

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Arricchire la vita degli anziani attraverso l'Arteterapia

ELISTAT MODULES

Arteterapia per gli Anziani nella Pratica

Modulo 03

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



Elistat



Moduli Elistat

Modulo 03

Contenuto del Modulo

- A. Applicazioni di Arteterapia con anziani
- B. Metodi di Arteterapia
- C. Come realizzare una sessione di Arteterapia



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



Elistat



Risultati dell'apprendimento

Le conoscenze, le competenze e i comportamenti da acquisire nel modulo

- Conoscere e applicare metodi e processi di Arteterapia (disegno, arti visive, scrittura, poesia, musica, danza, teatro).
- Condurre sessioni di Arteterapia in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior.

Argomenti principali del Modulo

- A. Benefici dell'Arteterapia per anziani
- B. Metodi dell'Arteterapia: disegno, pittura, arte visiva, danza/ movimento, musica, teatro
- C. Esercizi di Arteterapia con anziani
- D. Come implementare una sessione specifica di Arteterapia

Materiali e Documenti del Modulo

Libro del Corso - Guida per tutor
Curriculum
Film e strumenti visivi

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



Elistat



A. Applicazioni dell'Arteterapia



Come può l'Arte aiutare la salute mentale delle persone?

- A. Arteterapia per anziani
- B. Benefici
- C. Approcci

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



Elıstat



A. Arteterapia per Anziani

Studi attuali nel campo dell'Arteterapia confermano che questa può influenzare positivamente le persone inducendo sia la guarigione psicologica, sia fisiologica.

- In generale, l'esercizio della creatività migliora la qualità della vita e promuove il benessere.
- Diversi studi dimostrano che l'arte può ridurre la depressione e l'ansia, spesso sintomi di malattie croniche.
- Altre ricerche dimostrano che l'immaginazione e la creatività degli anziani possono fiorire nella vecchiaia, aiutandoli a realizzare un potenziale unico ed esperibile, anche quando hanno il morbo di Alzheimer o di Parkinson.
- La ricerca neurologica mostra che fare arte può migliorare la funzione cognitiva producendo nuove vie neurali. L'arte aiuta il cervello a compensare attivamente la patologia, utilizzando reti cerebrali più efficienti o strategie cerebrali alternative. Fare arte o anche solo la visualizzazione di opere d'arte spinge il cervello a continuare a rimodellare, adattarsi e ristrutturare. Secondo il neurologo comportamentale Bruce Miller, anche se il cervello invecchia inevitabilmente, non necessariamente le capacità creative si deteriorano. Al contrario, il cervello che invecchia risponde bene all'arte, permettendo ai due emisferi di lavorare in coppia.

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



Elıstat



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



B. Benefici

Gene Cohen, direttore del "Center on Aging, Health & Humanities della George Washington University di Washington, D.C.", è stato il primo ricercatore a condurre uno studio longitudinale nazionale sulla qualità della vita. Ha scoperto che le arti hanno un effetto positivo sulla salute e sulle malattie che avanzano con l'età, offrendo una vasta gamma di vantaggi, tra cui:

- aiutare le persone a rilassarsi;
- fornire un senso di controllo;
- ridurre la depressione e l'ansia;
- favorire la socializzazione;
- incoraggiare il gioco e il senso dell'umorismo;
- migliorare la cognizione;
- fornire una stimolazione sensoriale;
- promuovere un più forte senso di identità;
- aumentare l'autostima;
- coltivare la spiritualità;
- ridurre la noia.

Inoltre, gli esercizi di arte espressiva sono interventi innovativi per promuovere l'auto-espressione e migliorare la comunicazione con gli altri.

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



Elıstat



C. Approcci

L'arte può essere usata come terapia a seconda di due approcci:

1. ART E COME TERAPIA

Artisti, educatori artistici e professionisti della salute di solito inseriscono il primo approccio nel loro lavoro. Questo metodo enfatizza principalmente il valore del processo creativo stesso e aiuta le persone a sfruttare ed esprimere la loro immaginazione e creatività.

1. ARTE NELLA TERAPIA

L'arte nella terapia integra l'arte e la psicologia clinica. Questo metodo, impiegato da un esperto terapeuta d'arte, utilizza attività di arte terapeutica per raggiungere obiettivi specifici.

