

# AD-ARTS

## ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑ



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.*

# Τι είναι η Δραματοθεραπεία;

Η δραματοθεραπεία γεννήθηκε από τη συνειδητοποίηση ότι ορισμένες εμπειρίες και τραύματα της ζωής είναι πολύ οδυνηρά για να αντιμετωπιστούν μόνο μέσω του λεκτικού διαλόγου. Επειδή το δράμα χρησιμοποιεί μεταφορά για να εκφράσει το συναίσθημα, ήταν κατάλληλο για ένα θεραπευτικό πλαίσιο.



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

# Τι είναι η Δραματοθεραπεία;

Οι δημιουργοί της δραματοθεραπείας επωφελήθηκαν από την ψυχολογική ασφάλεια και απόσταση που τείνει να προσφέρει το δράμα.

Στο πλαίσιο αυτής της ασφαλούς θεραπευτικής σχέσης, η δραματοθεραπεία επιτρέπει σε ένα άτομο να βασίζεται τόσο στη σωματική όσο και στη λεκτική έκφραση για να δουλέψει μέσα από δύσκολα συναισθηματικά ζητήματα.

Το 1979, ιδρύθηκε η Ένωση Δραματοθεραπείας Βορείου Αμερικής (NADTA). Σήμερα, η NADTA παρέχει εκπαίδευση, στήριξη και διαπίστευση στον τομέα της δραματοθεραπείας.

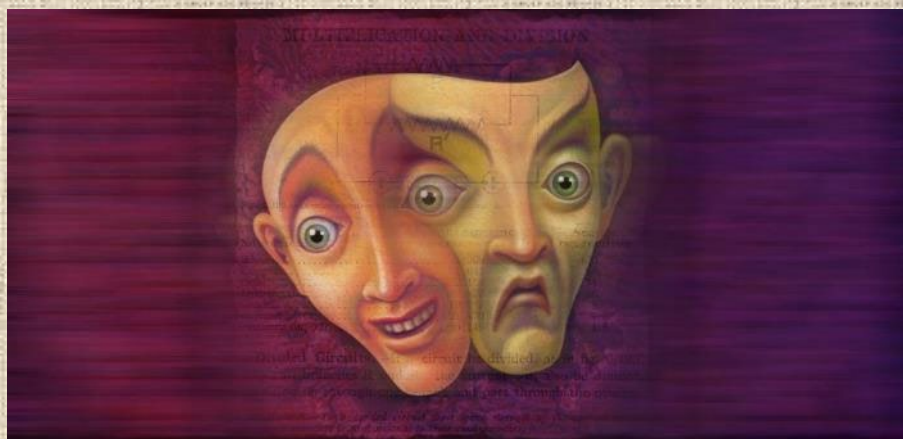




# Τι είναι η Δραματοθεραπεία;

Η δραματοθεραπεία είναι η σκόπιμη χρήση δραματικών ή / και θεατρικών διεργασιών για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων.

Η δραματοθεραπεία είναι μια ενσωματωμένη πρακτική που είναι ενεργή και βιωματική.



# Τι είναι Δραματοθεραπεία;

Αυτή η προσέγγιση μπορεί να παρέχει το πλαίσιο για τους συμμετέχοντες να πουν τις ιστορίες τους, να θέσουν στόχους και να λύσουν προβλήματα, να εκφράσουν συναισθήματα ή να επιτύχουν κάθαρση.

Μέσα από το δράμα, το βάθος και το πλάτος κάποιας εσωτερικής εμπειρίας μπορεί να διερευνηθεί κατά τρόπο διεξοδικό και οι δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων μπορούν να βελτιωθούν.



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

# Κύριοι Στόχοι της Δραματοθεραπείας

Ο πρωταρχικός στόχος της δραματοθεραπείας είναι να παρέχει στους ανθρώπους μια ασφαλή εμπειρία που ενθαρρύνει την πλήρη έκφραση της συναισθηματικής φωνής τους μέσω παιχνιδιάρικης, δραματικής δραστηριότητας. Το επιθυμητό αποτέλεσμα της δραματοθεραπείας είναι διαφορετικό για κάθε συμμετέχοντα, αλλά το θεμελιώδες μοντέλο έχει σχεδιαστεί για να προάγει τη θεραπεία και την ωρίμανση μέσω της χρήσης ρόλων και δραματικών αλληλεπιδράσεων.



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



# Κύριοι Στόχοι της Δραματοθεραπείας

Ως πρακτική, η δραματοθεραπεία στοχεύει να κάνει τα εξής:

- Προώθηση θετικών αλλαγών συμπεριφοράς
- Βελτίωση δεξιοτήτων διαπροσωπικής σχέσης
- Ενσωμάτωση σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας
- Επίτευξη προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας
- Βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής



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

# Κύριοι Στόχοι της Δραματοθεραπείας

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια ποικιλία ρυθμίσεων, συμπεριλαμβανομένων σχολείων, κλινικών ψυχικής υγείας, φυλακών, νοσοκομείων και κοινοτικών κέντρων. Η δραματοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως **θεραπεία** για τα ακόλουθα:

- ☐ Μετατραυματικό στρες
- ☐ Άγχος
- ☐ Κατάθλιψη
- ☐ Διαπροσωπικά ζητήματα σχέσεων
- ☐ Κατάχρηση ουσιών
- ☐ Θέματα συμπεριφοράς που σχετίζονται με τον αυτισμό

- ☐ Αποκατάσταση
- ☐ Σχιζοφρένεια
- ☐ Άνοια
- ☐ Διατροφικές διαταραχές
- ☐ Μαθησιακές δυσκολίες
- ☐ Θλίψη και απώλεια



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



# Επιπτώσεις της Δραματοθεραπείας στα γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα:

Τα ψυχολογικά και συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας είναι κοινά προβλήματα που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα σημαντικής δυσφορίας και κακής ποιότητας ζωής σε ασθενείς με άνοια και τους φροντιστές τους.

