

AD-ARTS

Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών



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.



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

Τι είναι οι Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών (ΘΔΤ);

- Η θεραπεία μέσω τέχνης προάγει την ψυχική και τη σωματική υγεία του ατόμου και ενισχύει τις δημιουργικές, εκφραστικές, συναισθηματικές, γνωστικές και σχεσιακές ικανότητες του ατόμου.
- Μέσω της χρήσης του καλλιτεχνικού υλικού και της δημιουργικής διαδικασίας, αλλά και τη σχέση με το θεραπευτή, το άτομο διευκολύνεται στην έκφραση και επεξεργασία των εμπειριών του. Το μονοπάτι οδηγεί στην απόκτηση εργαλείων που στοχεύουν στην αλλαγή και την προσωπική ανάπτυξη.



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

Τι είναι οι Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών (ΘΔΤ);

Η δημιουργικότητα δεν αποτελεί ένα «δώρο» που ανήκει μόνο σε αυτούς τους λίγους ανθρώπους που εμείς αποκαλούμε "καλλιτέχνες", αλλά μια ψυχολογική διάσταση που υπάρχει σε ένα επίπεδο σε κάθε άνθρωπο.

Μέσω συγκεκριμένων τρόπων χρήσης εικονογραφικών και γλυπτικών υλικών, μουσικής, χορού και δράματος, η θεραπεία μέσω τέχνης στοχεύει στην ανάπτυξη του δημιουργικού δυναμικού που υπάρχει στο κάθε άτομο και που αποτελεί πηγή για τη διαχείριση των συναισθημάτων, της διάθεσης και των σχέσεων.



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

Τι είναι οι Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών (ΘΔΤ);

Κάποια παραδείγματα βρίσκονται παρακάτω:

- Θεραπεία μέσω τέχνης
- Μουσείο, τόπος θεραπείας
- Χοροθεραπεία
- Μουσικοθεραπεία
- Δραματοθεραπεία



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

Κύριοι Στόχοι

Όλες οι θεραπείες δημιουργούν μαζί ένα μεγάλο εργαλείο που επιτυγχάνει την ποιότητα ζωής και φέρνει πίσω τις αναμνήσεις.

Ειδικά για τα άτομα με άνοια θα παρέχει:

- οφέλη κατά την πρόοδο της νόσου,
- αύξηση δεξιοτήτων,
- κοινωνικοποίηση



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

Μελέτες για τα Οφέλη των ΘΔΤ προς άτομα με Νόσο Αλτσάιμερ (ΑΝΑ)

Πολλές μελέτες έχουν βρει ευεργετικά αποτελέσματα της ακρόασης και της δημιουργίας μουσικής για γενικές γνωστικές λειτουργίες καθώς και για τη λεκτική ευχέρεια, τις οπτικοχωρικές δεξιότητες και την ομιλία.

Ωστόσο, περισσότερα αποτελέσματα έχουν βρεθεί για την αυτοβιογραφική μνήμη, πιθανώς επειδή η επεξεργασία των συναισθημάτων που προκαλούνται από τη μουσική και οι πτυχές γνωστικών λειτουργιών συναθροίζονται στον εγκέφαλο. Το τραγούδι, ειδικότερα, έχει βρεθεί ότι βελτιώνει ένα ευρύ φάσμα γνωστικών δεξιοτήτων, όπως προσοχή, επεισοδιακή μνήμη και εκτελεστική λειτουργία.



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

Μελέτες για τα Οφέλη των ΘΔΤ σε ΑΝΑ

Προηγούμενες μελέτες έχουν επίσης προτείνει και άλλα οφέλη από τις τέχνες: ο χορός μπορεί να υποστηρίξει την ομιλία και οι εικαστικές τέχνες μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη διατήρηση της προσοχής από πολλές άλλες δραστηριότητες.

Η Χοροθεραπεία έχει επίσης βρεθεί ότι υποστηρίζει την ενσωματωμένη μη λεκτική επικοινωνία, ακόμη και όταν η γλώσσα επιδεινώνεται.



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

Οφέλη των ΘΔΤ σε ΑΝΑ

Η μουσική έχει βρεθεί ότι υποστηρίζει γνωστικά τα άτομα με άνοια, επειδή οι περιοχές του εγκεφάλου που διέπουν τη μουσική μνήμη μπορούν να διατηρηθούν σχετικά καλά ακόμη και σε μεταγενέστερα στάδια της νόσου.