Le arti espressive, comprese le arti visive, la musica, la danza/ movimento, la scrittura e il teatro, sono strumenti che rafforzano e che possono aiutare nel processo di invecchiamento, promuovendo l'impegno attivo nella vita. Attività artistiche simili e specificamente progettate, possono servire come interventi terapeutici per individui con diagnosi di malattie croniche.

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



Elıstat



B. Metodi di Arteterapia



Tecniche usate nell'Arteterapia

- A. Disegno
- B. Pittura
- C. Arte visiva
- D. Danza/Movimento
- E. Musica
- F. Teatro

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



Elistat



A. TERAPIA DEL DISEGNO

La terapia del disegno consente al paziente l'opportunità di comunicare pensieri, sentimenti, preoccupazioni, problemi, speranze, sogni e desideri in modo relativamente non minaccioso. È usato come metodo per esprimere problemi e convinzioni consci ed inconsci. Si può dire che il disegno serva come veicolo per facilitare la comunicazione, la crescita e la comprensione.

I pazienti possono utilizzare figure, linee, colori, forme, astrattismi o realismo. Sono disponibili diversi materiali da disegno, come carte, pastelli e matite colorate.

A volte ai partecipanti viene chiesto di disegnare ciò che hanno in mente, altre volte vengono date direttive. Queste ultime forniscono solo una struttura, che i partecipanti sono liberi di seguire o modificare.

Gli anziani di solito preferiscono avere una struttura di base da seguire, in quanto li aiuta ad iniziare e indirizzare la creatività.

È anche importante dare al paziente il tempo durante la sessione per discutere l'opera d'arte, osservare e analizzare, riferendosi a rappresentazioni e figure illustrate. Questo tempo permette anche l'interazione di gruppo.

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



Elistat



I BENEFICI DEL DISEGNO

Con l'avanzare dell'età, è necessario uno sforzo maggiore per controllare i muscoli delle braccia e delle mani e per mantenere la coordinazione. Un'attività come il disegno può essere molto terapeutica sia fisicamente, sia mentalmente ed è un ottimo modo per alleviare lo stress e l'ansia.

La terapia del disegno è divertente e rilassante e può essere praticata nel comfort della propria casa o in un ambiente sociale.

Con gli anziani:

- Il disegno permette loro di dimenticare malattie e problemi ed è una piacevole distrazione.
- I movimenti ritmici di colorazione sono immediatamente rilassanti e calmanti.
- L'arte stimola la mente e sviluppa anche le capacità motorie.
- Gli studi hanno dimostrato che l'arte, in particolare il disegno, può ridurre il rischio di sviluppare segni precoci di demenza del 73%.
- Permette di utilizzare sia il lato sinistro che quello destro del cervello, il che significa che consente di utilizzare sia la logica che la creatività.
- Completare un disegno può anche dare un senso di realizzazione e aumentare l'autostima.

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



Elistat



B. TERAPIA DELLA PITTURA

La terapia della pittura è particolarmente utile con i pazienti che hanno bisogno di sbarazzarsi di rigidità e struttura, acquisendo una maggiore flessibilità.

La pittura permette spontaneità e libertà, dando ai pazienti la possibilità di sperimentare con colori, stile e movimento.

- Di solito, gli acquerelli sono più facili da lavorare per alcuni pazienti, perché è più facile controllare buio e luce o lo spessore delle cose, semplicemente aggiungendo più o meno acqua alla miscela. Questo tipo di pittura è anche più facile da pulire e può essere applicata su una linea pre-disegnata.
- *Gli acrilici, invece, sono un po' più difficili da usare ma possono essere miscelati più facilmente per creare nuove tonalità.*
- Un altro modo interessante di dipingere è la pittura con le dita, usata dai pazienti che si sentono più liberi di esprimersi. Questo metodo è solitamente accompagnato dalla musica e permette loro di esprimersi attraverso il movimento e l'arte, e di cambiare idea quando vogliono.
- Altri tipi di pittura sono: pittura con spugne; pittura con un mini rullo; pittura soffiando con una cannuccia; pittura marmorea o utilizzando il pennello per picchiare la vernice. Sarebbe meglio non usare vernici tossiche e non lavabili.

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



Elistat



I BENEFICI DELLA PITTURA

La pittura è un ottimo modo per rilassarsi, passare il tempo, esercitare muscoli creativi e tenere la mente impegnata. Gli anziani, soprattutto, possono approfittare dei benefici unici che la pittura può offrire.

