

AD-ARTS

**ΘΕΡΑΠΕΙΑ μέσω ΤΕΧΝΩΝ ΓΙΑ
ΑΝΑ (ζωγραφική, γλυπτική κ.α.)**



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.

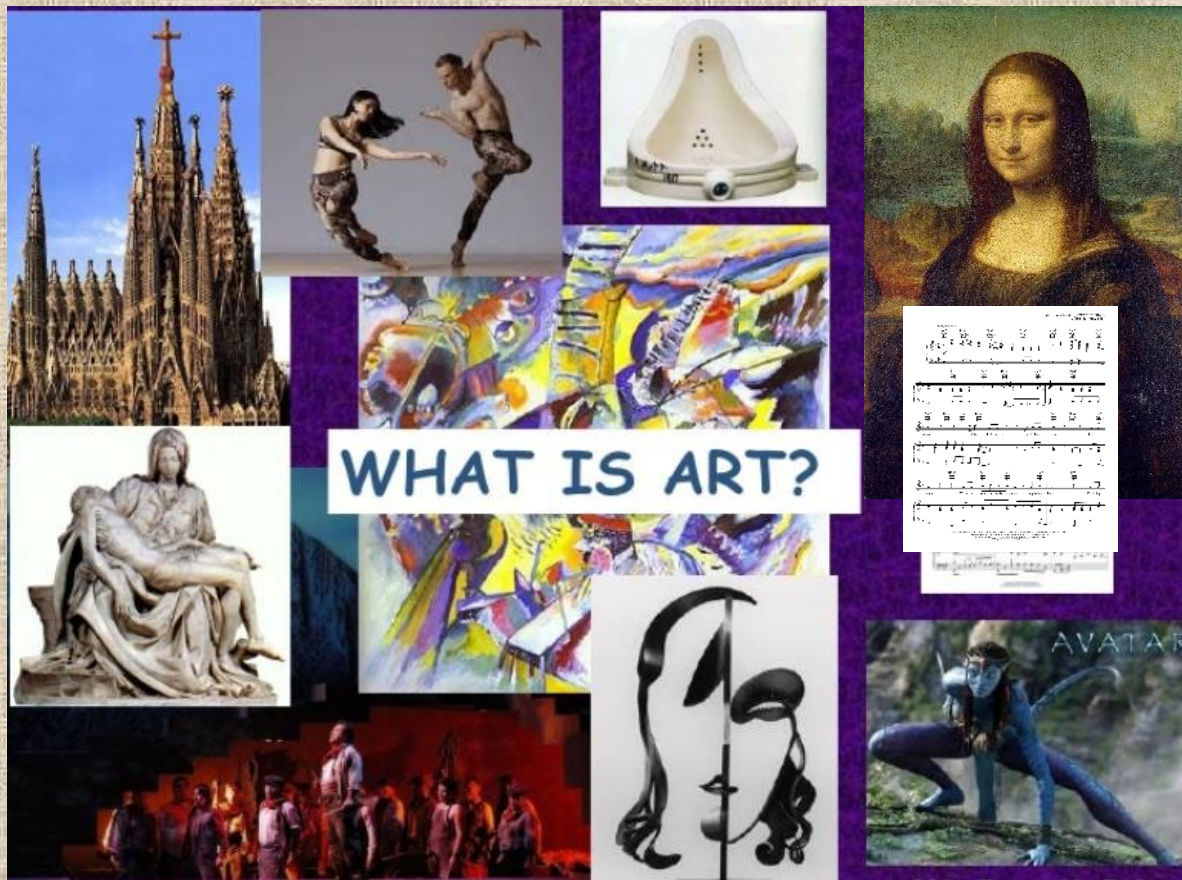


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η Τέχνη;

(σε αυτό το σημείο ας ρωτήσουμε το κοινό)

Τι νομίζετε ότι είναι η τέχνη;



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

Τι είναι η Τέχνη;

Η τέχνη είναι μια περιπέτεια,

Είναι αυτο-δημιουργία από τη γέννηση έως το θάνατο,
μετασχηματίζοντας και επιτρέποντας την ολοκλήρωση
του εαυτού μας.



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

Τι είναι η Τέχνη;



Η τέχνη αλλάζει συνεχώς και
εκφράζει τις ανάγκες των ατόμων.



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

Τι είναι η Θεραπεία Τέχνης;



(σε αυτό το σημείο ας ρωτήσουμε το κοινό)
Τι νομίζετε ότι είναι η θεραπεία τέχνης;



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

Τι είναι η Θεραπεία Τέχνης;

Γνωρίζετε ότι η πρώτη συνεδρία της θεραπείας τέχνης που εφαρμόστηκε σε όλους μας, είναι το **νανούρισμα** που οι μητέρες μας φρόντισαν να μας παρηγορήσουν και μας έβαλαν για ύπνο;



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

Τι είναι η Θεραπεία Τέχνης;



Η Θεραπεία Τέχνης είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας στην οποία η δημιουργία ενός καλλιτεχνικού τεχνουργήματος ή προϊόντος, αποτελεί μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας.

Η θεραπεία τέχνης ανοίγει το δρόμο για την κατανόηση και τη βοήθεια των ατόμων μέσω της τέχνης και τη χρήση της καλλιτεχνικής διαδικασίας στην ψυχοθεραπεία.



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

Τι είναι η Θεραπεία Τέχνης;

Η θεραπεία τέχνης είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί τα μέσα της τέχνης ως κύρια μορφή επικοινωνίας και ο κύριος σκοπός της δεν είναι να δημιουργήσει μια αισθητική εικόνα, αλλά να αλλάξει και να βελτιώσει το επίπεδο αυτονομίας του ατόμου σε ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον χρησιμοποιώντας υλικά τέχνης.