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βρέθηκαν να έχουν οφέλη για ορισμένα από τα ζητήματα που σχετίζονται με την ασθένεια, όπως η κοινωνική απομόνωση, οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές και η ελλιπή επικοινωνία.

Η μουσική και ο χορός συμβάλλουν στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς για τα άτομα με άνοια, εν μέρει παρέχοντας μια αίσθηση ασφάλειας και του ανήκει.



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

Οφέλη των ΘΔΤ σε ΑΝΑ

Ο χορός μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αυτό-επιβεβαίωση της ταυτότητας, της αίσθησης του εαυτού και της αυτοεκτίμησης για τα άτομα με άνοια.

Οι παρεμβάσεις που ενθαρρύνουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να παίξουν ένα μουσικό όργανο έχουν βρεθεί ότι βελτιώνουν ή διατηρούν τις γενικές γνωστικές λειτουργίες, την ταχύτητα επεξεργασίας και τη μνήμη, καθώς υποστηρίζουν άλλες πτυχές γνωστικών λειτουργιών, όπως η μείωση της απώλειας ακοής που σχετίζεται με την ηλικία.



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

Οφέλη των ΘΔΤ προς τους Φροντιστές

Οι θεατρικές παραστάσεις βελτιώνουν την ευαισθητοποίηση των φροντιστών σχετικά με τις ευθύνες τους και τα καθήκοντα τους όταν φροντίζουν κάποιο άτομο με άνοια.

Επίσης, οι κοινές δραστηριότητες τέχνης μεταξύ αποδέκτη φροντίδας – φροντιστών, βελτιώνουν την επικοινωνία και τη συμπεριφορά, οδηγώντας σε στενότερες συναισθηματικές αντιδράσεις και σωματικές συμπεριφορές.



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

Οφέλη των ΘΔΤ προς τους Φροντιστές

Οι κοινές ομάδες τεχνών αποδέκτη φροντίδας – φροντιστών, μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση της πίεσης από τους φροντιστές, στην παροχή προσωρινής φροντίδας και στην παροχή ευκαιριών για συναισθηματική υποστήριξη, πρακτική δικτύωση και ανταλλαγή πόρων, ενώ οι ατομικές δραστηριότητες τέχνης και ποίησης, μπορούν να μειώσουν το βάρος του φροντιστή και να προωθήσουν την αυτό-αποδοχή, αυτογνωσία, ενσυναίσθηση και κάθαρση.

Τα μαθήματα τεχνών μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε χώρους φροντίδας ως τρόπος κατανόησης των αναγκών των φροντιστών και μετάδοσης σημαντικών πληροφοριών φροντίδας. Μπορούν επίσης να συμβάλουν σε μια θετική αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας και αυτο-αποτελεσματικότητας



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

Οφέλη των ΘΜΤ προς τους Φροντιστές

Τέλος, δραστηριότητες όπως παίξιμο ντράμς, τραγούδι ή ακρόαση μουσικής, έχει βρεθεί ότι βελτιώνουν τη χαλάρωση και την ευεξία των φροντιστών και μειώνουν τα επίπεδα άγχους και στρες.

Τα οφέλη ευεξίας των τεχνών επεκτείνονται και σε άτυπους φροντιστές. Τα προγράμματα τέχνης μπορούν να υποστηρίξουν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φροντιστών και των ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα και μπορούν να βοηθήσουν στον εξανθρωπισμό του ατόμου που φροντίζεται, βελτιώνοντας έτσι τις στρατηγικές φροντίδας.



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

Επίδραση σε γνωστικά συμπτώματα:

Τα μαθήματα χορού μπορούν να βελτιώσουν τη μνήμη, τη μάθηση και την προσοχή, εν μέρει μέσω της ενίσχυσης της κινητικής μάθησης.

Ο χορός έχει συνδεθεί σε όλη τη διάρκεια ζωής με καλύτερη μάθηση και μνήμη.

Για όσους αντιμετωπίζουν μειωμένη γνωστική λειτουργία, η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως μαθήματα ζωγραφικής, μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της επιδείνωσης, με αποτελέσματα που διατηρούνται μετά την παρέμβαση και οι δημιουργικές εκφραστικές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική με ένα θεραπευτή, μπορούν να βελτιώσουν τη γνωστική λειτουργία, τη μνήμη, την εκτελεστική λειτουργία και την καθημερινή ικανότητα διαβίωσης.



