



Erasmus+



ELISTAT

Enriching the Lives of Seniors Through the Art Therapy IL CURRICULUM

Marzo, 2022



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





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



Informazioni sul progetto

Nome	Enriching the Lives of Seniors Through the Art Therapy
Acronimo	ELISTAT
Codice	2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Identificazione del documento

Titolo	Il Curriculum
Livello di diffusione	Partner di progetto, gruppi mirati e stakeholder
Report prodotto da	Karabük University
Versione nr	1.00
Data	
Autori	<ul style="list-style-type: none">- Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,- Inspira Eğitim Bilişim Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.- Sinergia Società Cooperativa Sociale- Asociația de Terapie Familiale și de Cuplu Timisoara- E-Seniors: Initiation des Seniors aux Ntıc Association- Uniao das Freguesias de Gondomar (Scosme) Valbom e Jovim



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



Contenuti

Modulo 1: Arte e arteterapia.....	3
Modulo 2: Arteterapia per anziani.....	6
Modulo 3: Arteterapia per anziani in pratica	10
Modulo 4: Applicazioni specifiche di arteterapia	14

MODULO - 1 ARTE E ARTETERAPIA

1- Obiettivi Formativi del Modulo

Obiettivi di apprendimento: Conoscenze, Abilità e Competenze		
Conoscenza	Abilità	Competenza
<p>I discenti avranno le seguenti conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sapere cos'è l'arte, - conoscere i principali movimenti artistici, - sapere cos'è l'Arteterapia, - conoscere le Psicoterapie dell'Arte, - sapere come l'arte può essere utilizzata a fini terapeutici, - sapere come l'arte contribuisce alla guarigione, - sapere come l'arte influisce sul benessere - conoscere le Arti Terapie Meditative, - conoscere i materiali generalmente utilizzati nell'Arteterapia, 	<p>I discenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrivere le Psicoterapie dell'Arte, - spiegare come l'arte può essere utilizzata a fini terapeutici, - spiegare come l'arte contribuisce alla guarigione, - spiegare come l'arte influisce sul benessere -descrivere le Arti Terapie Meditative, 	<p>- I discenti sapranno mettere in pratica tutte le conoscenze teoriche sull'arte e sull'arteterapia, in una vera applicazione di ArteTerapia</p>

2- Struttura del modulo

No.	ARGOMENTO/ Argomenti secondari	CONTENUTO	METODI/ATTIVITÀ		STRUMENTI, MATERIALI		DURATA	
			IN CLASSE	ONLINE	IN CLASSE	ONLINE	CLS	IN CLASSE
1	Introduzione all'Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Cos'è l'Arte? - Quali sono i principali movimenti artistici? - Cos'è l'Arteterapia? - Psicoterapie artistiche 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressione, - Domanda risposta, - Analisi o studio del caso - Dimostrazione - Gioco di ruolo - Simulazione - Diagrammi, - Presentazione - Illustrazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazione - Discussione, - Apprendimento video, - Ulteriori letture 	<ul style="list-style-type: none"> - Curriculum in formato PDF - Presentazione Powerpoint - Fogli di lavoro, - Fotografie per esercizi. - Laptop, videoproiettore e schermo di proiezione, - Lavagna/lavagna a fogli mobili 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazioni PowerPoint con o senza voce fuori campo - Forum e forum di discussione - Google Drive e strumenti di collaborazione e simili - Video educativi, - Ulteriori link di lettura 	8	8
2	Il potere curativo/aspetto dell'arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Processo terapeutico e arte - Il contributo dell'arte alla guarigione - Benessere e Arte - Meditazione e Arte 					8	8
3	Materiali utilizzati nell'arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Informazioni generali sul materiale - Informazioni sui materiali utilizzati nel curriculum 					8	8



TOTALE		24	24
---------------	--	-----------	-----------

3- Riepilogo dei contenuti e delle attività di apprendimento

I contenuti disciplinari e le attività di apprendimento da svolgere nell'ambito del Modulo possono essere riassunti nei seguenti argomenti.