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

Κύριοι στόχοι της θεραπείας τέχνης



Για την αντιμετώπιση, τη συντήρηση, την αποκατάσταση, την ανάρρωση και τη στέγαση:

- Ψυχοκοινωνικές απώλειες
- Έκπτωση και υποβάθμιση των δεξιοτήτων



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

Επιπτώσεις της θεραπείας τέχνης στα γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Θεραπεία τέχνης:

- Βοηθά στο μετριασμό των συμπτωμάτων που σχετίζονται με γνωστικές, ψυχοκοινωνικές και συμπεριφορικές διαταραχές.
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής.
- Προωθεί την κοινωνικοποίηση του ατόμου με το περιβάλλον του.

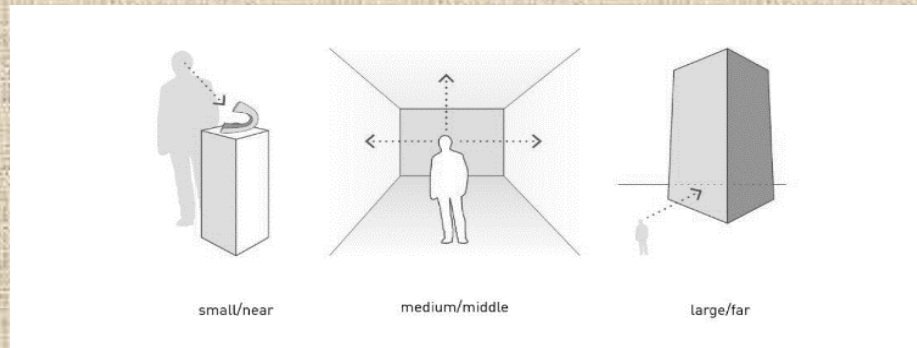


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Επιπτώσεις της θεραπείας τέχνης στα γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Θεραπεία τέχνης:

- Βοηθά στην καλύτερη αντίληψη των διαστάσεων τοποθεσίας-χώρου.



- Αναβιώνει αναμνήσεις.
- Ενθαρρύνει την αυτονομία του ατόμου.
- Μειώνει το βάρος των φροντιστών.
- Βελτιώνει τη διαπροσωπική επικοινωνία.
- Δημιουργεί νέους δεσμούς.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για να χρησιμοποιήσετε τη Θεραπεία Τέχνης σε ΑΝΑ:

Πρωταρχικοί κλάδοι της Θεραπείας Τέχνης:

- Σχέδιο,
- Ζωγραφική,
- Μάνταλα,
- Έμπρου,
- Κεραμική,
- Γλυπτική,
- Είδη χειροτεχνίας,
- Χορός,
- Κίνηση
- Μουσική,
- Τραγούδι / Χορωδία,
- Ρυθμός,
- Ποίημα,
- Εργασία ανάγνωσης,
- Αυτοσχεδίαση,
- Θεατρικό έργο,
- Μάσκα,
- Αναπνοή,
- Φωτογραφία



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για να χρησιμοποιήσετε τη Θεραπεία Τέχνης σε ΑΝΑ:

Πρωταρχικοί κλάδοι της Θεραπείας Τέχνης:

- Χρησιμοποιώντας ευέλικτους κανόνες που εκτείνονται για τις ανάγκες της ομάδας, λόγω:
 - φυσικής κατάστασης, διαταραχών, αδυναμιών κ.λπ.
 - περιορισμένης κινητικότητας
 - πόνοι αρθρώσεων
 - αδυναμιών ακοής και όρασης
- Λαμβάνοντας υπόψη τα συχνά διαλείμματα στις συνεδρίες, που προκαλούνται από την ανάγκη συχνής χρήσης τουαλέτας, ποτού κ.α.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για να χρησιμοποιήσετε τη Θεραπεία Τέχνης σε ΑΝΑ:

Πρωταρχικές μεθοδολογίες της Θεραπείας Τέχνης:

- Ο προγραμματισμός των περιόδων εργασίας γίνεται σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της ηλικίας και το ατομικό ρεπερτόριο δεξιοτήτων.
- Παροχή προσαρμοστικότητας ανάλογα με προσωπικές ανάγκες των μελών.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για ΑΝΑ:

Μεταξύ των πλεονεκτημάτων της θεραπείας τέχνης, τα πιο σημαντικά περιλαμβάνουν:

1. Μειωμένο στρες, φόβος και άγχος.
2. Μειωμένη διέγερση και εκρήξεις.
3. Μειωμένη απομόνωση.
4. Αυξημένη επικοινωνία.
5. Βελτιωμένη μνήμη και ανάμνηση.
6. Αυξημένη αυτο-εικόνα και αίσθηση ολοκλήρωσης.
7. Βελτιωμένη προσοχή.
8. Ξυπνά το ενδιαφέρον και η περιέργεια.
9. Αναζωπύρωση σχέσεων.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για ΑΝΑ:

Αναλυτικότερα, η θεραπεία τέχνης:

- Μειώνει τη μοναξιά.
- Ενισχύει την ψυχολογική ευημερία των ατόμων.
- Βοηθά τα άτομα:
 - Να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.
 - Να προσεγγίσουν τις γνώσεις τους.
 - Να παρατηρήσουν τις αρνητικές σκέψεις και να βρουν ανακούφιση από βαριά συναισθήματα ή τραύματα που δε μπορούν να διαχειριστούν.
 - Να επιλύσουν συγκρούσεις και προβλήματα.
 - Να εμπλουτίσουν την καθημερινή τους ζωή.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για ΑΝΑ:

