İkinci yarı ile birlikte, oluşturdukları kafa için ne tür bir maskenin uygun olabileceğini düşünmelerini ve bu maskeyi oluşturmaya çalışmasını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma yaratılan baş ve maskeye odaklanır. Genel olarak, danışan maskeyi duygularını maskeleme biçimiyle, başını ise gerçek benliğiyle ilişkilendirecektir. Tartışma, duyguları maskelemenin kişinin terapiyi paylaşma, sorunları, güçlü ve zayıf yönleri kabul etme ve başkalarıyla ilişki kurma becerisine nasıl yardımcı olduğuna ve/veya zarar verdiğine odaklanır. Danışanlara sorulacak sorular şunları içerir: ○ Kafa ve/veya maske kendini temsil ediyor mu? ○ Kafanıza/maskenize baktığınızda ne hissediyorsunuz? ○ Kafa/maske sevindirici mi, korkutucu mu, hüzünlü mü, neşeli mi, vs.? ○ Maske kafaya benzer mi yoksa farklı mı? ○ Maskeyi kafaya/yüze yerleştirmeyi mi seçtiniz yoksa sonra mı bıraktınız?

	Hedefler, kimliği keşfetmeyi ve insanlarla etkileşime girmesinin önündeki engelleri içerir. diğerleri.
--	---

Tekniğin adı:	Geçmiş Bırakmak
Malzemeler:	Havayla kuruyan kil, oklavalar, çeşitli boncuklar, payetler, fayanslar kile sınırlandırılabilir herhangi bir küçük veya nesne.
Prosedür:	Grup üyelerine, geçmişlerinde geride bırakmak istedikleri duyguları ve/veya şeyleri temsil eden küçük bir kil mozaik oluşturmalarını önerin. Grubun kama yapmasını sağlayın ve ardından merdane ile kilerini açın (yaklaşık ½ inç kalınlıkta iyi çalışıyor gibi görünüyor). Danışanlara sunulan küçük nesnelerden birkaçını seçmelerini isteyin ve onları gömmek için kile bastırın.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kile nesneleri gömme deneyimine ve hoş olmayan düşünceleri ve geçmişin parçalarını geride bırakmaya ilişkin duygulara odaklanır. Danışanların ne tür deneyimleri ve/veya düşünceleri gömdüğünü tartışın. “Akıllıca mı? Geçmişten gelen duygu ve şeyleri gömmek etkili midir?” keşfedilebilir. Hedefler, duyguları, sorunları ve hoş olmayan anıları sembolik olarak gömerek öz farkındalık, gerginlikten kurtulma ve kontrol duygusu hissetmeyi içerir..

Kuklalar ve Maskeler

Kuklalar ve maskeler tasarlamak, danışanların düşüncelerini ve duygularını kendi kendini temsil eden olarak görülebilecek nesnelere yansıtmalarını sağlar. Bir kukla veya maskeyi destek olarak kullanırken duyguları ifade etmek genellikle daha kolay ve daha az tehdit edicidir.

Rol yapma, bu tür projektif görevlerde bulunmanın önemli bir faydasıdır. Danışanlar, onlar adına konuşmak için kuklaları ve maskeleri kullanabilir; paylaşırken daha güvende hissetmek için arkalarına saklanabilirler.

Oluşturulabilecek çok çeşitli kuklalar ve maskeler vardır. Maskeler kil, karton, köpük, kartonpiyer, alüminyum folyo, kağıt torba, kağıt tabak vb. malzemelerden yapılabilir.

Kuklalar mandal, süt kartonu, karton rulo, saksı, yün, gazete, strafor bardak ve çuval bezi gibi eşyalardan tasarlanabilir. Projeler, kukla yapmak kadar karmaşık veya yün eldivenin parmağından kukla yapmak kadar basit olabilir. Kişinin birlikte çalıştığı popülasyona ve terapistin grup seansı için hedefine bağlıdır.

Projenin karmaşıklığı veya basitliği ne olursa olsun, kuklalar ve maskeler ile oyunculuk yapmak, danışanların içsel hislerini ve dışsal deneyimleri keşfetmelerini sağlayan eğlenceli bir yaratıcı deneyimdir.

Tekniğin adı:	Tahta Kaşık Kuklalar
Malzemeler:	Tahta kaşık, boya, tüyler (saç için), kıpır kıpır gözler, yapıştırıcı, malzeme, keçe vb. Bir tutkal tabancası yardımcı olabilir ancak gerekli değildir.
Prosedür:	Danışanlara kaşığı boyamalarını söyleyin. Kaşığın üst kısmı (başlık) istenirse saptan farklı bir renge boyanabilir. Kaşık kurduğunda danışanlar onu süsler ve bir kişiye dönüştürür. Sapı olduğu gibi bırakabilirler veya sapın etrafına malzeme veya keçe sarabilir ve giysi oluşturmak için işleyebilirler.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, oluşturulan şekle ve bunun danışan için anlamı üzerine odaklanır. Bu tür kuklalar kulptan (vücuttan) tutulabilir, böylece grup üyeleri oyun oynarken kuklayı manipüle edebilir. Kuklaya sorular sorabilir, kuklaya düşüncelerini anlatabilir ve/veya kuklanın kendileriyle konuşmasını sağlayabilirler. Hedefler, düşünce ve duyguların ifade edilmesini ve sorunların ve endişelerin paylaşılmasını içerir.

Tekniğin adı:	Parmak kuklalar
Malzemeler:	Eski eldivenler, tüyler (saçlar için), kıpır kıpır gözler, kurdele, köpük, makas, iplik, malzeme, keçe, düğmeler, yapıştırıcı vb. Bir tutkal tabancası yardımcı olabilir ancak gerekli değildir.
Prosedür:	Eldivenlerin parmaklarını kesin ve çözülmesini önlemek için deliklerin tabanını dikiş. Tutkal da kullanmak iyidir. Gözler için oynak gözler, kurdele, keçe veya minik köpük parçaları kullanın; bir burun, ağız ve saç ekleyin. Kuklalara kumaş, keçe vb. malzemeler giydirilebilir. Minik keçe şapkalar tasarlanabileceği gibi minik fiyonklar, eşarplar vb.

Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kuklaların tasarımına ve rol oynamaya odaklanır (eğer danışanlar bu alıştırmaya için hazır ve istekli ise). Danışanları kuklalar aracılığıyla konuşmaya ve duygu ve düşüncelerini paylaşmaya teşvik edin. Danışanlar, kuklaları sahne malzemesi olarak kullanmadan önce kendilerini tanıtabilir veya kendileri hakkında paylaşmadıkları şeyleri paylaşabilirler.
---------------------------	---

Tekniğin adı:	Karton Rulo Kuklalar
Malzemeler:	Kağıt havlu ruloları veya tuvalet kağıdı ruloları, küçük strafor topları, zanaat çubukları, yapıştırıcı, makas, inşaat kağıdı, tüyler (saç için), kırıp kırıp gözler, malzeme, keçe, yapıştırıcı vb. Bir tutkal tabancası yardımcı olabilir, ancak gerekli değildir.
Prosedür:	Danışanlara, aile üyelerini bir şekilde temsil edecek bir veya daha fazla kukla yaratabileceklerini önerin. Strafor topunu güçlü bir yapıştırıcı veya tutkal tabancasıyla kağıt tutucuya yapıştırmalarını ve kurumasını beklemelerini söyleyin. Onları ruloyu boyamaya ve istenirse strafor topu boyamaya yönlendirin. Bir yüz, saç ve kıyafet yaratmak için çeşitli süslemeler eklemelerini söyleyin. Kollar ve bacaklar oluşturmak için boru temizleyicileri tutkal tabancasıyla eklenebilir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, temsil edilen aile üyelerine ve danışanın onlarla olan ilişkisine odaklanır. Hedefler, aile ilişkilerinin keşfini ve danışanın ailesindeki rolünü içerir.

Modaliteleri Birleştirme

Şiir, müzik, hareket, yaratıcı hikaye yazma ve sanat gibi modaliteleri birleştirmek, yaratıcı ifade ve düşünce, fikir ve duyguların paylaşımı için zengin bir ortam sağlar. Danışanlara başkalarıyla iletişim kurmaları ve hayata, ilişkilere ve iyileşmeye yönelik tutumları paylaşımları için çeşitli yollar verilir. Şiir ve sanat, danışanların problem çözme ve soyut düşünmeye odaklanmalarına yardımcı olurken, hareket ve sanat, danışanların bedensel duyuları ile temas kurmalarına ve hareketlerinin duygusal ve fiziksel sorunları nasıl ilettiğini gözlemlmelerine yardımcı olur.

Yaratıcı yazma ve metafor kullanımı, bireylere dikkatli olma, felsefeleri inceleme ve hayata, aşka ve ilişkilere bakmanın çeşitli yollarını bulma fırsatı verir. Bir pasaj okuduktan sonra grup üyelerinden yazılanları yorumlamaları ve anlamlandırmaları istenir. Modalitelerin kombinasyonu, terapi gruplarına heyecan ve enerji katar. Danışanlar daha fazla içgörü kazanır ve soyut düşünmelerini arttırır. Siyah beyaz düşünme (katılık), renkli düşünmeye (daha esnek bakış açıları) dönüşür.

Tekniğin adı:	Trapez
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler.
Prosedür:	Grup üyelerine aşağıdaki makaleyi okuyun ve onlardan bir bardan diğerine giden bir trapez üzerinde kendilerini çizmelerini isteyin. Bazen hayatımın bir dizi trapez salıncak olduğunu hissediyorum. Ya tek başıma sallanan bir trapez çubuğa tutunuyorum ya da birkaç dakikalığına çubuklar arasında boşlukta hızla ilerliyorum. Çoğu zaman o anın trapez çubuğuna canı gönülden takılıyorum. Beni belirli bir sabit hızda taşıyor ve hayatımın kontrolünün bende olduğu hissine kapılıyorum. Doğru soruların çoğunu ve hatta bazı doğru cevapları biliyorum. Ama arada bir neşeyle sallanırken önüme bakıyorum ve bana doğru sallanan başka bir bar görüyorum. Boş ve biliyorum, içimdeki o yerde, bu yeni trapez çubuğun üzerinde benim adım var. Bir sonraki adımım, büyümem, canlılığım beni almaya geliyor. Kalbimin derinliklerinde biliyorum ki büyümek için, yenisine geçmek için mevcut, iyi bilinen bar üzerindeki tutuşumu bırakmam gerekiyor. <i>Her seferinde, yeni trapez çubuğunu almak zorunda kalmayacağımı umuyor ve dua ediyorum. Ama bildiğim yerde, eski çubuğunu tamamen bırakmam gerektiğini ve yeni çubuğu yakalamadan önce bir süre boşlukta hızla ilerlemek gerektiğini anlıyorum. Her seferinde korkuyla doluyorum. Bilmemenin boşluğundaki önceki tüm yaşantılarımda, bunu her zaman başarmış olmam önemli değil. Her defasında, parmaklıklar arasındaki dipsiz uçurumda görünmeyen kayaların üzerinde ezilmekten, kaçıracağımdan korkuyorum. Ama yine de yapıyorum. Belki de mistiklerin inanç deneyimi dediği şeyin özü budur. Garanti yok, ağ yok, sigorta poliçesi yok ama yine de yapıyorsunuz çünkü bir şekilde o eski bara tutunmak artık bir alternatif değil. Ve böylece bir mikrosaniye veya bin yaşam sürebilen bir sonsuzluk için, "geçmiş gitti, gelecek henüz burada değil" in karanlık boşluğunda süzülüyorum. Geçiş denir. Gerçek değişimin gerçekleştiği tek yerin burası olduğuna inanmaya başladım.</i>

Kültürümüzde bu geçiş bölgesinin bir hiç olarak görüldüğünü fark ettim - yerler arasında bir hiçlik. Elbette eski trapez çubuğu gerçektir ve yenisi bana doğru geliyordu; umarım bu da gerçektir. Ama aradaki boşluk? Bu, mümkün olduğunca hızlı ve bilinçsizce üstesinden gelinmesi gereken korkutucu, kafa karıştırıcı, kafa karıştırıcı bir "hiçbir yerde". Ne gereksiz! Geçiş bölgesinin tek gerçek şey olduğuna ve çubukların bizim için gerçek değişimin, gerçek büyümenin gerçekleştiği boşluktan kaçınmak için hayal ettiğimiz yanılsamalar olduğuna dair sinsi bir şüphem var. Önsezilerim doğru olsun ya da olmasın, hayatımızdaki geçiş bölgelerinin inanılmaz derecede zengin yerler olduğu ortada. Onurlandırılmalı, hatta tadına varılmalıdır. Geçişlere eşlik edebilecek tüm acı, korku ve kontrolden çıkma duygularına rağmen, bunlar hala hayatımızın en canlı, en büyüme dolu, en tutkulu, en geniş anlarıdır. Ve böylece, korkunun dönüşümünün korkuyu yok etmekle hiçbir ilgisi olmayabilir, daha çok vermekle ilgisi olabilir.

trapez çubukları arasındaki geçişte "takılmak" için kendimize izin veriyoruz. O yeni barı... herhangi bir barı... alma ihtiyacımızı dönüştürmek, değişimin gerçekten gerçekleştiği tek yerde kalmamıza izin veriyor. Korkunç olabilir. Ayrıca kelimenin tam anlamıyla aydınlatıcı olabilir. Boşlukta hızla ilerliyoruz - sadece uçmayı öğrenebiliriz.

Tartışma/Hedefler:

Tartışma, hayatın nasıl bir trapez gibi olduğuna ve bir bardan (hayatın bir aşaması) başka bir bara (hayatın başka bir aşamasına) geçmeyi nasıl deneyimlediğimize odaklanır.

Zorluklara ve değişime nasıl yaklaştığımız keşfedilecek.

Tekniğin adı:	Favori eşyalarım
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, pastel boyalar, keçeli kalem, Julie Andrews tarafından söylenen “En Sevdiğim Şeyler” şarkısı.
Prosedür:	Danışanların endişeli ve/veya depresif olduklarında ne tür şeylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu tartışın, örn. sıcak bir banyo, bir fincan sıcak kakao, bir alışveriş çılgınlığı, iyi bir kitap okumak. The Sound of Music filminden “En Sevdiğim Şeyler” şarkısını çalın. Danışanları müzikle birlikte şarkı söylemeye teşvik edin (belki de sözler onlar için basılabilir). Ardından danışanlardan en sevdikleri şeyleri çizmelerini isteyin (kendilerini mutsuz hissettiklerinde onlara ne yardımcı olur?).
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, kendini yatıştırmaya ve hoş olmayan durumlarla ve rahatsız edici duygularla başa çıkmanın yollarını keşfetmeye odaklanır.

Tekniğin adı:	Kelimeler ve Resimler
Malzemeler:	Yaklaşık 36 yaprak çizim kağıdı, keçeli kalem veya renkli kalem, üzerinde çiçek, otomobil, maymun vb. çeşitli kelimelerin yazılı olduğu yaklaşık 40-50 adet dizin kartı. Sözcükler nesneleri, yerleri, insanları ve nesneleri içerir.
Prosedür:	Kartları karıştırın ve yüzleri aşağı bakacak şekilde masanın üzerine koyun. İlk oyuncu bir kart seçer ve kartta yazanı çizmeye çalışır. Çekmek için bir dakikası var. Bir dakika sonra kağıdını kaldırır ve grup üyelerine ne çizildiğini gösterir. Grup üyeleri ne olduğunu tahmin etmelidir. Biri doğru tahmin ederse, hem sanatçı hem de doğru tahminde bulunan kişi bir puan alır. Hiç kimse tahmin edemez ise, sanatçının çizimi bitirmek için bir dakikası daha var ve oyuncular tekrar tahmin etme şansına sahip oluyor. Bu sefer kimse tahmin edemez ise, sanatçı bir puan alamaz ve bir sonraki kişinin bir şansı olur. Kazanan, oyunun sonunda en çok puan alan kişidir.

Tartışma/Hedefler:	Hedefler yaratıcı ifade, işbirliği, odaklanma ve problem çözme içerir.
Tekniğin adı:	Grup Hikayesi
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, boya kalemleri, keçeli kalemler, kalemler, kurşun kalemler.
Prosedür:	Grup üyeleri bir hikaye için bir temaya karar verir ve ardından her danışan, herkes tamamlandığına karar verene kadar hikayeye birkaç satır ekler. Terapist veya bir grup üyesi, danışanların tekrar başvurabilmesi için hikayeyi kağıda yazar. Anlatı bittiğinde, katılımcılardan hikayenin en beğendikleri kısmı, ona katkıları ve/veya tüm hikayenin bir özetini çizmeleri istenir.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, grup üyelerinin hikayeye tepkilerine, hikayeye katkılarına ve hikayenin onlar için önemine odaklanır. Hedefler, sosyalleşmeyi, bağlantı kurmayı ve grup olarak birlikte çalışmaktan kaynaklanan artan özgüveni içerir.
Tekniğin adı:	Ünlü sanatçılar
Malzemeler:	Ünlü sanatçıların kitapları, kağıt, pastel, boya kalemi, keçeli kalem.
Prosedür:	Georgia O'Keeffe, Vincent Van Gogh veya Picasso gibi ünlü sanatçıların eserlerini inceleyin. Ardından, danışanların sanatçıyla bazı benzerlikleri olan, ancak kendi benzersiz tarzlarını kullanan bir sanat eseri yaratmasını sağlayın. Örneğin, Georgia O'Keeffe'nin çalışmalarını inceledikten sonra, akıllarına gelen en eşsiz çiçeği çizmelerini veya Picasso'nun çalışmalarına baktıktan sonra çok sıra dışı olan soyut bir tasarım yaratmalarını sağlayın.
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, herkesin benzersiz niteliklerine ve her bireyin yarattığı farklı tasarımların tanınmasına odaklanır. Hedefler, büyük sanatçılar hakkında bilgi edinmeyi ve kişinin kendi özel stilini takdir etmeyi içerir.

Tekniğin adı:	Mutluluk
Malzemeler:	Kağıt, pasteller, pastel boyalar, keçeli kalem, Bobby McFerrin "Endişelenme, Mutlu Ol" şarkısı.
Prosedür:	Bobby McFerrin "Endişelenme, Mutlu Ol" şarkısını çalın. Şarkıyı dinledikten sonra danışanlardan kağıtlarını ikiye katlamalarını ve kağıdın bir yüzüne endişelerini, diğer yüzüne ise mutlu oldukları şeyleri çizmelerini isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Danışanların neyin mutlu ve neyin endişelendiğini keşfedin. Endişelerini kontrol etmeye yardımcı olacak yöntemleri inceleyin. Endişenin “yararlarını” ve birçok insanın davranış ve tutumlarını değiştirmeye çalışırken karşılaştığı zorlukları tartışın. Köstebek yuvasından dağlar yapma, utanç duyma, genelleme ve felaketleştirme gibi bilişsel çarpıtmalar araştırılabilir.

Tekniğin adı:	Paylaşılan Onay Kartları
----------------------	---------------------------------

Malzemeler:	Sağlam indeks kartları, akrilik veya sulu boyalar, boya kapları, fırçalar, su, kağıt havlular, kurşun kalem, tükenmez kalem (grupunuz için faydalı olacağını düşünüyorsanız, onaylama örneklerinin bir listesini yazdırabilirsiniz, aşağıya bakın).
Prosedür:	Olumlamalar, danışanların olumsuz kendi kendine konuşmayı daha olumlu bir şeye dönüştürmesine yardımcı olur. Seçilen onaylama hissini yansıtan somut bir sanat eseri yaratmak, onun etkinliğini artırabilir ve benlik saygısını artırabilir. Olumlamaların ne olduğunu tartışın ve insanların daha iyimser düşünmelerine ve özdeğer geliştirmelerine yardımcı olmak için nasıl kullanılabileceğini keşfedin. Danışanların, güçlü yönlerini ve değerlerini yansıtan olumlu ifade örnekleri sunmalarını isteyin. Danışanların, pozitif kalmaları için bir hatırlatma olarak çantalarında, ceplerinde veya cüzdanlarında tutulabilecek onay kartları tasarlayacaklarını bildirin. Her danışandan, biri kendileri için, diğeri ise grup için özel olarak yapacakları iki onay kartı oluşturmalarını isteyin. Kartın bir yüzüne olumlamanın yazılmasını, diğer yüzüne olumlamayı yansıtan soyut bir tasarımın oluşturulmasını önerin. Tamamlandığında, her grup üyesi her iki kartı da paylaşır. Bir kart grup üyesi tarafından tutulacak ve diğer kart odanın ortasına yerleştirilecektir. Odanın ortasındaki grup kartları daha sonra dağıtılabilir, böylece her grup üyesi tutmak için başka bir onay alır. <u><i>Olumlamalar</i></u> <i>hayatın tadını çıkaracağım</i> <i>kendime değer vereceğim</i> <i>olumlu düşüneceğim</i> <i>Elimden gelenin en iyisini yapacağım</i> <i>ben aşka layığım</i> <i>ben değerli bir insanım</i> <i>pes etmeyeceğim</i> <i>kendime inanacağım</i> <i>ileri gideceğim</i> <i>her seferinde bir adım atacağım</i> <i>dikkatli olacağım</i>

	<i>olumlu düşünceğim</i> <i>Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere dönüştürecekim</i> <i>kendi değerime ben karar veririm</i> <i>içsel gücüm var</i> <i>Başarılarıma odaklanacağım</i> <i>Her gün nimetlerimi sayacağım</i> <i>yeni arkadaşlar edinecekim</i> <i>başkalarına yardım edecekim</i> <i>Kontrolümde olana odaklanacağım ve dışarıda olana odaklanmayacağım</i> <i>benim kontrolüm</i> <i>Geleceğe bakacağım ve geçmişe takılıp kalmayacağım</i> <i>hayatın zorluklarını kabul edecekim</i> <i>pes etmeyecekim</i> <i>Başkalarına davrandığım gibi kendime de davranacağım</i> <i>yapmam gerekeni yapacağım</i> <i>İyi yapılmış bir iş için sırtımı okşayacağım</i> <i>Bugünü bir hediye olarak kabul edecekim.</i>
Tartışma/Hedefler:	Tartışma, benlik saygısını nasıl artırabileceklerinin, kişinin bakış açısını değiştirmeye nasıl yardımcı olabileceklerinin ve kaygıyı nasıl azaltabileceklerinin onaylanmasına ve araştırılmasına odaklanır. Bu proje, danışanların somut desteğini sağlar; olumlu ifadeler stres zamanlarında tekrarlanabilir veya yazılabilir. Kartlar, danışanları gruba bağlayan ve onlara rahatlık ve aidiyet duygusu veren geçiş nesneleri olarak hizmet edebilir.

MODÜL PLANI

Başlık	Yetişkinler için renk terapisi teknikleri ve uygulamaları
Süre	30 saat

Genel amaç	Spesifik sanat terapisi tekniklerini kullanarak sağlık uzmanlarına TSSB'den muzdarip kişilerin yaşam kalitesini iyileştirme konusunda bilgi sağlayın.
Özel hedefler	- Terapi ve sanat arasındaki bağlantıyı öğrenmek - Farklı sanat terapisi tekniklerini öğrenmek - Bazı sanat terapisi tekniklerinin özel uygulamaları hakkında bilgi edinme
Öğrenme çıktıları (her birinden en az 1): Bilgi, Beceri, Sorumluluk ve Özerklik (bkz. Bloom'un Taksonomisi Eylem Fiilleri - Ek)	Bilgi: 1) Terapi ve sanat arasında bağlantı kurmanın akıl sağlığı üzerindeki faydalarını tanımlayın 2) Hangi renk terapisinin kullanıldığını tanımlayın 3) Renk terapisinin ana tekniklerini listeleyin 4) Renk terapisi tekniklerinin ana uygulamalarını tanımlayın Yetenekler: 1) Belirli bir hassas grup için bir sanat renk terapisi seansı hazırlayın 2) Bir sanat terapisi bireysel veya grup oturumunun yapısını tasarlayın 3) Danışana uygun sanat terapisi teknikleri arasında mükemmel bir karışım yaratın Sorumluluk ve Özerklik: 1) Her sanat terapisi seansında ısınma egzersizlerinin nasıl çalıştığını gösterin 2) TSSB'den muzdarip danışanlara yardımcı olmak için Dikkat, Çizim ve Resim tekniklerini uygulayın

- 3) PTSD'de Kolajlar, Kil, Kuklalar ve Maskeler tekniklerinin faydalarını gösterin
- 4) PTSD'den muzdarip danışanlara çalışırken birleştirme yöntemleri tekniklerini verimli bir şekilde kullanın

Modül özeti (özet – yarım sayfa)

Sanat Terapisi, hastanın kendisini terapiye götüren sorun ve endişelerini ifade edebileceği ve üzerinde çalışabileceği farklı sanat ortamlarının kullanımını içerir. Terapist ve danışan, seansın sanat sürecini ve ürününü anlamaya çalışırken ortaklık içindedir. Birçok danışan için, kişisel bir ifade olarak tartışma, analiz ve öz değerlendirme için bir odak sağlayan sanat nesnesi aracılığıyla terapistle ilişki kurmak daha kolaydır. Somut olduğu için terapötik sürecin inkar edilemez, silinemez veya unutulamaz bir kaydı görevi görür ve gelecekte yansıma olanakları sunar.

Önleme ve tanıtım kapsamında renk terapisi sanatları şunları yapabilir:

- sağlığın sosyal belirleyicilerini etkiler
- çocuk gelişimini desteklemek
- sağlığı geliştirici davranışları teşvik edin
- sağlığın bozulmasını önlemeye yardımcı olur
- bakıcılığı desteklemek

Yönetim ve tedavi kapsamında renk terapisi sanatları şunları yapabilir:

- akıl hastalığı yaşayan insanlara yardım etmek;
- akut rahatsızlıkları olan kişilerin bakımını desteklemek;
- nöro gelişimsel ve nörolojik bozuklukları olan kişileri desteklemeye yardımcı olur;
- bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimine yardımcı olmak; ve
- yaşam sonu bakımı destekler.