3.1- Introduzione all'Arteterapia: L'arteterapia utilizza l'arte come mezzo di espressione personale per comunicare i sentimenti, piuttosto che mirare a prodotti finali esteticamente gradevoli da giudicare in base a standard esterni. Questo mezzo di espressione è disponibile per tutti, non solo per i dotati artisticamente. Esistono molte definizioni di arteterapia, eccone una basata sul lavoro in un contesto terapeutico: l'arteterapia implica l'uso di diversi media artistici attraverso i quali un paziente può esprimere e elaborare i problemi e le preoccupazioni che lo hanno portato in terapia. Il terapeuta e il partecipante stanno collaborando nel tentativo di comprendere il processo artistico e il prodotto della sessione. (Case e Dalley 1992: 1) Ecco una definizione più ampia che include tutte le terapie artistiche e altri contesti: Il terreno comune per tutte le terapie artistiche include l'attenzione sulla comunicazione non verbale e sui processi creativi insieme alla facilitazione di un ambiente sicuro e di fiducia all'interno cui le persone possono riconoscere ed esprimere forti emozioni. (Payne 1993: xi)

3.2- Il potere curativo/aspetto dell'arteterapia: Il titolo di un recente film documentario, I Remember Better When I Paint, riassume i risultati di un crescente corpo di ricerca sugli effetti cognitivi del fare arte. Il film dimostra come il disegno e la pittura abbiano stimolato i ricordi nelle persone affette da demenza e consentito loro di riconnettersi con il mondo. Le persone con demenza non sono gli unici beneficiari. Gli studi hanno dimostrato che esprimersi attraverso l'arte può aiutare anche le persone con depressione, ansia o cancro. E ciò è stato collegato a un miglioramento della memoria, del ragionamento e della resilienza nelle persone anziane sane. (Harvard Medical School, The Healing Power of Art, 01.04.2022, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>)

3.3- Materiali utilizzati nell'arteterapia: La scelta di tecniche e materiali artistici e artigianali appropriati è una parte essenziale della competenza professionale del facilitatore. Potrebbe essere comodo scegliere una tecnica di cui il facilitatore si sente sicuro. Alcune persone anziane padroneggiano molto bene l'artigianato e potrebbero avere grandi aspettative sull'abilità del facilitatore. Quindi, devono essere preparati a dimostrare il loro livello di competenza e rispondere alle domande dei partecipanti. Nel caso in cui non si sappia qualcosa che viene richiesto, è meglio riconoscerlo e anche onorare l'esperienza dei partecipanti. Conoscere bene la tecnica del facilitatore aiuta anche a rispondere in modo flessibile a diverse circostanze e ad adattare la tecnica alle esigenze dei partecipanti con varie abilità in diversi contesti. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

4. 4. Strumenti di valutazione

Strumenti per misurare conoscenze, abilità e competenze nell'ambito degli obiettivi di apprendimento		
Conoscenze, abilità e competenze	Strumenti di misurazione	
	IN CLASSE	ONLINE

Conoscenza	<p>I discenti avranno le seguenti conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sapere cos'è l'arte, - conoscere i principali movimenti artistici, - sapere cos'è l'Arteterapia, - conoscere le Psicoterapie dell'Arte, - sapere come l'arte può essere utilizzata a fini terapeutici, - sapere come l'arte contribuisce alla guarigione, - sapere come l'arte influisce sul benessere - conoscere le Arti Terapie Meditative, - conoscere i materiali generalmente utilizzati nell'Arteterapia, 	<ul style="list-style-type: none"> - Case study analysis - Concept maps - Open-ended questions - Short answer tests - 	<ul style="list-style-type: none"> - Multiple choice tests - True-false tests
Abilità	<p>I discenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrivere le Psicoterapie dell'Arte, - spiegare come l'arte può essere utilizzata a fini terapeutici, - spiegare come l'arte contribuisce alla guarigione, - spiegare come l'arte influisca sul benessere -descrivere le Arti Terapie Meditative, 	<ul style="list-style-type: none"> - Performance tests (skill checklists) - Case study analysis - Observation 	<ul style="list-style-type: none"> - Multiple choice tests - True-false tests - Self-Evaluation forms
Competenza	<p>- - I discenti sapranno mettere in pratica tutte le conoscenze teoriche sull'arte e sull'arteterapia, in una vera applicazione di ArteTerapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observation - Performance tests (skill checklists) - Self-Evaluation forms 	<ul style="list-style-type: none"> - Multiple choice tests - True-false tests - Self-Evaluation forms