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

Επίδραση σε συμπτώματα συμπεριφοράς:

Τα μαθήματα τέχνης και δράματος έχουν επίσης βρεθεί ότι μειώνουν τα προβλήματα επιθετικότητας, διέγερσης και συμπεριφοράς, τόσο σε μεμονωμένες συνεδρίες όσο και μακροπρόθεσμα.

Οι τέχνες έχουν επίσης θετική επίδραση στη σωματική υγεία και τη λειτουργικότητα.



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

Επίδραση σε συναισθηματικά συμπτώματα:

Σε πολλές μελέτες φαίνονται τα οφέλη της μουσικής και του χορού στη μείωση του άγχους καθώς επίσης και κάποια ευρήματα για τα οφέλη που έχουν στη μείωση της κατάθλιψης.

Η μουσική έχει βρεθεί ότι ενισχύει τις επιδράσεις των θεραπειών μέσω των αναμνήσεων στο άγχος, το στρες και την κατάθλιψη. Οι τέχνες φάνηκε επίσης ότι μειώνουν την απάθεια και βελτιώνουν την ευημερία και την ποιότητα ζωής.

Η ενεργή εμπλοκή με μουσική και ακρόαση μουσικής, έχει βρεθεί ότι μειώνει τη διέγερση (π.χ. επαναλαμβανόμενες δράσεις, περιπλάνηση, ανησυχία και επιθετικές συμπεριφορές) και τα προβλήματα συμπεριφοράς στα άτομα με άνοια.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση των ΘΔΤ για ΑΝΑ:

Για το άτομο με άνοια ή Αλτσχάιμερ η θεραπεία μέσω Τέχνης μπορεί να προσφέρει ένα χώρο όπου ο ασθενής μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα, να βελτιώσει τις διαταραχές της συμπεριφοράς, να επανακτήσει την επιθυμία για κοινωνικοποίηση, να μειώσει τη χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων, να ανακτήσει τη μνήμη τραγουδώντας παραδοσιακά τραγούδια, να διατηρήσει τις υπόλοιπες δεξιότητες. Το μοντέλο που χρησιμοποιείται περισσότερο για αυτούς τους ασθενείς είναι αυτό του Benenzon (*Caruti 2012*).

Ένα άλλο αποτελεσματικό μοντέλο μουσικοθεραπείας είναι αυτό του Cliff Madsen ή η Εγκεφαλική Μουσικοθεραπεία που ονομάζεται Συμπεριφορική Μουσικοθεραπεία.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση των ΘΔΤ για ΑΝΑ:

Υλικό (συμπεριλαμβανομένου γραπτού, οπτικοακουστικού περιεχομένου, παιχνιδιών) θα αναπτυχθεί για τη διεξαγωγή των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Επιπλέον, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα υποστηρίζεται από μια ψηφιακή πλατφόρμα.

Το ΑΝΑ χρειάζεται την υποστήριξη του εκπαιδευτή για να κάνει θεραπεία μέσω Τέχνης στον οργανισμό. Το πρώτο βήμα είναι να προσδιοριστούν ο τύπος της δημιουργικής συνεδρίας και οι πιθανοί κίνδυνοι και στη συνέχεια να αποφασιστούν τα υλικά που χρειάζονται. Στη συνεδρία ο εκπαιδευτής πρέπει να εξηγήσει στο ΑΝΑ την ιδέα, το σκοπό, την έννοια και το στόχο, όπως επίσης χρειάζεται σχεδιασμός για την οργάνωση των διαφορετικών εργασιών. Ο θεραπευτής πρέπει να διασφαλίσει ότι το ΑΝΑ απολαμβάνει τον εαυτό του και δεν αισθάνεται ότι αυτό είναι κάτι που πρέπει να επιτύχει.