- Una regolare e mirata attività può avere effetti gratificanti per gli anziani che convivono con la perdita di memoria.
- Le attività artistiche coinvolgono la mente su entrambi i lati del cervello, utilizzandone contemporaneamente diversi centri e lobi. Questo tipo di esercizio mentale può mantenere la mente lucida, contribuendo a mantenere le capacità mentali degli anziani forti e resistenti. Nel caso di persone con demenza o morbo di Alzheimer, può aiutare a creare legami e passioni che possono andare oltre la nebbia debilitante della perdita di memoria.
- Per gli anziani con mobilità limitata o problemi di movimento, la pittura può essere un ottimo modo per rimanere attivi. L'atto di impegnarsi con la tela, spostare il pennello e maneggiare la vernice può fornire un'attività lenta, facile e a basso impatto che aiuti a mantenere le articolazioni flessibili e i muscoli saldi, promuovendo le capacità motorie e la destrezza. Per gli anziani con artrite, si può notare un miglioramento del dolore e gonfiore del polso, della mano e delle dita. Per gli anziani che possono stare in piedi, tenere il cavalletto aiuta a mantenere le gambe e i muscoli impegnati, promuovendo l'equilibrio e prevenendo le cadute.

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



Elıstat



- La pittura ha anche innumerevoli benefici emotivi. Tutti sperimentano lo stress in un certo modo, ma le sfide dell'invecchiamento possono pesare sugli anziani, causando loro un'elevata quantità di stress malsano. Senza uno sbocco o una valvola di sfogo, il peso dello stress può avere non solo effetti mentali deleteri come depressione, agitazione o irritabilità, ma anche causare malattie fisiche come infiammazioni o ulcere. Dipingere, essendo un'attività divertente, creativa e rilassante, può essere un grande sollievo dallo stress per gli anziani.
- Inoltre, poiché problemi come la solitudine, la depressione o l'isolamento sono comuni tra gli anziani, la pittura può aiutare ad alleviare anche questi. Con l'orgoglio e il senso di realizzazione derivanti dal completamento di un'opera d'arte, l'attività sociale di condividere il proprio lavoro, o di partecipare a un corso di pittura di gruppo, si può notare che, coltivando l'arte e la creatività, si può scacciare la tristezza.
- Anche per gli anziani che trovano difficile adattarsi e vivere in un mondo diverso da quello in cui sono cresciuti e hanno prosperato, la pittura può offrire un altro vantaggio. Attingendo al loro subconscio e utilizzando l'arte per mettere i loro sentimenti su tela, gli anziani possono migliorare le loro capacità di comunicazione; oltre a ciò possono fornire a se stessi qualcosa su cui discutere, iniziare una conversazione o creare un dono o ricordo per la loro famiglia.

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



Elistat



C. TERAPIA DELL'ARTE VISIVA (VAT)

La terapia dell'arte visiva (VAT) è un processo terapeutico che si basa sull'espressione creativa spontanea o indotta. Prevede l'uso di vari materiali artistici e tecniche come la scultura, la modellazione (argilla o materiali sostitutivi), il collage, ecc.

Tra i vari tipi di VAT, i più popolari sono il collage e l'argilla.

- **I lavori di collage** fanno sì che i pazienti si sentano liberi di esprimersi attraverso l'uso di una varietà di risorse e materiali, come: carta, tessuto, riviste, immagini, gommapiuma, pezzi di legno, feltro, carta da costruzione, cotone, scovolini, ecc. In generale, i pazienti preferiscono realizzare un collage di riviste. Questa scelta è data da molte ragioni: le immagini sono facilmente accessibili, non c'è un modo giusto o sbagliato di fare le cose, hanno una serie di idee di fronte a loro e possono trovare foto che rappresentano i loro sentimenti, famiglia, hobby. Successivamente, devono solo incollarli sulla carta come meglio desiderano.

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



Elıstat



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



- **Il lavoro con l'argilla** promuove l'espressione dell'umore e dei sentimenti e consente al paziente di sperimentare con la consistenza, toccare lo stampo, modellare e manipolare l'argilla. Questi movimenti permettono al paziente di ridurre lo stress e l'ansia e fornire un modo per trasformare una forma amorfa in qualcosa di specifico. Le forme più comuni date all'argilla sono pentole, vassoi, figure, animali, disegni astratti, sculture di famiglia e maschere.