Sağlık araştırmalarıyla ilgili olarak, sanatla etkileşimin beş geniş kategoriden oluştuğu önerilmiştir:

- ☐ performans sanatları (örn. müzik, dans, tiyatro, şarkı söyleme ve film türündeki etkinlikler);
- ☐ görsel sanatlar, tasarım ve zanaat (örneğin el sanatları, tasarım, resim, fotoğraf, heykel ve tekstil);
- ☐ edebiyat (örneğin yazma, okuma ve edebi festivallere katılma);

- ☐ kültür (rneğin müzeler, galeriler, sanat sergileri, konserler, tiyatroya, topluluk etkinliklerine, kültürel festivallere ve fuarlara gitmek); ve
- ☐ evrimii, dijital ve elektronik sanatlar (rneğin, animasyonlar, film yapımı ve bilgisayar grafikleri).

Bu modülde ğreneğimiz, PTSD'den mustarip danışanlara yardım etmeye yönelik teknikler ve uygulamalar şunlardır:

- 1) Isınma hareketleri
- 2) farkındalık
- 3) Resim izme
- 4) Tablo
- 5) Kolajlar
- 6) Kil
- 7) Kuklalar ve Maskeler
- 8) Modaliteleri birleştirmek

Kaynakların, araçların ve yöntemlerin listesi

Her tekniğin uygulamasını açıklayan kart.

KAYNAKÇA

- American Art Therapy Association. (1996). Mission statement. Mundelein, IL: Author.
- Malchiodi, C. A. (1998). The art therapy sourcebook. New York: McGraw Hill-NTC.
- Bush, J. (1997). The handbook of school art therapy. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Cameron, J., & Bryan, M. (1992). The artist's way: A spiritual path to higher creativity. New York: Putnam.
- Cane, F. (1951/1983). The artist in each of us. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications/Chicago: Magnolia Street.
- Cohen, B. M., Hammer, J. S., & Singer, S. (1988). The Diagnostic Drawing Series: A systematic approach to art therapy evaluation and research. The Arts in Psychotherapy,
- Dreikurs, S. E. (1986). Cows can be purple: My life and art therapy. Chicago: Adler School of Professional Psychology.
- Elkins, D. E., & Stovall, K. (2000). American Art Therapy Association, Inc.: 1998–1999 Membership survey report. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association
- Elkisch, P. (1948). The "scribbling game": A projective method. The Nervous Child
- Gantt, L., & Schmal, M. S. (1974). Art therapy: A bibliography. Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Gantt, L., & Tabone, C. (1997). Rating manual for the Formal Elements Art Therapy Scale. Morgantown, WV: Gargoyle Press.
- Hammer, E. F. (Ed.). (1958/1980). The clinical application of projective drawings. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Junge, M. B., & Asawa, P. P. (1994). A history of art therapy in the United States. Mundelein, IL: American Art Therapy Association.
- Kaplan, F. F. (2000). Art, science, and art therapy: Repainting the picture. London: Jessica Kingsley.
- Kellogg, R. (1969). Analyzing children's art. Palo Alto, CA: National Press.
- Knill, P. J. (1995). The place of beauty in therapy and the arts. The Arts in Psychotherapy
- Kramer, E. (1958). Art therapy in a children's community. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Machover, K. (1949/1980). Personality projection in the drawing of the human figure. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Malchiodi, C. A. (1998). The art therapy sourcebook. Los Angeles: Lowell House.
- Malchiodi, C. A. (1999a). Medical art therapy with adults. London: Jessica Kingsley
- Malchiodi, C. A. (2007). Handbook of art therapy
- Ulman, E., Kramer, E., & Kwiatkowska, H. Y. (1978). Art therapy in the United States. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications.

Vick, R. M. (2000). Creative dialog: A shared will to create. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association

Wadeson, H. (1980). Art psychotherapy. New York: Wiley.

MÜFREDAT SENTEZİ

Modüller	Modül başına süre	Aktiviteler	teknikler	Kaynaklar, Araçlar Yöntemler	Aktivite başına süre	içerik odağı	öğrenme sonuçları
3.Yetişkinler için renk terapisi teknikleri ve uygulamaları - 30s (GESEME_ES)	30 saat	Isınma hareketleri	- o Bitiş çizgisi - o Ruh Hali Isınma - o Pozitif Negatif - o Dur işareti - o Kalp - o Çatışma çiz - o Enerjinizi Çekin (Zest) - o Tükenmişlik - o Hoş Geldiniz Matı - o Düşünce - o Kil Şekli - o baş harfler - o Gülümsemek - o Motivasyonunuzu Değiştirmek İçin Çizin - o Ağ - o Yumurta Çizimi - o İki Elle Çizim - o Çaydanlık - o Soru İşareti/Sorun - o Bir Halo çizin - o Hareket - o Cansız Nesne Çizimi - o Grup Ruh Hali	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	3 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek temel sanat terapisi teknikleri hakkında bilgi

		farkındalık	- o Senin etrafında - o Dalga - o Beş duyu - o Vücut Taraması - o Serbest bırakmak - o Çiçek Çalışması - o Hareketler - o Dokular - o Akran Çizimi - o sevgi dolu nefes - o Dikkatli Boyama - o Dikkatli Mandala - o Kum Deneyimi - o Aroma ve Sanat	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	4 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Yetişkinlerle terapide çalışırken kullanılabilecek temel Farkındalık teknikleri hakkında bilgi
		Resim çizme	- o Sorgulama - o Hayatınızdaki İnsanlar - o Kişisel Broşür - o Boş/Dolu - o İdeal Aile - o Değiştirmek - o Yaşam Temelleri - o Akran Çizimi - o ilişkiler - o Hayatta kalan - o Mandalalar: Duygular - o Hayatımın On Yıllarının Kısa Bir Özeti - o “Kaygım Olmasaydı Kim Olurdum?” - o Paraşütlü atlama - o bulutlar ben - o Bulutlar II - o Bilinmeyen - o Kayıp eşya bürosu - o Ben kimim? - o Şimdi ve Gelecek - o Duygular - o Hatıralar - o En İyi ve En Kötü Benlik - o Yükler - o Stres - o Hayatınızın Özeti - o Dış iç	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	6 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek ana Çizim teknikleri hakkında bilgi

			- o Yüzme - o Bir Kapı Çiz - o Birinin Hayatından Bölümler - o saç modelleri - o Gerçek ve İdeal Benlik - o Ancho'huzu çizin - o Kontrol - o Zırhını Çiz - o Gruptaki Rol - o nimet sayma - o Tarih - o Ra'da dans etmek - o dönüşüm - o gözyaşı damlası - o "Yaranızı" çizin - o Şimdi - o Gümrük - o Kendinizi Çocukken Çizin - o maneviyat - o En İyi ve En Kötü Gün - o Zaman - o mutluluk köprüsü - o Pencere - o Kendiniz Hakkında Fikrinizi Çizin - o Bağımlılık - o Kendinizi Bir Müzik Aleti Olarak Çizin - o Kendi Adanı Tasarla - o Oz sihirbazı - o Vücudun Bir Parçasını Çiz - o Renkler ve Kişilik - o Koruma - o Zincirli Olduğunuz Bir Şeyi Çizin				
		Tablo	- o Bireysel Ruh Hali Ölçeği - o Bayraklarla Eğlence - o Totem direği - o "Hoşçakalın" Unsurları	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	4 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Yetişkinlerle terapide çalışırken kullanılabilecek ana Resim teknikleri hakkında bilgi

			- o Sanat ve İlaçlar - o Renk Ruh Pirami				
		Kolajlar	- o benlik saygısı - o İdeal Ev - o kakhaha - o Benim tarihim - o şifa kolajı - o Kişisel Bakım - o stres	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	4 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek temel Kolaj teknikleri hakkında bilgi
		Kil	- o Kimlik - o Kil Mandala - o Tuğla duvar - o Maske ve Maskenin Arkası - o Geçmiş Bırakmak	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	3 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek temel Kil teknikleri hakkında bilgi
		Kuklalar ve Maskeler	- o Tahta Kaşık Kuklalar - o Parmak kuklalar - o Karton Rulo Kuklalar	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	3 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek temel Kuklalar ve Maskeler teknikleri hakkında bilgi
		Modaliteleri birleştirmek	- o Trapez - o en sevdiğim şey - o Kelimeler ve Resimler - o Grup Hikayesi - o Ünlü sanatçılar - o Mutluluk - o Paylaşılan Onay Kartları	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	3 saat	travma sonrası bozuklukların iletişim özellikleri	Terapide yetişkinlerle çalışırken kullanılabilecek temel Birleştirme yöntemleri teknikleri hakkında bilgi



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 4. WORKING WITH CHILDREN IN COLOUR THERAPY

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



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

İçerikler

Giriş	4
2. Sanat Terapisi	8
2.1 Sanat Terapi İlkeleri	8
2.2. Çocuk hastalıklarının tedavisinde sanat terapisi	9
2.3.Çiziktirme Oyunu Müdahalesi	11
Renk Terapisi	12
3.1 Öğrenmeye Teşvik Etme	14
3.1.1 Renk Terapisinin Avantajları	14
3.2 Monokrom(tek renkli)	15
Dışavurumcu Sanat Terapisi	16
4.1 Dışavurumcu Sanatın Gelişimsel Faydaları	16
4.1.1 Duygusal gelişim	16
4.1.2 Fiziksel Gelişim	18
Çocuklar İçin Farkındalık	18
Bu ne işe yarıyor?	18
Erken Alışkanlıklar Geliştirmek	18
5.3 Model Olarak Farkındalık	19
Etkinlikler	19
10. Oturum: Aile Heykeli	33
Geçmiş	33
2. Heykel Tekniği	34
3. Terapistlerin Müdahaleleri	34
4. Yuvarlanma	35
Alternatif Oturumlar	41
Oturum 20: Kukla Yaratma	47
Sonuçlar	49
Kaynak	51

Renk terapisinde çocuklarla çalışmak

Giriş

“Yaratıcılık cesaret ister” – Henri Matisse

Yaratıcılık hayatımızda çok önemlidir ve sanat özgürleştirici bir güç olabilir. Oyun oynamak, şarkı söylemek, dans etmek, resim çizmek ya da şiir yazmak olsun, sanatlar insanların kendilerini ve fikirlerini kelimelere dökmeden ifade etmelerine olanak tanır. Bu, renk terapisinin

özellikle çocuklar için popüler olmasının birçok nedeninden sadece biridir. "Ama sadece sanat ve zanaat!" renk terapisi söz konusu olduğunda yaygın bir sorgu ve yanıttır. Renk terapisi sadece "sanatlar ve el sanatları" veya hatta bunun bir akrabası değildir, her yerde bulunan boyama kitabı, sadece boyamaktan daha fazlasıdır. Renk terapisi, psikolojik hastalıkları tedavi etmek ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için renk ve sanatsal araçların kullanılmasıdır. Kendini ifade etmenin en özgürleştirici biçimi yaratıcılıktır. Gençler için yargılanma korkusu olmadan kendilerini özgürce ifade edebilmekten daha hoş ve tatmin edici bir şey yoktur. Çocukların duygusal sağlığını güçlendirmek, kendilerini sanat yoluyla veya duygu ve deneyimlerini yazarak ifade etmelerine izin vermek kadar basit olabilir.

The most liberating form of self-expression is creativity. Nothing is more pleasant and fulfilling for youngsters than being able to freely express themselves without fear of being judged. Empowering children's emotional well-being can be as simple as letting them express themselves via art or writing about their feelings and experiences. Çocukların erken yaşam deneyimleri, daha sonraki yaşamlarında yaratıcılıklarına önemli bir katkıda bulunma potansiyeline sahiptir. Gerçekten yaratıcı olmak için, çocukların eldeki görevi tam olarak yerine getirme ve katılmayı seçtikleri herhangi bir aktiviteyi kişiselleştirme fırsatından başka bir şeye ihtiyacı yoktur. Kendini ifade etme süreci, her yaratıcı çabada çok önemlidir.

Çocuklar duygularını ifade etmelerine ve bunlarla baş etmelerine olanak tanıyan yaratıcı deneyimlerden yararlanabilir. Ebeveynler ve öğretmenler, bir çocuğun yaratıcı çalışması aracılığıyla bir çocuğun ne düşündüğü veya hissettiği hakkında daha fazla bilgi edinebilir. Yaratıcılık, aynı zamanda, yeni fikirlerin yanı sıra yeni düşünme ve problem çözme yöntemlerini denemelerine izin vererek çocukların beyin gelişimini de destekler. Yaratıcı etkinliklere katılarak her çocuğun bireyselliğini kabul edebilir ve takdir edebiliriz ve bu etkinlikler ebeveynlere eğitimi kişiselleştirmeleri ve her bir çocuğa vurgu yapmaları için iyi bir fırsat sağlar.

Yaratıcı oyun ve yaratıcı düşünme, çocukların gelişimi için çok önemlidir.

Renk terapisi, yaratıcı ifadenin insanların iyileşmesine ve daha iyi hissetmesine yardımcı olabileceği inancına dayanan bir yöntemdir. Renk terapisi gibi iyileştirici bir ilişki bağlamında geliştirilen kreasyonlar, yalnızca genç danışanların kendilerini keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaz, aynı zamanda özel sanat üretimi yoluyla amaçlı anlam yaratmayı da içerir.

Renk terapisi ilk olarak psikiyatri, psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında zihinsel hastalıkları, psikolojik travmaları ve diğer zihinsel bozuklukları tedavi etmek için bir strateji olarak kullanıldı. Renk terapisi, resim, müzik ve geleneksel sanat da dahil olmak üzere çok çeşitli disiplinlerden unsurlar içermektedir. Bu tekniklerin her birinin kendi teorisi ve metodolojisi olsa da, hepsinin ortak noktası, daha sonra kişilerin mevcut koşullarını veya zihinsel durumlarını tipik açıklayıcı dilin ötesine geçecek şekilde tanımlamak için kullanılan sanatın yaratılmasını içermesidir. Renk terapisi, hastaların zihinsel durumlarını değerlendirmek ve mevcut durumlarını anlamak ve gerekli tedaviyi belirtmek ve durumlarını incelemek için çeşitli senaryolarda oluşturulan sanat eserleriyle genellikle bu şekilde yapılır. Renk terapisi ise artık daha geniş bir amaç için kullanılmaktadır.

Binlerce yıldır insanlar iletişim, kendini ifade etme ve şifa için sanata güvendiler. Ancak, renk terapisinin yapılandırılmış bir müfredat haline gelmesi 20. yüzyıla kadar değildi. Doktorlar, akıl hastalığından muzdarip insanların sıklıkla çizimler ve diğer sanat eserleri aracılığıyla kendileriyle iletişim kurduklarını fark ettiler ve bu da birçok kişinin rengi bir şifa tekniği olarak

kullanmayı düşünmesine yol açtı. Renk, onu kullanan bazı teşhis ve terapi süreci ile artık iyileştirici alanın önemli bir yönü haline geldi.

Yirminci yüzyılda, renk terapisi daha popüler hale geldikçe, artan sayıda terapist, danışanlarını duyguları hakkında konuşmaktan fazlasını yapmaya teşvik etmeye başladı. Hastalar, en içteki mücadelelerini ve duygularını şekillendirmek, kalıba dökmek, boyamak, kroki çizmek, kolaj yapmak ve yontmak için kullanılan garip sözlerden geçici olarak kaçınmak için sürüler halinde kanepelerini terk ediyor ve sanat stüdyolarına koşuyor.

Renk terapistleri, yaratıcı sürecin, duygu ve duyguların serbest çağrışımla aynı şekilde yüzeye çıkmasına izin vererek, insanların yaşamları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşünürler, ancak aynı zamanda hem konuşma terapisinin hem de rüya yorumunun avantajlarını benimserler. Bununla birlikte, renk terapisinde dikkatin çoğu, gerçeğin hayali tasviri yerine bir görüntünün yaratılması üzerinedir. Temsili olmayan görsel sanatın iyileştirici etkileri vardır.

Ganim (1999), *Sanat ve Şifa'da* sol-beyin-sağ-beyin fenomenleri üzerine, bilinçdışının neden görseller aracılığıyla iletilildiğini ve bunun akıl sağlığı ile nasıl ilişkili olduğunu açıklayan bir teori önerdi. Sözlü olarak iletişim kuran sol beyin analitik ve eleştireldir ve bize yalnızca hissettiğimize inandığımız şeyi söyleyebilir. Görüntüler aracılığıyla iletişim kuran beynin sağ yarım küresi sembolik ve duygusaldır ve bize gerçekte nasıl hissettiğimizi söyleyebilir. Duygularımız hakkında konuştuğumuzda, sol beynimize her türlü bagajla (örneğin kültürel beklentiler, kelimelerin sınırlamaları) tıkanmış, dilsel, eleştirel bir filtre aracılığıyla onları yorumlama izni verilir.

Çeviride bir şey kaybolduğundan, çatışma sıklıkla devam eder. Ganim, duyguları söze dökmekle etkisizliği hakkında "Konuşmaya, bağarmaya, göğsümüzden çıkarmaya çalışıyoruz" dedi: "Ama sonunda duyumlar aynı kalıyor" (s. 23). Kalp ve kafa veya sağ ve sol beyin arasındaki bu savaş, duygusal ve zihinsel hoşnutsuzlukla sonuçlanır. Ganim'e (1999) göre, terapinin amacı kişiliğimizin bu iki bileşenini senkronize etmektir.

Gerçekte, renk ve insanlar üzerindeki etkileri hakkında çok şey biliniyor, ancak bu bilgi nadiren paylaşıyor, ancak renk terapisine çok ayrıntılı olarak uygulanıyor. Renk, yaratıcı ifade için çok önemli bir derinlik sağlayabilir. İki nedenden dolayı geleneksel renk terapisi etkisizdir. Yeni başlayanlar için, rengin olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Zihin ve beden üzerinde güçlü bir etki. İkincisi, çeşitli kullanımlara elverişlidir. Temsili sanatın kullanımıyla bırakılan bazı tedavi edici boşlukları doldurabilecek temsili olmayan sanat.

Renk terapisi ve renk psikolojisinin kısa tanımlarının ardından, her ikisinin de özünden, çocuklar için renk terapisine yönelik yeni bir iyileştirici işlev sunmak için yararlanılır. Temsili olmayan bir dışavurumcu terapi türünde renk kullanılır. "Kişinin kendi ruhuna bakma" ve "kendi kendini iyileştirme" hedefleri ile bireylerin bir sanat terapistinin yardımı olmadan yapabileceği yeni renk terapisi türleri geliştirilmektedir (Yoshida, 2009 ve 2005). Sonuç olarak, renk terapisi akıl hastalığını tedavi etmek için bir yöntemden bir eğlence kaynağına dönüşüyor ve şu anda kendini geliştirme ve kendini tanıma dahil olmak üzere bir dizi amaca ulaşmak için kullanılıyor. Kawata ve diğerleri (2012, s.28) aynı çalışmada farklı renk terapisi yöntemlerinin genel olarak dört gruba ayrılabilirliğini belirtmişlerdir: "psikoterapi", "kendini geliştirme", "rehabilitasyon" ve "ifade etme".

Renk terapisinin amacı, insanların kendilerini ifade etmelerini keşfetmelerine yardımcı olmak için yaratıcı süreci kullanmak ve sonuç olarak yeni başa çıkma yetenekleri geliştirmek ve kişisel anlayış kazanmaktır. Renk, insanların duygularını keşfetmelerine, öz farkındalık geliştirmelerine, stresle başa çıkmalarına, özsaygılarını artırmalarına ve onu yaratarak veya takdir ederek sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanılır. Sanat terapisinde kullanılabilecek tekniklerden bazıları şunlardır: Kolaj, Renklendirme, karalama, Parmaklarınızla boyama, fotoğraf, Heykel, kil kreasyonları.

Renk terapisi, çocukların düşüncelerini ve duygularını incelemelerine yardımcı olmak için yaratıcı materyaller kullanan bir terapi türüdür. Hem sanat hem de psikoloji eğitimi almış bir sanat terapisti tarafından gerçekleştirilir. Renk terapisi, bu engellerin üstesinden gelirken, çocukların başlarına gelenleri özümsemelerini sağlar ve gerginlik ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur. Renk terapisinin, çocuğa olumsuz duygularını ve duygularını ifade etmeleri için güvenli bir yer sağlayarak zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığına yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Renk terapisi çizimleri boyama, boyama ve kil işleme gibi etkinlikleri içerir. Bunlar hem solo hem de grup terapi seanslarında yer alabilir ve çocuklara sosyal iletişim becerilerini uygulama fırsatı verir.

Çeşitli nedenlerle, çocukların sanat terapisi sıklıkla oyun terapisiyle karıştırılır. Uygun olduğunda, oyun terapistleri çocuklarla yaptıkları çalışmalara renk temelli çeşitli etkinlikleri dahil eder; benzer şekilde, çocuklarla çalışan renk terapistleri, çocukların yaratıcı ifadelerini teşvik etmek için renk terapisini oyun etkinlikleriyle [oyuncaklar, kuklalar, aksesuarlar ve oyunlar] geliştirir. Terapi bağlamında sanat yaratmak ise oyundan biraz farklı bir deneyimdir çünkü genellikle somut bir sonuç yaratmayı içerir. Sanat terapistleri, deneyimlerini, algılarını, duygularını ve hayal güçlerini görsel olarak ifade etmelerine ve belirlemelerine yardımcı olmak için çocuklarla birlikte çalışır. Genç danışanların yaratıcı ifade yoluyla daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olmak için sanat medyası ve sanat temelli yaklaşımlara ilişkin kapsamlı anlayışlarını kullanırlar.

Çocukların çeşitli ve sürekli değişen ihtiyaçları, okullardaki terapi hizmetleri tarafından etkin bir şekilde karşılanamamaktadır. Sanat yaratmanın sağlıklı işleyişi geri getirme ve güçsüzlük duygularının ortasında ustalık getirme yeteneği çocuklara büyük yarar sağlar. Çocuklara kaygılarını ve saldırganlıklarını sanat yaratma sürecine sokmaları için bir çıkış verildiğinden, renk terapisi bu zorlukların üstesinden gelmenin mükemmel bir yoludur. Çocuklar, oluşan sembolik imgeler aracılığıyla, sözlü iletişim için fazla duygu yüklü olan psikolojik zorluklar ve yaşam olayları hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade edebilirler. Bu endişeler tedavinin erken aşamalarında araştırıldığında, okul ortamında görülen belirtilerin arkasında genellikle daha ciddi sorunlar gizlenmektedir. Çocuklar sıklıkla kaygı, üzüntü, sosyal sorunlar ve düşük benlik saygısı ile sessizce uğraşırken bulunurlar. Çocuklar, iç dünyalarının kaosunu ve sıklıkla elverişsiz durumlarını düzenlemelerine yardımcı olmak için renkleri kullanabilirler.

Çocuklar, 'biz onlara karşı' zihniyetinin ve hatta travmalarının ötesinde daha derin bir düşünme seviyesinde oldukları için davranışlarını oldukça basit bir şekilde değiştirebilirler. Bu daha derin seviyeye, sanatın yaratılması yoluyla erişilebilir. Renk terapisinin etkinliği burada devreye giriyor. Çocuklar zor duyguları (öfke, kıskançlık, korku vb.) resmettiğinde, psikolojik durumlarına daha derin, yaratıcı bir düşünme düzeyinden bakabilirler, bu da onları rahatlatır, böylece bu duyguların artık yaşamları üzerinde etkisi kalmaz. Sonuç olarak, renk terapisi çocukların daha fazla kendileri olmalarını sağlar. Renk terapisi ve yaratıcı süreç, çocukların daha duyarlı

olmalarına ve "biz onlara karşı" zihniyetinden uzak olmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak daha meşgul, sakin ve konsantre hale gelirler.

2. Sanat Terapisi

2.1 Sanat Terapi İlkeleri

1. Görsel imaj oluşturma, insan öğrenme sürecinin önemli bir yönüdür;
2. Bir sanat terapisti eşliğinde yapılan sanat, bir çocuğun kelimelerle ifade edilmesi zor olan duygularını ifade etmesini sağlayabilir.

Sanat terapisi, sanat yapmanın yaratıcı sürecinin iyileştirici ve yaşamı iyileştirdiği inancına dayanan, düşünce ve duyguların sözsüz iletişim yöntemidir (Amerikan Sanat Terapisi Derneği, 1996). Diğer psikoterapi ve danışmanlık biçimleri gibi, kişisel gelişimi desteklemek, kendini anlamayı artırmak ve duygusal onarıma yardımcı olmak için çocuklar, yetişkinler, aileler ve gruplarla çeşitli bağlamlarda kullanılır. Bu yöntemi kullanarak, her yaştan insan amaç ve içgörü kazanabilir, ezici duygulardan veya travmalardan kurtulabilir, çatışmaları ve zorlukları çözebilir, günlük yaşamlarını iyileştirebilir ve diğer şeylerin yanı sıra daha büyük bir refah duygusuna ulaşabilir (Malchiodi, 1998). Nihai sonucun terapötik sürecin kendisinden daha az önemli olduğunu savunan sanat terapisine göre, tüm insanlar kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etme yeteneğine sahiptir. Terapistin odak noktası, sanat yaratmanın estetik erdemlerinden ziyade, kişinin ifade etmesi gereken terapötik ihtiyaçlardır. Yani önemli olan kişinin işe katılımı, kişiye faydalı olan sanat etkinliklerini seçmesi ve kolaylaştırması, kişinin yaratıcı süreçte anlam bulmasına yardımcı olması ve imaj oluşturma deneyiminin terapistle paylaşımını kolaylaştırmasıdır.