MODULO - 2

ARTETERAPIA PER SENIORS

1- Obiettivi Formativi del Modulo

Obiettivi di apprendimento: Conoscenze, Abilità e Competenze		
Conoscenze	Abilità	Competenze
<p>I discenti conosceranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - profili ed esigenze generali dei partecipanti senior, - come comunicare con gli anziani durante le attività di Arteterapia, - come organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - come organizzare la stanza/luogo di lavoro per attività di arteterapia di gruppo, - come pianificare e realizzare una seduta di Arteterapia individuale, - come pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia di gruppo, - modalità di gestione del gruppo in Arteterapia, - le modalità di valutazione in Arteterapia e psicoterapia - l'uso di indagini generali e metodi di analisi, - test e metodi di valutazione in Arteterapia, - componenti e requisiti dell'arteterapia di qualità. - come creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani - come prevenire l'età e gli stereotipi sull'età 	<p>I discenti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - comunicare con gli anziani durante le attività di Arteterapia, - organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia individuale, - pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia di gruppo, - gestire un gruppo in Arteterapia, - valutare i risultati di apprendimento in Arteterapia e psicoterapia - utilizzare indagini generali e metodi di analisi - creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani, - prevenire la discriminazione e gli stereotipi sull'età 	<p>I discenti sapranno:</p> <p>predisporre tutto il necessario, inclusa l'organizzazione del luogo di lavoro e le fasi della sessione, per eseguire sessioni di arteterapia in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior</p>

2- Struttura del modulo

No.	ARGOMENTO/ Argomenti secondari	CONTENUTO	METODI/ATTIVITÀ		STRUMENTI, MATERIALI		DURATA	
			IN CLASSE	ONLINE	IN CLASSE	ONLINE	CLS	ONL
1	Lavoro con gli anziani in Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Profilo generale, bisogni e capacità degli anziani, - Abilità comunicative per lavorare con gli anziani - Creare uno spazio sicuro per lo sviluppo personale degli anziani, - Prevenire gli stereotipi sull'età mentre si lavora con gli anziani 	Espressione, - Domanda risposta, - Analisi o studio del caso - Dimostrazione - Gioco di ruolo - Simulazione - Diagrammi, - Presentazione - Illustrazione	-Presentazione, -Discussione, - VideoApprendimento, - Ulteriori letture	- Curriculum in formato PDF - Presentazione Powerpoint - Fogli di lavoro, - Fotografie per esercizi. - Laptop, videoproiettore e schermo di proiezione, - Lavagna/lavagna a fogli mobili	- Presentazioni PowerPoint con o senza voce fuori campo - Forum e gruppi di discussione - Google Drive e strumenti di collaborazione simili - Video didattici, - link per ulteriori letture	4	4
2	Progettazione dell'Aula di Arteterapia per pratiche individuali e di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> - Spazio Arteterapia, - Conservazione e organizzazione, - Atmosfera, - Accessibilità e Sicurezza - Regole dello studio 					4	4
3	Pianificazione di una sessione di arteterapia per applicazioni individuali e di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> - Particolarità del lavoro con le persone anziane - Conoscere il gruppo - Scelta delle tecniche e dei materiali appropriati dell'arte e dell'artigianato - Approcci e metodi di lavoro 					4	4
4	Gestione del Gruppo in Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Costituzione del gruppo - Confini del gruppo e regole di base - Dimensione del gruppo - Ruoli di facilitatore - Presentazioni e "riscaldamento" - Impegnarsi nell'opera d'arte - Chiusura della sessione 					4	4
5	Valutazione in Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Valutazione psicopatologica - Analisi e utilizzo dei sondaggi - Tecniche di test utilizzate in arteterapia 					4	4
TOTALE							20	20



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



Riepilogo dei contenuti e delle attività di apprendimento

I contenuti disciplinari e le attività di apprendimento da svolgere nell'ambito del Modulo possono essere riassunti nei seguenti argomenti.

3.1. Lavoro con gli anziani in Arteterapia: Riflettere sulla propria percezione degli anziani è importante. Questa percezione ha una profonda influenza sul processo di lavoro, dalla definizione degli obiettivi, alla scelta dei metodi, alla comunicazione e al feedback. Le nostre percezioni si basano sulle nostre esperienze di vita in primo luogo, ma sono anche determinate dalle informazioni di seconda mano che sentiamo dagli altri e vediamo nei media. Alcune esperienze personali sono negative e questo può creare un senso di ansia riguardo al lavoro con le persone anziane. Tuttavia, molte persone anziane sono viste come modelli per le generazioni future. L'esperienza personale è sempre limitata ed è bene sfidare i preconcetti basati su di essa. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M., Stedman J., 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

3.2 Progettazione dell'Aula di Arteterapia per pratiche individuali e di gruppo: La realizzazione di una sala di arteterapia funzionale, accogliente e confortevole è parte integrante dell'offerta di arteterapia ai pazienti.

Una stanza confortevole metterà il paziente a proprio agio e faciliterà un ambiente in cui il paziente è a suo agio nell'intraprendere il processo vulnerabile dell'arteterapia. È possibile creare una stanza confortevole attraverso colori, trame, odori e suoni.