Αν και η δραματοθεραπεία θεωρείται μια κάπως νεότερη θεραπευτική προσέγγιση, έχει διεξαχθεί έρευνα που υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά της.



# Επιπτώσεις της Δραματοθεραπείας στα γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα:

Παρακάτω παρατίθενται μερικά παραδείγματα ερευνητικών ευρημάτων για τη δραματοθεραπεία:

- Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αξιοποιήσουν τα συναισθήματά τους αναζητώντας λύσεις σε προβλήματα συναισθηματικής και ψυχικής υγείας.
- Μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες να βιώσουν θετικά αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση και να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν τον έλεγχο των συγκρούσεων και των ανησυχιών.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναπτύξουν νέους τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό εξερευνητικό περιβάλλον. Μπορούν να επεξεργαστούν γεγονότα του παρελθόντος και να εξερευνήσουν οδυνηρά ζητήματα και συναισθήματα χωρίς να αισθάνονται απειλές.



# Επιπτώσεις της Δραματοθεραπείας στα γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα:

- Η δράση δίνει επίσης πρακτική με νέους τρόπους αντιμετώπισης των γεγονότων μέσω εναλλακτικών επιλογών, επιλογών που μπορεί να μην είναι κοινωνικά αποδεκτές στο κανονικό περιβάλλον του συμμετέχοντα, χωρίς να χρειάζεται να ανησυχείτε για τις συνέπειες.
- Μπορεί να παρέχει μια πλατφόρμα για την αντιμετώπιση και την εξερεύνηση αρνητικών συμπεριφορών χωρίς συνέπειες. Μέσω του ρόλου που παίζουν οι ίδιοι ή άλλοι, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν πληροφορίες σχετικά με την επίδραση των συμπεριφορών και των επιλογών τους σε άλλους.



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



# Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

Οι διαδικασίες και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη δραματοθεραπεία ποικίλλουν:

- **Τόνωση της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού**

Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής θα προσπαθήσει να σπρώξει, να παρακινήσει και να προκαλέσει τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη και εφαρμογή της δημιουργικής τους φύσης.

- **Το παιχνίδι ρόλων** επιτρέπει στο συμμετέχοντα να αλλάξει τη νοοτροπία του, να δράσει με νέους τρόπους και να συνδέσει τις δικές του εμπειρίες με αυτές ενός άλλου ατόμου (είτε αυτό το "άλλο" είναι πραγματικό είτε φανταστικό, ένα σχεδόν τέλειο αντίγραφο του συμμετέχοντα ή κάποιο εντελώς διαφορετικό).



# Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι ρόλων που μπορεί να παίξει ένας συμμετέχων.

- **Ο ρόλος σεναρίου** δίνει στον συμμετέχοντα την ευκαιρία να ενεργήσει ως άλλο άτομο, συνήθως με βάση ένα σενάριο ή κείμενο που περιγράφει το άτομο. Ο συμμετέχων μελετά το ρόλο και προσπαθεί να κατανοήσει το άτομο και συχνά διαπιστώνει ότι μπορεί να σχετίζεται με ορισμένους παράγοντες στην εμπειρία του χαρακτήρα.
- **Αυτοσχεδιαστικός ρόλος:** Οι συμμετέχοντες δρουν σε ένα αυτοσχεδιαστικό ρόλο και δίνεται τους ελάχιστη καθοδήγηση σχετικά με το χαρακτήρα και τους επιτρέπεται να δημιουργήσουν τον προσωπικό τους αυθορμητισμό. Ο ηθοποιός στον αυτοσχεδιαστικό ρόλο θα αντλήσει αναμφίβολα από τις δικές του εμπειρίες, αναμνήσεις και υποθέσεις για να δημιουργήσει μια προσωπικότητα, καθιστώντας την άσκηση στην αυτο-έκφραση.





# Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

- **Ομιλία και αφήγηση:** Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μια εγγενή επιθυμία να πούμε την ιστορία μας σε άλλους, είτε μέσω προφορικού λόγου, λέξεων στο χαρτί, μουσικής ή τέχνης. Αυτή η τεχνική εκμεταλλεύεται αυτήν την επιθυμία να πούμε μια καλή ιστορία και μας επιτρέπει να διαμορφώσουμε νέες αφηγήσεις και να εξασκήσουμε τη μετάδοση του μηνύματός μας σε άλλους.

Η ίδια η θεραπεία ομιλίας είναι ένα είδος αφήγησης, στο οποίο ο ασθενής συνθέτει, αλλάζει και επικεντρώνει εκ νέου τις ιστορίες του με το θεραπευτή ως κοινό.

Ενώ η αφήγηση συνήθως περιλαμβάνει την ομιλία, μπορεί επίσης να επιτευχθεί μέσω της κίνησης, λέξεων στο χαρτί και άλλων μορφών έκφρασης.





# Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

- **Παιχνίδι προβολής:** χρησιμοποιείται γενικά με παιδιά, αν και μπορεί να εφαρμοστεί και σε ενήλικες με αναπτυξιακές αναπηρίες ή και σε άλλους. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιεί κούκλες και παιχνίδια για να επιτρέπουν τα άτομα να εκφράσουν και να προβάλλουν τα συναισθήματά τους μέσω των στηριγμάτων που έχουν στο χέρι. Μια παρόμοια τεχνική μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με ενήλικες, αν και γενικά αυτό γίνεται με στήριξη αντί για παιχνίδια.



# Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

- **Κίνηση και μίμηση:** Η χρήση της κίνησης με θεραπευτικό τρόπο βρίσκεται επίσης στη θεραπεία τέχνης, στον ερμηνευτικό χορό και σε άλλες δραστηριότητες που τα άτομα σχεδίασαν να ώστε να εκφραστούν. Η μίμηση είναι μια δραστηριότητα που πιθανότατα γνωρίζετε ήδη, η μίμηση είναι ουσιαστικά η κίνηση που αντικαθιστά την ομιλία στην εκτέλεση ενός σεναρίου ή στην απεικόνιση συναισθημάτων. Αυτή η τεχνική απαιτεί μόνο τη χρήση της γλώσσας του σώματος, η οποία μπορεί να φέρει νέες σκέψεις, συναισθήματα και προοπτικές για τους συμμετέχοντες.