Çizim geliştirme araştırması (örn., Dubowski, 1989; Matthews, 1999, 2003, 2004), hâlâ büyük ölçüde Winnicott ve İngiliz nesne ilişkileri okulundan ilham alan psikanalitik yaklaşımı tamamlar. Pediatrik engellilik ortamında değerlendirmenin doğasının sorgulanmasıyla başlayan Robin Tipple'in (2003) araştırması dışında, çocuklarla çalışan çok az sanat terapisti, Baxandall (1985) gibi sanat tarihçileri/sanat teorisyenlerinin katkılarını dahil etmiştir. Tipple, gençlerin etolojik bir metodoloji kullanarak yarattığı sanat eseri ile konular arasındaki ilişkiyi araştırıyor. Sanat terapisinin bir çocuğun dünya görüşüne ve çeşitli durumlardaki davranışına nasıl yardımcı olabileceğini anlamaya çalışırken kritik bir soru gibi görünen teorinin hem uygulamamızı hem de onu yorumlamamızı nasıl etkilediğini sorguluyor. Sanat terapistleri, erken çocukluk etkileşimlerini ve bunların sonraki davranışlar üzerindeki etkilerini araştırmak için bağlanma teorisinin yanı sıra 'sorunlu' çocuğa veya çocuklara odaklanmak yerine aile üyelerinin nasıl etkileşime girdiğini değiştirmeye odaklanan aile sistemleri teorisine giderek daha fazla bakıyorlar. Bu teoriler, bir çocuğun sosyal çevresinin duygusal durumunu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamada özellikle faydalı olacaktır ve otizm ve Asperger sendromu gibi çeşitli aksaklıklara veya öğrenme güçlüklerine uygulanabilir.

Gerçekte, kapsamı geniş olduğundan ve çeşitli modaliteler içerdiğinden, Sanat terapisi özellikle çocukların çeşitli kişiliklerine uyarlanabilir ve dolayısıyla çeşitli baş etme becerilerini harekete geçirebilir. Araştırmacılar, öğrenme güçlüğü çeken çocukların günlük yaşama uyum sağlamalarına yardımcı olmadıkça sanat terapisinin rolü üzerine bir araştırma yaptı. Sonuçlar,

sanat terapisinin uyum açısından daha başarılı olduğunu ve akademik başarı açısından her iki koşulun da benzer gelişme sağladığını göstermiştir. Kontrol grubundaki çocukların süreç faktörlerinde (bağlanma ve terapi izlenimi) daha iyi puan almasına rağmen, bağlanma yalnızca terapi koşullarındaki sonuçlarla ilişkilidir.

Terapötik hedefe ulaşmak için sanat terapisi yöntemleri karıştırılabilir. Spesifik sanat terapisi modaliteleri, beynin sağ tarafının aktivitesini artırır, hayal gücünü ve yaratıcı sembolleştirmeyi teşvik eder ve çocukların hoş düşüncelere odaklanma yeteneğini geliştirir. Bu stimülasyon, genç hastanın, her ikisi de bedensel aşırı duyarlılığa yol açabilen kaygıyı gevşemesine ve azaltmasına olanak tanır.

2.2. Çocuk hastalıklarının tedavisinde sanat terapisi

Sanat terapisi, özellikle aşağıdaki koşullara sahip çocukların tedavisinde yardımcı olmuştur:

- Otizm spektrum bozukluğu
- yaşlanma ile ilgili sorunlar
- anksiyete, depresyon veya her ikisi
- kanser
- yeme bozuklukları
- duygusal problemler
- aile problemleri
- tıbbi durumlar
- travma sonrası stres bozukluğu sonrası
- stres
- madde bağımlılığı

Sanat terapisi, çocuğun yaşam kalitesini iyileştirirken, malzeme ve teknikler arasında karar vermeyi teşvik ederek, hastanedeyken çocuğun kontrol eksikliğini telafi etmede etkilidir. Çocuk, hayal gücüyle bir yakınlık alanına girer ve sabırlı olmaktan çok farklı "roller" oynamanın emrindedir. Bu beceri, gelecekteki psiko-duygusal esenliğini korur ve içsel bir kimlik geliştirmeye devam etmesine yardımcı olur. Hastalık ve hastaneye yatış, hem ebeveynler hem de çocuklar için bir kriz zamanıdır. Çaresiz, işe yaramaz ve genellikle suçlu hissettikleri için umutsuzluk duyguları yeni zirvelere ulaşabilir. Çocuk ve bakıcı arasındaki yakınlığın yoğunluğu hastanede yatış sırasında teste tabi tutulur. Ebeveynin duygusal durumunun güçlü veya zayıf olması, çocuğun hastaneye yatış ve tedaviye yönelik tutumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Eylemsizlik ve acı veren pasifliğin aksine, ebeveynler, çocuklarının iyiliği üzerinde hiçbir kontrol veya otoriteye sahip olmama konusundaki endişe ve hayal kırıklığı duygusunun üstesinden gelerek, yaratıcılık yoluyla canlı ve dinamik bir ilişkiye girebilirler.

Ayrıca çocukların yas karşısındaki tepkileri kişisel farklılıklardan etkilenir. Yaslı çocuklar, güçlü ve sağlam olanlardan, uzun süreli, şiddetli kayıp, uyuşukluk ve boşluk hissi ile karakterize edilen "karmaşık keder" yaşayanlara kadar değişebilir. Kayıptan muzdarip çocuklara yardım etmek için en iyi uygulama yaklaşımında bireysel yas tepkileri dikkate alınır. Anlatı temelli tekniklerin sanat terapisini içerecek şekilde değiştirilmesi önerildi, anlam oluşturma yaklaşımlarına odaklanılır. Sanat terapisi, yas sürecinde ortaya çıkan duyguların araştırılmasını ve ifade edilmesini teşvik ettiği için yaşlılara yardımcı olabilir. Çizim, gençler arasında en popüler oyunlardan biridir ve iki amaca hizmet eder: çocuğun korkunç bir deneyimi aktif olarak yeniden ürettiği bir serbest bırakma mekanizması olarak hizmet eder ve ıstırabın

dışsallaştırılmasına izin verir.Sonuç olarak, gençler, her isteğin karşılanabileceği bir fantezi dünyası yaratarak, bir tür sembolik oyun yaratarak duygularını ifade edebiliyorlar.Çoğu durumda, çizimler ve diğer el sanatları, çevreden, elde edilen sonuçlarla yakından bağlantılı psikososyal destekten ve Bakanlığın tüm aile için genel yardım stratejisinden kaynaklanan çocuğun duygularındaki gelişmeyi anlamamıza ve takdir etmemize yardımcı olur.Bu nedenle, önemli bir terapötik araç olarak hizmet eder.Terapötik ortaklığı teşvik eder ve çocuğun öfkesini, memnuniyetsizliğini ve kaygısını bir "katarsis" yoluyla ifade etmesine izin verir.Hastanın özgürce konuşmasına izin verir ve çocuğun bireysel nevrotik ve psikotik sorununun kökeninde yatan gizli çelişkili gerçekliği gün ışığına çıkarır.

Bazı terapistlere göre çizim, çocuğun iç dünyasına benzersiz bir pencere açar. Terapötik sürecin önemli bir kısmı, terapistin daha sonra kendi bilinçsiz mesajlarını anlamak ve kullanmak için kullanabileceği çocukların ifadesine yer bırakmasıdır. Çocuk, çizimdeki (bir projeksiyon tasarımı olarak) gerçek ihtiyaçlarının, algılarının veya endişelerinin, isteklerinin, özlemlerinin, anılarının ve kişisel deneyiminin her zaman farkında olduğu yaratıcı bir senaryo oluşturabilir. Çocuklar sadece görsel değil, içsel bir gerçeklik çizerler ve gerçek nesne sadece bir uyarıcı olarak hizmet eder. "Çocuk, içinde taşıdığı tüm harika şeyleri üzerine atıyor", çocuk tasarıma yansıtıyor. Bu sayede gençler kendi imajlarını uzaya yansıtırlar ve tasarım, anlattıkları "anlatı" haline gelir. Sanat terapisi yöntemi, terapist ve çocuğun terapötik bir bağ kurması için güvenli bir mekan sağlar. Çocuk, çocuk ve terapistin bağlantı kurabileceği ortak bir dil kurarak sanatsal çabalar yoluyla deneyimlerini, anılarını ve duygularını ifade edebilir.Sonuç olarak, değerli bir terapötik araçtır. Terapötik ortaklığı teşvik eder ve çocuğun kendilerini öfke, memnuniyetsizlik, korku vb. bir "katarsis" olarak ifade etmesine izin verir.Hastanın özgürce konuşmasına izin verir ve çocuğun bireysel nevrotik ve psikotik bozukluğunun temelinde yatan gömülü çelişkili gerçeklikleri gün ışığına çıkarır.

Acı çeken bir bedenin durumu ve ölüm tehdidi, özellikle dinamik teorilere göre bebeğin kendi tümgüçlülüğünün kaydında yaşadığı evrimsel aşamada meydana geliyorsa, psikolojik açıdan feci deneyimlerdir. Bu duygular, çocuğun ağrı, kaygı, fiziksel belirtiler ve olumsuz tedavi yan etkileri sonucunda hastalık karşısında çaresizlik duygusuyla daha da ağır olabilir. Ağrıyı iletme yeteneği ise hastadan hastaya büyük ölçüde değişir. Hayatın zorluklarıyla mücadelede her yaştan insan, mizacına göre çeşitli kişisel yöntemler kullanır. Klinik psikodinamik gözlemlere göre, özellikle gizil dönemdeki çocuklar, hastalıklarını anlamada bir tür çifte yol izleyebilirler: bir yandan savunma mekanizmalarını bilinçli, hareketli korkular ve acı alanından uzakta düzenlemelidirler; öte yandan savunma mekanizmalarını bilinçli, hareketli korkular ve acı alanından uzaklaştırmalıdır. Öte yandan, gençlerin ebeveynlerinin veya sağlık personelinin (doktor ve hemşirelerin) anlayabileceği ve baş etmelerine yardımcı olabileceği kaygı ve duygular karşısında yalnız kalmaları gerekmez."İyi bir hasta" olma etrafında inşa edilen ve aslında tüm yetişkinleri rahatlatan savunmalar, dinamik bir bakış açısına göre, sonraki dönemlerde anksiyete bozukluğu veya psikopatolojik bir semptom olarak ortaya çıkabilecek sistematik olarak reddedilen ıstırap olarak görülebilir. Sanat terapisi, gençleri hastanelerde cesaretlendirmek için güçlü bir araç olma potansiyeline sahiptir. Hasta çocukları oyun oynarken ve çizim yaparken gözlemlemek, yakın zamanda alakalı hale gelen bir şeydir.

Çocuklar, korku ve öfke gibi zorlu duygularla nasıl baş edeceklerini sanat terapisi ile öğrenebilirler ve özellikle bu olayları dile getirmekte zorlanırlarsa görsel imgeleme yoluyla başa çıkma becerileri kazanabilirler. Böyle zor bir durumda, bir çocuk sözlü iletişimi dikkatle kullanır ve özellikle sağlık uzmanlarıyla konuşurken yabancıların ve hatta kendi ebeveynlerinin yanında korku ve aşağılanma hissedebilir.Ayrıca, yeni bir deneyimin getirdiği kaygı nedeniyle, çocuk

kendini hastanede bir yabancı gibi hisseder. Her türlü ittifakın kurulabilmesi için etkili iletişim gereklidir. Bu, hem terapötik ittifakı hem de hastalar ve bakıcılar arasındaki karşılıklı tatmin edici anlaşmayı kapsar. Etkili ve güvenli sağlık bakımı sağlamak için her çocukla nasıl etkileşime geçileceğini öğrenmek çok önemlidir. Bununla birlikte, hala iletişim kurma ihtiyacı olduğu için, beden dili veya diğer ifade türleri kullanılır ve bu da grafik ve resimli bir iletişim türü ile sonuçlanır. Gerçeğe olan susuzlukları, estetik göstergeler biçiminde kendini gösterir. Çocukların sanat terapisi, tercih edilen ve en uygun iletişim şeklidir. Sanatın ortak bir dil olarak kullanılması, terapistle bir ilişki kurulmasına yardımcı olabilir. Bakıcılarla olumlu bir terapötik ilişki geliştirmek için oyunlar, çizimler gibi sözel olmayan teknikler ve diğer el işi etkinlikleri bu amaca ulaşmak için kullanılabilir.

Çocukların dili basit ve anlaşılır. Kendilerini ifade etmek için çizimleri, isteklerini, isteklerini, endişelerini ve sevinçlerini dramatize etmek için bir tiyatro gibi kullanırlar. Ayrıca anlamaya çalıştıkları durumlarda öğeleri sembolize etmek için semboller ve görseller kullanırlar. Kendi kendini iyileştirme mekanizması aracılığıyla, kendini çizimlerle ifade etme yeteneği, hasta gençlerin kendi terapötik temsilci olmalarını sağlar.

Hastalığın algısı, endişeleri ve umutları ortaya çıkar. Her ergen ve okul çağındaki çocuğun veya oyun işçisinin yazdığı yorumları okuyarak ressamın anlamını ve duygularını daha iyi anlayabiliriz. Her çocuk, yıl boyunca, hastalık başlangıcı, remisyon, tedavi dışı ve nüksetme gibi çeşitli fiziksel ve duygusal durumlarda çok sayıda resim yaptığı için, boylamsal çalışmalar çok etkileyici veriler sağlayabilir. Çoğu durumda, çizimler ve diğer el sanatları, çevreden, elde edilen sonuçlarla yakından bağlantılı psikososyal destekten ve Bakanlığın tüm aile için genel yardım stratejisinden kaynaklanan çocuğun duygularındaki gelişmeyi anlamamıza ve takdir etmemize yardımcı olur. Uyum ve başa çıkmanın yanı sıra travma sonrası stresten ve bilinmeyen bir iç psikolojik rahatsızlıkla ilişkili yan etkilerin başlamasından kaçınmak için aile merkezli bir yaklaşım gerektirirler [16]. Jung'a göre el işi, bilince ulaşmanın akıldan daha hızlı bir yoludur.

2.3.Çiziktirme Oyunu Müdahalesi

Winnicott, bebek zihninin oyuncu potansiyelinin ifade edilebileceği bir alan sağlamaya çalışan bir "dalgalı oyun" müdahalesi tasarladı. Bu olduğunda, çocuk tamamen açılır ve terapistle kalın, dolu ve kendinden emin bir ilişki geliştirir. Psikoterapi, iki oyun alanının kesiştiği noktada ortaya çıkar: hastanın ve terapistin. Psikoterapide iki kişi birlikte oynuyor. Bunun doğal sonucu, eğer oynamak mümkün değilse, terapistin işi, hastayı oynayamama durumundan oynayabilme durumuna getirmeye odaklanır. (1971'in "Oyun Oynama: Klinik Durumdaki Teorik Durumu" kitabından uyarlanmıştır).

Genel olarak oyun, çocuklarla tercih edilen iletişim yöntemidir ve özellikle hasta çocuklar için faydalıdır. Oynayarak ve resim yaparak hastalık deneyimini yenik düşmeden ya da iletişimsizliğin korkunç durumunu deneyimlemeden yaşayabilirler. Psikanalitik yorumlara göre oynama ve resim yapma yeteneği, bir çocuğun psikolojik rahatsızlık düzeyinin değerli bir göstergesi olabilir. Kanser teşhisi, sık hastaneye yatış gerekliliği nedeniyle günlük yaşamı bozan sıkıntılı bir deneyim olabilir. Diğer durumlarda bu, bir hastaneye daha yakın olmak için tanıdık çevreden ayrılmayı gerektirir, bu da tanıdık eşyaları, okulu ve yaşlıları geride bırakmak anlamına gelir. Hasta çocuk, ebeveynlerinin teşhis, prognoz ve tedavinin ne kadar etkili olacağı konusundaki belirsizlik ile bağlantılı kaygısını hissedebilir.

3. Renk Terapisi

Genellikle kromoterapi olarak bilinen renk terapisi, çeşitli zihinsel ve fiziksel rahatsızlıkları tedavi etmek için kolon ve ışık kullanımını kullanan bir terapi türüdür. Bu tür terapinin kökenlerini eski Mısırlılara kadar takip edebiliriz. Tedavi amaçlı olarak, renkli camlı, güneş alan odaları kullandılar. Bununla birlikte, renk terapisinin yıllar içinde önemli ölçüde popülerlik kazanmasına rağmen, Batı tıbbında hala meşru bir tedavi türü olarak kabul edilmemektedir. Birçok tıp uzmanı bunun hala deneysel olduğuna inanıyor. Ana akım süreli yayınlar, çevrimiçi dergiler ve İnternet web sitelerinin tümü, popüler kültürde renk psikolojisi ve renk terapisi hakkında bilgi edinmek için iyi yerlerdir. Bu kaynaklar sıklıkla rengin psikolojik, biyolojik ve davranışsal sonuçlarına ilişkin verileri içerir. İnternet arama motoru Google, mevcut en son verilere göre, şu anda 'renk psikolojisi' ile ilgili bilgiler için 365.000 web sayfasına ve 'renk terapisi' ile ilgili bilgiler için 284.000 web sitesine erişime izin vermektedir.

Renk terapisi, farklı renklerin farklı insanlarda farklı reaksiyonlara neden olduğu fikrine dayanır. Renkler bazı insanlar için yatıştırıcı veya enerji vericidir. Bu teorinin savunucularına göre renk, insanlar üzerinde çeşitli şekillerde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve çeşitli rahatsızlıkların tedavisine yardımcı olabilir. Hepimiz hayatımızın bir noktasında temel renk terapisi kavramına maruz kalmışızdır. Bazı insanlar günlük koşullarında doğada yeşil görmenin ruh hallerini anında iyileştirdiğini düşünürken, diğerleri çok sevdikleri sarı bir kıyafet giymenin ruh hallerini anında iyileştirdiğini düşünüyor. Ek olarak, renk terapisi uygulamasının izi Hint kökenlerine kadar uzanabilir. Hint felsefesine göre, renk tekerleğindeki yedi ana renk, vücudumuzdaki çakraları dengelemeye ve güçlendirmeye yardımcı olur.

Binlerce yıl geriye uzanan, bütüncül, müdahalesiz ve güçlü bir terapi olan Renk Terapisi, yedi spektrum renginin her biriyle ilişkili enerjiyi kullanır. Bu renkler ve bunlarla ilişkili enerjiler, vücudun yedi ana çakrasının her birinin enerjisiyle rezonansa girer. Vücuda uygun rengi uygulayarak, renk terapisi çakraları yeniden dengelemeye ve/veya uyarmaya yardımcı olabilir. Vücudun her bir çakrasındaki enerjinin dengeli olması sağlık ve esenlik için çok önemlidir.

www.about.com ve www.colorthrapyhealing.com gibi web siteleri, renk psikolojisi ve renk iyileştirme konusunda zengin bir materyal sağlamanın yanı sıra, renk terapisi ve renk iyileştirme atölyeleri hakkında zengin bilgiler sağlar; ikinci web sitesi oldukça kapsamlı bilgiler sunar. Tedavi edici bir yardımcı olarak rengin kullanımına ilişkin bilgilerin yanı sıra çeşitli renk terapisi atölyeleri. Benzer şekilde, www.color-affects.co.uk web sitesi, rengin psikolojik nitelikleri hakkında kapsamlı bilgilerin yanı sıra belirli renklerle ilişkili dört kişilik türünü bir özetini içerir. Renk psikolojisi ve renk terapisi, Conscious Living Magazine ([www.bilinçli Yaşam.net.au](http://www.bilinçliYaşam.net.au)) ve WellBeing Magazine (www.wellbeing.com.au) gibi basılı ve çevrimiçi süreli yayınlarda da ele alınmaktadır.

Geniş, genelci parçalardan, derin sözde-bilimsel söyleşilere ve söyleşilere kadar uzanan popüler kültür kaynaklarından bilgi bulmak mümkündür. Bu tür yayınların ve tartışmaların "Renkler bilinçaltının ana dilidir" gibi genellemeler, klişeler, annelik iddiaları ve "Renk iyileştirir" gibi sözler içermesi olasıdır. Çevrimiçi Conscious Living dergisinde yer alan Campbell 16'nın bu makalesi bunun mükemmel bir örneğidir.

Akademik makaleler, ışığın etkilerinin yanı sıra renkli ışık dalgalarının çeşitli ortamlarda insan tepkisi üzerindeki etkisini ele alan çok çeşitli çalışmaları kapsar. İnsan görüşü karmaşık ve

henüz tam olarak anlaşılmamış bir süreç olsa da, ışığı algılamak için kullanılan reseptör sisteminin sirkadiyen döngü ile ilgili olandan farklı olduğu keşfedildi. Işık enerjisinin her canlı hücre üzerinde etkisi vardır (hepimizin bildiği gibi ışıksız tüm canlılar etkilenir). Doğru kullanıldığında, bu çeşitli ışık ve renk frekansları hem insanlar hem de hayvanlar üzerinde önemli ve iyileştirici bir etkiye sahip olabilir. Işığın insan nöroendokrin sistemi üzerinde de bir etkisi olduğu keşfedildi ve hem melatonin üretimini baskılayabileceği hem de kortizol üretimini artırabileceği öne sürüldü, her ikisinin de zararlı sonuçları olabilir. Ek bir bonus olarak, son zamanlarda yapılan bir dizi çalışma, ışığın belirli dalga boylarının farklı etkileri olabileceğini ortaya çıkardı. Farklı renkli lensler, disleksi gibi okuma güçlüklerine yardımcı olabilir ve insan sirkadiyen saati, diğer şeylerin yanı sıra kısa dalga boylu ışığa karşı özellikle hassas olabilir. Her şeyin bir titreşiminin olduğu, yani biz dahil her şeyin kendi titreşim/frekansına sahip olduğu köklü bir bilimsel gerçektir.

Fizikselden zihinsel ve ruhsal kadar her türlü rahatsızlığı tedavi etmek için Renk Terapisini kullanmak ve her şeyi kapsayan rahatlatıcı bir terapi uygulamak mümkündür. Renk Terapisi yetişkinler, çocuklar, bebekler ve her yaştan insan olmayan hayvanlar için güvenli ve etkili bir şekilde kullanılabilir. İster tamamlayıcı ister ortodoks tıp olsun, tek başına veya başka herhangi bir terapi ile birlikte kullanılabilir ve herkes için uygundur. Bununla birlikte, hiçbir tamamlayıcı terapi, lisanslı bir doktordan tıbbi tavsiye almanın yerini alacak şekilde görülmemelidir. İyileşme sürecimiz söz konusu olduğunda, renk enerjisi bir katalizör görevi görebilir ve vücudun normal ve sağlıklı bir şekilde çalışmasını teşvik edebilir. Ayrıca, Mikellides tarafından 1996'da gerçekleştirilen 30 çalışmanın bir çalışması da dahil olmak üzere, rengin çeşitli psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri etkileyebileceğini gösteren çok sayıda araştırma vardır (Mikellides B. Renge karşı duygusal ve davranışsal tepkiler. İçinde: Sivik L, editör Renk ve Psikoloji: AIC Interim Meeting. Göteborg, İsveç: İskandinav Renk Enstitüsü AB; 1996)

Örneğin kırmızı renge bakarsanız, mavi renkten daha fazla uyarılma potansiyeline sahip olduğu ileri sürülmüştür; ancak daha yakın tarihli bir çalışmadan elde edilen bulgular, fizyolojik uyarılma açısından bu iki renk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ve bir etkiye sahip olanın renk dolgunluğundan (yoğunluğu) ziyade renk tonu olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, son araştırmalar, renk tepkilerinin yaşa, cinsiyete, kültüre ve tercihe bağlı olarak farklılık gösterdiğini keşfetti.

Renge verilen psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkiler üzerine birçok çağdaş araştırma bilimsel olarak titiz olsa da, bulgular sıklıkla inanılmaz derecede sınırlı bir renk örnekleri aralığına ve/veya akılda tutulması gereken küçük bir örnek grubuna dayanmaktadır. Ayrıca, belirli renkler ve çeşitli farklı insan tepkileri arasında korelasyonlar olabilirken, bu, popüler medyadaki bazı kaynakların geçmişte iddia ettiği gibi, bu tür renklerin terapide veya diğer benzer kullanımlarda etkili bir şekilde kullanılabileceği anlamına gelmez.

Renk Terapisi yetişkinler, çocuklar, yeni doğanlar ve hayvanlar da dahil olmak üzere herkes tarafından kullanılabilen tamamen müdahalesiz, bütünsel bir terapidir. Tüm gerekli olan rengin enerjisine dair farkındalığımızı yükseltirsek, hayatlarımız değişebilir. Renk, bir terapistle bir iki saat karşılaştığımız bir şey olmaktansa, günlük hayatımızın bir parçası haline gelmelidir. Renk her yerde ve her şeyde bulunabilir. Bu büyük gezegenin gökkuşağının tüm güzel renklerini tüm yönleriyle içermesi ve oluşturması tesadüf değildir. Doğadaki hiçbir şey, renkleri de dahil, tesadüfen orada değildir; doğada her şeyin belirli bir işlevi vardır. Renk bu kuralın bir istisnası değildir.

Uzmanlar, çocukların ruhlarının özellikle çevrelerine karşı hassas olduğuna ve görüşlerinin de gördükleri renk ve tonlara karşı son derece hassas olduğuna inanılıyor. Sonuç olarak, iki yaşına kadar bir bebek için oda son derece hafif ve sakin tonlarda dekore edilmelidir. Bir çocuk ancak biraz daha büyüdüğünde canlı renkleri ve en cesur fikirleri tam olarak anlar.

3.1 Öğrenmeye Teşvik Etme

Basit bir ifadeyle renk terapisi, çocukların zor duygularla baş etmelerine ve duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olan bir yöntemdir. Renk terapisi, bu engellerin üstesinden gelirken, çocukların başlarına gelenleri özümsemelerini sağlar ve gerginlik ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur. Renk terapisi, çocuğa olumsuz duygularını ve duygularını ifade etmeleri için güvenli bir yer sağlayarak zihinsel, duygusal ve fiziksel refahını artırabilir.