Da un punto di vista funzionale, lo spazio per l'arteterapia dovrebbe servire sia agli scopi del facilitatore che del paziente in quanto è in grado di accedere ai prodotti artistici, pulire facilmente e consentire spazio sufficiente per progetti complessi, se necessario. (Art Therapy Resources, How to Set Up your Art Therapy Room, 04.04.2022, <https://arththerapyresources.com.au/art-therapy-room/>)

3.3 Pianificazione di una sessione di arteterapia per applicazioni individuali e di gruppo: Lavorare con le persone anziane include prendere in considerazione alcuni cambiamenti fisici e mentali che si verificano a causa dell'invecchiamento. Alcune di queste condizioni richiedono pianificazione e attrezzature per supportare le persone anziane nella loro creatività. Molti residenti delle case di cura, ad esempio, convivono con condizioni fisiche dolorose come l'artrite e le articolazioni rigide, che rendono più difficile per loro usare le loro capacità motorie. Molti sono su sedia a rotelle e avranno bisogno di spazio extra per sentirsi a proprio agio. Alcuni hanno problemi di vista e udito e gli effetti dei farmaci possono stancare le persone.

È disponibile un'ampia gamma di risorse e ausili per assistere le persone affinché possano prendere parte ad attività creative, ad esempio forbici speciali più facili e leggere da prendere e utilizzare. A volte l'ambiente di cura avrà le proprie risorse, ma il facilitatore potrebbe aver bisogno di pensare ad adattare la propria attrezzatura, ad esempio aggiungendo impugnature ai pennelli. È bene essere preparati con una varietà di attrezzature per esigenze diverse. Qualcuno potrebbe non essere in grado di afferrare un pennello, ma potrebbe essere in grado di utilizzare, ad esempio, un grande rullo di gommapiuma per fare un segno.

È anche importante consentire diverse modalità di partecipazione. Se un residente è troppo stanco o non sta bene per partecipare, dagli la possibilità di restare a guardare. Il residente potrebbe sentirsi abbastanza bene da partecipare in seguito. Anche solo far parte del gruppo può essere importante. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M., Stedman J., 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

3.4 Gestione del Gruppo in Arteterapia: Prima di iniziare alcuni degli aspetti pratici della gestione di un gruppo, vale la pena ricordare che l'intero scopo del gruppo è fornire un ambiente caldo e fiducioso in cui le persone possano sentirsi a proprio agio nel rivelare questioni personali. La cura e il rispetto per le altre persone e per i loro sentimenti e punti di vista sono una priorità. I suggerimenti forniti in questo capitolo sono progettati per aiutare a raggiungere questo tipo di gruppo attento e centrato sul partecipante in cui le persone amano stare. (Liebmann M, 2004, Art Therapy For Groups A Handbook of Themes And Exercises,.)

3.5 Valutazione in Arteterapia: Ci sono molti vantaggi per giustificare l'uso delle tecniche di valutazione dell'arteterapia e degli strumenti di valutazione. Tuttavia, i problemi metodologici, teorici e filosofici abbondano. Questi problemi vengono esplorati, in relazione alle valutazioni dell'arteterapia e ai relativi strumenti di valutazione. Vengono fornite informazioni sui vari tipi di scale di valutazione, incluso un confronto tra il sistema di valutazione della serie di disegni diagnostici (DDS) e quello della valutazione della persona che raccoglie una mela dall'albero (PPAT), ovvero la scala di arteterapia con elementi formali (FEATS). L'approccio più efficace alla valutazione nel campo dell'arteterapia sembra incorporare misure oggettive come procedure di valutazione standardizzate (valutazioni formali; liste di controllo comportamentali; valutazione del portfolio) e approcci soggettivi come l'interpretazione del partecipante della sua opera d'arte (Betts D.J., 2006, The Arts in Psychotherapy)

3- Strumenti di valutazione

Strumenti per misurare conoscenze, abilità e competenze nell'ambito degli obiettivi di apprendimento			
	Conoscenze, abilità e competenze	Strumenti di misurazione	
		IN CLASSE	ONLINE
Conoscenza	<p>I discenti conosceranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - profili generali ed esigenze dei partecipanti senior, - come comunicare con gli anziani durante le attività di Arteterapia, - come organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - come organizzare la stanza/luogo di lavoro per attività di arteterapia di gruppo, - come pianificare e realizzare una seduta di Arteterapia individuale, - come pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia di gruppo, - capacità di gestione del gruppo in Arteterapia, - quali sono le modalità di valutazione in Arteterapia e psicoterapia - l'uso di indagini generali e metodi di analisi, - test e metodi di valutazione in Arteterapia, - Componenti e requisiti dell'arteterapia di qualità. - come creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani - come prevenire l'età e gli stereotipi sull'età 	<ul style="list-style-type: none"> - Analisi di casi studio - Mappe concettuali - Domande aperte - Test a risposta breve 	<ul style="list-style-type: none"> - Test a risposta multipla - Test vero-falso
Abilità	<p>I discenti saranno in grado di</p> <ul style="list-style-type: none"> - comunicare con gli anziani durante le attività di Arteterapia, - organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - organizzare la stanza/luogo di lavoro per le attività individuali di Arteterapia, - pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia individuale, - pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia di gruppo, - gestire un gruppo in Arteterapia, - valutare i risultati di apprendimento in Arteterapia e psicoterapia - utilizzare indagini generali e metodi di analisi - creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani, - prevenire l'età e gli stereotipi sull'età 	<ul style="list-style-type: none"> - Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Analisi di casi studio - Osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Test a risposta multipla - Test vero-falso - Moduli di autovalutazione