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

Ικανότητες Επαγγελματιών:

- Προθυμία για γνώση νέων πραγμάτων στην άνοια. Η εργασία με ΑΝΑ απαιτεί ειδικές γνώσεις που συνδέονται με την άνοια.
- Η χαρά της εργασίας με άτομα με άνοια.
- Γνώση των εργαλείων ΤΠΕ. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων θα χρησιμοποιηθεί η τεχνολογία και θα διδαχθούν σχετικά οι εκπαιδευόμενοι.
- Δυνατότητα αντιμετώπισης δύσκολων ή ενοχλητικών καταστάσεων. Κάθε ΑΝΑ μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά σε ένα συγκεκριμένο συμβάν με τρόπο που δεν περιμένει κανείς.
- Ωριμότητα και σεβασμός.
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία στην κατάσταση. Η εργασία με ΑΝΑ, απαιτεί ευελιξία και υπομονή.



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

Οδηγίες για τους εκπαιδευτές: “Υποδείξεις και συμβουλές”:

Στον οδηγό για εκπαιδευτές “Υποδείξεις και συμβουλές”, μαθαίνετε πώς να προετοιμάζετε καλύτερα το πλαίσιο και τα άτομα για την παρέμβαση της θεραπείας μέσω τέχνης που προτείνεται.

- Να γνωρίζετε καλά τον ασθενή, το ιατρικό/κοινωνικό ιστορικό του.
- Να είστε εξοικειωμένοι με την άνοια και τη Νόσο Alzheimer και να γνωρίζετε τα συμπτώματα
- Να είστε προετοιμασμένοι για την πιθανότητα εμφάνισης ξαφνικών συμπεριφορών και να εξασκείτε τις δεξιότητες σας για να τις διαχειριστείτε.



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

Οδηγός για εκπαιδευτές: “ Κανόνες και προσδοκίες”

Στην αρχή της εκπαίδευσης είναι καλό να εξηγηθούν οι κανόνες της ομάδας και οι προσδοκίες των συμμετεχόντων.

Όπως σε οποιαδήποτε ομαδική θεραπεία, είναι σημαντικό να δοθούν κανόνες που εγγυώνται τον αμοιβαίο αλληλοσεβασμό και τη θέσπιση θετικού κλίματος εργασίας για όλους.

Μιλώντας για τις προσδοκίες των μελών, των οικογενειακών μελών και των επαγγελματιών στην εκπαίδευση, είναι σημαντικό να γνωρίσει ο ένας τον άλλον ώστε να δουλέψουν καλύτερα μαζί, επαναπροσδιορίζοντας τους κοινούς στόχους.



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

Οδηγός για εκπαιδευτές: “ Κανόνες και προσδοκίες”

- Οι προσδοκίες όλων των συμμετεχόντων μπορούν να μοιραστούν και να συζητηθούν σε ομάδες
- Το έργο πρέπει να μοιράζεται με σαφή και κατανοητό τρόπο για όλους
- Όλοι οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν να σέβονται ο ένας τον άλλον ώστε να δημιουργήσουν ένα θετικό κλίμα εργασίας



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

Κάποιες ιδέες πως να προετοιμάσετε τη δράση:

Πριν ξεκινήσετε, είναι καλό να σκεφτείτε καλά τις διάφορες δράσεις που πρέπει να εκτελεστούν για την επιτυχία του έργου.

Όλα έχουν μελετηθεί λεπτομερώς για να κάνουν αυτή την εμπειρία θετική στους ΑΝΑ, τις οικογένειές τους και τους επαγγελματίες.

Είναι σημαντικό να διαβάσετε τους οδηγούς και το έργο δίνοντας προσοχή στην προετοιμασία του περιβάλλοντος και των ανθρώπων και να κατανοήσετε τους λόγους που γίνονται όλα.



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

Κάποιες ιδέες πως να προετοιμάσετε τη δράση:

- Πριν ξεκινήσετε, πρέπει να προετοιμάσετε το περιβάλλον έτσι ώστε να είναι φιλόξενο και χωρίς περισπασμούς που μπορούν παρέμβουν στην εργασία
- Παρατηρήστε τους συμμετέχοντες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν τη σωστή διάθεση να ξεκινήσουν.
- Προετοιμάστε το υλικό και να είστε έτοιμοι να τα εξηγήσετε με σαφή και κατανοητό τρόπο με βάση τους ανθρώπους που πρέπει να δουλέψετε μαζί



Εφαρμογή σε οικιακό περιβάλλον

Η εργασία στο φυσικό περιβάλλον, στο περιβάλλον του σπιτιού, είναι σημαντική επειδή εκεί περνούν περισσότερο χρόνο οι άνθρωποι μαζί με τις οικογένειες τους και είναι το μέρος όπου είναι ευκολότερο να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη των ΑΝΑ, χάρη στην παρουσία γνωστών αντικειμένων αλλά και του χώρου.