Çocuklar için renk terapisi, bir çocuğun ciddi bir tıbbi hastalık, ebeveyn ayrılığı, yer değiştirme, yas veya zorbalık gibi büyük bir yaşam olayıyla başa çıkmasına yardımcı olmak için kullanılabilir. Renk terapisinin, otizm ve DEHB dahil olmak üzere davranış bozuklukları ve gelişimsel gecikmeleri olan çocuklara ve ayrıca özgüveni düşük, kaygılı, depresyonlu ve öğrenme güçlüğü çeken çocuklara yardımcı olduğu da kanıtlanmıştır.

Çok sayıda çalışma, renklerin çocukların öğrenmesi, ruh halleri, odaklanması ve genel davranışları üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermiştir. Bir renk terapisti, danışanlar ve öğrencilerle ilgilenirken çeşitli renk bilgisi, renk psikolojisi, renk terapisi ve psikoterapi becerileri kullanırken, elde edilen sonuçlardan her zaman memnun kalırlar. Renkle yaratmak ve yapmak, dikkatlerini eldeki aktivitede tutacak ve meşgul olmasını sağlayacaktır. Çocuklar renkleri doğal olarak özümserler ve renklerle yaratıcı bir şekilde çalışmaktan keyif alırlar.

Renk terapisi, boyamaya ek olarak çizim yapma, hikaye yazma, dans koreografisi yapma ve drama yaratma ve sunma gibi etkinlikleri içerebilir. Çocukların farkında olmayabilecekleri bastırılmış duygularını ifade etmeleri için bir platform sunar. Çocukların duygularını kelimelerle ifade etmeleri bazen zor olabilir, ancak bunu bu yaratıcı yollardan herhangi biri aracılığıyla yapabilirler.

3.1.1 Renk Terapisinin Avantajları

Çocuklar için renk terapisinin avantajlarından bazıları şunlardır:

- Bastırılmış duyguların dışa vurumunu sağlar.
- Öz farkındalıklarını artırır
- Stres, kaygı ve üzüntü azaltılabilir.
- Çocuğa hastalık, travma ve kederle gelen duygularla baş etmesine yardımcı olur.
- Çocukların olayları farklı bir perspektiften algılamasını sağlar, bu da benlik saygısını artırır.
- Problem çözme yeteneklerini geliştirir.

Profesyoneller resmi renk terapisini etkinleştirmelidir, ancak fikirler ve uygulamalar evde uygulanabilir. Çocukları kardeşleriyle el işi projeleri yaparak veya ailenin geri kalanına şarkı söylemek suretiyle kendilerini sanatsal ve yaratıcı bir şekilde ifade etmeye teşvik etmek onlar için çok faydalı olabilir. Bu adımları atarken, çocukların yargılamanın olmayacağını, sadece teşvik edilmeyeceğini hissetmelerini ve anlamalarını sağlayın.

Çocukların büyümesi söz konusu olduğunda, özellikle zihinsel ve davranışsal sorunlar varsa sanat bir zorunluluktur. Bununla birlikte, çocuklarda ergenlik döneminde davranış sorunları veya psikiyatrik bozukluklar gelişirse, alternatif terapi ve tedavi biçimleri tercih edilebilir.

3.2 Monokrom(tek renkli)

Hepimiz renkten hoşlanırsınız ve gençler özellikle rengi takdir eder, bu yüzden çok şükür tek renkli bir dünyada yaşamıyoruz; Yapsaydık hayat ne kadar sıkıcı, ruhları yok eden ve sıkıcı olurdu. Hayatımızı renklendirmek ve adımlarımıza bir bahar koymak kendimizi daha iyi ve güvende hissetmemizi sağlayabilir ama aynı zamanda bizi en taze yiyeceklere yönlendirerek sağlıklı ve güvende kalmamıza da yardımcı olur. Siyah beyaz bir dünyada, etin üzerindeki yeşil veya gerçekte ekmek üzerindeki küf veya satış tarihi geçmiş meyvelerde görülen kahverengi lekeleri asla fark etmeyiz.

Küçük çocuklar parlak renkli oyuncaklarla oynamaktan hoşlanırken, daha büyük çocuklar kendilerini çeşitli şekillerde ifade etmek için renkleri kullanırlar. Renk psikolojisi teknikleri bir çocuğun ortamında uygulandığında, kişisel olarak içindeki en iyiyi ortaya çıkarırken, duygusal ve fiziksel gelişimini de destekler. Renk düzenlemesi ve seçimi söz konusu olduğunda, bir renk psikoloğu birkaç konuda yardımcı olabilir.

İlk renk çağrışımları anne karnında, güneşin annenin teninden geçip teninden yansımasıyla oluşan, yumuşak mercan ve şeftalinin sıcak ve bakımlı tonlarıyla çevriliyken oluşur. Renk, iki yaşından küçük çocuklarda beyin gelişimini artırmak için oldukça etkili bir şekilde kullanılabilir. Bebekler, doğumdan sonraki ilk birkaç ay boyunca rahatlatıcı renkli bir ortamda gelişirler, çünkü başarmaları gereken çok fazla uyum vardır. Hiperaktivite ve uykusuz gecelerin önüne geçmek için yatak odalarında ilk başta yoğun desenlerden ve güçlü renklerden kaçının. Bebekler ve küçük çocuklar, parlak renkli ortamların kısa patlamalarında daha rahat; fakat yoğun renkler duyularını bunaltacak ve bu da memnuniyetsizlik ve huzursuzluk yaratacaktır.

Alandaki ambiyansı değiştiren çeşitli duygu ve ruh hallerini ortaya çıkaran çok sayıda renk tonu ve renk vardır. Kırmızı, turuncu ve sarı 'manyetik' renkler olarak kabul edilir, yani renk tayfında sıcaktan sıcağa kadar olan renklerdir. Önemli bir etkiye sahiptirler ve doğada enerji verici ve canlandırıcıdır. Gök mavisi, çivit mavisi ve menekşe gibi renkler, serin, yatıştırıcı ve sakin oldukları için 'elektrik' renkleri olarak bilinir. Renk spektrumunda yeşil orta noktada yer alır ve ne sıcak ne de soğuk olduğu için dengenin korunmasına yardımcı olur. Boşluğa, sessizliğe ve aidiyet duygusuna ihtiyaç duyduğumuzda çoğumuz doğanın gür yeşilliklerine sığınırız. İç mekan tasarımında açık yeşil kullanırsanız, uyum ve denge duygusu elde etmeniz daha kolay olacaktır. İstenilen efekti elde etmek için belirli renk psikolojisi önerileri için sertifikalı bir renk psikoloğundan kapsamlı bir renk değerlendirmesi yapılması önerilir.

Ana renkli oyuncaklarını, ekipmanlarını ve yumuşak mobilyalarını tamamlamak için yatak odasında rahatlatıcı bir pastel renk düzeni sürdürün. Oyuncaklar ve ekipmanlar yatak odalarına girerken, tüm renk tayfının kullanımını teşvik edin. Sessiz zaman etkinlikleri için daha hoş bir

ortam yaratmak için parlak renklerde oyuncaklar ve ekipmanlar kolayca yer değiştirebilir veya ortadan kaldırılabilir. Tavanı boyamak, bebeklerin ve küçük çocukların odalarına rahatlamak ve sakinleşmek için yumuşak mercan ve şeftali renk düzenini entegre etmenin yanı sıra uyku programını teşvik etmek için güzel ve basit bir yöntemdir. Uyumadan hemen önce, bebek ya da yürümeye başlayan çocuk, beşikte yukarı bakarak ve renklerle etkileşime girerek biraz zaman geçirecektir. Ayrıca tavanda belirli bir yumuşak mercan/şeftali renginin kullanılması güvenlik ve rahatlık izlenimi veriyor.

Çocuklar Renkleri sever. Çizim ve boyamada rengin önemini küçümsemeyin; hem anne hem de çocuk için zevkli bir aktivite olup, yan etkisi olarak duygusal gelişim için ek faydaları vardır. Renk terapisi çok faydalıdır, bu nedenle rahatlama amaçlıdır.

4. Dışavurumcu Sanat Terapisi

Dışavurumcu sanatlar, dans, yazılı anlatım, görsel sanatlar, tiyatro, müzik veya diğer sanatsal ifade biçimlerinin herhangi bir kombinasyonunu içerebilir. Bu yöntemler, bireysel gelişimi ve ilerlemeyi desteklemek için dışavurumcu sanat terapisinde kullanılır. Doğru kombinasyon, kaygı ve stresi azaltarak, öz farkındalığı ve öz saygıyı artırarak, ilişkiler kurarak, alışkanlıkları düzenleyerek ve sosyal becerileri geliştirerek genel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Ek olarak, bu tür bir terapinin çocuklara ve yetişkinlere kötü olaylar, engeller ve travmalarla başa çıkmada yardımcı olabileceği gösterilmiştir. Sanat terapisi, insanların rehabilitasyon, eğitim ve iletişim yoluyla başka türlü ifade edemeyecekleri duygularını serbest bırakılmalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur.

Ayrıca, dışavurumcu sanatların işlev, ruh hali, biliş ve davranış üzerinde faydalı bir etkisi vardır. Bu özellikle otizm, konuşma bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), gelişimsel engeller, DEB/DEHB veya diğer zihinsel ve davranışsal sağlık bozuklukları gibi benzersiz ihtiyaçları olan çocuklar için geçerlidir. Renk terapisi, küçük çocukların eleştiri korkusu olmadan normallik duygusu yaşamalarını sağlarken, aynı zamanda benzersiz kişiliklerini ifade etmelerine ve güçlü yanlarına dikkat çekmelerine olanak tanır.

4.1 Dışavurumcu Sanatın Gelişimsel Faydaları

4.1.1 Duygusal gelişim

Özel ihtiyaçları olan ve olmayan her yaştan çocuk, kendilerini ifade etmek için gerekli dil becerilerinden yoksun olabilir, ancak yine de bir seslerini korurlar. Dışavurumcu sanatlar, çocuğun hayal gücünü ve yaratıcılığını harekete geçirerek, kimliğini ve duygularını harekete geçirmenin yollarını keşfetmesine yardımcı olur. Ayrıca vücut üzerinde sakinleştirici bir etkiye

sahiptirler ve kişinin düşünmesi, çevreyi algılaması ve duygusal durumu üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Şiir yazma, başka birine söyleme veya resim yapma eylemi, gençlere, iyileşme ve büyüme sürecini hızlandıran zevkli bir aktivite yoluyla kötü duygular için güvenli bir çıkış yolu sağlar. Bununla birlikte, dışavurumcu sanatlar yalnızca başa çıkmada yararlı değildir; ayrıca çocuğun düzenli gelişim süreci üzerinde de olumlu etkileri vardır.

Bir çocuğun gelişiminin düzenli bir şekilde devam etmesi için sosyal becerilerin genç yaşta kurulması gerekir. Yetişkinler olarak, sosyal ortamlarda rahat olan çocuklar, bağlantılar, iletişim ve empati geliştirdikleri için önemli ölçüde daha iyi performans gösterirler. Dışavurumcu sanat terapisinin, çocuklara akranlarından, ebeveynlerinden ve terapistten yargılamadan cesaretlendirme ve destek vererek sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabileceği gösterilmiştir. Çocuklar çeşitliliğe maruz kaldıklarında, her bireyin benzersiz bakış açılarını anlamayı ve benimsemeyi öğrenirler.

Sanatların birçoğu, çocukların işbirliği yapmaları ve paylaşmayı öğrenmeleri ve aynı zamanda eylemlerinin sonuçlarının sorumluluğunu kabul etmeleri gereken gruplar halinde uygulanabilir. Sosyal beceriler, kişinin kendi evinin mahremiyetinde bile, terapistle ve hatta kişinin kendi ebeveynleriyle olan etkileşimleri sayesinde geliştirilebilir.

Sanatta deneyimsel öğrenme, ayrılmaz bir şekilde akademik öğrenmeyle bağlantılıdır. Çocuklar, renkler ve biçimler gibi temel şeyleri öğrenmeye ve aynı zamanda neden-sonuç, seçimler ve sonuçlar, problem çözme ve deneyler yapma, resim yapma, oyun yazma veya bir dansın koreografisini yapma gibi konularda nasıl karar verecekleri gibi dersleri deneyimlemeye zorlanırlar. Ek olarak, imgelerden anlam çıkarmayı ve onlarla iletişim kurmayı öğrenebilirler.

Sanatın, beynin öğrenme için kablo görevi gören nöronal bağlantıları üzerinde daha derin bir etkisi olduğu görülüyor. Sanat türünden bağımsız olarak, duyar devreye girmeli ve derin düşünme gereklidir. Sonuç olarak, soyut ve gerçek arasındaki farkı tespit etme, kalıpları anlama, dünya hakkında gözlemler yapma ve gerçek veya hayal edilenin zihinsel temsillerini oluşturma gibi beceriler geliştirilir. Genel olarak, ifade edici sanatlar, karmaşık beyin süreçlerinin etkileşime girmesine izin vererek gençlerin eksiksiz düşünme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Çocukların duyguları için bir çıkış noktası sağlamanın yanı sıra, dışavurumcu sanat terapisi, onların duygularını geliştirmelerine ve daha iyi anlamalarına gerçekten yardımcı olabilir. Kızgın ya da yaralı olmak her zaman sözlü olarak ifade etmek kolay olmasa da, bir çocuk bu duygularını bir resim, şiir ya da dans yoluyla ifade edebilir, bu da onları hem kendileri hem de başkaları için daha anlaşılır hale getirir. Sonuç olarak, duygu ve düşüncelerin daha özgür ifadesine yol açabilecek söylem için bir başlangıç noktası görevi görür. Bu süre zarfında, terapist veya ebeveyn veya çocuk, çocuğun daha önce farkında olmadığı duygulara erişebilir.

Yaratıcı etkinliklere katılım, çocukların özgüven kazanmalarına da yardımcı olur. Başa çıkması veya iletişim kurması zor olabilecek durumlarla ilgili bir konuşma başlatmak için bir tekniktir. Kişinin duygularını yaratıcı bir şekilde ifade etmesine izin vermek hem tedavi edici hem de eğitici olabilir.

4.1.2 Fiziksel Gelişim

Etkileyici sanat terapisinin psikolojik faydaları iyi bilinir ve önemlidir; bununla birlikte, bu uygulama sonucunda meydana gelebilecek fiziksel değişiklikler de vardır. Sanat, çocukların motor becerilerini ve kontrolünü, ayrıca el-göz koordinasyonunu ve kas gelişimini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Örneğin dans ve tiyatro sadece hayal gücünü harekete geçirmekle kalmaz, aynı zamanda vücudu hareket ettirir. Bu, çocukların sayısız duyularını harekete geçirir ve onları fiziksel varlıklarının ve alan kullanımlarının daha fazla farkında olmaları için eğitir. Çok fazla hareket gerektirmeyen çizim ve yazma, çocuklara ellerindeki küçük kasları yönetmeyi öğretmek motor becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Hangi eylem yapılırsa yapılsın, bu etkinlikler gençlerin kritik bir gelişim aşaması olan düşünce ve hareketlerini koordine etmelerine yardımcı olur.

5. Çocuklar İçin Farkındalık

Şimdiki ana nazik ve sıcak bir tavır getirmenin basit disiplini olan farkındalık, her yaşta çocuğa yardımcı olabilir. Ayrıca mutluluğu artırarak ve stresi azaltarak ebeveynlere ve bakıcılara fayda sağlayabilir. Merhamet, odaklanma, merak ve empatiyi teşvik eden çeşitli aktivitelerin yanı sıra çocuklara ve her yaşta insana temel tavsiyeler sunuyoruz. Ayrıca, farkındalığın eğlenceli olabileceğini unutmayın.

5.1. Bu ne işe yarıyor?

Doğduğumuz andan itibaren zorluklarla karşı karşıyayız. Bebekler açlık ve bitkinlik yaşarlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar öz kontrol ve dil ile mücadele eder. Gençler ergenlik döneminden genç olmak için ilerledikçe hayat giderek zorlaşıyor. Büyümek, ilişkiler kurmayı, okulu yönetmeyi ve bağımsız olmayı gerektirir ve bunların tümü çocuklar için doğal olarak stresli durumlar yaratır.

Farkındalık, herhangi bir gelişim aşamasında kaygıyı azaltmak ve mutluluğu teşvik etmek için faydalı bir beceri olabilir. Son yıllarda, dikkati şimdiki ana yargılamadan, sıcakkanlı bir şekilde vermeyi vurgulayan basit bir yaklaşım olan mindfulness, popüler bir ana akım uygulama haline geldi. Kurumsal liderlere, soyunma odasındaki sporculara ve giderek artan bir şekilde evdeki ve okuldaki çocuklara öğretilir.

5.2. Erken Alışkanlıklar Geliştirmek

Farkındalık eğitimi, gelişen beyinleri ve dikkat süreleri nedeniyle özellikle çocuklar için faydalıdır. Çocuklarımıza, farkındalık pratiği yoluyla barışçıl, sevgi dolu ve misafirperver olma alışkanlığını öğretme fırsatına sahibiz.

Çocuklar için bir farkındalık eğitmeni olan Annaka Harris, "Farkındalık, hayatta karşılaşılabilecekleri herhangi bir sorundan çocuklara bir soluklanma sağlayabilir" dedi. "Ayrıca çocukların şu anda olmanın güzelliğini takdir etmelerini sağlar."

Beynin gelişme şekli, farkındalığın neden özellikle çocuklar için yararlı olduğunu açıklıyor. Prefrontal devrelerdeki bağlantılar, çocukluk boyunca en hızlı şekilde, beynimiz henüz gelişme aşamasındayken kurulur. Çocukların öz-düzenleme, yargılama ve sabır gibi yetenekleri geliştirmelerine yardımcı olmak için farkındalık, odaklanma ve bilişsel kontrol gibi prefrontal kortekste kontrol edilen becerileri artırır.

5.3 Model Olarak Farkındalık

Farkındalığı dışarıdan temin etmek imkansızdır. Ebeveynler ve bakıcılar için çocuklarına farkında olmayı öğretmek için en iyi yöntem, uygulamayı kendileri modellemektir. Çocuklarla çalışan bir farkındalık eğitmeni olan Susan Kaiser Greenland, "Farkındalığı öğrenmek, çocuklarınıza başka birinin öğretmesini sağlayabileceğiniz piyano dersleri öğrenmeye benzemez" diye açıkladı. "Bunu kendi başına çözmen gerekecek." Bununla birlikte, ebeveyn olmak başlı başına oldukça stresli olabilir. Farkındalık etkinlikleri uygulamak - ve ideal olarak günde birkaç dakika bile olsa farkındalık meditasyonu uygulamak - ebeveynler için son derece yararlı olabilir, çocuklarına sadece zevk alma ve kabullenme becerilerini aktarmalarına değil, aynı zamanda kendilerine daha iyi bakmalarına yardımcı olur.

6. Etkinlikler

Tekniğin adı:	1.Oturum: Bir Şişe Olumlu Olumlama (her yaş grubu)
Malzemeler:	● plastik şişe ● birkaç ponpon ● sim ● gıda boyası ● boya ● zamburak
Prosedür:	Bu projeyi tamamlamak için plastik bir şişeye, birkaç ponpon, parıltı ve gıda boyasına ihtiyacınız olacak (normal boya da işe yarayacaktır). Hangi ponponların kullanılacağını gencin seçmesine izin verin. Belki standart yumuşak ponponlar ile simli veya simli ponponların bir kombinasyonunu kullanmayı düşünebilirsiniz. Bir dizi öğeye sahip olmak faydalıdır, çünkü bazıları batarken diğerleri yüzer. Tüm işleme malzemelerini yerleştirdikten sonra şişeyi yarısına kadar suyla doldurun. Şişeye eklenen pom pom, çocuğu diğer çocuklara kendisi hakkında güzel bir şey söylemeye teşvik eder. Kapağı yapıştırmadan önce su, bir damla gıda boyası ve (istenirse) biraz sim ile doldurun. Bu aktivite çocuklar, gençler ve yetişkinler için uygundur. Oldukça basit bir aktivite, endişe ve düşük benlik saygısı ile baş eden çocuklara yardımcı olabilir. Gerçek şu ki, çoğu çocuk ve genç parıltılı şişelerden hoşlanır. Terapistler, muhtemelen ponponların parıltıdan daha yavaş hareket etmesi

	nedeniyle, duyuşal güçlükleri olan bazı gençlerin bunu daha rahatlatıcı bulduklarını fark ettiler. Gece rutinleri sırasında, genç olumlu olumlamalar, minnettar oldukları şeyler veya onları mutlu eden şeyler sunabilir. Yeşil gibi çeşitli tonlar günün güzel yönlerini simgeleyebilirken, pembe ve sarı çocuğun kendine verdiği değeri gösterebilir. Bunlar, depresif semptomlar için ve benlik saygısını artırmak için faydalıdır.
Tartışma/Hedefler:	Bu aktivite çocuklar, gençler ve yetişkinler için uygundur. Oldukça basit bir aktivite, endişe ve düşük benlik saygısı ile baş eden çocuklara yardımcı olabilir. Gerçek şu ki, çoğu çocuk ve genç sim şişelerden hoşlanır. Terapistler, muhtemelen ponponların simden daha yavaş hareket etmesi nedeniyle, duyuşal güçlükleri olan bazı gençlerin bunu daha rahatlatıcı bulduklarını fark ettiler.

Tekniğin adı:	2. Oturum: Mandala Sanatı
Malzemeler:	• Kağıt • Kurşun kalem / işaretleme kalem / tükenmez kalem / pastel boyalar
Prosedür:	1. Bir mandala seçimini yazdırın ve çocukların hangisini renklendireceklerini seçmelerine izin verin. 2. Çocuklara, her duygunun yanında küçük bir daire olacak şekilde, mandala'nın altına veya üstüne normal duyularının bir listesini yazdırın. 3. Çocuklardan her duygu için bir renk seçmelerini ve hangi renklerin hangi duygulara karşılık geldiğini hatırlatmak için daireleri renklerle doldurmalarını isteyin. 4. Çocukların mandalaları ne sıklıkla yaşadıklarını göstermek için duyguların renkleriyle renklendirmelerini sağlayın. Örneğin, "Artık boyamaya başlayabilirsiniz". Hayatınızda çokça sahip olduğunuz bir his varsa, resmin daha fazlasını doldurmak için bu tonu kullanın. Çok fazla fark etmediğiniz bir duygunuz varsa, resmin sadece küçük bir bölümünü o renkle renklendirin." Çocuklar boyamaya başladığında, onlar hakkında ne kadar çok şey öğreneceğinize şaşıracaksınız! Örneğin, "Fotoğrafınızda küçük bir yeşillik olduğunu fark ettim ve bu sizin mutlu tonunuz", bir sohbet başlatmak için harika bir yol olabilir. Hayatınızı daha mutlu kılmak için ne yapabiliriz?" "Fotoğrafında

	çok fazla kırmızı görüyorum ve bu senin kızgın rengin." Bu alıştırma duygularınızı bu kadar açık bir şekilde paylaştığınız için teşekkür ederiz! Hayatındaki bazı şeylerin seni bu kadar öfkeliendiren şeyin ne olduğunu merak ediyorum... "Nasıl hissediyorsun?" Daha büyük çocuklar ve gençler için daha karmaşık mandalalar yazdırın ve gerekirse birden fazla toplantıya izin verin. Renklere bu şekilde önem vermeyi seçerlerse, daha büyük çocuklar ve gençler, renkli kalemler kullanırken duyguların yoğunluğunu rengin ne kadar açık veya koyu olduğuna göre değerlendirebilirler. Bunlar ayrıca zaman içindeki verileri karşılaştırmak için harikadır!
Tartışma/Hedeler:	Bu, çocukların duygularını keşfetmeleri için temel bir müdahaledir. Duyguları ve sinir sistemini düzenlemek için mandalalar gibi tekrarlayan desenlere sahip figürler çizmek faydalıdır.Çocukların dikkatlerini yoğunlaştırmalarına ve soğukkanlılıklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Onları çizdikten sonra renklendirebilirler! Sanskritçede "kutsal daire" anlamına gelen mandala, çocukların kendi mandallarını çizmelerini ve boyamalarını gerektiren bu rahatlatıcı yaklaşımın arka planını oluşturuyor.Dairesel şekillerde çizim ve renklendirmenin yanı sıra mevcut çeşitli yaratıcı ifadeler, duyguları keşfetmek için güvenli bir yer olarak kullanılabilecek rahat, meditatif bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir.Bu aktiviteye katılan çocuklar yeterince büyükse, kendi mandallarını oluşturabilir veya önceden basılmış mandala boyama kitapları satın alabilirsiniz. Bu, gençler için oldukça rahatlatıcı olabilir ve gerginlik ve kaygının hafifletilmesine yardımcı olabilir. Bu, gençler için oldukça rahatlatıcı olabilir ve gerginlik ve kaygının hafifletilmesine yardımcı olabilir.Mandalalar, çağlar boyunca çeşitli dini ve manevi geleneklerde kullanılmıştır. Onlar artık kendini keşfetme ve daha büyük dünyayla bağlantı kurma tekniği olarak danışmanlıkta yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu mandala etkinliği, çocukların duygu ve düşüncelerini güvenli bir ortamda keşfetmelerini sağlar. Aynı zamanda kişisel içgörü ve öz farkındalık kazanmaları için bir fırsat sağlar.Öz farkındalık, çocukların neden böyle hissettiklerini, yaptıkları gibi davranışlarını ve inandıkları şeylere neden inandıklarını daha iyi bilmelerini sağlar. Hem bireysel danışmanlık hem de tüm sınıf dersleri bu mandala aktivitelerinden yararlanabilir. Bu alıştırma, çocukları daha açık ve özdüşünsel olmaya teşvik etmek için öğretmenler, ebeveynler, sosyal hizmet uzmanları, danışmanlar ve psikologlar tarafından kullanılabilir. Mandala'nın olası biçimleri: • Duygular mandalı • Ben.....Mandala • Yansıma Mandala • Mükemmel bir gün Mandala

	• Mandala'dan Önce ve Sonra
--	---

Tekniğin Adı	3. Oturum: Maske Yapımı
Malzemeler:	Elinizde çeşitli sanat malzemeleri bulundurun. Başlamak için harika bir yer kurşun kalem, tükenmez kalem ve boya kalemleridir. Kolaj oluşturma konusunda sanatsal yeteneklerinden o kadar emin olmayan danışanlara yardımcı olmak için bazı eski dergileri ekleyin. • Maske • Kurşun kalem / işaretleme kalemleri/ tükenmez kalem/ pastel boyalar • Dergiler / Gazeteler • Bir tutkal markası • Tuvalet kağıdı • Makas • Payetler • Tüyler • Zamk
Prosedür:	Çocuklardan çizimler, semboller ve kelimeler kullanarak başkalarının kendilerini nasıl algıladıklarını göstermek için maskenin önünü kullanmalarını isteyin. Kendilerini maskenin arkasında nasıl gördüklerini özellikle önden zıtlık oluşturacak şekilde çizmelerini isteyin. Alternatif olarak, bu aşamada yaratıcı olun ve maskeleri kullanmanın yeni bir yolunu düşünün. Aşağıdaki basit talimatları kullanın: • Başkalarının veya dış dünyanın sizi nasıl gördüğüne inandığınızı yansıtmak için maskenin dışını süsleyin. • Kişiliğinizi (içinizdeki sizi) yansıtmak için maskenin içini dekore edin • Bu konuda doğru ya da yanlış bir yol yoktur. Ayrıca çok çeşitli malzemeler arasından seçim yapabilirsiniz. <u>Yansıtıcı Yazı:</u> Aşağıdaki sorulara verdikleri yanıtların bir listesini yapın: • Maskenin iç ve dış bölümleri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları tanımlayın. • Dış ve iç benliğiniz arasındaki ilişki nedir?