Competenze	I discenti sapranno Disporre tutto il necessario, inclusa l'organizzazione del luogo di lavoro e le fasi della sessione, per eseguire sessioni di arteterapia in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior	- Osservazione - Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Moduli di autovalutazione	- Test a risposta multipla - Test vero-falso - Moduli di autovalutazione
-------------------	--	--	--



MODULO - 3

ARTE TERAPIA PER SENIOR IN PRATICA

1- Obiettivi Formativi del Modulo

Obiettivi di apprendimento: Conoscenze, Abilità e Competenze		
Knowledge	Skills	Competence
<p>I discenti conosceranno: Metodi e processi di Art Therapy in almeno due rami d'arte specifici definiti di seguito (Disegno, arti visive, scrittura, poesia, musica, danza, teatro)</p> <p>I discenti osserveranno e impareranno anche lezioni dalle buone pratiche e dalle sessioni di Model Art Therapy,</p>	<p>I discenti saranno in grado di: applicare metodi e processi di Art Therapy in almeno due rami d'arte specifici definiti di seguito (Disegno, arti visive, scrittura, poesia, musica, danza, teatro)</p>	<p>I discenti sapranno condurre sessioni di arteterapia in almeno due rami d'arte specifici in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior</p>

2- Struttura del modulo

No.	ARGOMENTO/ Argomenti secondari	CONTENUTO	METODI/ATTIVITÀ		STRUMENTI, MATERIALI		DURATA	
			IN CLASSE	ONLINE	IN CLASSE	ONLINE	CLS	IN CLASSE
1	Modalità di applicazione dell'arteterapia in arti specifiche	<ul style="list-style-type: none"> - Disegnare e pitturare - Altre arti visive - Danza e Movimenti - Musica - Dramma (Saranno scelti almeno 3 campi per la formazione in aula) 	<ul style="list-style-type: none"> - Espressione, - Domanda risposta, - Analisi o studio del caso - Dimostrazione - Gioco di ruolo - Simulazione - Diagrammi, - Presentazione - Illustrazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazione - Discussione, - Apprendimento video, - Ulteriori letture 	<ul style="list-style-type: none"> - Curriculum in formato PDF - Presentazione Powerpoint - Fogli di lavoro, - Fotografie per esercizi. - Laptop, videoproiettore e schermo di proiezione, - Lavagna/lavagna a fogli mobili 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentazioni PowerPoint con o senza voce fuori campo - Forum e forum di discussione - Google Drive e strumenti di collaborazione simili - Video educativi, - Ulteriori link di lettura 	24	40
2	Buone pratiche in Arteterapia	<ul style="list-style-type: none"> - Sessioni di arteterapia modello - Esempi di buone pratiche in tutto il mondo 					8	8
TOTALE							32	48

3. Riepilogo dei contenuti e delle attività di apprendimento

I contenuti disciplinari e le attività di apprendimento da svolgere nell'ambito del Modulo possono essere riassunti nei seguenti argomenti.

3.1 Applicazioni di arteterapia: una corrente sotterranea costante di ansia che attraversa le attività quotidiane può lasciare le persone in un regolare stato di disagio. Questo può iniziare a influenzare tutto, dal programma del sonno all'appetito. Mettere la matita sulla carta consente alle persone di concedersi un po' di spazio da pensieri indesiderati, spesso incontrollabili, e di impegnarsi in un'attività che possono controllare. Decidono cosa disegnare e quali colori aggiungere al loro design. Mentre sono concentrati sul processo creativo, non danno energia alla loro ansia. (Healthline, How to Use Drawing as a Coping Tool for Anxiety, 06.04.2022, <https://www.healthline.com/health/mental-health/>)