# Οφέλη της Δραματοθεραπείας για ΑΝΑ:

Η δραματοθεραπεία ενθαρρύνει τη σωματική και ψυχική δραστηριότητα και διεγείρει την επικοινωνία και τις γνωστικές δεξιότητες. Η ένωση σε μια κοινότητα μπορεί να προσθέσει μια αίσθηση σκοπού και αυτοεκτίμησης.

Οι συνεδρίες μπορούν να γίνουν χώρος αναμνήσεων και αναθεωρήσεων.

Εκείνοι των οποίων η ικανότητα ομιλίας είναι μειωμένη μπορούν να εξερευνήσουν την κίνηση ως ένα νέο κανάλι έκφρασης. Για τα ΑΝΑ, μαριονέτες, κοστούμια, φωτογραφίες ή ήχοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διεγείρουν τις αναμνήσεις τους.

Η δραματοθεραπεία μπορεί να προσφέρει ένα περιβάλλον όπου τα άτομα μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και να κάνουν προσωπικές σχέσεις.



Photo by [Kyle Head](#) on [Unsplash](#)



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



# Οφέλη της Δραματοθεραπείας για τους φροντιστές:

Η δραματοθεραπεία βοηθά τους φροντιστές με πολλούς τρόπους, για παράδειγμα:

- Παρέχει ευκαιρίες να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές / κοινωνικές τους δεξιότητες και την αυτοεκτίμησή τους λόγω της ευελιξίας.
- Ενσωματώνει τη σωματική και συναισθηματική ευεξία
- Επιτυγχάνει την προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία
- Βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής
- Δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, βοηθώντας τους να πουν την ιστορία, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.
- Ενεργούν / επιλύουν ζητήματα και προβλήματα
- Προσφέρει μη λεκτική μέθοδο που βοηθά στην επικοινωνία με τα ΑΝΑ
- Αυξάνει τα θετικά συναισθήματα.



# Αναμενόμενα αποτελέσματα της Δραματοθεραπείας:

Η δραματοθεραπεία για ενήλικες με άνοια αφήνει περιθώριο στο χρήστη να εκφράσει, να δημιουργήσει και να παίζει με έναν ασφαλή και όχι επικριτικό τρόπο. Η χρήση δημιουργικών λεκτικών και μη-λεκτικών μεθόδων, όπως η κίνηση, η μουσική, οι εικόνες και τα αντικείμενα, προσφέρει μια διάσταση για τη δημιουργία και την εμπειρία της στιγμής ελεύθερα. Οι ιστορίες και οι σκέψεις μπορούν να εξερευνηθούν σε μια μη γραμμική μορφή που επιτρέπει την εμπιστοσύνη, τη συναισθηματική ρύθμιση και την έκφραση.

Η ομαδική εργασία ενθαρρύνει την περαιτέρω σύνδεση και αυτοπεποίθηση.



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



# Ικανότητες Επαγγελματιών Δραματοθεραπείας:

Ένας επαγγελματίας δραματοθεραπείας πρέπει να έχει:

- Δυνατότητα επικοινωνίας με τα ΑΝΑ.
- Εμπειρία να εργάζεται σε ομάδα.
- Γνώση των εργαλείων (Τεχνολογίες Πληροφόρησης & Επικοινωνίας - ΤΠΕ).
- Γνώση για την άνοια.
- Ωριμότητα και σεβασμός.
- Ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικούς χρήστες.
- Βελτίωση επαγγελματικής εξάσκησης.
- Προθυμία μάθησης νέων πραγμάτων για τη δραματοθεραπεία.
- Ικανότητα αντιμετώπισης δύσκολων ή άβολων καταστάσεων.





# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της Δραματοθεραπείας:

Draw Cartoons 2 [link](#)

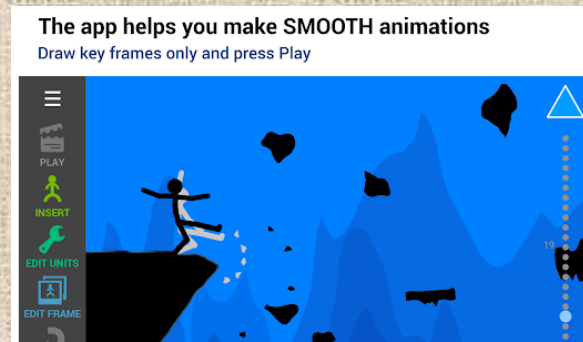
Συσκευή: Android

Κόστος: δωρεάν



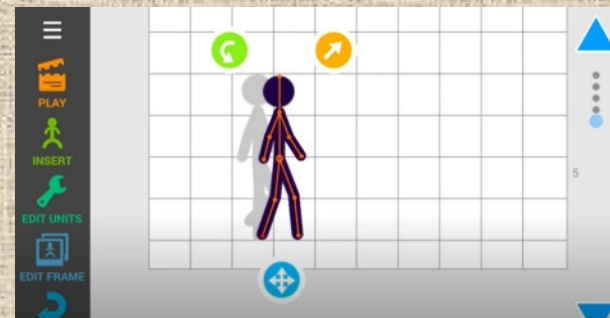
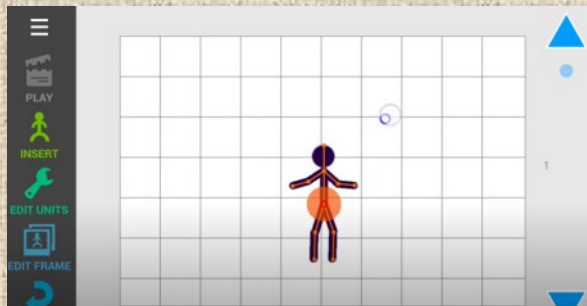
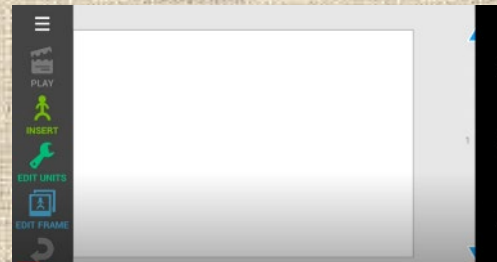
Αυτή η εφαρμογή επιτρέπει την παραγωγή κινούμενων σχεδίων και την κίνηση των στοιχείων για την παροχή κινήσεων και ενεργειών. Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν ένα χαρακτήρα και να δώσουν οδηγίες για την εκτέλεση κινήσεων.