	● Maske projesi sonucunda kendinizle ilgili neler keşfettiniz? Sorular zorsa, basitleştirin. Çocukların maskelerini tartışmalarına ve paylaşımlarına izin verin. Bazı çocuklar resimlerini paylaşmaktan tereddüt edebilirler, ancak onları her zaman sergilemek yerine konu hakkında konuşmaya teşvik edebilirsiniz.
Tartışma/Hedefler:	Sıfırdan bir maske yapmak veya önceden yapılmış bir maskeyi süslemek, sanat terapisinde kişinin kişiliğini keşfetmenin yaygın bir yoludur. Persona, "maske" anlamına gelen Latince bir kelimedir, ancak genellikle iş ve sosyal ilişkilerimizde kullandığımız pratik ve başarılı kişiliğe atıfta bulunur. Belirli davranışlar için onay almak için çocukken yaptığımız bir kaplamaya benzer. Aynı zamanda gazap, açgözlülük, haset ve kıskançlık gibi kabul edilemez davranış ve özellikleri saklamayı ve bastırmayı öğreniriz. Yaratıcılık ve özgüven gibi diğer özellikler için övülmez veya onaylanmaz ise, onları da bastırabiliriz. Maskeler, performans, eğlence, kılık değiştirme, saklanma ve savunma dahil olmak üzere çeşitli amaçlar için giyilir. Zamanın başlangıcından beri ritüel, hikaye anlatımı ve dramatik canlandırmada kullanıldılar. Maske yapmak, dış dünyadan ifşa ettiğiniz veya sakladığınız kimliği araştırmanıza olanak tanır. Maskeler, bir yüzün aşınmış görüntüsü aracılığıyla iletişim kurmakla ilgilidir. Sanatta ve dramada canlandırma ve ritüelde ifade olanakları için kullanılırlar. Maskeler, hem giyen hem de izleyici için güç, sihir ve gizeme ilham veren dünya çapında bir sanat formudur. Carl Gustav Jung, persona kavramı ve bunun birçok yönden nasıl tezahür ettiği hakkında çok şey yazdı. Ayrıca kişiliğin, psikoloji dünyasında gölge olarak bilinen karanlık bir yanı olduğunu öne sürdü. Bastırılmış, doğuştan gelen duyguları ve gerçekleşmemiş olasılıkları kapsar. Gölge, yalnızca personanın "kötü" rakibi değil, aynı zamanda mantıklı ya da düzgün davranışların bir sonucu olarak geride bırakılan ya da unutulan hayal gücü ve yaratıcılık olarak da düşünülebilir. Jung'un persona ve gölge gibi kavramlarının çoğuna değindiği için maske yapımı yaygın bir sanat terapisi etkinliğidir. Maskeler, kendimizi nasıl gördüğümüzü veya ne olabileceğimizi nasıl gördüğümüzü bilince getirme yeteneğine sahiptir. Bir maskenin bir dış ve bir de iç katmanı olduğundan, dışarıda "insanların seni nasıl gördüğünü" ve arka tarafında "gerçekten nasıl hissettiğini" göstermek için kullanılması tavsiye edilir. Kişiliği ve gölgeyi bu şekilde keşfetmek için bir terapistle çalışmak, bağımlılığı veya fiziksel veya cinsel istismar öyküsü olanlar için büyüleyici, aydınlatıcı ve çoğu zaman derinden özgürleştirici bir deneyimdir. Son olarak, maske yapımı, iyileşme süreci boyunca sanatların [görsel sanat, tiyatro, dans ve müzik] kullanımını ifade eden terapilerin kullanımını teşvik eden bir sanat terapisi müdahalesinin harika bir örneğidir. Nitelikli bir terapist tarafından kolaylaştırıldığında, rol yapma, dramatik canlandırma, hareket veya anlatı yoluyla benliğin hayal gücüyle yönlendirilen bir araştırmasını başlatmaya yardımcı olur. Hepsinden iyisi, tüm sanatları tek bir alanda bir araya getirerek hem havalı hem de etkili bir müdahale yapan bir stratejidir. Bu konuda doğru ya da yanlış bir yol yoktur. Ayrıca çok çeşitli malzemeler arasından seçim

	yapabilirsiniz. Maskeler, yalnızca kimliği incelemek için değil, aynı zamanda duyguları, endişeleri, güçlü yanları, esnekliği vb. keşfetmek için de çeşitli şekillerde kullanılabilir. Kendimizin çeşitli unsurlarını incelemek için bir metafor olarak bir maske kullanmak idealdir. Maskelerle ilgili bizi içine çeken, duygularımızı açığa çıkaran ve birçok medeniyette uzun bir geçmişi olan bir şey var. Ortak insanlığımızı paylaşmamıza izin veren güçlü bir sembol. Maske yapma etkinliği, çocukların farklı kişilerle deneyler yapmasına olanak tanır. Gençten, kendilerini dünyanın geri kalanına karşı nasıl gördüklerini yansıtan ve içinde gerçekten nasıl hissettiklerini gösteren, başkalarının anlamadığı veya başkalarına göstermedikleri bir parçayı gösteren bir maske yapmasını isteyebilirsiniz. dünyanın. Çocuğun bir maske yapmasına izin vermek, yargılanma korkusu veya kabul görmeme nedeniyle bastırılmış olabilecekleri gizli öğeleri keşfetmelerine olanak tanır. İşlerini yargılamadan kendilerini istedikleri şekilde ifade etmelerine izin verin. Sadece isterlerse maskeleri hakkında konuşmalarını isteyin ve onları desteklemek için her zaman orada olacağınızdan emin olun. Kağıt mendil ve dergi kesikleri gibi kolaj malzemelerinin kullanıldığı bu zanaatın içine dalmak oldukça kolay; ve zaman genellikle uçar çünkü sürece çok odaklanmışsınız! Hemen hemen her yaş grubu için uygundur. Bu maskeyi yapmak, kendimizi daha önce yapamadığımız şekillerde ifade etmemizi sağlar. Bizi kim olduğumuzu, dışarıda ne tür bir "maske" taktığımızı ve içeride olduğumuzdan ne kadar farklı olduğumuzu düşünmeye teşvik eder. Gerçek hayattaki deneyimlerimizden bahsedelim. Bu proje, hepimizin maske taktığını ve dış dünyaya kendimizin farklı yönlerini ortaya çıkardığını varsayıyor. Bu duygulara sahip olmak iyidir ve bu süreç sadece kendimizi daha iyi anlamamıza ve birçok özelliğimizi kabullenmemize yardımcı olur. Biz sadece bu konuda farkındalığımızı artırır ve kendimizin tüm yönlerini kucaklayarak pratik yaparız.
--	---

Tekniğin adı:	4. Oturum: Kartpostallar
Malzemeler:	• Makas • Kağıt • Kurşun kalemler / işaretleyiciler / tükenmez kalemler / boya kalemleri • Zamk
Prosedür:	Katılımcı çocukları, etkinliğin başlangıcında hayal kırıklığına uğratan, üzen veya memnun eden bir kişi veya olayı düşünmeye davet ediyoruz. Çocuklardan boş bir şablon kullanarak ve estetik ilgilerini ve ilhamlarını tasarıma dahil ederek bir kartpostal tasarımları istenir. Çocuklar özledikleri, hayal kırıklığına uğradıkları veya bir şeyler iletmek istedikleri birine kısa bir not yazarlar. Çocuklar, duygularını veya kağıdın arkasındaki bir mesajı yansıtmak için sanat eserlerini kullanabilirler.

	Daha büyük çocuklar için alternatif (12+): Kartpostalın arkası eskiz için boş bırakılırken, ön yüzünde çizgiler var. Tek yapmaları gereken geçmişteki tatsız bir deneyimi hatırlamak ve bunun üzerine meditasyon yapmaktır. Olayı, bununla ilgili düşünce ve duygularını ve öncü davranışlarını ayrıntılı olarak inceleyin. Kartpostalın boş tarafında, o durumdaki duygularınızı çizmeleri amaçlanırken, satır sayfasında, isterlerse o olay hakkında bir şeyler yazmaları gerekiyor. Terapist daha sonra kartpostalı inceleyecek, çocuğun bireysel endişelerini keşfedecek ve bu çatışmaları çözmek için onlarla birlikte çalışacaktır.
Tartışma/Hedefler:	Son zamanlarda, birçok çocuk COVID-19 karantinası sırasında kaçırdıkları arkadaşlarına kartpostal yapmakla ilgilendiklerini ifade etti. Bu aktivite asla göndermeyecekleri bir kartpostal gönderme fikrine dayansa da, görsel bir araç olarak kullanılabilir ve aslında gönderilebilir. Ancak, bir arkadaşına kartpostal göndermek yerine, onları gelecekteki benliklerinden bir kartpostal göndermeye davet ediyoruz! Uygulama, çocukların ister beş, ister on veya elli yıl sonra olsun, gelecekte kim olmak istediklerini düşünmelerine yardımcı olur. Daha sonra ergenin oraya nasıl gitmek istediği hakkında konuşabilir ve oraya ulaşmasına yardımcı olacak bazı hedefler geliştirebiliriz. Bu alıştırma, gençlerimize gelecek için bir umut ve istek duygusu aşılamaya çalışır. Bu kartpostal etkinliği, çocuklara öz farkındalık arayışlarında yardımcı olan eğlenceli ve ilgi çekici bir uygulamadır. Bu alıştırma, çocukların kendilerini sıkıntıya sokan bir kişi veya durum hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için güvenli bir ortam yaratmayı amaçlar. Bu aktiviteyi yaptığınızda çocuğa boş bir kartpostal verirsiniz ve kartın ön yüzüne kendilerini nasıl hissettiklerini gösteren bir resim çizmesini ve arka yüzüne yapabilseydi o kişiye konu hakkında ne söyleyeceklerini yazmasını istersiniz. Bir çocuk bu alışırmaya katıldığında, ne hissettiklerine dair öz farkındalık kazanabilir ve aşağılanma konusunda endişelenmeden tutundukları ıstırabı serbest bırakmalarına yardımcı olabilir. Etkinlik, insanların, ilk etapta onlarla yüzleşmek zorunda kalmasalardı, diğer insanlara söyleyeceklerini kabul etmelerini sağlar. Bu aktivite bireysel veya grup ortamında yapılabilir. Ya kartpostalı basmalıyız ya da kendi kartpostallarını geliştirebilirler. Kartpostalın arkası eskiz için boş bırakılırken, ön yüzünde çizgiler var.

Tekniğin adı:	5. Oturum: Endişe Grubu Etkinliği: Kontrollü Solunum Dalgaları
-----------------------------	--

Malzemeler:	• büyük parçalar halinde kasap kağıdı veya ekstra büyük eskiz defteri kağıdı • Tercih edilen boya • Boya fırçaları • Kağıt tabak (boya için) • Fırçaları durulamak için su
Prosedür:	Adım 1. Kontrollü Solunum Çocuklara kontrollü nefes almayı öğretirken izlenecek adımlar: İlk adımlar önemlidir. Oturmak ve uzanmak için huzurlu, dinlendirici bir yer bulun. Önce düzenli bir nefes almalarını isteyin. Ardından burunlarından derin bir nefes almalarını ve akciğerleri dolarken göğüslerinin ve alt karınlarının yükselmesine izin vermelerini isteyin. Karınlarının tamamen genişlemesine nasıl izin vereceklerini onlara açıklayın. Şimdi onlardan yavaşça ağızlarından (veya daha doğal geliyorsa burunlarından) nefes vermelerini isteyin. Uygulamada, nefeslerine konsantre olmalarını isteyin. Yukarıdaki adımları tamamladıktan sonra kontrollü nefes almayı başlayabilirler. Kontrollü nefes almayı biliyorlarsa, çocuklara yavaş ve bilinçli bir şekilde nasıl nefes alacaklarını sorun. Akciğerleri tamamen dolana ve göğüsleri ve karınları genişleyene kadar dudaklarından yavaşça nefes almalarını söyleyin. Ardından, ağızlarından yavaşça nefes verirler ve bunu yapmak için birkaç saniye daha alırlar. Çocuklara nefesleri nasıl sayacaklarını (nefes alırken 5'e ve nefes verirken 7'ye kadar sayın) veya nefeslerini nasıl kontrol edeceklerini öğretmeyi unutmayın. 2. Adım: Sanat etkinliği Derin nefes almayı faydalı görüntülerle ve hatta çocukların gözleri kapalı rahatça otururken rahatlamalarına yardımcı olan bir odak kelime veya ifadeyle harmanlamak. Bunun için çocuklar, düzenlenmiş nefes almayı öğrendikten sonra nefeslerini boyayacaklar. Bir okyanusu boyayabilir ve ardından nefesleriyle dalgalar ekleyebilirler veya sadece nefes alma ritmini boyayabilirler. Nefes alıp ciğerlerini doldururken fırçalarını yukarı doğru hareket ettirecekler ve hafifçe nefes alıp havayı serbest bıraktıklarında fırçalarını aşağı doğru hareket ettireceklerdir. Çocuklar, nefes vermenin nefes almadan daha uzun olduğunu gözlemleyerek dalgaları boyayarak nefes alma ritmini görselleştirebilecekler.
Tartışma/Hedefler:	Derin nefes almak çoğumuz için doğal değildir. Bu bir dizi faktöründen kaynaklanmaktadır. Sığ "göğüs solunumu" normal görünür, stres ve kaygıyı artırır. Diyaframın hareket aralığı sığ nefes alma ile sınırlıdır. Akciğerlerin alt yarısı yeterince oksijenli hava almaz. Bunun sonucunda nefesiniz kesilebilir ve endişeli hissedebilirsiniz. Tam oksijen değişimi veya karbondioksitten çıkmak için giren oksijenin faydalı değişimi, derin karın solunumu ile desteklenir. Tahmin edilebileceği gibi, kalp atışını yavaşlatırken kan basıncını düşürebilir veya stabilize edebilir. Nefese

	odaklanma alıştırması, yavaş, derin nefes almaya konsantre olmaya yardımcı olur ve dikkat dağıtıcı düşünce ve hislerden kurtulmaya yardımcı olur.
--	---

Tekniğin adı:	6. Oturum: Kolajla Yaşanacak Sözler
Malzemeler:	• Eski dergiler, gazeteler, resimli kitaplar ve hurda kağıtlar • İşaretleyiciler ve renkli kalem • Makas ve yapıştırıcı • Kolajın tabanı için karton veya kalın kağıt
Prosedür:	Katılımcıları, inançları hakkında güçlü bir anlayışa sahip olduklarında dikkatli bir dakika ayırmaya davet edin. Gözlerini kapatmalarını ve nefeslerine konsantre olmalarını söyleyerek başlayın. Şimdi onlardan değerlerini temsil eden kelimelerin zihinlerinden serbestçe akmasına izin vermelerini isteyin. Bu terimler ne anlama geliyor? Bu kelimeleri düşündüğünüzde aklınıza hangi resimler, renkler ve şekiller geliyor? Hazır olduklarında gençleri dergilerden ve gazetelerden resim, kelime, kelime öbeği veya renk seçmeye davet edin. Bunları, yaşam sloganlarını yansıttığına inandıkları bir kolaj oluşturmak için kullanacaklar. Bir görüntüye dayalı ya da tamamen soyut olması fark etmez; her şey onların sözlerinin onları nasıl hissettirdiği ile ilgili. Seansın sonunda, kolajlarını sunmaları ve grupla ne yaptıklarını ve kendilerini rahat hissediyorlarsa bunun onlar için ne anlama geldiğini tartışmaları için biraz zaman ayırın. Katılımcı pre-ergenler ve gençlerden birkaç dakikalığına temel ilkeleri üzerinde düşünmeleri istenir. Değerler derken ne demek istediğimizi genç ergenlere önemsedikleri bazı şeyleri sorarak tartışmak isteyebilirsiniz. Belirli eylemlerde bulunduklarında veya başkalarının bunu yaptığına tanık olduklarında onları ne mutlu eder?
Tartışma/Hedefler:	Ergenlik öncesi ve ergenler, kendilerini özgür hissetmedikleri sert, yargılayıcı çevrelere karşı hassastırlar. Sınıf arkadaşlarının alaylarından kaçınmak için gerçek doğalarını gizleyebilirler; bu nedenle gençlerin temel inançlarını ve kim olduklarına inandıklarını oluşturmaları çok önemlidir. Gençlerle çalışırken, tekrar tekrar kullanabilecekleri başa çıkma yöntemleri geliştirmek ve deneyim kazandıkça inançlarının, duygularının ve değerlerinin değişeceğini anlamalarını sağlamak çok önemlidir. Bu aktivite bir grup ortamında veya bire bir yapılabilir. Kolaj, bir kavramı veya temayı tasvir etmek için birçok unsurun düzenlendiği bir karma medya sanatı türüdür. Dergiler, gazeteler, fotoğraflar ve hatta diğer

	sanat eserlerinin yanı sıra kumaş, ahşap, metal ve doğal nesneler gibi malzemeler kullanılabilir. Kolajlar her yaştan çocuklar arasında popülerdir ve bunun iyi bir nedeni vardır! Kolaj sanatının ucu açıktır ve sınırsız malzeme keşfine izin verir. Genç sanatçılar için son derece özgürleştirici olabilecek çeşitli unsurları birleştirmenin "yanlış" bir yolu yoktur. Gençler için sanat kolajı yapmak eğlenceli bir hobidir. Kolaj sanatı, kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerini sağlar ve çalışmalarına başka bir boyut katmak için eğlenceli bir yöntemdir. Bir romanın veya şiirin konularını keşfetmek için bir kolaj kullanın veya tarihi bir dönemi vurgulamak için sanat eserini kullanın. Kolaj sanatı çeşitli şekillerde yapılabilir. Yaşanacak Sözler etkinliği, gençlerin temel değerlerini görselleştirmelerine yardımcı olmak için yaratıcı kolajlar kullanır.
--	--

Tekniğin adı:	7. Oturum: Vücut İzleme Olumlama Egzersizi
Malzemeler:	• Kasap kağıdı • işaretleyici kalemler
Prosedür:	7-12 yaş arası çocuklar: Bu projeye, çocuklarımızla teşvik edici veya olumlu bir terim veya ifade olarak gördükleri hakkında kısa bir tartışma yaparak ve ardından onlara bazı örnekler vererek başlayın. Deneyin ve bir çocuğun başka bir çocuğun kağıdına hoş olmayan bir şey yazma şansını azaltın. Çocuğun bu aktiviteyle ilgili korkusunu azaltmak için önce kasap kağıdına yatmanız normalde sizin için en iyisidir. Çocuk daha sonra bir işaretleyici kullanarak vücudunuzun etrafını izleyebilir. Vücudunuzun izini sürmeyi bitirdiğinizde, sayfadan çıkın ve size yardımcı olan herkesin vücudunuzun dış hatlarına olumlu sözler yazmasını sağlayınız. Siz de bu bölümde yer almalı ve kendiniz hakkında olumlu şeyler yazmalısınız. Bu aktivitenin en zor yönlerinden biri, kendisi hakkında iyi yorumlar yazmaktır, ancak bu davranışı ilgili çocuklar için modellemek çok önemlidir. O zaman çocuğun kasap kağıdına yatma zamanı gelir. Bazı çocukların gıdıklanma noktalarını takip ederken hafif şakalar yapabilirsiniz. Bununla birlikte, çocuğun bir istismar öyküsü varsa, işaretleyicinin vücudun herhangi bir kısmıyla temas etmemesi için çevrelerinde daha geniş bir daire çizmelisiniz. Göz teması kurma fırsatlarına dikkat edin ve onları takip ederken onları teşvik edin. Ayrıca birbirlerini takip edebilirler. Daha önce yaptıkları gibi diyagramına yazmalarını isteyin. 12 yaşından büyük çocuklar Kasap kağıdında, katılımcıların birbirlerinin bedenlerini izlemelerini sağlayın veya her danışana, vücudun genel bir taslağını içeren bir kağıt yaprağı verin. Daha büyük çocuklara (11 yaş ve üzeri), vücutları hakkında aldıkları olumsuz

	dış sinyalleri kağıdın diğer tarafına yazmasını ve sonra ters çevirmesini sağlayınız.Çocuklara, vücut bölümlerinin nelerin iyi performans gösterdiğini, nasıl olduklarını ve değerli olduklarını vurgulayan kolaj malzemeleri, renkler, metinler ve çizimler kullanarak vücut bölümlerine nitelikler kazandırın. Çocukları güç, hareket ve örnekler gibi işlevsel sözcükleri kullanmaya teşvik edin. Güzelliği veya mükemmelliği neyin tanımladığına dair kendilerinin veya başkalarının algılarına odaklanmalarını hatırlatın; bu fikirler ve kelimeler sayfanın karşı tarafına yazılmalıdır. Sanat eseri bittiğinde, her bir bireyin vücudunun kendini kabul etme açısından kabul etmekte en zor olduğunu düşündüğü bir bölümünü seçmesini sağlayınız ve sanat eserinin olumsuz ve olumlu yönlerini tartışınız. Grubun benzerliklerini ve farklılıklarını not edin.
Tartışma/Hedefler:	Çocuklarla fiziksel temas kurmak, ilişkilerini güçlendirmenin harika bir yolu olabilir. Bu vücut izleme etkinliği, özellikle travma geçirmiş, aileleri veya kardeşleriyle bağlantı kurmakta güçlük çeken ya da kendi imajıyla ilgili endişeleri olan çocuklar için iyidir. Bu vücut izleme tedavisi etkinliği, çocuklara olumlu pekiştirme sağlarken, aynı zamanda başkalarını cesaretlendirme ve kendilerini daha olumlu bir ışıktaki görmelerine olanak tanır.Evlat edinme sonucu otizmli ve bağlanma bozukluğu olan çocuklar için göz teması korkutucu olabilir. Keyifli ve rahatlatıcı bir yaklaşımla bu egzersiz, göz temasını ve güvenli fiziksel etkileşimi teşvik eder. Birçok sanat terapisti, danışanları ile bir vücut izleme uygulaması kullanır. Vücutlarının izlenmesini istemeyen veya prosedürle ilgilenmeyen bir grup çocukla çalışıyorsanız, onlara büyük bir kağıt üzerinde çalışacakları bir vücut taslağı verebilirsiniz. Bu aktivite, yazılı/görsel medyanın özgüven ve beden kabulü üzerindeki gücünü tartışmak için zengin fırsatlar sağladığından, ergenlik öncesi ve ergenler beden imajı ve yeme bozuklukları konularını ele alabileceklerdir. Ek olarak, bu terapötik yönerge, danışanın, vücudunun dünyada sadece belirli bir şekilde bakmaktan daha değerli olduğunu hatırlamasına ve/veya keşfetmesine yardımcı olur. Algılanan yükümlülükler yerine vücudun yetenekleri için gerçek bir öz sevgi beslemek, fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak için hayati bir adımdır.

Tekniğin adı:	8. Oturum: Resim Çerçevesi Sanat Projesi
Malzemeler:	• Kasap kağıdı • işaretleyici kalemler

Prosedür:

7-12 yaş arası çocuklar:

Bu projeye, çocuklarımızla teşvik edici veya olumlu bir terim veya ifade olarak gördükleri hakkında kısa bir tartışma yaparak ve ardından onlara bazı örnekler vererek başlayın. Deneyin ve bir çocuğun başka bir çocuğun kağıdına hoş olmayan bir şey yazma şansını azaltın.

Şimdi hayatınız üzerinde olumsuz bir etkisi olmaya devam eden eski bir deneyimi veya olayı düşünün. Önemli veya önemsiz, güncel veya uzak bir şey olabilir. Ne olduğunu, olay(lar)ın nasıl geliştiğini ve şu anda sizi nasıl etkilediğini düşünün. Dilerseniz düşüncelerinizi not alabilirsiniz. Bu travmatik olayın bir sonucu olarak kendinizde neyi değiştirmek istediğinizi düşünün. Benlik saygısında, özgüveninizde, zihinsel/duygusal durumunuzda veya başka bir şeyde bir değişiklik olabilir. Tüm bunları göz önünde bulundurarak, bu fikirleri çocuklar için basitleştirmeye çalışın.