Για να δουλέψετε καλά από το σπίτι, είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τα μέλη της οικογένειας και να εργαστείτε εξ' αποστάσεως με τη βοήθεια ψηφιακών εργαλείων.



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

Εφαρμογή σε οικιακό περιβάλλον

Για να εφαρμόσετε τη ΘΔΤ στο σπίτι:

- προετοιμάστε το περιβάλλον, αφαιρέστε αντικείμενα που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή, επιλέξτε ένα φωτεινό μέρος με ευχάριστη θερμοκρασία
- μελετήστε τη δραστηριότητα, οποιοσδήποτε εφαρμογές, και προετοιμάστε ότι υλικό χρειάζεστε προτού το προτείνετε
- μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους επαγγελματίες σε περίπτωση αμφιβολίας ή ανάγκης



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

Εφαρμογή σε περιβάλλον ιδρύματος

Η παροχή καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων σε γηροκομεία και η ενθάρρυνσή τους μέσα σε κοινότητες, έχει βρεθεί ότι αυξάνουν την κοινωνικοποίηση και τις θετικές κοινωνικές συμπεριφορές και οι δράσεις με δραματοθεραπεία βελτιώνουν την επικοινωνία μεταξύ ασθενών και φροντιστών.

Στα κέντρα φροντίδας, έχει αποδειχθεί ότι η μουσική υπόκρουση μειώνει την ταραχή κατά τη διάρκεια των γευμάτων και βελτιώνει τη συνεργασία κατά το μπάνιο.

Επιπρόσθετα, οι θεατρικές παρεμβάσεις τόσο στην κοινότητα όσο και στα κέντρα περίθαλψης ηλικιωμένων έχουν βρεθεί ότι βελτιώνουν τη μνήμη και την εκτελεστική λειτουργία, και η εκπαίδευση της εικαστικής τέχνης έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τις ακουστικές προκληθείσες αντιδράσεις στους ήχους και στην οπτική επεξεργασία.



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

Πεδία ΘΔΤ:

Οι τομείς εφαρμογής της θεραπείας μέσω της τέχνης είναι κυρίως τρεις:

- Θεραπεία
- Αποκατάσταση
- Εκπαίδευση-πρόληψη (Caruto, 2012)

Η εργασία με ΑΝΑ στο συγκεκριμένο έργο είναι κυρίως αποκατάστασης.



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Μεταξύ των πεδίων τέχνης που χρησιμοποιούνται κυρίως στη θεραπεία μέσω τέχνης, μπορούν να αναφερθούν όλες οι τέχνες:

- γραφικά, από το σχέδιο έως το γράψιμο
- χορός
- μουσική
- δράμα: θέατρο και κινηματογράφος

(Caputo, 2012)



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Μουσικοθεραπεία

Η μουσική είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο ειδικά για την υποβλητική και οπισθοδρομική της αξία. Στην πραγματικότητα, η παραγωγή ή η ακρόαση μουσικής ενεργοποιεί τις ζώνες του υποθαλάμου του εγκεφάλου που συνδέονται με τους παλαιότερους μηχανισμούς επιβίωσης, ενώ ο ρυθμός επαναφέρει την επαφή με το μητρικό καρδιακό ρυθμό στην ενδομήτρια φάση. Η μουσική, δηλαδή, εισάγει το άτομο σε μια ψυχολογική ατμόσφαιρα όπου η σχέση με τις πτυχές της αυτοσυνείδησης εξασθενεί επιτρέποντάς σας να έρθετε σε επαφή με τα βαθύτερα μέρη της ψυχής. Επιπλέον, η μουσική διευκολύνει τόσο τη σωματική όσο και τη διανοητική χαλάρωση και βελτιώνει μια ολόκληρη σειρά φυσιολογικών λειτουργιών, όπως η αναπνοή, ο καρδιακός παλμός και η αρτηριακή πίεση.