Ci sono anche diversi tipi di argilla che possono essere utilizzati, come: terracotta, sculpey, argilla fatta in casa e argilla magica. Di solito si preferisce quest'ultima perché è pulita, non è tossica, si asciuga all'aria e si utilizza facilmente.

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



Elıstat



I BENEFICI DELL'ARTE VISIVA

Attraverso il linguaggio non verbale, il VAT consente ai pazienti di esprimere le loro emozioni, concentrandosi su come lavorano e creano.

I prodotti d'arte documentano il processo terapeutico, permettono alla persona che li crea di mantenere un dialogo con se stessa e sono oggetti durevoli a cui si può fare riferimento a lungo.

Al centro dell'Arteterapia c'è il potere curativo del processo creativo e la comunicazione speciale che si svolge tra il paziente, l'opera d'arte e il terapeuta.

I **collage** sono modi non minacciosi di rappresentare pensieri, preoccupazioni, sentimenti e atteggiamenti; questi possono essere espressi tramite i simboli utilizzati, l'organizzazione delle varie cose, la loro distanza, ecc.

Le **opere d'argilla** sono importanti in terapia perché danno al paziente l'opportunità di lavorare in tre dimensioni, vedendo le cose da più di una prospettiva. Inoltre, il paziente dà forma all'argilla, in quanto può modellare comportamenti, atteggiamenti e immagini di sé. Grazie a questi lavori, i pazienti acquisiscono informazioni e sviluppano nuovi metodi per affrontare e risolvere i problemi.

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



Elıstat



D. TERAPIA DELLA DANZA/MOVIMENTO (DMT)

La Terapia della danza/movimento (DMT) è una forma di psicoterapia e arteterapia. È definita come l'uso psicoterapeutico del movimento al fine di promuovere l'integrazione emotiva, sociale, cognitiva e fisica dell'individuo.

La terapia della danza/movimento si concentra sul comportamento del movimento, come emerge nella relazione terapeutica tra pazienti e terapeuti.

La DMT è considerata come un intervento utile per le persone affette da problemi di sviluppo, disabilità mediche, sociali, fisiche e psicologiche, in particolare coloro che hanno difficoltà ad esprimere ed esplorare i propri bisogni ed emozioni con il linguaggio verbale e quelli con deficit cognitivi.

A seconda delle esigenze dei pazienti, gli interventi DMT possono durare da settimane ad anni e possono essere utilizzati in sessioni di terapia individuali, di coppia o di gruppo.

Il piacere è un bisogno fondamentale spesso trascurato tra gli anziani. La danza costituisce ciò che il neuroscienziato John Krakauer chiama un "doppio gioco di piacere": sia la musica, sia il movimento stimolano i centri nervosi del cervello, attivando e aumentando il numero di centri di piacere. Krakauer affonda anche il piacere di ballare nel rispecchio dei processi neurali, dell'intimità e dell'esperienza sociale condivisa.

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



Elıstat



I BENEFICI DELLA TERAPIA DELLA DANZA/MOVIMENTO

Gli anziani, in particolare quelli con diagnosi di demenza, spesso devono affrontare gravi perdite come: la parola, la confusione, la difficoltà di comunicazione, la perdita di memoria e la sensazione di perdere il controllo della loro vita a poco a poco. Questi sintomi possono a loro volta causare ansia e depressione.

Dal momento in cui i nostri corpi e le nostre menti sono fortemente collegati tra loro, quando uno di loro cambia, colpisce automaticamente l'altro.

Questa caratteristica della DMT è ideale per il trattamento della demenza. Attraverso il movimento, infatti, i nostri corpi rilasciano sostanze chimiche chiamate endorfine che ci aiutano ad alleviare il dolore, lo stress e producono una sensazione di euforia.

Oltre a migliorare l'umore, la DMT aiuta anche il paziente a comunicare.

Dal punto di vista fisico, per gli anziani, le cadute e l'equilibrio instabile sono sempre stati ai primi posti tra i gravi problemi clinici. La ricerca mostra che gli approcci di esercizio basati sulla danza possono migliorare la forza, la resistenza, la meccanica del corpo e possono ridurre significativamente il rischio di caduta per la popolazione anziana.