Önceki deneyiminizi, bugün sizi nasıl etkilediğini ve nasıl değiştirmek istediğinizi düşündüğünüze göre, yaratıcı enerjinizi şimdi işe koymaya odaklanın. Onları çocuklara açıklamaya çalışınız ve onları bir otoportre yaratacakları fikriyle tanıştırın. Ancak bu, standart oto portreden biraz farklı olacaktır. Bu sanat terapisi egzersizi için dönüşen bir otoportre duvar resmi oluşturacaklar. Bu bir resim, çizim, kolaj veya başka bir şey olabilir. Herhangi bir malzemeyi herhangi bir kombinasyonda kullanmakta özgürdürler.

Aşama 1:

Dönüştürücü otoportrelerinin yukarıda tasarladıkları düşünceye dayalı ilk bölümü, hayatlarını olumsuz etkileyen ve "benliklerinde" olumsuz bir dönüşüm ya da yaşam değişikliği yaratan deneyime odaklanacak. Bir otoportre yaptıklarını unutmayın, bu nedenle bu ilk parça, karşılaşmadan önceki hallerine dayanan bir otoportre olacaktır. Olumsuz deneyimlerinin ne zaman gerçekleştiğini ve o sırada nasıl hissettiklerini düşünün. Deneyimin/olayın ayrıntılarına dayalı bir otoportre yapabilirler ya da kötü etkinin kökü olabilecek deneyimin bir parçasına dayalı bir şey yapabilirler ya da ilk parçayı kendi "benliklerinin" genel bir yansıması haline getirebilirler. " zamanında.

Aşama 2:

Yapacakları ikinci sanat eseri başka bir otoportre olacak, ancak bu, şu anda olduğu gibi kendilerini yansıtmaları açısından daha geleneksel olacak. Buradaki uyarı, yukarıda bahsedilen korkunç deneyimin bir sonucu olarak şimdi nasıl olduklarını yansıtmaları gerektiğidir.

Aşama 3:

Dönüşümsel otoportrelerinin üçüncü ve son parçası, ileriye bakan parçadır. Bu alıştırma, önceki "Geleceğin Kendi Portresi" etkinliği gibi, yakın geleceğin veya kesin bir tarihin temsili olmak zorunda değildir. Bunun için kendilerinden olabildiğince uzaklaşmaları ve nasıl olmak İSTEDİKlerini, yaşadıkları korkunç deneyimler sonucunda "benliklerini" nasıl değiştirmek İSTEDİKlerini düşünmeleri gerekir. Değiştikten sonra gelecekte "benliklerini" nasıl tasavvur

	ettiklerini düşünün. Gelecekteki ideal benlikleri olarak kendilerinin bir portresini yapmalıdırlar. Aşama 4: Çocuklardan üç parçaya bakmalarını ve ne bulduklarını görmek için bir araya getirmelerini isteyin. Gerçekleşen geçişi ve gerçekleşmesini istedikleri dönüşümü yansıtan herhangi bir bileşen olup olmadığını görmek için çalışmalarını inceleyin. Ve şimdi ideal gelecekteki benliklerinin zihinsel bir imajını oluşturdıkları, bu imajı elde etmek için çalışabilirler. Elbette, söylemek yapmaktan daha kolay, ama belki bu, sağlam bir başlangıç noktası ve gelecekteki metamorfozları üzerinde çalışmak için bir hatırlatma görevi görür!
Tartışma/Hedefler:	Bu egzersiz, insanların hayatlarını değiştirmelerine yardımcı olmak için dönüşümsel terapi ve sanat terapisi kavramlarına dayanmaktadır. İnsanlar hayatlarında birçok değişiklik ve geçiş yaşarlar. Bu değişiklikler geniş kapsamlı olabilir, ancak deneyimlerimiz ve benlik saygımızı veya kendi imajımızı, özgüvenimizi veya kendinden şüphe duymamızı, zihinsel ve duygusal sağlığımızı ve benzerlerini nasıl etkilediğini yansıtmak çok önemlidir.

Tekniğin adı:	9. Oturum: Öfke Buzdağı ve Zentangle çizimi
Malzemeler:	• Kağıt çalışma sayfası • Kurşun kalemler / işaretleyiciler / tükenmez kalemler / boya kalemleri Zentangle için: • İşaretleyici kalemler ve renkli kalemler • Düz kağıt
Prosedür:	Öfke Buzdağı için: Çoğu su yüzeyinin altında ve ucu su yüzeyinin dışında olan boş bir buzdağı olan bir çalışma sayfası yapın. Uç kısmında Öfke yazmalı, su yüzeyinin altındaki boşluk ise boş olmalıdır. Öfke Buzdağı çalışma sayfası çeşitli şekillerde kullanılabilir. Bir grup sohbeti için bir başlangıç noktası olarak veya danışanların kendi gizli duygularını fark edip daire içine aldıkları bir aktivite olarak kullanılabilir. Başlamak için aşağıdaki tartışma konularını göz önünde bulundurun: • Bir arkadaşınızın kendi öfke tetikleyicilerinizden biriyle karşı karşıya kaldığı bir durumu düşünün. Sence, öfke dışında hangi duyguları yaşıyor olabilirler? • Ailenizde veya içinde büyüdüğünüz toplumda insanlar hangi duyguları açıkça ifade ediyor? Başkalarından hangi duygularını saklıyorlar?

- Keder, korku veya incinme gibi zor duygularla ustaca başa çıkabilen birini düşünün. Duygularını nasıl ifade ederler? Onlarla başa çıkmak için hangi stratejileri kullanıyorlar?
- Öfke, incinme veya aşağılanma gibi kırılabilirlik duygularını gizlemek için sıklıkla kullanılır. Yaşadığınız başka bir duyguyu maskeleyerek için öfkeyi kullandığınız bir zamanı hatırlıyor musunuz?

Zentangle Çizimi için:

Katılımcı çocuklara, minnettarlık duyacakları bir an ayırarak kaynaklar ve güzel bir şey yaratma fırsatı için teşekkür etmelerini söyleyin. Onlara etkinliğin sanatsal yeteneklerle veya en iyi kimin çizebileceği ile ilgili olmadığını hatırlatın. Bu aktiviteyi tamamlama konusunda doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Her çocuğa bir parça kağıt ve çeşitli işaretleyiciler veya kurşun kalem verin. Sayfanın artık boş ve göz korkutucu olmaması için, her köşede bir tane olmak üzere dört nokta çizmelerini sağlayın.

Bundan sonra, bir kare yapmak için kağıdın köşelerine hafif bir kenarlık çizerek noktaları birleştirmelerini söyleyin.

Kağıdı birden çok parçaya bölmek için o karenin içine çizgiler çizebilirler. Bunu istedikleri şekilde yapmakta ve istedikleri kadar farklı şekiller yapmakta özgürler.

Onlardan bir şekil seçmelerini ve önceden çizilmiş kenarlığın içinde kalarak daha belirgin şekiller, konturlar, çizgiler, çizgiler ve noktalarla doldurmaya devam etmelerini isteyin. Kağıt üzerinde ilerlerken her şekli kendi formları, çizgileri ve vuruşlarıyla doldurmalarını söyleyin. Bununla, istedikleri kadar yaratıcı olabilirler, özgürce akan yaratıcılıklarına uyacak şekilde kağıdı bükebilirler.

Çocuklara bunun kendilerine özgü bir yaratım olduğuna ve isterlerse çeşitli şekillerde gölgeleme ve farklı tonları kullanma özgürlüğüne sahip olduklarından emin olun. Çocuklar sayfa tamamen dolana kadar devam eder.

Tartışma/Hedefler:

Öfke Buzdağı, öfke yüzeyde görünürken, arkasında başka duyguların gizlenebileceği fikrini sembolize eder. Keder, korku veya suçluluk gibi diğer duygular, bir kişiyi savunmasız hissettirebilir veya bunları uygun şekilde yönetme yeteneklerinden yoksun olabilir.

Çocuklar, yüzeyin altına bakarak alternatif terapi seçeneklerinin yanı sıra öfkeleri hakkında fikir edinebilirler. Örneğin, öfkesinin kıskançlıktan beslendiğini anlayan bir çocuk iletişim becerilerinden yararlanabilirken, öfkesinin stresle beslendiğini öğrenen bir çocuk öz bakım uygulamaları geliştirmekten yararlanabilir.

Zentangle çizimi:

Çocukların beyinlerinin sakin bir akış durumuna ulaşmasını sağlayan çizim desenleri, zamanı yavaşlatarak ve şimdiki ana odaklanmalarını sağlayarak kaygıyı azaltmaya ve bir huzur duygusu oluşturmaya yardımcı olur. Güzel bir

şey yaratacak kadar iyi çizemeyeceklerini düşünmeseler bile herkes Zentangle çizebilir. Zentangle çizimi çocuklara bir başarı duygusu verir ve zamanlarını düşünceli, yatıştırıcı bir şekilde geçirmelerini sağlar.

10. Oturum: Aile Heykeli

Bu oturumda 'aile heykelini' tanıtıyoruz

Geçmiş

Peoplemaking kitabının yazarı olan psikoterapist Virginia Satir, her bir aile üyesinin diğerini benzer bir şekilde "şekillendirmesini" sağladı. Satir, ailelerin sorunları hakkında konuşmaktan ziyade, onları net bir şekilde algılaması gerektiğine inanıyordu. Kişiler arası teması geliştirmek için sıklıkla dışavurumcu yollar kullanan drama terapistleri ve dans/hareket terapistleri kuşkusuz onun değerlendirmesine katılacaktır.

Satir'in aile heykel tekniği, Gregory Bateson ve Murray Bowen'in o dönemdeki sistem teorisi üzerine teorilerini ve bu konseptten doğan bir hareket ve benzersiz bir alan olarak aile terapisini içermektedir. Psikanalizden farklı olarak aile terapisti, insanların organizasyonlar, topluluklar ve kültürler gibi sistemler içinde nasıl etkileşime girdiğine odaklanır. Özünde, aile terapistleri değişimi aile etkileşim sistemlerinin prizmasından görürler ve bağlantıların psikolojik iyi oluş için kritik olduğuna inanırlar.

Aile danışmanlığını düşündüğümüzde, ailemizin bir danışmanla bir odada oturup sorunlarımızı tartıştığını hayal ederiz. Çoğu aile toplantısı tipik bir 'konuşma' formatında yapılırsa da, aile terapisti birçok farklı ilginç biçim alabilir. Örneğin aile heykeltıraşlığı, aile dinamiklerini ortaya çıkarmak için sözsüz ifadeyi kullanan bir tekniktir. Daha sonra, işin çoğu hiçbir şey söylemeden de yapılabilir de, danışmanlar aileye endişeleri hakkında konuşmalarında yardımcı olabilir.

Aile heykeltıraşlığı, yöntem konusunda eğitim almış bir terapist tarafından yapılması gereken bir terapi tarzıdır. Aile kalıplama konusunda bilgili birinin dikkatini gerektiren derin endişeler ortaya çıkar. Aile heykelinin tanımı nedir? Aşağıdaki tanımlar, bu faydalı terapi yöntemini anlamana yardımcı olabilir. Aile terapisinde aile heykeltıraşlığı bir tür psiko dramadır. Bir grup ortamında uygulanabilecek çocuk odaklı terapilerden biri de aile heykeltıraşlığıdır. Bir aile üyesi heykeltıraş(lar) olarak seçilir. Heykeltıraşın görevi, aileyi, her bireyin grup içindeki konumunu, tutumunu ve rolünü doğru bir şekilde tasvir eden bir duruma getirmektir.

Psikodrama, geçmiş olayları dramatik bir şekilde tasvir etmeyi içeren bir tür tedavidir. Başka bir deyişle, grup üyeleri anıları canlandırırlar. Çok fazla hareket olmasa da, bir aile heykeltıraşlığı seansının heykeltıraşı, bir bakıma bu oyunun yönetmenidir.

Çocuk merkezli terapi, adından da anlaşılacağı gibi, çocuğa odaklanır. Bu tanım kapsamında söz konusu çocuk veya çocuklar da yetişkinlere dahil edilebilir. Yetişkinler gruba katıldığında, terapinin odak noktası içlerindeki çocuktur. Çocuk odaklı aile terapisti, çeşitli ailelerin yanı sıra işlevsiz hanelerde büyüyen bireyler için uygundur. Heykeltıraş genellikle ailenin bir üyesidir.

Basit heykel talimatlarını takip edecek kadar büyük oldukları sürece bir yetişkin veya çocuk olabilir. Heykeltıraş, aileyi bir araya getiren kişidir.

Aile terapisinde "belirlenmiş danışan" terimi kullanılır. Tanımlanan danışan, diğer aile üyeleri tarafından ailenin yaşadığı zorluklardan sorumlu tutulan bir aile üyesidir. Aile heykeltraşlığında, tanınan danışan sıklıkla sanatçı olur. "Belirlenmiş danışan" terimi tartışmalıdır, çünkü suçun yükünü taşıyan kişinin, tüm aileden ziyade rahatsız olan kişi olduğunu ima eder. Bununla birlikte, bu kelime hala aile heykeltıraşlığını kullanan bazı terapistler tarafından kullanılmaktadır. Aile terapistleri, aile işlev bozukluğunun karmaşıklığını anlamak için özel eğitim almıştır. Akıl sağlığı uzmanları, tüm zorluklar için tek bir kişinin suçlanmayacağını kabul eder.

Ne bekleyeceğini biraz bildiğinizde, yeni karşılaşmalar daha az korkutucu veya rahatsız edici olabilir. Aile şekillendirme bir danışman rehberliğinde yapılmalıdır, ancak başlamadan önce bu konuda daha fazla bilgi edinmek sizi daha sakin ve iyimser hissettirebilir. Başlamadan önce terapistiniz neler olacağını anlatacaktır.

Heykeltıraş Seçimi: Bir aile heykeli yaratmanın ilk adımı bir heykeltıraş bulmaktır. Tipik olarak, terapist sadece kimin yapmak istediğini soracaktır. Danışman, aile üyesinin duygusal olarak bu görevi üstlenmeye hazır olup olmadığını sorabilir. Birden fazla kişi heykeltraş olmak isterse, danışman onlara karar vermelerine yardımcı olmak veya baş heykeltıraşlar olarak birlikte çalışmalarını sağlamak için ek sorular sorabilir.

2. Heykel Tekniği

Tipik olarak, terapist belirli bir sistemle başlayacaktır. Heykeltraştan, belli bir yaştaiken aileyi hayal ettiği sıraya koymasını isteyebilirler. Alternatif olarak terapist, heykeltraştan aileyi bir olaydan önce, sırasında veya sonrasında gördüğü gibi düzenlemesini isteyebilir. Heykeltıraş daha sonra talimatları takip eder. Bazı kişileri diğerlerinden daha yakın bir şekilde gruplandırılabilir. İki kişinin el ele tutuşması veya birbirini itmesi mümkündür. Bireyin kendini üstün hissetmesini önermek için, heykeltıraş, burnu havada olacak şekilde başlarından birini yukarı eğmek gibi unsurlar ekleyebilir. Tüm yerleşimler ve detaylar heykeltıraş tarafından belirlenir.

3. Terapistlerin Müdahaleleri

Heykeltıraşlık sürecinde terapistin müdahale etmesi gerekebilir. Bir anlaşmazlık ortaya çıkarsa, terapist aileye birlikte bir çözüm bulma konusunda yardımcı olabilir. Psikodrama bazen uzun zamandır gömülü olan ve heykeltıraşın çalışmaya devam edemeyecek kadar güçlü duygularını ortaya çıkarabilir. Bu duygular ortaya çıktığında, terapist heykeltıraşın bunları işlemesine yardımcı olabilir. Heykeltıraşın yönlendirdiği yerde duran aile üyeleri bile, aşırı güçlü hislerin, fikirlerin ve sorunların farkına varabilir. Nitelikli terapist, aileye içinde bulundukları zor durumu daha iyi anlamalarında, duygularını ifade etmelerinde ve iyileşme sürecini başlatmalarında yardımcı olmak için girer.

4. Yuvarlanma

Ailenin heykeltıraşlığını kısa bir sohbet oturumu takip eder. Ortaya çıkardıkları şeyler hakkında konuşuyorlar. Danışman, heykeltıraşın kendilerine biçtiği rollerden kurtulmalarına ve benlik algılarını geri kazanmalarına yardımcı olur.

Terapistiniz, en iyi çarelerin sağlanabilmesi için ailenizin sorunlarını değerlendirmek için ilk aile şekillendirme seansı sırasında toplanan bilgileri kullanır. Daha sonraki seanslar, aile tedavinizin çeşitli aşamalarında bireysel ve grup olarak nasıl olduğunuzu incelemek için kullanılabilir. Bu onlara tedavi planını değiştirmeleri gerekip gerekmediği veya ailenizin terapisinin tüm hedeflerini karşılayıp karşılamadığı konusunda bilgi verir.

Tedavi Teknikleri

Aile heykelinin kullanılması sadece değerlendirmeler için değildir. Ailelerin içlerindeki çocuklarla, duygularla ve birbirleriyle bağlantı kurmaları için bir araçtır. Bir ailenin sorunları çözmesine ve duygusal olarak daha sağlıklı ve daha işlevsel olmasına yardımcı olabilecek bir terapi türüdür.

Aile Heykeltıraşlığının Faydaları

Terapistiniz ister tek başına ister diğer terapötik yöntemlerle aile heykeltıraşlığını kullansın, çeşitli nedenlerle faydalı olabilir. Diğer birkaç terapi türünün eşleşebileceği faydalar sunar.

Deneyimsel: Bir aile heykeltıraşlığı yapmak, yalnızca aile sorunlarınız hakkında konuşmaktan daha yoğun olabilir. Heykeltıraş rolünü oynarken her aile üyesini okşuyor, düzenliyor ve poz veriyorsunuz. Sanatçının size atadığı işlevi üstlenirken heykeltıraşın ellerinin baskısını hissedebilirsiniz. Aile heykeltıraşlığı, hissedebileceğiniz fiziksel bir aktivitedir.

Somut: Aile heykeltıraşlığı somut ve görünür bir tekniktir. Aile dinamikleri, en azından heykeltıraş için o kadar belirgin hale gelir ki, sadece terapist anlamakla kalmaz, aynı zamanda aile üyeleri de gördüklerinden yararlanabilir. Heykelin kendisinin yanı sıra, senaryo boyunca aile üyeleri arasındaki sözlü ve sözsüz etkileşimler de dikkat çekicidir. Aile üyeleri, konuşma terapisi yoluyla eylemlerini gerekçelendirebilir ve endişelerini entelektüelleştirebilir. Herkes izlerken, terapide olanları inkar etmek daha zordur.

Anında: Aile heykeltıraşlığı, bazen bir ailenin sorunlarının kökenine inmek için en hızlı yaklaşımdır. Nasıl hissettiklerini gördüğünüzde heykeltıraşın sizi ve diğerlerini nasıl konumlandığını kolayca anlayabilirsiniz. Veya heykeltıraşsanız aile yapısıyla ilgili görüşlerinizi hızlıca iletebilirsiniz. Aile heykeltıraşlığı, ailenizin geçmişi hakkında bilgi edinmenin basit bir yoludur.

Duygusal: Konuşma terapisi sırasında bazı insanlar çok duygusal hissederler. Diğer birçokları ise sadece kendilerini daha iyi gösteren ya da en akli başında görünen ifadeleri söylerler. Aile heykeltıraşlığı, aile üyelerinin farkında bile olmayabilecekleri duyguları ortaya çıkarır. Sadece duygularını deneyimleme fırsatı bulmakla kalmaz, aynı zamanda onları aile grubu içinde ifade etme fırsatına da sahip olurlar.

Tekniğin adı:

Oturum 10: Aile Heykeli

Malzemeler:	• Kil • biraz kumaş • diğer dekoratif öğeler
Prosedür:	Yaşlarına, araçlarına ve terapötik yardıma erişimlerine bağlı olarak, çocuklara bu alıştırmada anneleri, babaları, kardeşleri ve büyükanne ve büyükbaba gibi diğer akrabalar gibi aile üyeleri oluşturmak için kili kullanmaları talimatı verilir. Bireysel kil heykeller, aile dinamiklerinin, duygusal dinamiklerin ve ailelerindeki bireysel rollerin keşfedilmesine yardımcı olur.
Tartışma/Hedefler:	Bir aile heykeli yaratma pratiği, insanların duygularını incelemeleri için eğlenceli ve ilgi çekici bir yoldur. Bu egzersiz için kil, biraz kumaş ve diğer dekoratif öğeler gereklidir. Bu uygulama, bir aile üyesinin diğer aile üyelerini fiziksel olarak birbiriyle ilişkilendirmeye davet edildiği, üç boyutlu ve yüz yüze bir düzenleme oluşturduğu sözsüz bir yöntemdir.

Tekniğin adı:	11. Oturum: Başa Çıkma Stratejileri Çarkı
Malzemeler:	• kağıt • kalemler/kalemler/boya kalemleri • makas
Prosedür:	Çocuklar ve gençler, en iyi başa çıkma tekniklerini belirleyecek, kesip çıkaracak ve başa çıkma becerilerinin tamamen benzersiz bir hatırlatıcı oluşturmak için başa çıkma stratejileri çarkına yapıştıracaklar. Bu aktivite, çocuklara ve genç yetişkinlere aralarından seçim yapabilecekleri 30'dan fazla farklı başa çıkma yöntemi sunar. Çocuklar, başa çıkma stratejileri listesinden en iyi beş başa çıkma yöntemini seçeceklerdir. Başa çıkma yöntemleri çarkı keşfettikleri, yazdırdıkları ve kaydettikleri stratejilerle doldurulacaktır. Tamamen özelleştirilmiş bir başa çıkma teknikleri kaynağı için öğrenciler, tekerleklerini bir inşaat kağıdı matı üzerine renklendirecek, kesecek ve yerleştirecek. Çocuklar ayrıca önceden monte edilmiş, önceden hazırlanmış başa çıkma stratejileri tekerleklerinden birini seçebilirler. Çocukların gruplar veya çiftler halinde tekerlekleriyle oynamalarını sağlayarak başa çıkma yöntemlerini keşfetmelerine izin verin. Mümkünse çocukları, duruma uygunlarsa, birbirlerinin baş etme becerilerini çalışmaya ve hatta uygulamaya teşvik edin. Fikirleri keşfetmek ve her bir öğrenci için en iyi olanı

	keşfetmek için küçük gruplar halinde çalışmak, bu aktivitenin mükemmel bir kullanımıdır. Çocuklar ayrıca ek yardıma ihtiyaç duyarlarsa gelecekte başvurmak üzere Başa Çıkma Stratejileri Çarkını da tutabilirler. Endişeli, stresli, mutsuz ve kızgın olduklarında, bir başa çıkma tekniği seçmelerine yardımcı olmak için bunu kullanabilirler. 1. Bir daire çizerek başlayın. Bu, tekerleğin temeli olarak hizmet edecektir. Tekerlekten kesirler yapın. Bir sayıya karar vermek tamamen size kalmış. Gençlere duyguları kontrol etmek için çeşitli seçenekler ve fikirler vermek için, kabaca beş başa çıkma yöntemine sahip olmayı tercih ederim. Kağıttan bir daire yapın. 2. Çarkın her çeyreğini başa çıkma stratejileriyle doldurun. Öğrencilerin karışma kendi benzersiz stratejileriyle katkıda bulunmalarını sağlayabilirsiniz. Her öğrenci için önerilerde bulunmak için bu ücretsiz başa çıkma stratejileri listesini kullanın. 3. Tekerleğin üst kısmıyla aynı boyutta başka bir daire çizin, ancak bir kısmını boş bırakın. Sonuç olarak, alttaki bileşen bir seferde bir başa çıkma yaklaşımını gösterilecektir. Çocukların tekerleğin üstünü oluşturmalarına izin verin. Onları renklendirmeye teşvik edin ve üstüne "Başa Çıkma Stratejilerim" kelimesini ekleyin. 4. Tekerleğin üst kısmını çıkarın. 5. Tekerleğin üst ve altını bir araya getirin. Bir seferde yalnızca bir başa çıkma yaklaşımı görüntülenecek şekilde hizalandığından emin olun. 6. Serbestçe dönmesini sağlamak için tekerleğin ortasına bir tutturucu geçirin. 7. Yöntemleri uygulamak ve ilerledikçe onlar hakkında konuşmak için çocukları çarklarını döndürmeye teşvik edin. Gençlerin, üzgün olduklarında bunları etkili bir şekilde uygulayabilmeleri için, zaten sakinken baş etme becerilerini uygulamak için çok zaman harcamaları gerektiğini unutmayın. Bu, bu taktikleri uygulamak için zaman ayırmanız gerektiği anlamına gelir. Bunun zaman kaybı olmadığını anlamak önemlidir. Bunun yerine, öğrenmeye ve sosyal duygusal sağlığa yapılan bir yatırımdır. Çocukların başa çıkma stratejileri çarkları, okul defterinde, sıralarında veya sessiz alanlarında saklanabilir. Üzüldüklerinde çarklarını kullanmayı alışkanlık haline getirin ki kendilerine uygun bir teknik seçebilsinler.
Tartışma/Hedefler:	Sakin duygulara ve strese yardımcı olabilecek herhangi bir eylem, bir başa çıkma stratejisi olarak adlandırılır. Çocuklar ve ergenler sıklıkla sıkıntılı duygular yaşarlar ancak bunlarla başa çıkmak için gerekli başa çıkma mekanizmalarından yoksundurlar. Müzik dinlemek, gezintiye çıkmak, renklendirmek, derin nefes almak, bir nesneye aşırı odaklanmak, pozitif kendi kendine konuşma kullanmak, yoga yapmak, ona kadar saymak, bir arkadaşla sohbet etmek ve daha birçok başa çıkma taktiği bu kaynakta keşfediliyor ve

uygulanıyor. Bu aktivite ile kaygı, öfke, stres, depresyon ve diğer yoğun duygular için başa çıkma stratejileri ve becerileri öğretin ve uygulayın.