Ελέγξτε το βίντεο για μια επίδειξη: [link](#)



# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της Δραματοθεραπείας:

## Draw Cartoons 2



Επιλέξτε ένα χαρακτήρα και εισαγάγετε τις οδηγίες για να τον μετακινήσετε στη σκηνή.



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

# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της Δραματοθεραπείας:

**Cribble: Kids book maker** [link](#) [link](#)

**Συσκευή: Android και iOS**

**Κόστος: Η τιμή πρέπει να ελέγχεται στο κατάστημα**



Η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να φαντάζονται, να γράφουν και να απεικονίζουν τις δικές τους ιστορίες. Περιέχει πολλά εργαλεία σχεδίασης, φόντο, αυτοκόλλητα, γραμματόσημα και μουσική για να εμπνεύσει τη δημιουργικότητα και να συμπληρώσει τα κενά για τη δημιουργία ιστοριών.

Ελέγξτε το βίντεο για μια επίδειξη: [link](#)

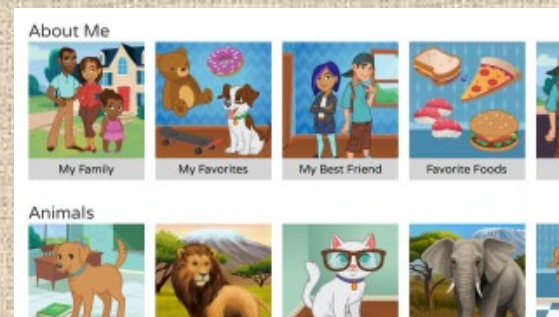
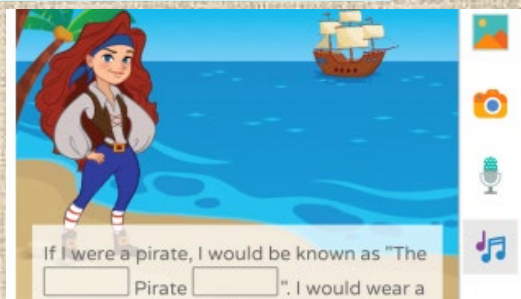
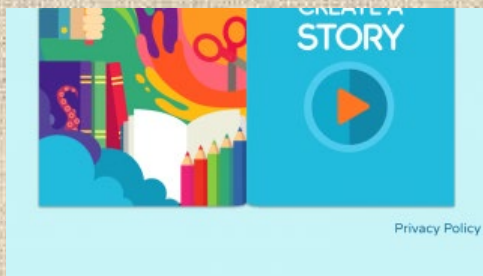


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της Δραματοθεραπείας:

## Cribble: Kids book maker



Επιλέξτε ένα θέμα και ξεκινήστε να δημιουργείτε τη δική σας ιστορία εισάγοντας χαρακτήρες, αυτοκόλλητα, εικόνες, ήχους και λέξεις.



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

# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της δραματοθεραπείας:

Dollify app [link](#) [link](#)

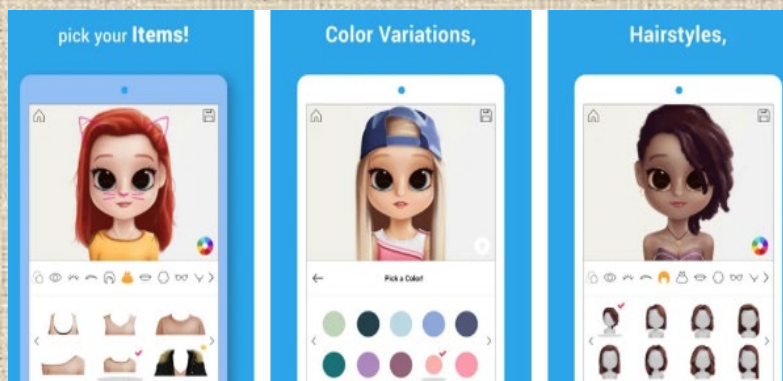
Συσκευή: Android και iOS

Κόστος: δωρεάν



Η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργήσουν τους δικούς τους χαρακτήρες με πορτρέτα. Η εφαρμογή περιλαμβάνει πολλά διαφορετικά αντικείμενα για να διαλέξετε, συντονίσετε τις παραλλαγές χρωμάτων και να κάνετε μοναδικούς συνδυασμούς.

Ελέγξτε το βίντεο για μια επίδειξη: [link](#)