Αναλυτικότερα η θεραπεία τέχνης:

- Ενθαρρύνει την έκφραση συναισθημάτων.
- Παρέχει μέσα άσκησης συμπεριφορικών πρακτικών.
- Προσφέρει την ευκαιρία για προσαρμογή αυτού του ρεπερτορίου συμπεριφοράς στη ζωή τους.
- Διεγείρει την επικοινωνία με άλλους.
- Εμπυλώνει την εμφάνιση θετικών στάσεων προς τους στόχους στη ζωή.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για ΑΝΑ:

Αναλυτικότερα η θεραπεία τέχνης:

- Βελτιώνει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, εστίασης και προσοχής.
- Βοηθά στην αναγνώριση παραγόντων άγχους στη ζωή κάποιου και βελτιώνει τις δεξιότητες αντιμετώπισης.
- Επιτρέπει στα άτομα να αποσυνδεθούν από διαφορετικά προβλήματα.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για ΑΝΑ:

Σε περίπτωση «ομαδικής» θεραπείας τέχνης:

- Τα μέλη έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν, να επικοινωνήσουν με άλλα μέλη και να αυξήσουν την κοινωνική σύνδεση.
- Δίνει την ευκαιρία να δημιουργήσει ειλικρινείς σχέσεις, εξειδικευμένες, και να βιώσει εμπειρία μέσα στην ομάδα.
- Η ομάδα δίνει την αίσθηση του ανήκειν προσθέτοντας ζωτικότητα στις κοινωνικές τους σχέσεις.
- Παρέχει θετικά αποτελέσματα στην προσωπική ανάπτυξη αυξάνοντας το νόημα και το σκοπό της ζωής.



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

Οφέλη της θεραπείας τέχνης για φροντιστές:

- Βοηθά στην αναγνώριση της κατάστασης και στην αναγνώριση νέων τρόπων διατήρησης της Ποιότητας Ζωής.
- Βοηθά στη διατήρηση των προσδοκιών σε πιο ακριβές-μέτριο επίπεδο.
- Υποστηρίζει την αίσθηση «δεν είμαι μόνος».
- Παρέχει την αίσθηση του ανήκειν.
- Δημιουργεί μια βάση για μια υγιή σχέση με την PwD.
- Βοηθά στην εμπειρία νέων τρόπων και μεθόδων επικοινωνίας.
- Αυξάνει την ποιότητα επικοινωνίας.



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

Αναμενόμενα αποτελέσματα της θεραπείας τέχνης:

Θεραπεία τέχνης:

- Επιτρέπει στους ανθρώπους να ζουν καθημερινά ανεξάρτητα ή με ελάχιστη βοήθεια.
- Διευκολύνει την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία.
- Ενθαρρύνει την έκφραση συναισθημάτων και εμπειριών.
- Ενισχύει την κοινή χρήση;
- Υποστηρίζει την ενεργή ακρόαση.



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

Ικανότητες Επαγγελματιών Θεραπείας Τέχνης:

- Ηθική
- Εκπαίδευση
- Εμπειρία
- Εποπτεία



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

Ικανότητες Επαγγελματιών Θεραπείας Τέχνης:

Οι επαγγελματίες Θεραπείας Τέχνης πρέπει να έχουν πτυχία τουλάχιστον από προπτυχιακά προγράμματα των τμημάτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, την εκπαίδευση ή τις τέχνες.

Μπορούν επίσης να ασκήσουν το επάγγελμα εάν πληρούν προγράμματα μεταπτυχιακής εκπαίδευσης στους τομείς που αναφέρονται παραπάνω μετά την αποφοίτησή τους από οποιοδήποτε προπτυχιακό πρόγραμμα.

Εκτός των παραπάνω, θα πρέπει επίσης να συμμετέχουν και να ολοκληρώνουν τουλάχιστον 120 ώρες θεωρητικής εκπαίδευσης στον τομέα της ψυχοθεραπείας της τέχνης και τουλάχιστον 30 ώρες πρακτικής σε αυτόν τον τομέα. Η επίτευξή τους στην εκπαίδευση πρέπει να τεκμηριώνεται με πιστοποιητικό ή πιστοποιητικό συμμετοχής.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Υποδείξεις και συμβουλές»:

- Γνωρίστε πολύ καλά το άτομο.
- Προσέξτε τι συμβαίνει στη ζωή του ατόμου.
- Παρατηρήστε το άτομο καλά και συνεχώς.
- Μάθετε με ακρίβεια τα συμπτώματα της νόσου.
- Προσέξτε τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τις απαντήσεις του.
- Παρακολουθήστε τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου και την οικογενειακή ατμόσφαιρα
- Διαχειριστείτε τα πρότυπα επικοινωνίας με δεξιότητα.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Υποδείξεις και συμβουλές»:

- Θα πρέπει να συλλέγονται και να συζητούνται οι προσδοκίες των συντονιστών / εκπαιδευτών / μελών της ομάδας.
- Οι ώρες έναρξης και λήξης εργασίας πρέπει να καθορίζονται με συναίνεση και να ανακοινώνονται με σαφήνεια.
- Οι κανόνες εργασίας πρέπει να καθοριστούν και να κοινοποιηθούν, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν κατανοήσει και συμφωνήσει.
- Οι ευθύνες και οι υποσχέσεις των συμμετεχόντων θα πρέπει να δηλώνονται και να εκτίθενται αποκλειστικά.