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



Elistat



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



E. TERAPIA DELLA MUSICA

La musicoterapia è una terapia in cui la musica è usata per richiamare i bisogni fisici, emozionali, conoscitivi e sociali degli individui, dai bambini più piccoli agli adulti più anziani. In particolare, è definita come "l'uso di interventi musicali o ritmici specificamente selezionati da un musicoterapeuta per realizzare il recupero, il mantenimento o il miglioramento del funzionamento sociale ed emotivo, l'elaborazione mentale o la salute fisica di un individuo più anziano."

Gli interventi musicali possono essere di diverso tipo: ascolto di musica dal vivo o registrata, partecipazione al canto o al suonare strumenti, scrittura di canzoni, combinazione di musica e movimento/danza, discussione sulla musica, ecc.

Durante una sessione di musicoterapia, i pazienti possono essere lasciati liberi di esprimersi con la musica o essere seguiti dal terapeuta.

In ogni caso, ha diversi effetti benefici sugli anziani, anche per coloro che soffrono di demenza o di Alzheimer.

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



Elıstat



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



I BENEFICI DELLA MUSICOTERAPIA

La musica offre diversi benefici per la salute fisica e mentale delle persone anziane. Ascoltare la musica e imparare a suonare gli strumenti è diventata, per loro, una forma di terapia.

Tra i benefici che la musicoterapia può fornire agli anziani, alcuni sono:

- Migliorare la **memoria** e la **concentrazione**. La musicoterapia per gli anziani comporta la memorizzazione di parole, modelli, ritmi e istruzioni.
- **Calmare l'agitazione nei pazienti affetti da demenza**. I musicoterapisti usano canzoni con temi particolari, testi, strumenti e ritmi per aiutare i partecipanti a rilassarsi. Questo rallenta la frequenza cardiaca e abbassa il livello dell'ormone dello stress il cortisolo.
- Un aiuto contro la **depressione** e lo **stress**. La musica è un potente strumento di guarigione che può influenzare le emozioni di un paziente e portarlo fuori dagli stati di depressione e paura.
- **Aumentare il movimento e l'esercizio fisico**. Alcune attività di musicoterapia includono il movimento, che può variare dalle mani che battono, al muovere braccia e gambe e scuotere gli strumenti. Spesso scaturisce in modo naturale nei pazienti che, ascoltando musica, iniziano ad ondeggiare, muoversi a ritmo o ballare.

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



Elıstat



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



- **Migliora le capacità di comunicazione.** Infatti, la musicoterapia è uno strumento prezioso per i pazienti con problemi di memoria e aiuta a rallentare il declino delle competenze linguistiche. Le persone che non sono più in grado di esprimersi verbalmente possono comunicare i propri sentimenti canticchiando o muovendo le mani.
- **Aiuta con la socializzazione.** Molti anziani, in particolare quelli con demenza, Alzheimer o altri disturbi neurocognitivi, soffrono di grave ansia sociale, che a sua volta genera paura e agitazione. La musicoterapia può aiutare a superare questa paura, permettendo loro di rilassarsi e di godere della compagnia degli altri.

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



Elıstat



F. LA TEATROTERAPIA

La teatroterapia è una delle Terapie delle Arti Creative (CAT). Costituisce una modalità di psicoterapia attiva ed esperienziale che comporta l'uso intenzionale e sistematico dei processi teatrali come mezzo primario per raggiungere la crescita psicologica e il cambiamento, all'interno di una relazione psicoterapeutica.

Nelle sessioni di teatroterapia, gli individui esplorano le loro esperienze di vita in modo approfondito attraverso la messa in scena drammatica, la fantasia e le tecniche basate sull'immaginazione per entrare in un personaggio e raccontare una storia all'interno di questo ruolo.

La letteratura indica che la teatroterapia beneficia la parte anziana della popolazione: da coloro che hanno un alto funzionamento, a coloro che vivono sfide fisiche, emotive e cognitive.

È stato anche scoperto che la teatroterapia aumenta il coinvolgimento di gruppo e le relazioni positive durante l'invecchiamento e promuove una migliore comunicazione e un senso di fiducia tra coloro che soffrono di demenza.