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

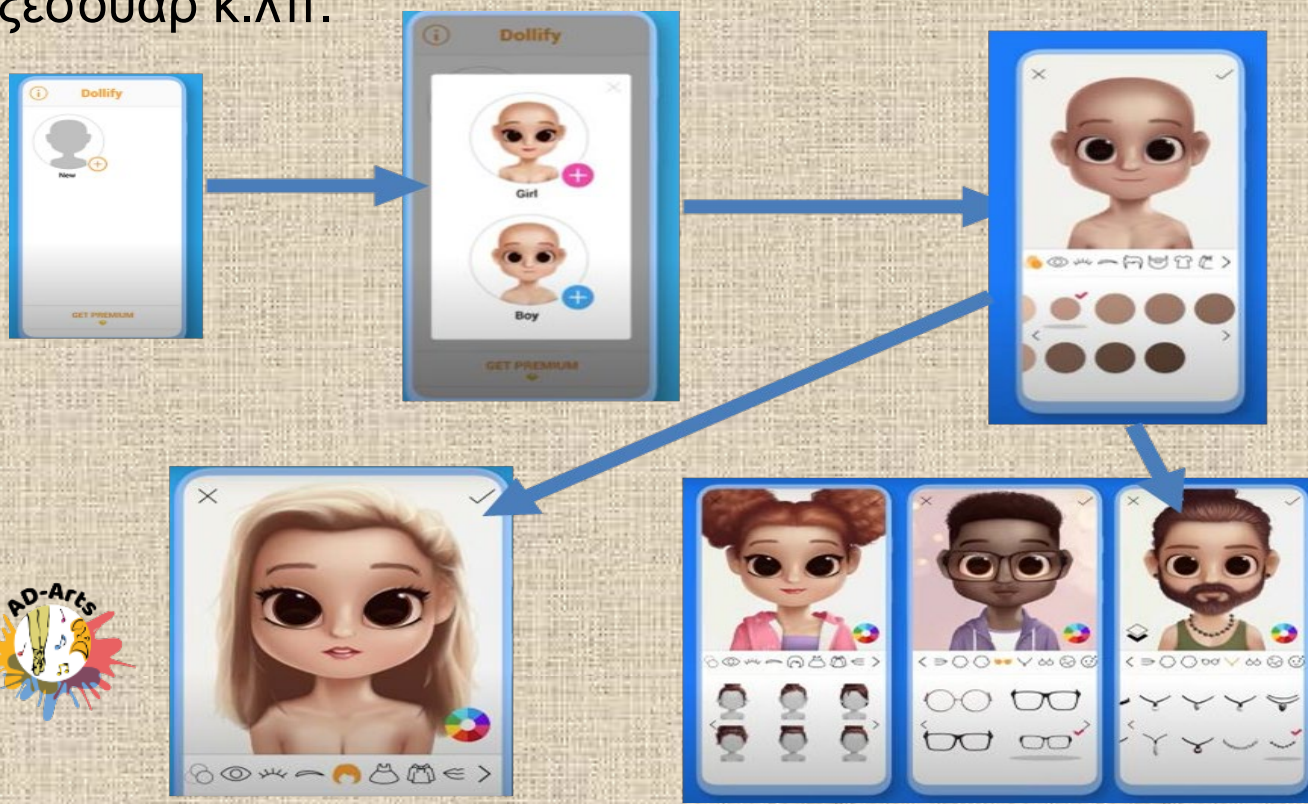


# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της δραματοθεραπείας:



## Dollify app

Επιλέξτε τον χαρακτήρα που θέλετε να δημιουργήσετε και προσθέστε βασικά χαρακτηριστικά του προσώπου. Τροποποιήστε την εμφάνιση του χαρακτήρα με την επεξεργασία του κουρέματος, το χρώματος, των αξεσουάρ κ.λπ.



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



# Ψηφιακά εργαλεία για τη βελτίωση της Δραματοθεραπείας:

**Comic Maker - Comic Creator & Meme Maker** [link](#) [link](#)

**Συσκευή:** Android και iOS

**Κόστος:** δωρεάν

Αυτή η εφαρμογή είναι για τη δημιουργία κόμικς και ιστοριών με βάση μια σκηνή.

Επιτρέπει την εισαγωγή φουσαλίδων κειμένου και μπαλονιών για τη μετατροπή εικόνων σε αυθεντικά κόμικς.



# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κατάλογος επιθέτων εμφάνισης:

Λίστα επίθετων για να περιγράψετε την εμφάνιση των ατόμων (δείτε πρότυπα και φύλλα εργασίας στο:

<https://agendaweb.org/vocabulary/describing-people-personality-worksheets>).

Συνιστάται ο επαγγελματίας να επιλέξει κάποια επίθετα και να συνεργαστεί με τα ΑΝΑ πριν (εάν είναι απαραίτητο).

**DESCRIBING PEOPLE** ?

Look at the pictures carefully. Choose and circle the right expressions in bold

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Name: Sharon<br/>Age: 16<br/>Height: 150 cm<br/>Weight: 44 kg</p>          |  <p>Name: William<br/>Age: 24<br/>Height: 185 cm<br/>Weight: 78 kg</p>           |  <p>Name: Helen<br/>Age: 22<br/>Height: 160 cm<br/>Weight: 44 kg</p>                  |
| Sharon is a highschool student/teacher. She is young/old. She is short/tall and she is slim/plump. She has got short/long, brown/black hair and hazel/brown eyes. | William is a handsome/beautiful boy. He is young/old. He is short/tall and he is fat/of medium weight. He has got short/long, fair/black hair and green/black eyes. | Helen is a young/old and beautiful/ugly girl. She is short/tall and she is slim/plump. She has got straight/curly hair and hazel/green eyes. She is wearing a hat/glasses. |

# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κατάλογος επιθέτων εμφάνισης:

## Εμφάνιση

- ελκυστικός, εμφανίσιμος, όμορφος, ωραίος, υπέροχος, χαριτωμένος, γλυκός, καλός.
- ένα χαριτωμένο κορίτσι, μια όμορφη γυναίκα, ένας γοητευτικός άνδρας, ένας εμφανίσιμος άντρας (γυναίκα, κορίτσι, αγόρι)
- νοικοκυρωμένο, καθαρό, τακτοποιημένο, ακατάστατο, βρώμικο.





# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κατάλογος επιθέτων εμφάνισης:

## **Ύψος**

- ψηλός, πολύ ψηλός, αρκετά ψηλός, 2 μέτρα και...ψηλός, όχι πολύ ψηλός, κοντός
- είναι ψηλός, είναι ψηλότερος από τη μητέρα του, δεν είναι ψηλή.