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

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Η θεραπεία τέχνης διεγείρει τον εγκέφαλο και τα έργα τέχνης είναι ένας διασκεδαστικός, χαλαρωτικός τρόπος για τα άτομα κάθε ηλικίας να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους, ειδικά για τα ΑΝΑ ανακατεύοντας αδρανείς αναμνήσεις και μερικές φορές ενθαρρύνει ακόμη και την ομιλία, δημιουργώντας μια αίσθηση ολοκλήρωσης και σκοπού. Επιπλέον τα οφέλη είναι άμεσα αισθητά.

Δεδομένου ότι ο στόχος της θεραπείας τέχνης είναι να δημιουργήσει «καλές στιγμές, καλές ώρες και καλές μέρες», πολλά πράγματα μπορούν να γίνουν στο σπίτι για να κάνουν το ΑΝΑ να χαμογελάσει, να γελάσει, να μιλήσει ή να κινηθεί.



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

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές θεραπείας τέχνης είναι αυτές που βασίζονται σε προσωπικά πάθη και αναμνήσεις και δεν υπάρχει η προσέγγιση «μια τοποθέτηση για όλους». Αυτό που είναι πιο σημαντικό είναι να λαμβάνετε υπόψη τις τρέχουσες ικανότητες, τις προτιμήσεις των ατόμων και τι είναι εφικτό στο χώρο διαβίωσής τους, να τα προετοιμάσετε για επιτυχία και απόλαυση, αντί για συντριβή ή απογοήτευση.



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

Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

Εξετάστε μια μεγάλη ποικιλία δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως το σχέδιο και οι δραστηριότητες, όπως γλυπτική με πηλό ή ζύμη, υδατογραφία, ζωγραφική με αριθμούς, κάρβουνο ή μολύβι, δημιουργία καρτών, δημιουργία κοσμημάτων, συμμετοχή σε κοινοτικά έργα τέχνης, πλέξιμο, ράψιμο και πολλά άλλα.

Για παράδειγμα, η χρήση μοντελοποίησης πηλού ή ζύμης για τη δημιουργία έργων τέχνης είναι ένας θαυμάσιος τρόπος να προσελκύσετε κάποιον με άνοια.

Διεγείρει τις αισθήσεις, ανακουφίζει από το άγχος και βοηθά στην ενίσχυση της δύναμης των χεριών. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται επίσης μεγάλη υπερηφάνεια και επίτευγμα στις δημιουργίες τους.



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

Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα

Η δημιουργικότητα δεν εξαρτάται από τη μνήμη.

Η ικανότητα του ατόμου να είναι δημιουργικό μπορεί να ενθαρρύνεται ή να παρεμποδίζεται, ανάλογα με το περιβάλλον του.

Προκειμένου να προωθηθεί η δημιουργική συμπεριφορά, ένα άνετο, ενθαρρυντικό περιβάλλον πιθανότατα θα έχει θετικά αποτελέσματα.



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

Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα

Όσο αφορά τη θεραπεία τέχνης, απαιτείται ένα θεραπευτικό, δημιουργικό περιβάλλον για να ενθαρρυνθούν τα άτομα να αποκαταστήσουν την αίσθηση της ταυτότητάς τους και της αυτοεκτίμησής τους, καθώς χαλαρώνουν σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.



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

Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα

Εάν ένα έργο τέχνης πρόκειται να εφαρμοστεί σε ΑΝΑ πρέπει να παρέχονται τα ακόλουθα:

- Κατά την επιλογή μιας δραστηριότητας, φροντίστε να είναι σε επίπεδο ενηλίκου, αποφύγετε χειροτεχνίες ή έργα τέχνης που μοιάζουν για παιδιά, καθώς αυτό μπορεί να είναι υποτιμητικό.
- Καθώς υποστηρίζετε τη δημιουργικότητα, ενθαρρύνετε επίσης την επικοινωνία και μιλάτε για το έργο και αυτό που δημιουργείτε, καθώς και πιθανές αναμνήσεις που σχετίζονται με την ίδια τη δραστηριότητα, επιτρέψτε στους ασθενείς να συζητούν ελεύθερα για το παρελθόν τους με βάση μια εικόνα που σχεδιάζουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας.



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

Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα

- Βοηθήστε το ΑΝΑ να ξεκινήσει και να συμμετάσχει στη δραστηριότητα. Ενώ ζωγραφίζετε, για παράδειγμα, δείξτε τους πώς να εφαρμόσουν μερικές πινελιές στο χαρτί. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τη βούρτσα στο χέρι τους και μιμηθείτε την ίδια κίνηση. Το επίπεδο βοήθειας που απαιτείται εξαρτάται από το κάθε άτομο.
- Χρησιμοποιήστε μόνο ασφαλή υλικά, συμπεριλαμβανομένων μη αιχμηρών αντικειμένων και μη τοξικών υλικών, καθώς ορισμένα άτομα μπορεί να βάλουν είδη τέχνης στο στόμα τους.
- Δώστε άφθονο χρόνο για δημιουργική έκφραση και θυμηθείτε, δε χρειάζεται να ολοκληρώσουν την τέχνη τους σε μία συνεδρία. Εάν αποφασίσει ότι δε θέλουν πλέον να ζωγραφίσουν, κάντε ένα διάλειμμα και δοκιμάστε ξανά αργότερα.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Μερικές ιδέες για το πώς να προετοιμάσετε τις δράσεις:

Ο προγραμματισμός των δράσεων τόσο σε τάξη όσο και σε πεδίο εφαρμογής είναι ζωτικής σημασίας.