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



Elıstat



I BENEFICI DELLA TEATROTERAPIA

Tra i benefici della teatroterapia per gli anziani, possiamo trovare:

- Riduzione dei sentimenti di isolamento;
- Sviluppo di capacità di problem solving;
- Essere in grado di esprimere sentimenti e relazionarsi meglio con gli altri;
- Comprendere meglio se stessi e le proprie esperienze;
- Migliorare l'autostima e l'amor proprio;
- Sviluppare migliori capacità di coping

Attraverso la teatroterapia, si ha l'opportunità di raccontare la propria storia e cambiarla, così come di guardare i problemi da una prospettiva diversa, esprimere le proprie emozioni o affrontare quelle legate a determinati ricordi o situazioni in corso.

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



Elıstat



C. Come attuare una sessione AT



Una guida per la sessione di Arteterapia

- A. Programma delle sessioni
- B. Riscaldamento
- C. Terapia del disegno
- D. Terapia della pittura
- E. Terapia delle arti visive
- F. Terapia della danza/movimento
- G. Musicoterapia
- H. Teatroterapia

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



Elıstat



GUIDA PER LA SESSIONE DI ARTETERAPIA

Nella maggior parte dei casi le sessioni di arteterapia non seguono una struttura fissa: le esigenze e gli obiettivi dei partecipanti cambiano sempre ed è quindi importante un approccio flessibile alla terapia.

In ogni caso, i terapeuti hanno in mente l'obiettivo di migliorare i loro risultati sulla salute mentale, nonostante il tempo limitato per ciascuna sessione.

Le sessioni dovrebbero essere interessanti e coinvolgenti per i partecipanti, e anche fornire un'aspettativa che sarà esplicita dal terapeuta, seguendo il processo di trattamento. La ricerca ha contribuito a creare parametri di riferimento per la gestione di vari problemi e sono state sviluppate diverse tecniche e attività per ottenere il miglior risultato.

- **DURATA:**

Una sessione di Arteterapia in genere dura 50 minuti o un'ora (le sessioni di gruppo saranno più lunghe).

- **FASI:**

La maggior parte delle sessioni iniziano e finiscono al di fuori del contatto diretto con i partecipanti, mentre il terapeuta si prepara per le sessioni e completa anche la nota di sessione relativa al trattamento del cliente.

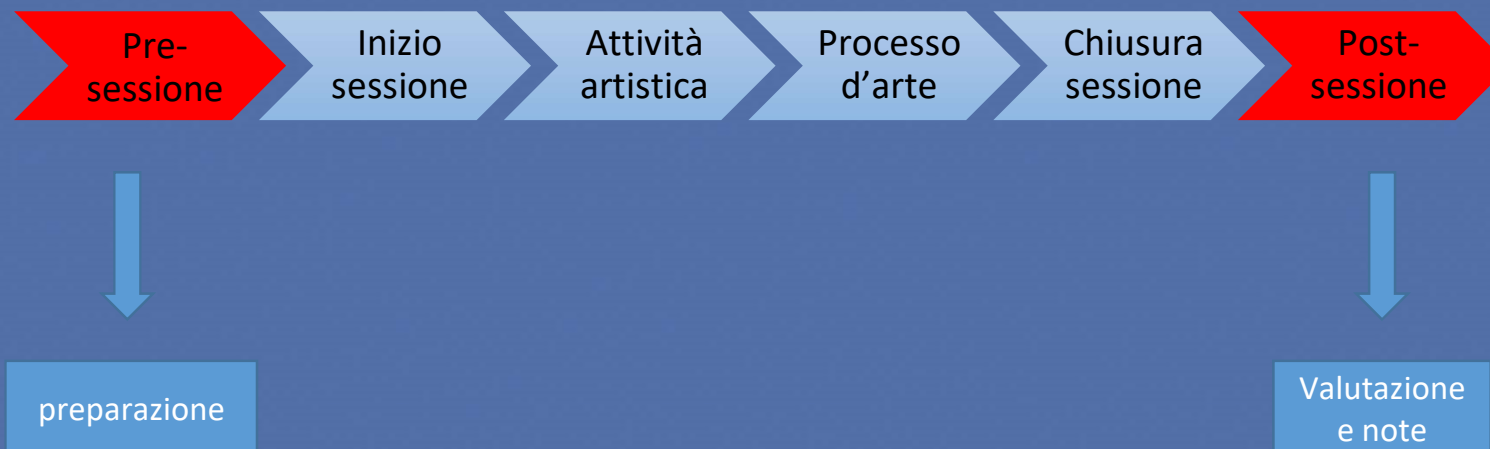
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Elıstat



GUIDA PER LA SESSIONE DI ARTETERAPIA



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



Elistat



PROGRAMMA DI ARTETERAPIA

Ogni cliente e gruppo richiede diversi approcci creativi.