3.1.1 Terapia del disegno e pittura: la terapia del disegno, sebbene non sia un nome ufficiale, è essenzialmente il disegno come una forma di coping e cura di sé. Molti credono che l'arte (e altre forme di creatività) possano essere curative. Il disegno - e altre forme d'arte - possono aiutare le persone a liberare lo stress e l'ansia. Possono disegnare a casa per stimolare la loro immaginazione e creatività, essere più consapevoli e radicati e alleviare i pensieri ansiosi. (Psychcentral, Drawing Therapy: 7 Art Therapy Techniques to Relieve Stress, 06.04.2022, <https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>)

3.1.2. Terapia delle arti visive L'obiettivo della terapia è utilizzare il processo creativo per aiutare le persone a esplorare l'espressione di sé e, così facendo, trovare nuovi modi per acquisire una visione personale e sviluppare nuove capacità di coping. La creazione o l'apprezzamento dell'arte viene utilizzata per aiutare le persone a esplorare le emozioni, sviluppare la consapevolezza di sé, affrontare lo stress, aumentare l'autostima e lavorare sulle abilità sociali. Le tecniche utilizzate nella terapia dell'arte visiva possono includere:



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



- Collage
- Scarabocchi e scarabocchi
- Pittura con le dita
- Fotografia
- Scolpire
- Lavorare con l'argilla

Mentre i partecipanti creano arte, possono analizzare ciò che hanno realizzato e come li fa sentire. Attraverso l'esplorazione della loro arte, le persone possono cercare temi e conflitti che potrebbero influenzare i loro pensieri, emozioni e comportamenti. (Verywell Mind, What Is Art Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>)

3.1.2 Danza/terapia del movimento (DMT): DMT è l'uso psicoterapeutico del movimento per promuovere l'integrazione emotiva, sociale, cognitiva e fisica. (American Dance Therapy Association. Che cos'è la danza/terapia del movimento?. 2020)

La DMT può aiutare le persone con salute fisica aumentando la forza, migliorando la flessibilità, diminuendo la tensione muscolare e aumentando la coordinazione. Può anche offrire importanti benefici per la salute mentale, tra cui la riduzione dello stress e persino il sollievo dei sintomi da condizioni come ansia e depressione.

La DMT ha un aspetto diverso per tutti a seconda del senso di sicurezza, dell'accesso al corpo e della familiarità personale con un'espressione autentica del corpo, spiega Caroline Kinsley, stagista LPC, R-DMT, terapeuta di danza/movimento. "Il processo può variare da prevalentemente verbale o parlato a prevalentemente non verbale o movimento", afferma. (Sara Lindberg, M.Ed)

3.1.3 Musicoterapia: la musicoterapia è un approccio terapeutico che utilizza le proprietà naturali della musica per migliorare l'umore per aiutare le persone a migliorare la propria salute mentale e il benessere generale. È un intervento orientato all'obiettivo che può coinvolgere:

- Fare musica
- Scrivere canzoni
- Cantare
- Ballare
- Ascoltare la musica
- Discutere di musica

Questa forma di trattamento può essere utile per le persone con depressione e ansia e può aiutare a migliorare la qualità della vita delle persone con problemi di salute fisica. Chiunque può dedicarsi alla musicoterapia; non è necessario un sottofondo musicale per sperimentarne gli effetti benefici.

Durante una sessione di musicoterapia, puoi ascoltare diversi generi musicali, suonare uno strumento musicale o persino comporre le tue canzoni. Ti potrebbe essere chiesto di cantare o ballare. Il tuo terapeuta potrebbe incoraggiarti a improvvisare o potrebbe avere una struttura prestabilita da seguire. (Verywell Mind, What Is Music Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>)

3.1.4 Drammaterapia: le terapie espressive o creative, come la drammaterapia, sono un modo unico per affrontare i problemi, esprimerti, fissare obiettivi e acquisire sicurezza. Tra le terapie espressive, la drammaterapia offre un forum per provare nuovi ruoli, imparare nuovi modi di relazionarsi ed esprimere come ti senti.