Για τη δημιουργία σκηνικού για μια μουσική παράσταση, τα παρακάτω βήματα μπορεί να χρειαστεί να ακολουθηθούν με την ακόλουθη σειρά:

- Παρακολουθώντας και ερμηνεύοντας το δείγμα δείχνουν ότι είχαν προηγουμένως οργανωθεί από επαγγελματίες.
- Συζητώντας την κατανομή ρόλων.
- Διαβάζοντας δυνατά τους διαλόγους.
- Αξιολόγηση της κατανομής ρόλων, αναδιανομή ρόλων εάν είναι απαραίτητο.
- Εξέταση του σκηνικού και των κοστούμιών στο δείγμα
- Επιλογή υλικού για παραγωγή.
- Παραγωγή.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Παραδείγματα αυτής της δράσης:



Για τη δημιουργία σκηνικού για μια μουσική παράσταση, μετά την «Εξέταση του σκηνικού και των κοστούμιών» στο δείγμα και πριν την «Επιλογή υλικού για παραγωγή» η παρακάτω εργασία θα βοηθούσε στη διευκόλυνση της παραγωγής:

- Προετοιμασία αφισών για αναπαράσταση σκηνικών.
- Κάνοντας σκίτσα των κοστούμιών.



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

Παιχνίδι γνωριμίας "Name Chain":

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Κάθε άτομο στην πρώτη σειρά λέει το όνομά του και στη συνέχεια κάνει ένα σχήμα ή χειρονομία. Τότε όλοι οι άλλοι παίκτες επαναλαμβάνουν το όνομα δυνατά και μιμούνται το σχήμα ή τη χειρονομία.

- Αφού όλοι οι παίκτες έχουν τελειώσει τα ονόματα και τις ενέργειές τους, το όνομα όλων λέγεται για άλλη μια φορά και η δράση είναι επαναλαμβανόμενη και πάλι με τη σειρά.

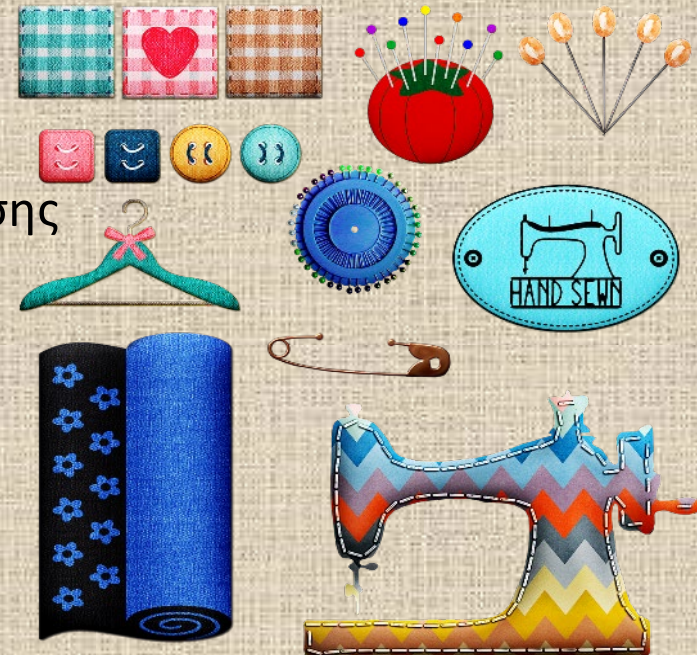


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Κατευθυντήριες γραμμές για εκπαιδευτές:

Υλικά για την κατασκευή του σκηνικού όπως βαφή, καμβά, πηλό, ύφασμα κ.λπ

- Πρέπει να στοχεύετε μια κοινή απόφαση για την αποστολή.
- Για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν μέθοδοι ερωτήσεων - απαντήσεων και ανταλλαγής ιδεών.
- Το χρονοδιάγραμμα και η περιγραφή της καθημερινότητας της εργασίας πρέπει να κατασκευαστούν.
- Η παράσταση, οι χαρακτήρες και τα κινούμενα σχέδια πρέπει να αναλυθούν.
- Τα συναισθηματικά αποτελέσματα της παράστασης πρέπει να εντοπιστούν.
- Τα στοιχεία εμφάνισης πρέπει να αναφέρονται.
- Η επαγγελματική παραγωγή πρέπει να είναι εξεταστεί και να ερμηνευθεί.



Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματος:

12 ισχυροί τρόποι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μη λεκτική επικοινωνία:

- Σταθείτε αν μπορείτε.
- Γειώστε τον εαυτό σας με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων και το βάρος σας να κατανέμεται ομοιόμορφα.
- Κρατήστε τα χέρια σας ελεύθερα στο πλάι του σώματος σας.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματος:

12 ισχυροί τρόποι:

- Χρησιμοποιείτε ανοιχτές θέσεις σώματος, διατηρώντας ανοιχτό το άνω μέρος του σώματός σας, οπότε κυριολεκτικά δεν υπάρχει τίποτα μεταξύ εσάς και του κοινού.
- Εάν κάθεστε, καθίστε ευθεία και ελαφρώς προς τα εμπρός.
- Κάντε χειρονομίες μόνο όταν θέλετε να δώσετε έμφαση σε κάτι.
- Μετακινηθείτε με σκοπό - μην περιπλανηθείτε σαν ένα σύννεφο κάνοντας βήματα λίγο πριν από την έναρξη ενός νέου θέματος συζήτησης.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματος:

- Αγαπήστε το κοινό σας περισσότερο από το χειρόγραφο σας.
- Αγαπήστε το κοινό σας περισσότερο από την οθόνη.
- Απομακρυνθείτε από το βάθρο. . . και κρατήστε εκεί τα χέρια σας όπου τα άτομα μπορούν να τα δουν.
- Καλώς ορίσατε ερωτητές.
- Μην κρατάτε ένα όργανο, εκτός εάν είστε έτοιμοι να το χρησιμοποιήσετε.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να αυτοσχεδιάσει:

Στα θεατρικά λεξικά, ο αυτοσχεδιασμός ορίζεται ως: άμεσο παιχνίδι χωρίς προκαθορισμένο προσδιορισμό σκηνής.