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Μουσικοθεραπεία

Η μουσική μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία τόσο ενεργά, δηλ. παραγωγή μουσικής με διαφορετικά όργανα (συνήθως κρουστά), όσο και παθητικά, δηλαδή αφήνοντας τον εαυτό του το άτομο να χαλαρώσει μέσα από τις νέτες μουσικών κομματιών που επέλεξε ο θεραπευτής σύμφωνα με τους θεραπευτικούς σκοπούς. Ο στόχος, γενικά, είναι να βοηθήσει το άτομο να εξερευνήσει τις συναισθηματικές εμπειρίες που προέρχονται από την επαφή με τη μουσική και την επανεπεξεργασία εικόνων και εμπειριών. (Caruti, 2012)



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Καλές τέχνες

Το σχέδιο και η ζωγραφική χρησιμοποιούνται στη Θεραπεία Τέχνης για να αποκτήσουν ή να βελτιώσουν την ικανότητα να έρχονται σε επαφή με τα συναισθήματα και να τα αντιπροσωπεύουν σε μια φαντασιακή διάσταση μέσω του σχήματος και του χρώματος. Επιπλέον, ζητώντας την ενεργοποίηση του οπτικο-κινητικού συντονισμού και την ικανότητα λεπτών ή με ακρίβεια κινήσεων, επιφέρει επίσης όφελος από αυστηρά κινητική άποψη. Στην πραγματικότητα, η σχεδίαση έχει τρεις έννοιες καλλιτεχνικής θεραπείας: την παιχνιδιάρικη έννοια (για τη δημιουργία), την αφηγηματική έννοια (να μιλήσουν για τον εαυτό τους) και τη γνωστική έννοια (για να θέσουν και να απαντήσουν ερωτήσεις).



(Caput 12)



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Δράμα

Ψυχόδραμα, θεατρική θεραπεία, δραματοθεραπεία, θέατρο αναπαραγωγής (playback) κ.λπ., έχουν όλα από κοινού τη χρήση της δραματοποίησης ως το κύριο θεραπευτικό εργαλείο. Η δραματοποίηση, δηλαδή η μετάφραση σε δράση, επιτρέπει περισσότερη πρόσβαση που κατευθύνεται στο εσωτερικό περιεχόμενο του θέματος, το οποίο θα είναι σε θέση να ξαναζήσει γεγονότα του παρελθόντος, να επεξεργαστεί και να επιλύσει συγκρούσεις με την εκ νέου πραγματοποίησή τους, εξερευνώντας τα «φαντάσματα» κάποιου που τα καθιστούν συγκεκριμένα και έξω από τον εαυτό και άρα, πιο προσιτά και εύκολα τροποποιήσιμα ή και πάλι, πειραματίζοντας σε νέες καταστάσεις αυξάνοντας έτσι τις δεξιότητες και την αυτογνωσία.



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Δράμα

Οι τεχνικές που προέρχονται από το θέατρο και χρησιμοποιούνται στη Θεραπεία μέσω Τέχνης είναι πολλαπλές και ποικίλες, επειδή ο θεραπευτής τις εφαρμόζει, προσαρμόζοντάς τες σταδιακά στις καταστάσεις των ασθενών ή συχνά έρχεται να δημιουργήσει νέες. Εκτός από την πραγματική αναπαράσταση και το ψυχόδραμα, θυμόμαστε τα θεατρικά παιχνίδια, που συνήθως χρησιμοποιούνται ως ζέσταμα–προετοιμασία της ομάδας, δηλαδή, για τη δημιουργία της ατμόσφαιρας που απαιτείται για μια ελεύθερη και αυθόρμητη έκφραση; τη χρήση μασκών, οι οποίες συνήθως κατασκευάζονται και χρωματίζονται από τα ίδια αντικείμενα; και την ερμηνεία των μονολόγων.

(Caputi 2012)



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Χορός

Όσον αφορά τη χρήση της χοροθεραπείας, έχουν αναπτυχθεί διάφορες παραλλαγές (biodanza, χοροθεραπεία, χορός-κινητική θεραπεία), οι οποίες μοιράζονται τη χρήση της κίνησης, με ή χωρίς μουσική, ως το κύριο θεραπευτικό εργαλείο. Η προ απαιτούμενη θεωρία πάνω στην οποία βασίζονται αυτές οι μορφές θεραπείας, είναι αυτή που βασίζεται στις εντάσεις των μυών και τους τρόπους στάσης και κίνησης (χρήση χώρου, χρόνων, ρυθμών κλπ.)