## **Βάρος και σχήμα σώματος**

- λεπτός, αρκετά λεπτός, αδύνατος, ισχνός, κοκαλιάρης, μικρόσωμος, ένα λεπτό κορίτσι, είναι λεπτή, είναι αδύνατη
- παχουλός, στρουμπουλός, δυνατός, υπέρβαρος, παχύσαρκος, δυνατή γυναίκα, είναι υπέρβαρος.
- δυνατός, μυώδης, αθλητικός, ασθενής, αδύναμος



# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κατάλογος επιθέτων εμφάνισης:

Λίστα επίθετων για να περιγράψετε πώς φαίνονται οι άνθρωποι:

## **Μαλλιά**

- σκούρα, μαύρα, καφέ, κάστανά, κόκκινα, πυρόξανθα, ξανθά, ανοιχτόχρωμα, λευκά, γκρι
- μια καστανή, μια μελαχρινή, μια κοκκινομάλλα, ένα ξανθό, μια ξανθιά, ένας μελαχρινός άντρας, πορτοκαλί μαλλιά
- μακριά, κοντά, μεσαίου μήκους, μήκος ώμου, έχει μακριά σκούρα-ξανθά μαλλιά
- ίσια, σγουρά, κυματιστά, πυκνά, αραιά, φαλακρός



# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κατάλογος επιθέτων εμφάνισης:

Λίστα επίθετων για να περιγράψετε πώς φαίνονται οι άνθρωποι:

## **Μάτια**

- μπλε, γκρι, πράσινα, καφέ, σκούρα
- μεγάλα μάτια, φωτεινά μάτια, εκφραστικά μάτια
- φρύδια, βλεφαρίδες, πυκνά φρύδια

## **Ηλικία**

- νέοι, μεσήλικες, ηλικιωμένοι, ηλικιωμένοι ενήλικες, ενήλικες
- ένα τέκνο, ένα παιδί, ένα μικρό αγόρι, ένα μικρό κορίτσι
- έφηβος, νεαρή γυναίκα, ένας μεσήλικας, ένας γέρος

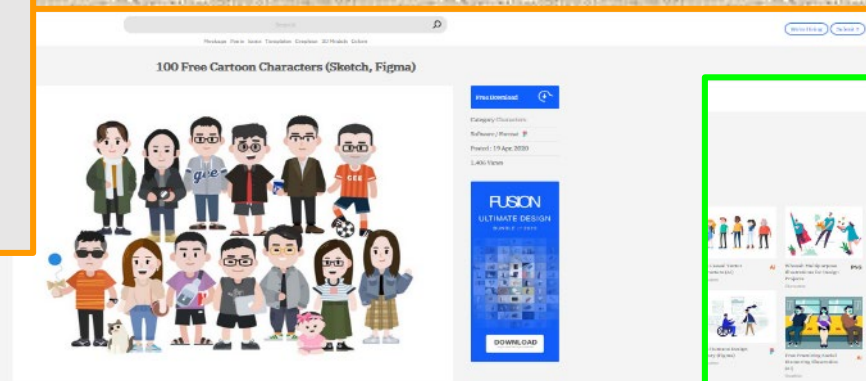




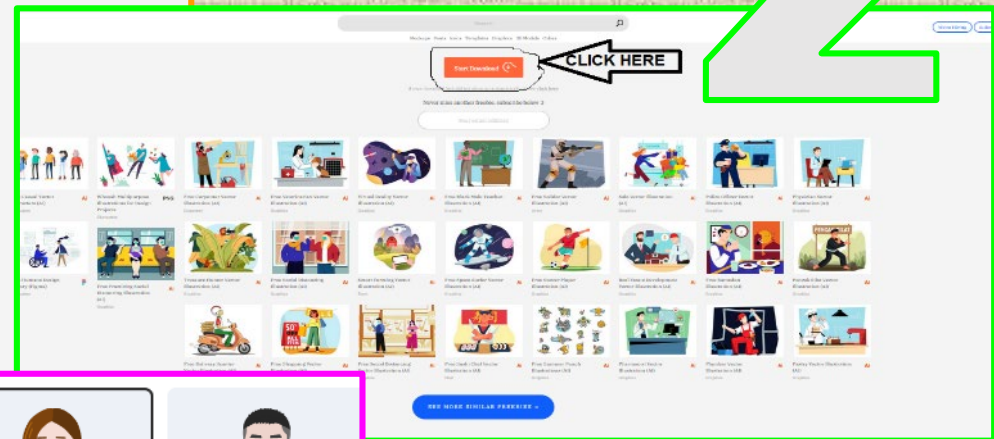
# Οδηγίες για τους εκπαιδευτές: Εικόνες των χαρακτήρων:

<https://unblast.com/100-free-cartoon-characters-sketch-figma/>

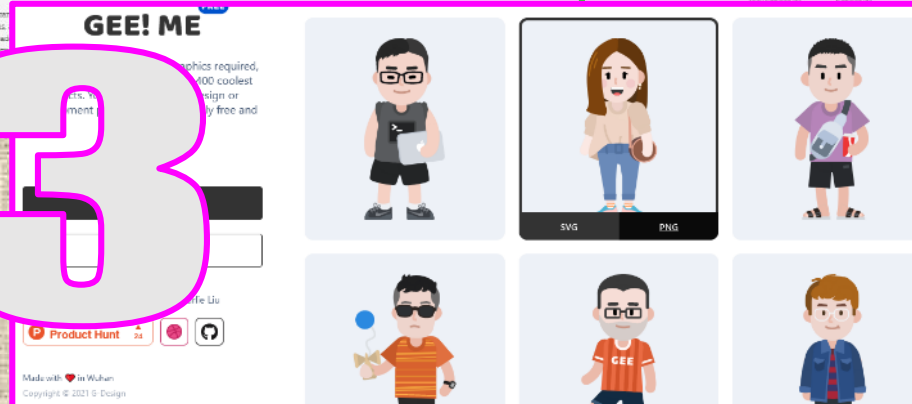
1



2



3



# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Εικόνες των χαρακτήρων με συννεφάκια ομιλίας:

Υπάρχουν πολλές φωτογραφίες με συννεφάκια ομιλίας, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά εδώ:

<https://all-free-download.com/free-vector/cartoon-character-speech-bubble.html>





# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Κάρτα (ες) ενός ήδη κατασκευασμένου χαρακτήρα:

Η χρήση αυτής της εφαρμογής μπορεί να είναι μια καλή δραστηριότητα όχι μόνο για τη δημιουργία διαφορετικών χαρακτήρων, αλλά και για την άσκηση αντίληψης και αναγνώρισης τόσο των σχημάτων όσο και των φυσικών χαρακτηριστικών των ανθρώπων.