Οι θεωρητικοί του δράματος, από την άλλη πλευρά, θεωρούν τον αυτοσχεδιασμό ως παιχνίδια ρόλων και παρόμοιες διαδικασίες που είναι με βάση μια συγκεκριμένη προετοιμασία και που δημιουργούνται σε μεγάλο βαθμό κάνοντας χρήση της δυναμικής της ομάδας.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να αυτοσχεδιάσει:

Τεχνικές ρόλων και αυτοσχεδιασμού:

Η ουσία του δράματος είναι ότι βασίζεται σε αυτοσχεδιασμούς. Ως εκ τούτου, είναι χρήσιμο να γνωρίζετε καλά τις τεχνικές παιχνιδιού ρόλων από τους εκπαιδευτές.

Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι ενώ υπάρχουν τεχνικές αυτοσχεδιασμού, δεν υπάρχει συνταγή για τον καλό αυτοσχεδιασμό. Όλα τα είδη δημιουργικής φαντασίας πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των μελετών.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να αυτοσχεδιάσει:

Τεχνικές παιχνιδιού ρόλων και αυτοσχεδιασμού:

1. Ελεύθερος αυτοσχεδιασμός με βάση ένα γενικό θέμα
2. Αυτοσχεδιασμός με βάση μια σύνοψη (φανταστικό θέμα)
3. Αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιώντας την τεχνική backstop
4. Αλυσίδα αυτοσχεδιασμού και πιθανής αυτοσχεδιαστικής τεχνικής
5. Λήψη της ενδιαμέσης ιστορίας μιας φωτογραφίας της οποίας η μόνη αρχή και τέλος είναι γνωστή και αυτοσχεδιαστική
6. Αυτοσχεδιασμός με βάση μια ιστορία
7. Αυτοσχεδιασμός με βάση ένα ποίημα
8. Αυτοσχεδιασμός με βάση ένα παραμύθι

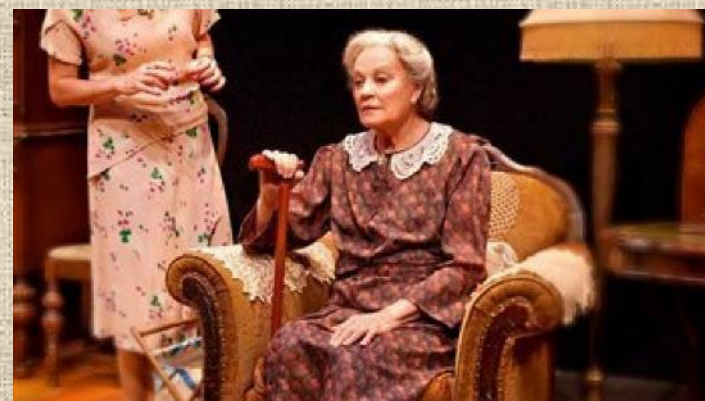


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Πώς να αυτοσχεδιάσει:

Τεχνικές παιχνιδιού ρόλων και αυτοσχεδιασμού:

9. Αυτοσχεδιασμός με βάση τη μνήμη ή μια ανάμνηση
10. Αυτοσχεδιασμός με βάση μια μουσική
11. Αυτοσχεδιασμός που βασίζεται σε άρθρο εφημερίδας ή διαφήμιση
12. Αυτοσχεδιασμός από παροιμία ή ιδίωμα
13. Αυτοσχεδιασμός με βάση μια εικόνα ή φωτογραφία από μια "παγωμένη εικόνα"
14. Μουσικοί αυτοσχεδιασμοί.



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

Πρότυπο για τον τρόπο ανάλυσης της επιλεγμένης παράστασης:



Τα πιο βασικά βήματα μιας ανάλυσης παράστασης:

- **Ιστορία:** Τι λέει η παράσταση;
- **Χαρακτήρες:** Ποιοι είναι οι χαρακτήρες που σχετίζονται με περιστατικά;
- **Γραμμή χορωδιών:** Δημιουργεί ρεαλιστικούς χαρακτήρες που εκφράζονται σε στοχαστικό τραγούδι, η αλληλεπίδραση διαλόγου δημιουργεί ένταση και το αποκορύφωμα είναι απροσδόκητα συναρπαστικό καθώς οι χορευτές παρελαύνουν στη σκηνή με το “Ένα”.



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

Πρότυπο για τον τρόπο ανάλυσης της επιλεγμένης παράστασης:

Τα πιο βασικά βήματα μιας ανάλυσης παράστασης:

- **Μουσική:** Ποια είναι η μελωδία, αρμονικά και συναισθηματικά;
- **Μουσική κορύφωση:** Τι συναίσθημα προκαλεί η κορύφωση του σόου στον ακροατή ή το θεατή; χαρούμενη και / ή στοχαστική και / ή λυπημένη;
- **Στίχοι:** Ποιοι είναι οι στίχοι; Πώς ταιριάζουν με τα μοτίβα ομιλίας και τα λεξιλόγια των χαρακτήρων;
- **Εκτέλεση:** Πώς συμβαίνει η ενοποίηση μουσικής, στίχων, διαλόγου και χορού;