La drammaterapia adotta un approccio unico utilizzando tecniche teatrali e/o teatrali, tra cui l'improvvisazione, i giochi di ruolo, l'uso di pupazzi e la recitazione di storie. È una forma attiva ed esperienziale di terapia creativa che può aiutare te o qualcuno che ami ad acquisire fiducia in se stessi ed esplorare nuove capacità di risoluzione dei problemi. (Verywell Mind, What Is Drama Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>)

4. Strumenti di valutazione

Strumenti per misurare conoscenze, abilità e competenze nell'ambito degli obiettivi di apprendimento			
	Strumenti di misurazione	Strumenti di misurazione	
		IN CLASSE	IN CLASSE
Conoscenze	<p>I discenti conosceranno: Metodi e processi di Art Therapy in almeno due rami d'arte specifici definiti di seguito (Disegno, arti visive, scrittura, poesia, musica, danza, teatro)</p> <p>I discenti osserveranno e impareranno anche lezioni dalle buone pratiche e dalle sessioni di Model Art Therapy,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analisi di casi studio - Mappe concettuali - Domande aperte - Test a risposta breve - 	<ul style="list-style-type: none"> - Test a risposta multipla - Test vero-falso
Abilità	<p>I discenti saranno in grado di: applicare metodi e processi di Art Therapy in almeno due rami d'arte specifici definiti di seguito (Disegno, arti visive, scrittura, poesia, musica, danza, teatro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Analisi di casi studio - Osservazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Test a risposta multipla - Test vero-falso - Moduli di autovalutazione
Competenze	<p>- I discenti sapranno condurre Sessioni di arteterapia in base alle esigenze e alle esigenze dei partecipanti senior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Osservazione - Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Moduli di autovalutazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Test a risposta multipla - Test vero-falso - Moduli di autovalutazione

MODULO - 4

APPLICAZIONI SPECIFICHE DI ARTOTERAPIA

1- Obiettivi Formativi del Modulo

Obiettivi di apprendimento: Conoscenze, Abilità e Competenze		
Conoscenze	Abilità	Competenze
I discenti sapranno: - definire i concetti di conoscenza di sé, trauma, ansia, dolore e perdita - conoscere la specificità delle emozioni;	I discenti saranno in grado di: - avviare l'autoriflessione e approfondire la conoscenza di sé; - riconoscere traumi, ansia e altre emozioni opprimenti;	I discenti sapranno condurre - Pratica specifica di arteterapia per affrontare il trauma, - Pratica specifica di arteterapia per affrontare l'ansia, - Pratica specifica di arteterapia per affrontare il dolore e la perdita

2- Struttura del modulo

No.	ARGOMENTO/ Argomenti secondari	CONTENUTO	METODI/ATTIVITÀ		STRUMENTI, MATERIALI		DURATA	
			IN CLASSE	ONLINE	IN CLASSE	ONLINE	CLS	IN CLASSE
1	Studio di auto-conoscenza	- Comprendere la conoscenza di sé, - Coltivare la conoscenza di sé	Espressione, - Domanda risposta, - Analisi o studio del caso - Dimostrazione - Gioco di ruolo - Simulazione - Diagrammi, - Presentazione - Illustrazione	- Presentazione - Discussione, - Apprendimento video, - Ulteriori letture	- Curriculum in formato PDF - Presentazione Powerpoint - Fogli di lavoro, - Fotografie per esercizi. - Laptop, videoproiettore e schermo di proiezione, - Lavagna/lavagna a fogli mobili	- Presentazioni PowerPoint con o senza voce fuori campo - Forum e forum di discussione - Google Drive e strumenti collaborativi simili, - Video didattici, - Ulteriori link di lettura	4	4
2	Arteterapia focalizzata sul trauma	Cos'è il trauma? - Benefici dell'Arte Terapia per il Trauma, - Esercizi di arteterapia per il trauma					4	4

3	Arteterapia focalizzata sull'ansia	<ul style="list-style-type: none"> - Cos'è l'ansia? - Benefici dell'arteterapia per l'ansia, - Esercizi di arteterapia per l'ansia 					4	4
4	Arteterapia per il dolore e la perdita	<ul style="list-style-type: none"> - Come l'arteterapia aiuta il processo di lutto e perdita, - Esercizi di arteterapia per il dolore e la perdita 					4	4
TOTALE							16	16

3. Riepilogo dei contenuti e delle attività di apprendimento

I contenuti disciplinari e le attività di apprendimento da svolgere nell'ambito del Modulo possono essere riassunti nei seguenti argomenti.

3.1 Studio sulla conoscenza di sé: in termini di psicologia, la consapevolezza di sé è spesso definita come la capacità di impegnarsi in una sorta di consapevolezza riflessiva. Man mano che sviluppi una consapevolezza di te stesso, inizi a connetterti con la tua identità unica. Quando ti concentri su te stesso e inizi a valutare il tuo comportamento attuale, rispetto ai tuoi standard e valori interni, diventi consapevole di te stesso e diventi un valutatore obiettivo di te stesso. (Positive Psychology, 17 Self-Awareness Activities and Exercises, 06.04.2022, <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>)

3.2 Terapia artistica focalizzata sul trauma: il trauma è un disturbo mentale che si sviluppa dopo che un individuo ha sperimentato un evento traumatico o una serie di eventi traumatici. Gli esempi includono abusi sessuali, violenze, abbandono dell'infanzia, disastri naturali, incidenti stradali, morte di una persona cara e guerre o combattimenti. Il trauma è spesso divorante e ha un impatto su ogni aspetto della vita di una persona, inclusa la carriera, le relazioni, l'autostima, i modelli di sonno, la salute fisica e la capacità di funzionare nella società.