Başa çıkma stratejileri çarkı, çocukların aralarından seçim yapabilecekleri çeşitli başa çıkma becerilerini ortaya çıkaran dönen bir zanaattır. Çocuklar ayrıca ihtiyaçlarına göre uyarlanmış taktiklerle kendi kişisel direksiyonlarını da oluşturabilirler. Bu, çocukları, hangilerini denemek istediklerini seçmelerine izin vererek, başa çıkma stratejilerine "kabul etmeye" teşvik eder. Çocuklar, zanaatı tamamladıktan sonra stratejileri döndürebilir ve uygulayabilirler. Çocuk veya genç yetişkin daha sonra sinirlendiğinde, soğukkanlılıklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için hangi başa çıkma becerilerini kullanmaları gerektiğini hatırlatmak için tekerleği kullanabilirler.

12. Oturum Bana Bugün Nasıl Hissettiğini Göster

Geçmiş

Birisi bir resim, heykel veya fotoğrafla ilk karşılaştığında, onunla duygusal olarak bağlantı kurması çok muhtemeldir. Bir sanat eserinin anlamı veya sembolizmi olsa da olmasa da, genellikle izleyiciden duygusal bir tepki alır. Bir çocuk hiç sanat dersi almamış veya çizmeyi öğrenmemiş olsa bile, çocuğa bir kurşun kalem verilse ve kendiliğinden bir kağıt parçasına çizim yapmaları istense, resimlerinin hareketi, hareketi, şekli ve/veya eylemi temsil etmesi muhtemeldir. bunların hepsi duygunun görsel özellikleridir.

Duyguların dışı vurumunu teşvik etmek için imaj oluşturma konusunda uzun bir geçmişe sahip olan sanat terapistleri, çocuklardan düzenli olarak "nasıl hissettiklerini" çizmeleri, boyamaları veya heykel yapmaları istenir. Sanat terapisi, insanları sadece duyguları hakkında konuşmaya teşvik eden sözlü taktiklerden ayıran disiplindeki temel yaklaşımlardan biridir. Yazar Erica Jong'a göre görüntüler, bir tür duygusal stenodur. Duygusal bir deneyimi kelimelerle ifade edebilirken, görseller hızlı ve anında iletişim kurmamızı sağlar. Sanat terapisi, konu duyguların iletilmesi söz konusu olduğunda, imgeler yapmanın doğru noktaya geldiği fikrine dayanır.

"Şu anda nasıl hissediyorsun" fikri, o zamandan beri sanat terapistleri, psikologlar ve danışmanlar tarafından çeşitli şekillerde değiştirildi. Çocuklara duygusal deneyimlerini terapistle anlatmasına yardımcı olmak için, "kızgın, mutlu, üzgün ve korkmuş" ifadeleri olan yüzleri çizmeleri istenebilir. Bir başka popüler varyasyon, eskiz, kolaj veya boya yoluyla vücutta duyguların nerede hissedildiğini tasvir etmek için bir vücudun ana hatlarını bir platform olarak kullanmayı içeren "vücut taraması" dır. Travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) muzdarip kişiler için travma tepkileri ile ilişkili rahatsız edici vücut hislerini görsel olarak tanımlarına izin verdiği için çok yararlı olduğu kanıtlanan bir tekniktir. Ek yönergeler olsa da, benim gibi birçok sanat terapisti daha serbest biçimli bir yaklaşım kullanır ve terapötik amaçlarla ilgili olduğunda danışanları renkleri, biçimleri, çizgileri veya görüntüleri kullanarak duygularını ifade etmeye teşvik eder.

Bir sanat terapisti ve Gestalt uygulayıcısı olan Jayne Rhyne, kendini ifade etme ve diyalog için bir başlangıç noktası olarak sanat malzemelerini kullanarak danışanları duyguları tanımlamaya teşvik etme fikriyle beni tanıştırdı. 1960 larda Rhyne, Esalen Enstitüsü'nde Gestalt ikonu Fritz

Perls ile Gestalt okudu ve seanslar boyunca danışanlarını "şimdi ve şimdi" içinde tutma teorisini benimsedi. Danışanlarına, Perls'in fikirleriyle uyumlu olan, o sırada hissettiklerini iletmek için görüntü oluşturmayı kullanmalarını tavsiye etti. Ayrıca insanları, tedaviye yönelik somatik yaklaşımların moda hale gelmesinden on yıllar önce, başka bir deyişle, sanatsal ifadenin temeli olarak kaslarınızda, nefesinizde ve duruşunda neler olup bittiğini kullanarak ruh hallerinin vücut duyularına nasıl bağlı olduğunu araştırmaya davet etti. Sanat, dans, tiyatro ve özellikle duygudurum bozuklukları, stres azaltma ve travma ve yas için tedaviye yönelik diğer yaratıcı yaklaşımlar, dışavurumcu sanat terapisinde yaygınlaşıyor.

Rhyne, "duygusal yapılar" olarak adlandırdığı şey üzerinde araştırma yapmak için insanların sakin, öfkeli, depresif ve diğer duyguları içeren duygu durumlarının çizimlerini inceledi. Yetişkinlerden basitçe çeşitli duygusal olarak yüklü zihinsel durumların soyut temsillerini çizmeleri istendi. Şaşırtıcı bir şekilde, Rhyne'nin bulguları, farklı duygusal gruplardaki görsel özelliklerde önemli benzerlikler ortaya çıkardı. Örneğin, "üzgün" ve "melankoli" sözcükleri genellikle aşağı doğru kıvrımlı çizgilerle gösterilirken, "mutlu", "neşeli" ve "neşeli" sözcükleri eğrisel ve yukarı doğru hareketle ifade edilmiştir. "Heyecanlı" daha az kısıtlı, daha dışa doğru uzanan çizgileri ve şekilleri içeriyordu ve "depresif" aşağı doğru hareketi içeriyordu.

Ancak, duygularınızı resmetmenin yalnızca duygusal durumunuzu çözmenin bir yolu olduğuna inanmanız için, kalem, boya veya kil ile nasıl hissettiğinizi keşfetmenin amacı bu değildir. "Mutlu" ve "neşeli" kelimelerini çizmek sizi anında daha iyi hissettirmez. Bazı etkili konuşma terapileri ile desteklenen imaj oluşturma yoluyla hem olumlu hem de olumsuz duyuları keşfetmek, duygusal bakış açınızı bilişsel-davranışçı terapiye [CBT] benzer bir şekilde yeniden yönlendirebilir, çünkü sanat yapmak aslında değişikliklere yol açabilecek duygusal bir deneyimdir. zihin ve beden. Aynı zamanda zaman içinde tekrar etmeye değer bir süreçtir.

Tekniğin adı:	12. Oturum: Bana Bugün Nasıl Hissettiğini Göster
Malzemeler:	• Eskiz defteri veya kağıt • Seçtiğiniz çizim malzemesi (renkli kalemler, keçeli kalemler, yağlı pasteller vb.) • Boya yapacaksanız, ihtiyacınız olan malzemeler: • Sulu boya • Suluboya kağıdı • Fırçalar • Su bardağı
Prosedür:	Çocuklara söyle: • Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Şu anda yaşadığınız duygu nedir? • Gözlerinizi kapatın ve bu duygunun bir rengi, şekli, biçimi, ağırlığı, sıcaklığı veya dokusu olsaydı nasıl olacağını hayal edin. • Bunu kağıda renkler, şekiller ve çizgiler kullanarak çizin. • Nasıl görüldüğünü bilmek veya her zaman nasıl hissettiğini hayal etmek zorunda değilsiniz. Şimdi yapmanız gereken tek şey bu hisle çalışmaya açık olmak.

	• İlgüdülerinizi ve içgüdülerinizi takip edin. Kendinize sorun, bu duyguya hangi renk karşılık gelir veya uygun geliyor? Hangi boyut, şekil veya form uygundur? • Hepimizin bir tür sanatsal deneyimi oldu, ancak bunu duygularımızı tam olarak iletmek için nadiren kullanıyoruz. Sonuç olarak, bunu yapmak ilk başta zor olabilir. • Düşünen zihinlerimizi aşırı kullanma eğilimindeyiz, ancak bırakıp sezgimize güvendiğimizde, bu duygulara erişebilir ve bunları kağıt üzerinde kolayca iletebiliriz. • Kelimelerin bir sınırı olduğu için kendimizi çizim veya resim yoluyla iletmek isteriz. • Kendimizi ifade etmek zorunda olduğumuz için ifade ediyoruz, ancak aynı zamanda duyulmak, onaylanmak ve dinlenmek istiyoruz. Bunu başarmak bazen zor olabilir, bu yüzden sanata sahibiz. • Kendimizi duyabiliyoruz ve önümüzde duygularımızı görebiliyoruz, bu da kendimizle empati kurduğumuz için oldukça güven verici. Küçük çocuklar için cümleleri basitleştirin. Üzüldüklerinde kendilerine uygun bir teknik seçebilsinler.
Tartışma/Hedefler:	Sakin duygulara ve strese yardımcı olabilecek herhangi bir eylem, bir başa çıkma stratejisi olarak adlandırılır. Çocuklar ve ergenler sıklıkla sıkıntılı duygular yaşarlar ancak bunlarla başa çıkmak için gerekli başa çıkma mekanizmalarından yoksundurlar. Müzik dinlemek, gezintiye çıkmak, renklendirmek, derin nefes almak, bir nesneye aşırı odaklanmak, pozitif kendi kendine konuşma kullanmak, yoga yapmak, ona kadar saymak, bir arkadaşla sohbet etmek ve daha birçok başa çıkma taktiği bu kaynakta keşfediliyor ve uygulanıyor. Bu aktivite ile kaygı, öfke, stres, depresyon ve diğer yoğun duygular için başa çıkma stratejileri ve becerileri öğretiniz ve uygulayın. Başa çıkma stratejileri çarkı, çocukların aralarından seçim yapabilecekleri çeşitli başa çıkma becerilerini ortaya çıkaran dönen bir zanaattır. Çocuklar ayrıca ihtiyaçlarına göre uyarlanmış taktiklerle kendi kişisel direksiyonlarını da oluşturabilirler. Bu, çocukları, hangilerini denemek istediklerini seçmelerine izin vererek, başa çıkma stratejilerine “kabul etmeye” teşvik eder. Çocuklar, zanaatı tamamladıktan sonra stratejileri döndürebilir ve uygulayabilirler. Çocuk veya genç yetişkin daha sonra sinirlendiğinde, soğukkanlılıklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için hangi başa çıkma becerilerini kullanmaları gerektiğini hatırlatmak için tekerleği kullanabilirler.
Tekniğin adı:	13. Oturum: Endişe Değneği

Malzemeler:	Hasır/kıyma çubuğu/şiş, kağıt, tekstil, yapıştırıcı, parlak gibi herhangi bir sanat ve el işi malzemesi, benzersiz ve kişiselleştirilmiş bir değnek oluşturmak için kullanılabilir.
Prosedür:	Çocuklardan kendi asalarını hayal etmelerini isteyin. Tarihini düşünün ve tarihsel olarak asa kullanan hikayeleri ve medeniyetleri tartışın. Dar ve uzun bir şey kullanarak ve onu süsleyerek kendi asalarınızı yapın. Hazır olduğunuzda yansıtmak için zaman ayırın
Tartışma/Hedefler:	Bugünlerde tüm haberlerde koronavirüs var. İster televizyon reklamları, ister maske takan kişiler, ister normal aktivitelerimizi yapamıyorlar olsun, her gün bize hatırlatılıyor. Bunun sonucunda endişeler, korkular ve kaygılar ortaya çıkabilir. Yetişkinler ve ebeveynler olarak kendimizi farklı davranırken ve hissederken bulabiliriz. Bilinmeyenden korkmak, onu yakalamaktan korkmak ve neler olup bittiğine dair belirsizlik, çocuklarımızın neler yaşayacağına dair sadece birkaç örnek. Bu aktivitenin amacı, sizin ve çocukların yaşadığı endişe veya korkuyu adlandırmak ve kabul etmektir. Sözlü veya zihinsel olarak bir şeyi adlandırmak ve kabul etmek güçlü bir araç olabilir. O zaman endişe ve korkuyu bırakma meselesi. Bu, bir endişe çubuğu yaparak ve kullanarak gerçekleştirilebilir. Bu, gruplar halinde veya bireysel olarak yapılabilir. Amaç, çocukların kendi asalarını tasarlama ve tercihlerine göre kişiselleştirmeleridir. Asayı yaparken neden korktuklarını düşünmelerini isteyin. Bunun hakkında konuşmak isteyebilirler veya sadece hatırlamak isteyebilirler. Hangi yolu seçerlerse seçsinler, onlar için en iyisidir. Çocuklar, asalarını yaptıktan sonra endişelerini gidermek için hayal gücünü kullanabilirler. Kendi büyülerini yazmak isteyebilirler!

Alternatif Oturumlar

Tekniğin adı:	13. Oturum: Endişe Bebek
Malzemeler:	Benzersiz ve kişiselleştirilmiş bir oyuncak bebek yaratmak için herhangi bir sanat ve zanaat malzemesi, tekstil, düğme, yapıştırıcı, parlak kullanılabilir.
Prosedür:	Çocuklardan kendi endişe oyuncak bebeklerini hayal etmelerini isteyin. Tarihini düşünün ve tarihsel olarak asa kullanan hikayeleri ve medeniyetleri tartışın. Kumaş, dolgu, düğme, el işi malzemeleri kullanarak kendi oyuncak bebeklerinizi yapın.
Tartışma/Hedefler:	Guatemalalı çocuklar yatmadan önce endişelerini oyuncak bebeklere dönüştürüyor. Yatmadan önce bebeği yastığının altına koyarlar. Bebekler daha sonra çocukların endişelerini uyurken alır ve sorunları gitmiş olarak uyanırlar.

	Çocuklardan bir şans vermelerini isteyin; belki kendi oyuncak bebeklerini veya oyuncak bebeklerini yapabilirler?
--	--

Tekniğin adı:	13. Oturum: Endişe kutusu
Malzemeler:	• eski bir ayakkabı veya mendil kutusu, tahta kutu, kavanoz veya tupperware kutusu gibi her türlü kutu veya kap • kalem, boya, yapıştırıcı, ambalaj ve kağıt mendil, çıkartma veya parıltı gibi kutuyu süsleyecek şeyler • kağıt • kalem • bunlara sahipseniz, sellotape, makas ve ip (ancak kutuyu bunlar olmadan yapabilirsiniz)
Prosedür:	Çocuklara zaman zaman hepimizin endişe duyduğunu, ancak çok fazla endişelenmenin başarmayı veya başka şeyler hakkında düşünmeyi zorlaştırabileceğini söyleyin. Endişelerini saklamak için bir kutu yapacaklarını söyleyin, böylece onları yanlarında taşımak zorunda kalmazlar. Sorunlarını, çocuğunuz bırakmaya hazır olana kadar onları tutacak bir 'endişe kutusuna' koyacağınızı açıklayabilirsiniz. Endişe kutusunu birlikte oluşturacağınızdan ve birlikte kullanacağınızdan emin olun. Endişeleri olduğunda yanlarında olacaksınız ve konuşmalarına yardım edebileceksiniz. Bir karton kutu kullanıyorlarsa, kapağı sabitlemek için sellotape kullanın, ardından üstte kağıdın kaymasına izin verecek kadar büyük bir yarık kesmek için makas kullanın - bu bir posta kutusu yapın. Tahta bir kutu veya kavanoz kullanıyorlarsa kapağı açıp kapatabildiklerinden emin olun. Çocuklar kapağı bir parça sicim ile bağlamak isteyebilirler (ancak kolayca çıkarabileceklerinden emin olun!). Mümkünse, çocuğun dekorasyona öncülük etmesine izin verin. Keçe uçları, renkler, ambalaj ve kağıt mendil, çıkartmalar ve parıltı tüm seçeneklerdir. Tanımlamak için kabın herhangi bir yerine 'endişe kutusu' yazın. Belirli bir yerin çocuklarla rezonansa girip girmediğini sormaktan çekinmeyin. Kağıtlara, endişe ettikleri her şeyi yazmalarını veya çizmelerini sağlayın (gerekirse onlar için yazabilirsiniz). Her çocuğun her endişesini sizinle paylaşmasını isteyin ve ardından birlikte kabul etmek için bir dakikanızı ayırın. Endişelerini tekrarlayarak ve çocuğunuzun gelecekte sorunla başa çıkmasına yardımcı olabilecek çözümleri hızla değerlendirerek onları duyduğunuzu gösterebilirsiniz. Bundan sonra, çocuklara kağıt parçasını katlayıp kutuya koymalarını sağlayın.

	Kapağı değiştirin ve/veya kutunun kapalı bir kapağı yoksa kutuyu iple kapatın. Ardından kutuyu üzerinde anlaşılan saklama yerine geri götürün.
Tartışma/Hedefler:	Çocukların kendi kutularını yapmaları ve istedikleri gibi dekore etmeleri gerekecek. Çok küçüklerse veya bunu kendi başınıza yapmak istemiyorlarsa, bu bir yetişkinle birlikte yapılması eğlenceli bir egzersiz olabilir. Ardından, kağıt üzerinde endişelerini yazmalarını ve kutularına koymalarını isteyin. Kaygıları ortadan kalktı ve kutularında güvenli bir şekilde saklandı. Nasıl hissettiklerini görmek için daha sonra tekrar okumak isteyebilirler.

Tekniğin adı:	Oturum 14: Lider Yetiştirme Çocuklar İçin Benlik Saygısı Etkinliği
Malzemeler:	• Tuval • Mektup Çıkartmaları • Boya (Asılacağı yere uygun boya öneririm) • Fırçalar
Prosedür:	1. Çocuklardan kendilerini tanımlayan olumlu sıfatlar veya üstün oldukları şeyler bulmalarını isteyin. Yardım veya telkin isteyebilirler, ancak kendilerini ne kadar önemsediklerine şaşırabilirsiniz. 2. Metni tuvallerinde heceleme için çıkartmaları kullanın. Bunları belirli bir sırayla, her yere yerleştirin. 3. Çocukların tuval üzerindeki çıkartmaların üzerine dilediklerini boyamalarına izin verin. Odalarına uygun boya aramalarını tavsiye ederim. 4. Boyama bittiğinde, çıkartmaları soymadan önce tamamen kurummasını bekleyin. Sizin ve çocuğunuzun kendinizi nasıl gördüğünüze dair olumlu ifadeler içeren güzel bir sanat eserinizi olacak. 5. Fotoğraflarını odalarına veya sık sık görecekle başka bir yere asın. Onlara benzersiz yeteneklerini hatırlatması ve gelecek neslin liderleri olmaları için onlara ilham vermesi umulmaktadır.
Tartışma/Hedefler:	Benlik kavramı ve benlik saygısı yakından ilişkili iki kavramdır. Benlik kavramı, hayatımızın çeşitli alanlarında (kişilerarası, spor, iş vb.) Basitçe söylemek gerekirse, benlik kavramı kendimizi nasıl algıladığımızdır. Benlik saygısı, benlik kavramıyla birlikte adım adım büyür. Benlik saygısı, kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi ifade eder ve düşükten yükseğe ("Değersizim" ve "Hak Ediyorum") arasında değişebilir. Kendimiz ve kişisel özelliklerimiz hakkında nasıl hissettiğimize benlik saygısı denir. Benlik

	kavramını oluşturan çeşitli parçalara ilişkin değerlendirmemizden oldukça etkilenir. Bir çocuğun ve ergenin gelişimi için sağlıklı benlik saygısı ve güven inşa etmek çok önemlidir. Bireylerin duygusal olarak daha dirençli olmalarını ve stres ve diğer yaşam engelleriyle daha iyi başa çıkmalarını sağlar. Ancak çocuklara güveni nasıl aşılayabiliriz? Çocuklar için özsaygı egzersizleri bu çabamızda bize yardımcı olabilir. Bununla birlikte, çocuğunuza/gençinize (veya öğrencinize) nasıl yardım edeceğinizi anlamadan önce, önce benlik saygısının ne olduğunu anlamalısınız.
--	--

Tekniğin adı:	15. Oturum: Yumuşaklık projesi
Malzemeler:	• Birçok türde kumaşlar, dokulu malzemeler ve yumuşak tekstiller • Taban için karton veya kalın kağıt kullanın. • Makas ve yapıştırıcı
Prosedür:	Katılımcı çocuklara seansın başında dokunma duyuları sorulmalıdır. Onları neyin iyi hissettirdiği, neyin kötü hissettirdiği ve neden hakkında konuşmaya davet edin. Ele almayı sevdikleri öğelerden bazıları nelerdir? Güven verici ve besleyici buldukları malzemeler nelerdir? Dokunmanın, bize rahatlık ve dinginlik hissi veren nesneler yapmak için kullanılacak hayati bir duyu deneyim olduğunu gösterin. Çocukların kutudaki birçok içeriği gözden geçirmelerini ve en çok sevdiklerini seçmelerini kolaylaştırın. Bunu takiben, çocuklar kumaş parçalarını bir karton veya kalın kağıt alt tabaka üzerine yapıştırarak, dikerek veya birbirine bağlayarak yumuşak bir kolaj yapabilirler. Seçtikleri malzemeleri dikkatlice düşünmelerini ve kolajın üzerine istedikleri kadar yığarak yastık benzeri bir heykel yapmalarını teşvik edin. Daha büyük bir grup çocukla çalışıyorsanız, materyalleri korkunç bir olayı, zor bir anlaşmazlık yaşadıkları bir kişiyi veya kendilerinde hoşlanmadıkları bir özelliği göstermek için kullanmak gibi daha spesifik talimatlar verebilirsiniz. Kolaj süreci sayesinde, katılan çocuklara zor durumlara karşı yeni bir bakış açısı kazandırılır. Bir grup küçük çocukla çalışırken, yapıştırıcı çubukları gibi şeyler kullanılması ve önceden kesilmiş malzeme parçalarının elinizin altında olması tavsiye edilir.

Tartışma/Hedefler:	Hepimizin dokunsal yaratıklar olduğumuz bir sır değil, ama bu özellikle çevrelerindeki dünyayı keşfetmeye, dokunmaya ve hissetmeye hevesli çocuklar için geçerlidir. Dokunma, çocukların dünyayı öğrenmesi için bir araçtır ve aynı zamanda rahatlık sağlar. Aşağıdaki alıştırma, zor duyguların yönetilebilir bir keşfine izin verirken, yatıştırıcı dokuların kullanımını vurgulayan bir tür sanat terapisi. Küçük çocuklar için özellikle iyi bir egzersiz.
---------------------------	--

16. Oturum: Farkındalık boncuk yapımı

Arka plan: Lütfen farkındalıkla ilgili önceki bölüme bakın

Tekniğin adı:	16. Oturum: Farkındalık boncuk yapımı
Malzemeler:	Çeşitli boncuklar alın. Evinizde veya ikinci el mağazasında bulunan eski mücevherlerinizi ayırın. Boncukları üretmek için normal fırında pişirme modelleme kili kullanın. Boncukları işleme eklemek için bazı iplere veya deri iplere ihtiyacınız olacak.
Prosedür:	Çocuklara farkındalık kavramını tanıttın, onlara açıklayın ve kısa bir farkındalık egzersizi ile onlara rehberlik edin. Gözlerini kapatın ve nefeslerine konsantre olmalarını, nefes alırken ve yavaşça nefes verirken her nefesi hissetmelerini isteyin. Ardından, farkındalık boncuklarının nasıl çalıştığını ve bunları nasıl yapacağınızı açıklayın. Endişe zamanlarında, farkındalık boncukları, farkındalığı uygularken zihni yeniden yönlendirmek ve endişeli düşüncelerden bir oyalama yaratmak için kullanılabilir. Çocuklara kendi boncuklarını yapmaları için seçtiğiniz seçeneği sunun. Başka bir şeye odaklanmaya çalıştıklarında, en çok hangi renkleri sevdiklerini ve hangi dokuları hissetmek istediklerini düşünmelerini isteyin. En yararlı olacağını düşündüklerine bağlı olarak boncuk ve iplerden bir anahtarlık, bilezik veya kolye yapabilirler. Bitirdiklerinde, onlara ya boncukların genel görünümü ve hissi üzerine düşünebileceklerini ya da her seferinde bir boncuğa dokunup odaklanabileceklerini, anlam atayıp her boncuğu bir meditasyon ipucu olarak kullanabileceklerini söyleyin.
Tartışma/Hedefler:	Endişe taşı veya fidget küpü gibi farkındalık boncukları, hem yapması zevkli hem de taşınması kolay, basit, ucuz bir başa çıkma mekanizması olabilir. Tarih boyunca insanlar bir korunma biçimi ya da inançlarının bir göstergesi olarak mücevher takmışlardır.

--	--

Tekniğin adı:	Oturum 17: Zihin-Beden Bağlantısı
Malzemeler:	Büyük Kağıt, işaretleyici kalemler
Prosedür:	Bu uygulamada, çocuğun bir kurşun kalem veya tükenmez kalemle bir vücut taslağı çizmesini sağlayın. Beden taslağını çizmeden hemen önce çocuktan kendi bedenindeki fiziksel duygulara konsantre olması için biraz zaman ayırmasını isteyin. Onlara vücutlarının herhangi bir bölgesinde stres, ağrı veya rahatsızlık yaşayıp yaşamadığını sorun. Vücut konturunu oluştururken, basit ve anlaşılır kelimelerle çocuktan bu bedensel duyuları anlamalarını isteyin.
Tartışma/Hedefler:	Zihin ve beden ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır ve zihnin vücutta gerginliğe neden olduğu ve vücudun artan duygularının zihnin fazla düşünmeye neden olduğu bir geri bildirim döngüsünde birbirini etkileyebilir.