Non c'è un modo speciale per guidare un gruppo di arteterapia. Il terapeuta più efficace è colui che basa il suo approccio sulla diagnosi specifica dell'individuo, bisogni e stato psicologico.

- Lo specialista deve valutare quali progetti sono più adatti alle persone con cui sta lavorando, individualmente o in gruppo.
- Molte tecniche consentono l'utilizzo di una varietà di materiale: il terapeuta deve determinare quali materiali sono più adatti per il suo gruppo-target.
- Utilizzando una vasta gamma di tecniche, mantiene i partecipanti motivati, energici e coinvolti.

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



Elıstat



INIZIO DELLA SESSIONE

Presenta il tuo ruolo e il tuo approccio nell'arteterapia, fornendo in anticipo ai partecipanti, una linea guida base del processo di trattamento.

Per creare un ambiente motivato e rilassante si consiglia di iniziare la sessione con il RISCALDAMENTO: di solito dura dai 5 ai 10 minuti e aiuta i partecipanti a familiarizzare con l'espressione creativa.

Il riscaldamento è relativamente semplice, aumenta l'autostima e contribuisce a trasmettere il messaggio che «non importa come si disegna» ma è importante l'espressione di pensieri e sentimenti.

Un altro vantaggio è che alle persone viene dato il tempo di sistemarsi, rilassarsi, riprendere fiato, socializzare e salutarsi a vicenda.

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



Elıstat



ESEMPI DI RISCALDAMENTO

Nome dell'attività

Sorriso

Materiali

Carta da disegno, pastelli, matite, pennarelli.

Procedura

Istruire i pazienti a disegnare la prima persona, luogo o cosa che hanno visto quel giorno, che ha portato un sorriso sui loro volti.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sull'enfatizzare il positivo nella vita e ringraziare il cielo. Incoraggia i pazienti ad esprimere i loro sentimenti mentre osservano ciò che hanno disegnato. Gli obiettivi principali includono: imparare ad apprezzare la bellezza e la bontà nella natura e nelle persone; usare l'apprezzamento come meccanismo di reazione.

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



Elıstat



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



ATTIVITA' ARTISTICA

Avendo una chiara idea dei problemi e degli obiettivi dei partecipanti, il terapeuta può indicare una specifica attività artistica da cui il paziente può beneficiare.

Quando un paziente sta facendo arte, una parte importante del ruolo del terapeuta è osservare: bisogna rispondere a qualsiasi domanda il paziente possa avere, cercando di non essere direttivo mentre quest'ultimo sta creando.

È importante determinare quanto i partecipanti siano a proprio agio con le forniture d'arte e discutere qualsiasi possibile opposizione all'uso di queste, in modo da porre l'accento sul processo di creazione invece che sul completamento di un'opera d'arte.

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



Elıstat



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



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TERAPIA DEL DISEGNO

Nome dell'attività

Un breve riassunto dei decenni della mia vita

Materiali

Carta, pastelli, colori, pennarelli, libretto.

Procedura

Ai pazienti viene dato un opuscolo spillato (fatto da fogli A4) che include i decenni tra il 1930 e il 2020, stampati su ogni singola pagina. I decenni inclusi dipendono dall'età media dei pazienti. Questi sono invitati a disegnare simboli, persone, luoghi e cose che hanno rappresentato loro vita durante ogni decennio.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sugli eventi importanti della propria vita e sulle esplorazioni di esperienze positive e negative. La conversazione può concentrarsi su come utilizzare i punti di forza e le esperienze passate per affrontare meglio le sfide presenti e future. Gli obiettivi principali sono: rafforzamento della propria identità, miglioramento dell'autostima e valutazione realistica delle realizzazioni.

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



Elıstat



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TERAPIA DELLA PITTURA

Nome dell'attività

Dipingere le emozioni

Materiali

Pennelli, vernice, tavolozza di pittura, fogli per dipingere.

Procedimento

Dopo aver dato ai pazienti i materiali necessari, chiedete loro di dipingere ciò che sentono in quel momento. È possibile accompagnare questo momento con una melodia rilassante o una che possa far sentire bene il paziente.