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

Ψηφιακά αντίγραφα των παραδειγμάτων της παράστασης:

← → ↺ youtube.com/watch?v=60X8N-hkDb4

E+19_AD_ARTS - G... Dijital Arşiv iCloud Sesli Sözlük Thesaurus.com Türkiye Alzheimer... glossary_for_the_eu... Ayarlar

YouTube Premium TR

Ara



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

Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

- <https://www.kitchentableclassroom.com/εκτυπώσιμα-χαρτί-κούκλα-πρότυπα/>
- [DesignMyRoom](#)
- [Script Rehearser](#)
- [MyTheater](#)
- [Fashion Design Makeover](#)



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

Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

- <https://www.kitchentableclassroom.com/printable-paper-doll-templates/>
Αυτές οι χάρτινες κούκλες σε μαύρο και άσπρο χρώμα έχουν πολλά μικρά κομμάτια για κοπή. Μπορούν να χρωματιστούν με όποιο τρόπο θέλει κάποιος. Οι μαρκadόροι ή τα κραγιόν είναι γρήγορες και εύκολες προτάσεις. Όμως, χρώματα ακουαρέλας, κολάζ ή χαρτί θα μπορούσαν επίσης να είναι διασκεδαστικές επιλογές.
- [DesignMyRoom](#)
Είναι μια δωρεάν εφαρμογή στην οποία οι χρήστες μπορούν να σχεδιάσουν όλα τα είδη εσωτερικών χώρων, σπιτιών και διακόσμησης. Το παιχνίδι είναι πολύ διαισθητικό και περιλαμβάνει πολλά πρότυπα και αντικείμενα, όπως έπιπλα, διακόσμηση και χρώματα. Η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την τόνωση της δημιουργικότητας του ΑΝΑ να σχεδιάσει τα σενάρια και το στάδιο της δραστηριότητας.



Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:



Script Rehearser

Είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την προετοιμασία και απομνημόνευση των σεναρίων της παράστασης. Το κείμενο μπορεί να γραφτεί, να εισαχθεί από PDF ή να εγγραφεί απευθείας από τη φωνή των χρηστών. Περιλαμβάνει συνθέτη φωνής που διαβάσει τα γραπτά κείμενα, μπορεί να ρυθμιστεί για να υποστηρίξει τέσσερις τύπους στυλ μάθησης:

Ακούστε Μαζί: αφήνει την εφαρμογή να διαβάσει όλο το σενάριο

Περίμενε με: η εφαρμογή σταματά σε κάθε μία από τις γραμμές μέχρι ο χρήστης να είναι έτοιμος να συνεχίσει

Επανάληψη για επιβεβαίωση: αφήνει ένα κενό για να πούμε τη γραμμή, στη συνέχεια εκφωνεί αυτόματα τη γραμμή για επιβεβαίωση και συνεχίζει

Εκτελέστε: αφήνει το κενό για το κείμενο του χρήστη.

Η εφαρμογή έχει πολύ καλές βαθμολογίες, αλλά ορισμένα αρνητικά σημεία σχετίζονται με σφάλματα στην αυτόματη ανάγνωση του κειμένου.



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

Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

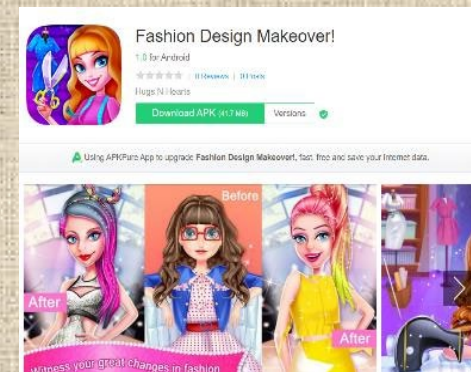


- [MyTheater](#)

Η εφαρμογή επιτρέπει στο χρήστη να ρυθμίζει ή να σχεδιάζει το οπτικοακουστικό καλλιτεχνικό υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θέατρο, κινηματογράφο ή ραδιόφωνο. Ο χρήστης πρέπει να επιλέξει το ρεπερτόριο, τη μουσική υπόκρουση και τα ηχητικά εφέ για να συγκεντρώσει ένα πάνελ ήχων έτοιμο να παίξει ακριβώς όπως είχε σχεδιαστεί για αναπαραγωγή κατά τη διάρκεια της παράστασης. Η εφαρμογή διαθέτει έκδοση πληρωμής (0,99 €) χωρίς διαφημίσεις και περισσότερα ηχητικά στοιχεία. Η εφαρμογή έχει πολύ θετικά σχόλια.

- [Fashion Design Makeover](#)

Η εφαρμογή είναι κατά κάποιο τρόπο προσανατολισμένη στα παιδιά, αλλά επιτρέπει σχέδια κοστούμιών συμπεριλαμβανομένων αρκετών συμπληρωμάτων. Περιέχει διαφημίσεις και αγορές εντός της εφαρμογής,