Αυτοί οι χαρακτήρες  
έχουν γίνει από  
εφαρμογή Dollyfy

[Slide 81: Digital tools to enhance Drama Therapy:](#)



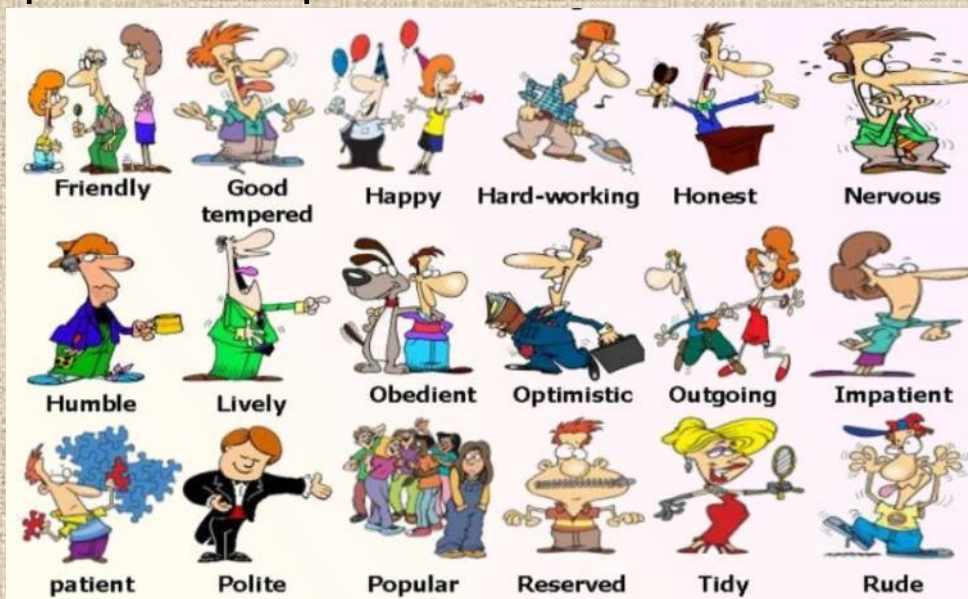


# Κατευθυντήριες γραμμές για εκπαιδευτές:

## Λίστα επίθετων προσωπικότητας:

### Χαρακτήρας, προσωπικότητα, φύση:

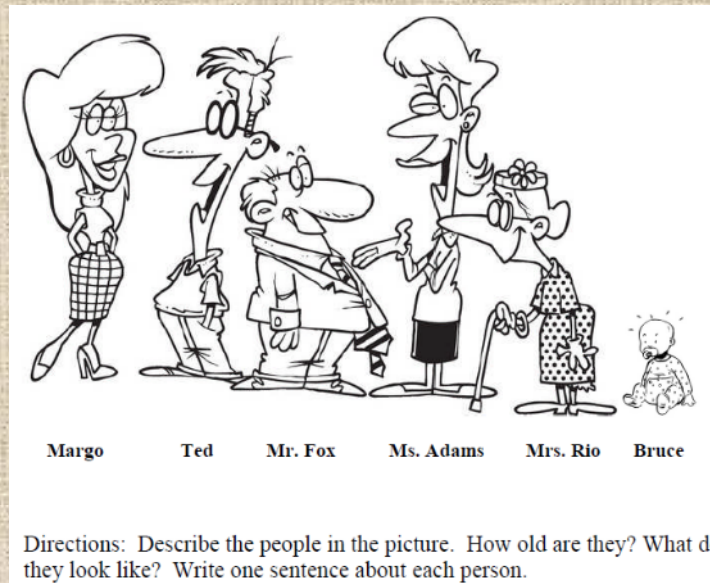
- καλός (εξαιρετικός, λεπτός, ισχυρός, σταθερός, αδύναμος, κακός, τρομερός, διαβολικός) χαρακτήρας.
- χαρακτηριστικά του χαρακτήρα, ιδιότητες, έχει έναν απαίσιο χαρακτήρα, ο χαρακτήρας του είναι πολύ καλός.
- μια γυναίκα με σπουδαίο χαρακτήρα, ένας έντιμος άνθρωπος, δεν έχει καθόλου προσωπικότητα.



# Κατευθυντήριες γραμμές για εκπαιδευτές: Λίστα επίθετων προσωπικότητας:

**Ισχυρός, ειλικρινής, αξιόπιστος, εργατικός, ενεργός κ.λπ.**

- ισχυρός, σκληρός, ανθεκτικός, ώριμος, ανεξάρτητος, αδύναμος, ανώριμος.
- έντιμος, ειλικρινής, αληθής, αξιοπρεπής, σχολαστικός, ανέντιμος, ανειλικρινής.
- πειθαρχημένος, οργανωμένος, ακριβής, μεθοδικός, προσεκτικός, πλήρης.





# Κατευθυντήριες γραμμές για εκπαιδευτές:

## Λίστα επίθετων προσωπικότητας:

**Φιλικός, αγαθός, ευγενικός, υπομονετικός, κωμικός, εγωιστής κ.λπ.**

- καλοπροαίρετος, ήρεμος, φιλόξενος, οξύθυμος, ενοχλητικός
- συμπαθητικός, αξιαγάπητος, φιλικός, κοινωνικός, εξωστρεφής, αγενής, εχθρικός, αντικοινωνικός
- γενναιόδωρος, ευγενής, αγαθός, καλόκαρδος, ευαίσθητος, ανιδιοτελής, βοηθητικός, ευγενής
- σίγουρος, με αυτοπεποίθηση, ντροπαλός, δειλός, συνεσταλμένος, μετρίοφρων, ταπεινός, σεμνός
- σοβαρός, ήρεμος, ήσυχος, γαλήνιος, ψύχραιμος, ανυπόμονος, παρορμητικός