Il trauma può causare PTSD (disturbo da stress post-traumatico) o disturbo da stress acuto. In molti casi, porta ad altri problemi di salute mentale, come ansia, attacchi di panico, depressione, DOC (disturbo ossessivo-compulsivo), codipendenza, disturbi alimentari o senso di colpa del sopravvissuto. Spesso il trauma coincide anche con la dipendenza da droghe e alcol. (North Bound, A guide to Art therapy For Trauma, Durling B., 06.04.2022, <https://www.northboundtreatment.com/blog/a-guide-to-art-therapy-for-trauma/>)

3.3 Arteterapia focalizzata sull'ansia: l'arteterapia può essere preziosa nella navigazione dell'ansia. Può diventare un altro strumento salutare nella nostra collezione, indipendentemente dal fatto che la tua ansia sia occasionale o cronica. Un grande vantaggio dell'arteterapia è la sua capacità di calmare il sistema nervoso: quando ci concentriamo sulla creazione, la nostra attenzione si allontana dalle preoccupanti rimuginazioni.

“Quando la nostra attenzione si è spostata, il nostro sistema nervoso può iniziare a regolare. E possiamo avere più accesso al resto del nostro cervello, pensieri, emozioni, empatia e compassione”, ha affermato Doreen Meister, MA, MFT, un'arte espressiva basata sulla consapevolezza e psicoterapeuta di profondità a Oakland, in California. Questo ci consente di elaborare di più esperienze difficili, sostiene.

L'arteterapia ci consente anche di esprimerci in modo non verbale, il che ci aiuta ad allontanarci dai nostri pensieri per vedere un'espressione visiva di una situazione, ha detto Meister. Questo “può fornire una maggiore distanza dalla situazione; può contenere e consentire una prospettiva diversa”.

Inoltre, "il semplice atto di espressione creativa ci connette con un senso interiore di vitalità", che può essere corroborante, ha detto.

(Jennifer E. Manfre & Associates, 3 Art Therapy Techniques to Deal with Anxiety, 09.04.2022, <https://manfre-associates.com/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety/>)

3.4 Terapia artistica per il dolore e la perdita: anche se le persone elaborano la perdita in modo diverso, alcuni sintomi del dolore sono comuni nella maggior parte dei casi. Questi includono la mancanza del defunto, il pianto, sentimenti di paura e solitudine, pensieri e ricordi invadenti del defunto e sentimenti di disperazione.

La maggior parte delle persone tende a isolarsi durante il lutto e può anche provare intorpidimento delle emozioni. L'arteterapia può aiutarti a elaborare questi sentimenti non solo dandoti qualcosa da fare per distogliere la mente dal tuo dolore, ma anche aiutandoti a esplorare i sentimenti sottostanti associati alla perdita. (Eirene Blog, How Art Therapy Helps Process Grief, Loss and Manage Symptoms, 09.04.2022, <https://eirene.ca/blog/art-therapy-for-processing-grief-loss>)

5. Strumenti di valutazione

Strumenti per misurare conoscenze, abilità e competenze nell'ambito degli obiettivi di apprendimento			
	Strumenti di misurazione	Strumenti di misurazione	
		IN CLASSE	IN CLASSE
Conoscenze	I discenti sapranno: - definire i concetti di conoscenza di sé, trauma, ansia, dolore e perdita - conoscere la specificità delle emozioni;	- Analisi di casi studio - Mappe concettuali - Domande aperte - Test a risposta breve -	- Test a risposta multipla - test Vero-falso
Abilità	I discenti saranno in grado di: - avviare l'autoriflessione e approfondire la conoscenza di sé; - riconoscere traumi, ansia e altre emozioni opprimenti;	- Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Analisi di casi studio - Osservazione	- Test a risposta multipla - test Vero-falso - Moduli di autovalutazione
Competenze	I discenti sapranno condurre - Pratica specifica di arteterapia per affrontare il trauma, - Pratica specifica di arteterapia per affrontare l'ansia, - Pratica specifica di arteterapia per affrontare il dolore e la perdita	- Osservazione - Test delle prestazioni (liste di controllo delle abilità) - Moduli di autovalutazione	- Test a risposta multipla - test Vero-falso - Moduli di autovalutazione