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

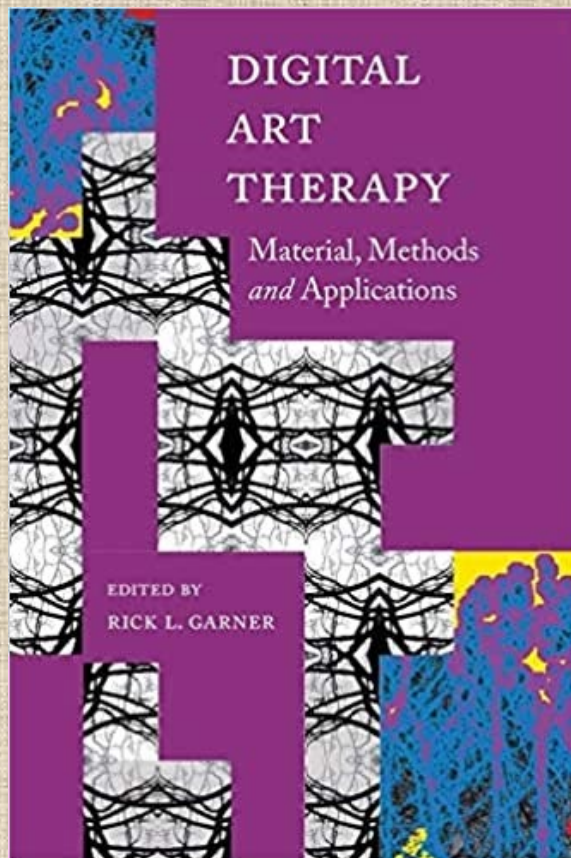
Η ψηφιακή τεχνολογία είναι η άμεση τυπική επιλογή για πολλές μορφές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των καλλιτεχνικών προσπαθειών.

Προκειμένου να εξυπηρετήσουμε τους χρήστες στη θεραπεία με την καλύτερη φόρμα, πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τη δημιουργικότητά μας, την περιέργειά μας και την επιθυμία μας για καινοτομία για να μπορέσουμε να παραμείνουμε ενημερωμένοι. Κάθε μέθοδος καλλιτεχνικής έκφρασης έχει πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και η χρήση ψηφιακών μέσων δεν αντικαθιστά τις παραδοσιακές μορφές τέχνης, αλλά μάλλον προσθέτει στη λίστα των διαθέσιμων μέσων για την τέχνη.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:



Προσβασιμότητα, ευελιξία και γενική αποδοχή της ψηφιακής τεχνολογίας ως χαρακτηριστικά της καθημερινής ζωής, αυτά τα καλλιτεχνικά εργαλεία με τη μοναδική ευκαιρία να υποστηρίξουν και να διευκολύνουν τη θεραπεία για προηγούμενα δυσπρόσιτα και υποεκπροσωπούμενα τμήματα του πληθυσμού.

Αντί να βλέπουμε την ενσωμάτωση εφαρμογών ως πιθανό εμπόδιο ή απόσπαση της προσοχής από τους παραδοσιακούς τρόπους δημιουργικών τεχνών, πρέπει να αρχίσουμε να τις αγκαλιάζουμε ως μέρος της μεθοδολογίας.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

Διατηρώντας τους καθορισμένους στόχους και τους στόχους των συμμετεχόντων, οι θεραπευτές μπορούν να επιτρέψουν την αναγνώριση της τεχνολογίας ψηφιακών εφαρμογών για τις δυνατότητες ενίσχυσης και τις ευκαιρίες βελτίωσης.

Η θεραπευτική έμφαση δίνεται στη διαδικασία παρά στο προϊόν, επομένως η τεχνολογία μπορεί να είναι επωφελής υπό την έννοια ότι μπορεί να είναι λιγότερο εκφοβιστική από τις παραδοσιακές μεθόδους.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

Η συνάντηση με τους συμμετέχοντες όπου και αν βρίσκονται, εναρμονισμένη με τις μοναδικές ανάγκες και προκλήσεις τους, σε ένα ασφαλές ενσυναίσθητο περιβάλλον, δημιουργεί την ιδανική θεραπευτική σχέση και αυξάνει την προσεκτική δημιουργική έκφραση.

Ωστόσο, είναι απαραίτητο να καλλιεργήσουμε την επίγνωση τόσο των πλεονεκτημάτων όσο και των μειονεκτημάτων της ενσωμάτωσης αυτού του μέσου στην πρακτική της δημιουργικής θεραπείας.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

- Ένα σημαντικό ζήτημα είναι η πιθανότητα τεχνολογικής κόπωσης.
- Οι υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα επιτρέπουν σε ένα άτομο την ευκαιρία να εξαφανιστεί και να αποσυρθεί περαιτέρω.
- Επιπλέον, ενδέχεται να προκύψουν διάφορες προκλήσεις για την υγεία που συνδέονται με τη χρήση τεχνολογίας, όπως προβλήματα στα μάτια, πονοκέφαλοι, κόπωση, κακές διατροφικές συνήθειες, προβλήματα ύπνου και επιθετικές τάσεις προς αντικείμενα.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:



- Ένας σημαντικός περιορισμός της τεχνολογίας ψηφιακών εφαρμογών είναι η αντιληπτή απώλεια και η απόσπαση από τις πολλές φυσικές και κινητικές ιδιότητες που συνυπάρχουν στα παραδοσιακά καλλιτεχνικά μέσα (π.χ. πηλός, ακουαρέλα, χρωματιστό μολύβι, λαδοπλαστέλ, κιμωλία, μουσικά όργανα). Η αυθεντική χειροτεχνία απαιτεί διάλογο μεταξύ χεριού και υλικού.



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

Οδηγίες για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη βελτίωση της θεραπείας τέχνης:

- Η δημιουργική έκφραση μέσω της χρήσης ψηφιακής τεχνολογίας εφαρμογών πραγματοποιείται σε περιορισμένο χώρο.
- Πολλά εργαλεία που βασίζονται στην τεχνολογία συσχετίζονται με σημαντικά έξοδα.
- Οι συμμετέχοντες μπορεί να μην αισθάνονται ελεύθεροι να εξερευνήσουν «ρυθμό, δράση, κίνηση και απελευθέρωση ενέργειας» από άγχος ή φόβο.



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



Σχόλια και ερωτήσεις



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