Tekniğin adı:	19. Oturum: Orman Hayvanları Kolajı Oluşturma
Malzemeler:	Büyük Kağıt, işaretleyici kalemler
Prosedür:	Orman hayvanı kolajı yapmak için seçtiğiniz öğeleri kullanabilirler. Belki de hayvan temalı dergileriniz, gazeteniz veya eski National Geographic'iniz var ya da hayvanlarının görüntülerini oluşturabilirler. Bir şeyler yapmak için biraz iplik veya üzerinde kaplan olan o eski tişörtü bile kullanabilirler.....Bunu nasıl yapmak istedikleri tamamen onlara kalmış! İstedikleri kadar farklı yaratık eklemekte ve isterlerse tekrar etmekte özgür hissetmelerini sağlayın. Üzerinde çalışırken yeni orman kolajlarında yaptıkları yaratıkları neden seçtiklerini düşünmelerine yardımcı olun. Bu cangıl yaratıklarında fark ettikleri, kendilerinde görebilecekleri veya kendilerinde görmek isteyecekleri, hatta görmemiş olmayı diledikleri veya değiştirmek istedikleri nitelikleri bir düşünün.

Tartışma/Hedefler:

Çocuklar bu sanat terapisi egzersizi için bir orman hayvanı kolajı yapacaklar. Bu görevin amacı, en az 5 ilginç orman seçmeleri için. Orman yaratıklarına aşına değillerse, terapist çocuklardan düşündükleri veya aşına olmadıkları türler hakkında daha fazla şey keşfetmek için çevrimiçi bir çalışma yapmalarını isteyecektir. Orman hayvanlarını seçtikten sonra, onları seçtiğiniz bir tuvalde canlandırmanın bir yolunu bularak bir orman hayvanı kolajı oluşturacaklar.

Oturum 20: Kukla Yaratma

Geçmiş

Kuklalar, sanat terapisinde üç boyutlu sanat yapmak için en popüler yöntemlerden biridir. Bu öğeler, danışanın kendini ifade etme becerisine yeni bir boyut ekleyebilir. Kuklalar, biçim, doku ve ağırlık yoluyla bir büyüklük kalitesi ekleyerek bu eserlere boyutsal olarak somut bir varlık sunabilir.

Çocuklar kukla veya maske yaptıklarında, bir karakter ve hikaye yaratmanın ve karakterin varlığının fiziksel ağırlığını sağlamanın yanı sıra düz bir 2D üründen daha güçlü bir bağlantı oluşturabilecek yaratıcı sürece katılırlar.

Televizyon aracılığıyla diğer kuklalarla zaten bağlantı kurmuş küçük çocuklar için kuklalar güçlü bir bağlantı sağlar. Televizyon kuklaları sıklıkla çocuklara sayıları, kelimeleri ve aile, arkadaşlar gibi sosyal yapıları ve 'iyi' ve 'kötü' davranışların derecelerini öğretmek amacıyla yaratılır. Kuklalar, bu arenada küçük bir çocuk için zaten yüksek düzeyde bir güveni simgeliyor olabilir.

Kuklalar sadece terapistin takdirine bağlı olarak kullanılmalıdır. Kuklalar, oyun ve eğlence bağlamında çocuklar tarafından olumlu algılanabilir; yine de kuklalar ve maskeler yetişkinlere çocukça ve olgunlaşmamış görünebilir. Bunun sonucunda gençler dirençli hale gelebilirler. Daha meslektaş bir atmosferin olduğu gençler için bir grup ortamında kukla ve maske kullanmak genellikle daha faydalıdır. Dirençli gençler, kararsız danışanlara ilham vermek için bu atmosferde daha canlı yetişkin oyuncularından öğrenebilirler. Sanat terapistleri, odalarında çeşitli kuklalar ve maskeler sergileyebilir, bu da suskun gençleri kendi maskelerini veya kuklalarını yapmaya ikna edebilir.

Kuklalar, yaratıcı kreasyonlara üç boyutlu bir his verir. Bir çocuk düz yaratıcı çalışmalardan bıktıysa, maskelere ve kuklalara kolayca dahil edilebilecek dokular ve hareketler içeren boyutlu çalışmalarla daha fazla ilgilenebilirler. Kuklalar, travma geçirmiş veya çok fazla stres altında olan çocuklar için çok faydalıdır. Kuklalar, bir gence duygusal deneyimlerini kuklanın sesi aracılığıyla yansıtmada yardımcı olabilir.

Kuklalar, bir kuklanın davranışı üzerinde kontrol uygulayabilen sözel olmayan bireyler için de faydalıdır. Ek olarak, sözlü iletişime güvenmek zorunda olmadıkları ve bedensel hayal kırıklıklarını ve duygularını kuklaları aracılığıyla iletebildikleri için, kuklaları kullanmak, engelli veya beyin travması olan çocuklara fayda sağlayabilir.

Kuklalar, bir kuklanın davranışı üzerinde kontrol uygulayabilen sözel olmayan bireyler için de faydalıdır. Ek olarak, sözlü iletişime güvenmek zorunda olmadıkları ve bedensel hayal

kırıklıklarını ve duygularını kuklaları aracılığıyla iletebildikleri için, kuklaları kullanmak, engelli veya beyin travması olan çocuklara fayda sağlayabilir.

Her aile üyesi, kuklaları aracılığıyla aile içinde farklı sorumluluklar alabiliyorsa, kuklalar da her aile üyesinin diğer aile rolleri hakkında bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olabilir.

Tekniğin adı:	19. Oturum: Orman Hayvanları Kolajı Oluşturma
Malzemeler:	• Kümes teli • Kağıt • Yapıştırıcı • Karton • Boya, kurşun kalem, tükenmez kalem • Strafor bardaklar • Tekstil – Kumaş, yün, kurdele vb. • Tüyler • Kil • Folyo • Kağıt tabaklar • Mandal (ahşap) • Çorap • Düğmeler • Parmak kuklaları için boya ve kalemler (yıkanebilir) • Parmak kuklaları için eldivenler • Karton kaplar, rulolar ve kutular • Olta ipi • Kavela • Payetler • Boru temizleyiciler • Pörtlek gözler
Prosedür:	Adım 1: Materyalleri Bulun. Malzemelerinizi kullanarak başlayın Adım 2: Bir Şablon Oluşturun ve Köpüğünüzü Kesin Adım 3: Cildi Dikin / Burnu Ekleyin Adım 4: Yüz Parçalarını Tamamlayın Adım 5: Saç Zamanı Adım 6: Vücuda Başlayın Adım 7: Eller Adım 8: Bitirim
Tartışma/Hedefler:	Çocuklar, doğrudan karşılaşabilecekleri bir durumda çeşitli insanları temsil etmek için kuklaları kullanabilirler. Sonuç olarak, çocuklarının özel hayatındaki iyi veya kötü kişilere göre kuklaları iyi veya kötü olarak atayabilirler. Ancak, kuklaların atanmış kişilikleri ile iyi ve kötü kavramı her zaman belirgin olmayabilir. Bunun yerine genç, karşılaşmış olabilecekleri bir durum hakkında kendi şaşkınlık ve güvensizlik duygularını ifade etmek için kuklaları kullanabilir.

Kuklalar, onlara bir kişilik veya belirli özellikler verilerek sıklıkla daha insani hale getirilebilir.

Sanat terapisinde kukla yapımının temel amaçları şunlardır:

- Hikaye anlatmak
- Metaforlardan yararlanma
- iletişim kurmanın bir yolu
- Geleceğe yönelik rol yapma
- Önceki olayları yeniden canlandırma
- Başa çıkma stratejisi olarak bir kişilik yaratmak
- Danışan gerçek duygularını ifade etmek için bir kukla veya kılık değiştirme
- 'Olumsuz' fikir ve düşünceleri çerçevelemek için bir projeksiyon aracı olarak bir kukla veya maske kullanmak
- Danışana kontrol hissi sağlamak
- Danışanları hoş olmayan deneyimlerden güvenli bir mesafede tutmak için kuklalar/maskeler kullanmak.
- Danışanın kötü deneyimleri için bir geçiş nesnesi olarak hizmet etmek
- Aksi takdirde ciddi durumlara hafiflik duygusu eklemek (örn. hastalık veya ölüm)
- Sözel olmayan veya engelli danışanların kendilerini ifade etme yolları
- Kuklalar ve maskeler, yaratıcılığı ifade etmenin ve bir hikaye anlatmanın benzersiz bir yolunu sunar. Kukla ve maske yapımı, aşağıdakiler gibi çeşitli unsurlar içerebilir:
- Onlarla birlikte gelen giysiler ve aksesuarlar da dahil olmak üzere kuklaları yaratmak
- Yaratıcı yazı kullanarak her kukla için bir komut dosyası oluşturma
- Kuklaların performansı
- Kuklaların sahne alması için bir sahne yapmak
- Kuklaya insan, hayvan ve fantezi gibi çeşitli biçimler vermek

7. Sonuçlar

Çalışmalar, Sanat Terapisinin travma yaşayan çocuklar için olumlu bir baş etme mekanizması olduğu kadar kendilerini ve çevrelerindeki dünyayı ifade etmelerinin bir yolu olabileceğini göstermiştir. Sanat, bilinçli zihne ek olarak, bilinçaltını da ifade etmenin bir yoludur.

Bir sanat eseri, bir gencin onları engellediğinin farkında bile olmadığı bir şeyi ifade edebilir. Çocuklar travmalarını sanat eserleriyle ifade ederler. Başını belaya sokmaktan veya başkasını yaralamaktan korktukları için olanları kimseye anlatmaktan korkan çocuklar, zamanla sırlarını sanat yoluyla ifade etmişlerdir. Sanatın çok fazla gücü var. Bir anlatıyı kelimelerin anlatamayacağı şekilde anlatır. Çocuğun sadece içsel duygularını değil, aynı zamanda dünya görüşünü de aktarır.

Sanat terapisinin en büyük erdemlerinden biri, hastanın benzersiz yetenek ve yeteneklerine dikkat çekme yeteneğidir. Sanat terapisi öncüsü Elinor Ulman, kronik akıl hastalığı olanlarla yaptığı çalışmasında, kişilik değerlendirmesinin bir parçası olarak hastanın yeteneklerini takdir etme ihtiyacını vurguladı (Ulman & Levy, 1975). Sanat terapisi, güçlü yönleri belirlemenin bir aracı olarak görüldüğünde, üzücü ve yalnız hastalık yerleri ile insani bağlantı ve anlayış sevinci arasında bir bağlantı işlevi görebilir.

Bir genç bir ofis binasına girerse ve hayatları hakkında kişisel sorular soran bir yabancı tarafından karşılanırsa, sanat terapisinin özellikle o çocuk için yararlı olabileceğini düşünüyorum. Sanatı terapötik bir araç olarak kullanmak, yalnızca danışanın duygularını ifade etmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda onlara duygusal acılarıyla başa çıkmaları için bir araç sağlar. Sanat dahil edildiğinde iletişim daha keyifli, etkili ve güvenli hale gelir. Tanıdık olduğu için kolay. Çocuk ve terapist, güvenli ve güvenilir bir ortam yaratarak birbirlerini anlamaya başlayabilirler.

Pablo Picasso, "Her çocuk bir sanatçıdır" dediğinde bunu çok iyi özetlemiştir. Mesele, yaşlandıkça nasıl sanatçı kalacağımızdır." Çocukların yaratıcılığa katılma dürtüsü binlerce yıl öncesine kadar uzanıyor gibi görünüyor. Çizimler, travmatik olaylardan veya duygusal rahatsızlıklardan kurtulmak için güçlü bir başa çıkma stratejisi olabilir, aynı zamanda depresyonla başa çıkma, anksiyete veya başka bir zihinsel bozukluk.

Bir çocuk terapide konuşmaktan korkarsa, duygularını iyi ifade edemeyebilir. Terapist, sanat terapisini kullanarak, bir çocuğun dünyasına, aksi takdirde yapamayacakları bir bakış atabilir. Terapistin seansta geliştirdiği mükemmel ilişki ve güven, sonunda başarılı sözlü iletişimi teşvik edecek ve yansıtacaktır. Sanat yaparken çocuk, terapistin seanslarda gösterdiği gibi, sözsüz iletişimden sesli iletişime nasıl geçileceğini öğrenir.

Araştırmalar, çocuklarla yapılan sanat terapisinin sosyal, gelişimsel ve bilişsel büyümeyi geliştirdiğini gösteriyor. Çocukla ve terapistle sanat yapma yoluyla gelen katılım ve kabul, olumlu sosyal deneyimleri teşvik eder ve çocuğun güvenmesine ve olgun sosyal gelişime katılmasına izin verir. Gelişimsel faydalar, çocuğun hayal gücü ve algısının ifade edilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve gençlerin kim olduklarını keşfetmelerine ve ilişkiler ve çevrelerindeki dünya hakkında bilgi edinmelerine olanak tanır. Bir genç resim çizmeyi veya sanata katılmayı öğrenirken, yaratıcı süreçte anlam keşfettikçe bilişi genişler ve büyür.

Sanat terapisi sözsüz bir iletişim biçimi olmasına rağmen, sözlü iletişimin tedavideki önemini yadsımaz. Terapötik bir ortamda, dışavurumcu sanata katılan çocuklar çizimleri hakkında konuşmaya teşvik edilir. Gençler resim yaptığında, konuşma terapisine katıldıkları zamana göre beynin farklı bir kısmı aktive olur. Travma solmaya başlayabilir ve hem sol hem de sağ beyin aktive olduğunda iyileşme meydana gelebilir.

Sanat, bir tür kaçış, güvenli bir sığınak, bir oyalama ve gençler için sorunların geri çekildiği ve mutlu nörotransmitterlerin serbest bırakıldığı bir yer olabilir. Bu neşeli kimyasallar çocuğa kendini ifade etmenin eğlenceli olduğunu hatırlatır. Çocuklar, bu keyifli deneyim sırasında çizim yapmayı ve konuşmayı, tekrarı ve ifadeyi pekiştiren zevkli bir duygu olarak ilişkilendirirler. Resim yapmanın terapötik süreci sayesinde çocuklar anlaşılır, duyulur ve ödüllendirilir. Çocuklar daha sonra acılarını verimli ve iyi bir şekilde nasıl ileteceklerini öğrenmeye başlarlar. Genç, yaşadığı farklı duygu türlerini sanat ifadesi aracılığıyla anlamaya başlar. Çocuğun kendini sanat yoluyla ifade etme yeteneği, onları neyin incittiğinin daha bilinçli hale gelmesini sağlar. Gençler

bir şey çizdiğinde veya yarattığında, genellikle neşeli veya korunmuş hissederler ve bu onlara muhteşem bir şey yaratabilecekleri konusunda güven verir.

Sanat terapisine katılan çocuklar için sayısız avantaj vardır. Bunlardan sadece birkaçı incelendi. Çocuklar için sanat, sadece bir resim oluşturmaktan daha fazlasıdır. Bir hikaye anlatmak, bir bakış açısını ifade etmek veya bir duyguyu ifade etmek. Çocuklar, yaşamlarında olup bitenler hakkında yetişkinlerle iletişim kurmak için sanatı kullanırlar. Çocuklar anlaşılacak ve duyulmak isterler. Sanat bazen dünyalarını başkalarına iletmenin tek yoludur. Bir genç travma, istismar ya da ailevi sorunlarla uğraşırken, sorunları için yetkin yardım bulamaz. Bunun yerine bize güveniyorlar.

Grup sanat terapisi katılımcıları birbirlerine yardım ettiklerinde, bir aidiyet ve amaç duygusu yaratabilirler. Bir kişinin başa çıkma ve kişilerarası yeteneklerini geliştirme potansiyeline sahiptir. Başkalarının da aynı şeyi yaşadığını bilmek, duygularını doğrular. Tüm katılımcıların sanat üretmeye ilk başladıklarında yaşadıkları huzursuzluk hissi, herkesin bunu yaptığını öğrenene kadar evrenseldir, bu noktada kendinden şüphe duyma duyguları ortadan kalkar.

Tedavi seansı sona erdiğinde, katılımcılar kendilerini tatmin olmuş ve umutlu hissederler. Gelişimlerinin ilerlemesi, tedavinin başlangıcından tedavinin sonuna kadar sanat ifadelerini nasıl geliştirdiklerinde görülebilir. Sanat eserleri, bir katılımcının hangi depresyon veya keder aşamasından geçtiğini gösterebilir. Sanat seansları ile katılımcıların sorunları ve iyileşme aşamaları anlaşılabilir ve kaygıları azaltılır. Davranışlarındaki kalıpları öğrenecek ve tanıyacak, ilerlemelerini engelleyen yararsız olaydan kaçınmalarına izin verecekler.

Yetenekli bir sanat terapisti, bir gencin sorunlu davranışı normal değiştirmesine yardımcı olabilir. Zihinsel tedavi, bir sanat terapistinin gözetiminde kontrollü bir atmosferde sanat malzemelerinin kullanımını içerebilir. Gençlerin psikososyal sorunlarına yardımcı olma potansiyeline sahiptir. Bir çocuk için sanat ikinci bir dil olabilir. Örneğin, bir genç akademik başarısızlıklar veya akran baskısı nedeniyle okulda zorluklar yaşıyorsa, bu onların sosyal davranışları ve akademik performansları üzerinde etkisi olabilir. Sanat terapisi, olumsuz duygularını ifade etmeleri ve kendilerini ve durumlarını daha iyi anlamaları için bir araç olabilir.

Yaratıcı süreçten geçmek ve sanat yaratmak bize bir başarı duygusu sunar ve sağlıklı bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet eder. Sanat yoluyla bu bastırılmış düşünce ve anıları ortaya çıkararak, akıl hastalıklarının daha etkili bir tedavisinin en büyük sorununa işaret edebiliriz.

8. Kaynak

1. Aldridge, F. (1998). Chocolate or shit: Aesthetics and cultural poverty in art therapy with children. *Inscape*, 3, 2–9.
2. Ambridge, M. (2001). Using the reflective image within the mother–child relationship. In J. Murphy (Ed.), *Art therapy with young survivors of sexual abuse* (pp. 69–85). Hove: Brunner-Routledge.
3. Applebaum, S.A. (1981). *Effecting change in psychotherapy*. London: Aronson.

4. Barnes, M., & Berke, J. (1971). *Mary Barnes: Two accounts of a journey through madness*. London: Macgibbon and Kee.
5. Baxandall, M. (1985). *Patterns of intention: On the historical explanation of pictures*. New Haven, CT: Yale University Press.
6. Betensky, M. (1973). *Self discovery through self expression*. Springfield, IL: Charles C. Thomas. Case, C. (with Dalley, T., Schaverien, J., Weir, F., Halliday, D., Nowell Hall, P., & Waller, D.) (Ed.). (1987). *Images of art therapy: New developments in theory and practice*. London: Tavistock Publications.
7. Case, C. (with Dalley, T.) (Ed.). (1989). *Working with children in art therapy*. London: Tavistock/Routledge.
8. Case, C. (2003). Authenticity and survival: Working with children in chaos. *Inscape*, 8, 17–28. Dubowski, J. (1989). Art versus language (separate development during childhood). In C. Case (Ed.), *Working with children in art therapy* (pp. 7–22). London: Tavistock/Routledge. Elias, N. (1956). Problems of involvement and detachment. *British Journal of Sociology*, 7, 226–252.
9. Elias, E. (1978). *What is sociology?* London: Hutchinson
10. Garai, J. (1971, November). The humanistic approach to art therapy and creative development. Paper presented at the Milwaukee Meeting of the American Art Therapy Association.
11. Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
12. Kramer, E. (1971). *Art therapy with children*. New York: Schocken Books
13. Matthews, J. (1999). *The art of childhood and adolescence: The construction of meaning*. London: Falmer Press.
14. Matthews, J. (2003). *Drawing and painting: Children and visual representation*. London: Paul Chapman
15. Matthews, J. (2004). The art of infancy. In E. Eisner & M. Day (Eds.), *Handbook of research and policy in art education* (pp. 253–298). Mahwah, NJ: Erlbaum.
16. Naumburg, M. (1947). *Studies of the free art expression of behaviour problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy*. *Nervous and Mental Diseases Monograph*, 71.
17. Read, H. (1943). *Education through art*. New York: Pantheon Books
18. Rhyne, J. (1973). *The Gestalt experience*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
19. Rubin, J. (1978). *Child art therapy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
20. Tipple, R. (2003). The interpretation of children's art work in a paediatric disability setting. *Inscape*, 8, 48–59.
21. Viola, W. (1942) *Child art*. London: University of London Press

MODÜL PLANI

Başlık	Renk terapisinde çocuklarla çalışmak
Süre	30 saat
Genel hedefler	Bu modülün amacı, çocukları tedavi etmek için renk ve sanat terapisinin kullanımına, anksiyete, depresyon, travmatik olaylar ve psikolojik durumlar için olumlu kullanımlarının yanı sıra renkli çocuklarla çalışırken kullanılacak etkinliklere ilişkin bir giriş görünümü sunmaktır. terapi.

Özel hedefler	• Öğrencilere (sağlık ve farkındalık eğitmenleri) renk ve sanat terapisinin çocuklar üzerindeki nedenlerini/nedenlerini ve etkilerini anlama ve tanımlama becerisi kazandırmak • Renk terapisi ve sanat terapisinin çocuklar üzerindeki etkileriyle ilgili teorik bir bakış açısıyla öğrencilere sunulması. • Öğrencilere kaygı, depresyon, travmatik olaylar ve psikolojik durumlarında yardımcı olmak için teknikleri ve etkinlikleri kullanmayı kolay bir şekilde öğretmek
Öğrenme çıktıları (her birinden en az 1): Bilgi, Beceri, Sorumluluk ve Özerklik (bkz. Bloom'un Taksonomisi Eylem Fiilleri - Ek)	1. Bilgi: 2. Çocuk hastalıklarının tedavisinde Sanat terapisinin rolünü anlamak 3. Renk Terapisinin avantajlarını listeleyin 4. Dışavurumcu Sanat Terapisinin temel özelliklerini anlamak 5. Çocuklar için renk terapisi tekniklerinin ana uygulamalarını tanımlayın 6. Yetenekler: 7. Genç hastanın esnekliğini ve dengesini teşvik etmek ve artırmak için renk terapisi kullanarak bir eylem planı önermek 8. Çocuklara duygusal ve zihinsel mücadelelerinde yardımcı olacak teknikleri ve etkinlikleri kullanmak 9. Çocuklarla psikolojik danışma becerilerinin temel ilkelerini kullanmak 10. Pratik ve sanatsal etkinliklerle aktif dinleme ve yanıt verme sanatı 11. Doğru empati, anlayış ve farkındalığın gücü 12. Yönlendirici sorular, yorumlar, anlam çıkarımları yapmadan çocuğun duygularıyla çalışmak 13. Bir çocuğun sanatını ve oyun görüntülerini terapötik olarak kullanmak 14. Daha derin bir anlayış düzeyi için probleminden sanata/oyun görüntüsüne nasıl geçileceğini bilmek 15. Çocuklarla terapötik bir araç olarak hikaye anlatımını kullanmak 16. Belirli bir çocuk grubu için bir sanat renk terapisi seansı hazırlayın Sorumluluk ve Özerklik: Kurs, çocukların kaygılarını, depresyonlarını, duygusal veya zihinsel sorunlarını, travmalarını ifade etmelerine yardımcı olacak yolların belirlenmesi ve uygulanması ve onları bu duygularla başa çıkmaya hazırlama konusunda 2. düzey bir özerklik sağlar, yani kişinin yalnızca bu modülü kendi / için kullanması anlamına gelir. profesyonel gelişimi, bu modülde sunulan renk terapisi teknikleri aracılığıyla çocuklara yardım etme etkinliklerini belirleyebilecek ve potansiyel

olarak kullanabilecektir, ancak çocuklar için renk terapisi etkinliklerinin kıdemli bir psikoterapist gözetimi olmadan uygulanması önerilmez.

Modül özeti (özet – yarım sayfa)

Bu modül, sanat terapisi, renk terapisi, dışavurumcu terapi ve bunların çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmaların temel kavramlarını ve ayrıca renk terapisi kullanan çocukları tedavi etme / onlara yardım etme etkinlikleri, araçları ve yöntemlerini sunar.

Kaynakların, araçların ve yöntemlerin listesi

Renk terapisi teknikleri
Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri
Dalgalı Oyun Müdahalesi

MÜFREDAT SENTEZİ

Modüller	Modül başına süre	Aktiviteler	Teknikler	Kaynaklar, Araçlar ve Yöntemler	Aktivite başına süre	İçerik odağı	Öğrenme sonuçları
4. Renk terapinin de çocuklara çalışmak	30s	Olumlamalar Meditasyon Stress giderici	1. Olumlu Beyanlar Şişesi 2. Kolajla yaşanacak kelimeler 3. Vücut İzleme Onayı 4. Öfke Buzdağı ve Zentangle çizimi 5. Farkındalık boncuk yapımı 6. Zihin Beden Bağlantısı	Her tekniğin uygulamasını ve eğitim kursundaki materyalleri açıklayan kartlar	Yaş grubuna bağlı olarak 1-4 saat	Çocuklar için olumlama uygulamalarının olumlu etkileri Meditasyon uygulaması, çocuklar üzerindeki etkileri	Çocuklara yardım etmek için onaylamaların nasıl kullanılacağı hakkında bilgi Çocuklarla kullanılabilecek meditatif uygulamalar

		Görselleştirme/ Tezahür	7. Mandala Sanatı 8. Maske Yapımı 9. Endişe Grubu Etkinliği: Kontrollü Solunum Dalgaları 10. Başa Çıkma Stratejileri Çarkı 11. endişe değnek 12. endişe bebek 13. endişe kutusu 14. yumuşaklık projesi 15. Aile Heykeli 16. Bana Bugün Nasıl Hissettiğini Göster 17. Lider Yetiştirme Benlik Saygısı Etkinliği 18. Orman Hayvanları Kolajı Oluşturma 19. Kukla Yaratma 20. Resim Çerçevesi Sanat Projesi			Stresin çocuklar üzerindeki etkisi ve çocukların stresle başa çıkmasına yardımcı olabilecek etkinliklerin olumlu özellikleri. Görselleştirme bilgisi ve özellikleri	Stresten kurtulmaya yönelik pratik alıştırmalar, stresten kurtulma hakkında bilgi ve renk terapisinde çocuklarla çalışırken kullanılacak teknikler Renk terapisinde çocuklarla çalışırken kullanılacak temel görselleştirme teknikleri hakkında bilgi
--	--	-------------------------	--	--	--	---	---