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

Συμμετοχή βασικών κλάδων δημιουργικών τεχνών

Χορός

Οι τρόποι κίνησης (χρήση χώρου, χρόνων, ρυθμών κ.λπ.) αντικατοπτρίζουν ψυχολογικές εντάσεις και τρόπους. Επομένως, η προσπάθεια ευαισθητοποίησης και η απαλλαγή αυτών των σωματικών εντάσεων συνεπάγεται με την επαφή και την επίλυση συναισθηματικών και ψυχολογικών φραγμών. Ο χορός μπορεί να θεωρηθεί ως δράμα, στη γλώσσα του σώματος αντικαθιστά τη λεκτική γλώσσα. Ο κύριος στόχος είναι να έρθετε σε επαφή με το σώμα σας και να ακούσετε τα συναισθήματα που αναδύονται, αλλά τα οφέλη από τη χρήση της κίνησης και του χορού επεκτείνονται και σε διάφορα άλλα επίπεδα.

(Caputi, 2012)



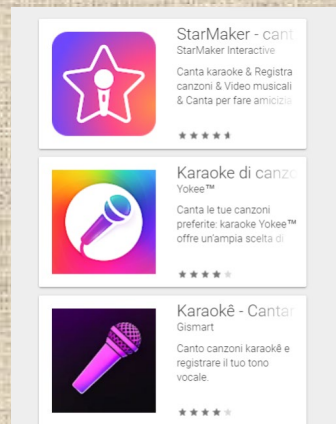
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για βελτίωση ΘΔΤ:

Στο Διαδίκτυο και στο playstore είναι δυνατή η εύρεση πολλών χρήσιμων εφαρμογών, οι οποίες, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, μπορούν να υποστηρίξουν μια παρέμβαση της θεραπείας μέσω της τέχνης. Ακολουθούν οι σύνδεσμοι ορισμένων από αυτούς που έχουν προταθεί:

Οι εφαρμογές караόке μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόβα των τραγουδιών από την παράσταση στο σπίτι, για παράδειγμα:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smule.singandroid&hl=it>

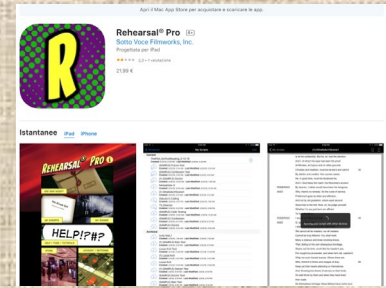


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για βελτίωση ΘΔΤ:

Για την υποκριτική χρήσιμη εφαρμογή είναι η εφαρμογή:

<https://apps.apple.com/it/app/rehearsal-pro/id1116896197>



Είναι μια εφαρμογή, ισχυρή και ολοκληρωμένη που χρησιμοποιείται και επαγγελματικά από ηθοποιούς του Χόλυγουντ. Απλά πρέπει το σενάριο να είναι σε PDF και ανοίγεται στην πρόβα. Στη συνέχεια, η εφαρμογή επιτρέπει τη διαίρεση του σεναρίου σε σκηνές και επισημαίνονται οι γραμμές (τις οποίες μπορείτε αργότερα να μαυρίσετε). Πλέον στην κύρια λειτουργία της εφαρμογής, η πρόβα σας επιτρέπει να καταγράφετε τις γραμμές άλλων ηθοποιών και μετά να επαναλαμβάνετε το δικό σας ρόλο όσες φορές θέλετε!

Είναι μια πολύ χρήσιμη εφαρμογή αλλά είναι δύσκολο να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα από ANA, οπότε πρέπει να υποστηρίζεται από ένα μέλος της οικογένειας ή έναν επαγγελματία στη ρύθμιση και τη χρήση της.



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

Ψηφιακά εργαλεία για βελτίωση ΘΔΤ:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.color.mandala&hl=it&gl=US>

Με αυτή την εφαρμογή οι χρήστες μπορούν να χρωματίσουν σχέδια όπως προτιμούν. Η επιλογή των χρωμάτων και ο απαιτούμενος συντονισμός ματιών-χεριών τους επιτρέπουν να βελτιώσουν την αυτο-έκφραση και τις λεπτές κινητικές δεξιότητες.



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



Σχόλια και Ερωτήσεις



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