# Πρότυπο για τον καθορισμό των χαρακτήρων:

| Name                                                                                     | Sections                                                                                 | Adjectives                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Notes                                                                                      |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| CHARACTER                                                                                | Gender                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Write here...                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|                                                                                          | Age                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Write here...                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|                                                                                          | Appearance                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Write here...                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|                                                                                          | Personality                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Write here...                                                                              |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|                                                                                          | Interest                                                                                 | <table border="1"> <tbody> <tr> <td>A<br/></td> <td>B<br/></td> <td>C<br/></td> <td>D<br/></td> </tr> <tr> <td>E<br/></td> <td>F<br/></td> <td>G<br/></td> <td>H<br/></td> </tr> </tbody> </table> | A<br>    | B<br> | C<br> | D<br> | E<br> | F<br> | G<br> | H<br> |
| A<br>  | B<br> | C<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | D<br>  |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
| E<br> | F<br> | G<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | H<br> |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |

# Ένα παράδειγμα μιας ιστορίας που δημιουργήθηκε με το App Draw Cartoons 2:

Αυτό το παράδειγμα θα μπορούσε να είναι χρήσιμο ως προθέρμανση για να ξεκινήσει η συνεδρία και μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν διαφορετικές τεχνικές δραματοθεραπείας, όπως αυτοσχεδιασμός ή αφήγηση, για να τονώσουν τη δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό με χαλαρό τρόπο.

Όχι μόνο θα μπορούσαν να πουν μια ιστορία, θα μπορούσαν επίσης να μιλήσουν για τη ζούγκλα, για τα διάφορα είδη φυτών και ζώων που ζουν εκεί...



*Waka lives in the jungle and He usually goes for a walk in the mornings. One day Waka heard a strange noise behind the bushes and He saw a shadow so He started to run because He thought it could be dangerous. Just as well because a lion appeared...*



# Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα

- Η δραματοθεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο σπίτι χρησιμοποιώντας διάφορα είδη τεχνικών.
- Εκτελείται καλύτερα τουλάχιστον με δύο άτομα (φροντιστής και ΑΝΑ).
- Πρέπει να γίνει σε ένα άνετο και ήσυχο δωμάτιο. Αποφύγετε την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο για να διατηρήσετε την προσοχή σας καλύτερα.
- Προσπαθήστε να ξεκινήσετε την εμπειρία με χαρακτήρες και καταστάσεις με τις οποίες το άτομο ήταν εξοικειωμένο. Για παράδειγμα: Εκτελέστε ένα παιχνίδι που εμφανίζεται σε μια ουρά σούπερ μάρκετ.
- Χρησιμοποιήστε αντικείμενα που μπορούν να βοηθήσουν την απόδοση να είναι πιο πραγματική.
- Προσπαθήστε να συμμετάσχετε στη δραστηριότητα για λίγο (περίπου 30 λεπτά) και μη διακόψετε για άλλες εργασίες όπως οικιακές εργασίες, κλήσεις, δίκτυα ...





# Εφαρμογή σε θεσμικά περιβάλλοντα:

- Η δραματοθεραπεία είναι κατάλληλη για θεσμικά περιβάλλοντα.
- Οι ομάδες μπορούν να δημιουργηθούν με άτομα με ήπια / μέτρια γνωστική εξασθένηση.
- Επιλέξτε μία ή δύο από τις τεχνικές που ταιριάζουν καλύτερα στους συμμετέχοντες.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος και ότι ο καθένας μπορεί να δει και να ακούσει σωστά.
- Προσαρμόστε τις τεχνικές, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις της ομάδας.
- Υποστηρίξτε δραστηριότητες με παραδείγματα και εικόνες για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν.



# Οδηγίες για εκπαιδευτές: Μερικές ιδέες για το πώς να προετοιμάσουν τις δράσεις:

- Η χρήση διαφορετικών τεχνικών δραματοθεραπείας θα μπορούσε να είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας.
- Συνιστάται να βρείτε δραστηριότητες που τους αρέσουν και μπορούν να διαχειριστούν εύκολα. Είναι επίσης σημαντικό να διαφοροποιηθούν τα καθήκοντα για να τονωθούν με διαφορετικούς τρόπους και να διατηρηθεί η προσοχή των συμμετεχόντων.
- Μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση σύντομης, απλής και ξεκάθαρης επικοινωνίας. Για παράδειγμα: ρωτήστε τους μια ερώτηση κάθε φορά και βρείτε ένα διαφορετικό τρόπο να πείτε/ ρωτήσετε το ίδιο πράγμα για να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει τη δραστηριότητα.
- Η χρήση τεχνικών, όπως το χαμόγελο ή η χρήση χειρονομιών, μπορεί να βοηθήσει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παραμείνουν ενεργοί.

# **Βιβλιογραφία:**

<https://www.nadta.org>

<https://www.goodtherapy.org>

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://positivepsychology.com>

<https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/keeping-active/creative-arts.asp>

<https://positivepsychology.com/drama-therapy/>

<https://www.badth.org.uk/>

<https://agendaweb.org>

<https://www.onceuponapicture.co.uk/the-collections/the-character-collection/>

<https://writingexercises.co.uk/traits.php>

[https://www.freepik.com/free-vector/group-young-people-with-speech-bubbles-characters\\_5723958.htm](https://www.freepik.com/free-vector/group-young-people-with-speech-bubbles-characters_5723958.htm)

<https://story2remember.eu/therapy-through-art/>



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



# Βιβλιογραφία:

- Beard, R. L. (2011, 20 September). *Art therapies and dementia care: A systematic review*. Journals Sage. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1471301211421090>
- Jaaniste, E. J. (2013). Pulled through a hedge backwards: Improving the Quality of Life of People with Dementia through Dramatherapy. University of Western Sydney.
- Von Bonin, D. and Muller, M. (2007). Competencies in arts therapies: A rating of importance, training and performance by practitioners and referring professionals in Switzerland. Elsevier. doi:10.1016/j.aip.2006.09.002.





## Σχόλια και Ερωτήσεις



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