Dopo aver terminato i dipinti, chiedete loro il significato e convinceteli a parlare delle proprie emozioni in quel momento.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sul significato dell'opera, le emozioni espresse e l'origine di queste emozioni. La conversazione può concentrarsi sulla connessione tra i colori scelti e l'emozione che esprimono. Gli obiettivi principali sono: sviluppare la creatività, la concentrazione e dare vita alle proprie emozioni.

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



Elıstat



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TERAPIA DELL'ARTE VISIVA

Nome dell'attività

Le fasi della vita

Materiali

Riviste, forbici, colla, pennarelli, carta.

Procedimento

Suggerisci ai pazienti di trovare le foto in varie riviste, che rappresentano le fasi della loro vita e di incollarle su un pezzo di carta in qualsiasi modo vogliono.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sull'esaminare come il proprio passato influenzi gli atteggiamenti, le credenze e le circostanze presenti. Gli obiettivi principali sono: aumentare l'autostima e la consapevolezza di sé ricordando le esperienze passate, i risultati e i punti di forza.

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



Elıstat



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TERAPIA DELL'ARTE VISIVA

Nome dell'attività

Animazione dell'argilla: una commedia

Materials

Argilla modellante e utensili in argilla.

Procedimento

Chiedere ai pazienti di creare una figura in argilla e di pensare ad una storia divertente da poter raccontare, spostando in vari modi le parti delle figure.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra su ciò che fa ridere i pazienti. Bisognerà incoraggiarli ad esplorare come ci si sente a ridere e a far ridere gli altri (se l'attività viene svolta con un gruppo di pazienti). Esplora l'umorismo nella figura creata, il modo in cui è stata animata e la storia raccontata. L'obiettivo è quello di godere dei benefici terapeutici della risata, come un umore migliore, la diminuzione dello stress, l'abbassamento della pressione sanguigna, l'aumento della socializzazione, ecc.

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



Elıstat



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TERAPIA DELLA DANZA/MOVIMENTO

Nome dell'attività

Come fa a farti muovere

Materiale

Musica di sottofondo

Procedimento

I partecipanti sono sparsi nella stanza. Il mediatore chiede loro di iniziare a muoversi e ballare liberamente e successivamente chiederà loro di muoversi nel modo in cui si troverebbero se stessero vivendo una certa sensazione o situazione (ad es. "immagina di essere ora molto arrabbiato" o "hai appena incontrato una persona di cui ti sei innamorato", ecc.). Mentre tutti ballano, il mediatore può dire ai partecipanti di scegliere uno dei movimenti che hanno fatto e iniziare a ripeterlo come vogliono seguendo un certo ritmo. Dopo aver sufficientemente esplorato uno scenario, possono esplorarne un altro.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sulla scelta di ogni mossa per esprimere una certa sensazione. L'obiettivo principale è sviluppare consapevolezza emotiva, empatia, immaginazione e creatività.

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



Elıstat



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



ESEMPIO ATTIVITÀ DI MUSICOTERAPIA

Nome dell'attività

La colonna sonora della tua vita

Materiale

Carta, penne, musica.

Procedimento

Chiedi ai pazienti di creare una colonna sonora, scegliendo una canzone che rappresenti o provenga dal loro passato, presente e futuro, oltre a 2 canzoni che amano davvero. Poi, chiedi loro di intitolare la colonna sonora e disegnare una copertina. Durante la sessione, puoi mettere della musica in sottofondo.

Discussione/Obiettivi

La discussione si concentra sulla scelta di ogni canzone, il modo in cui li fa sentire e la memoria a cui è collegato. Gli obiettivi principali sono: sviluppare la consapevolezza emotiva, sviluppare la memoria e la creatività ed esprimere sentimenti.

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



Elıstat



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



ESEMPIO ATTIVITÀ DI TEATROTERAPIA

Nome dell'attività

Cosa c'è in un nome?

Materiale

Carta e matite

Procedimento

Fai sedere i pazienti nella stanza, soli con del materiale da scrittura. Chiedi loro di fare una lista di tutti i nomi che ricordano e che sono stati dati durante la loro vita, inclusi nomi da nubile, soprannomi, nomi di ruolo, nomi speciali dati da una persona particolare, ecc. Successivamente, chiedi loro di aggiungere un (+) o (-) davanti ai nomi, a seconda delle connotazioni positive o negative, per poi sceglierne uno in particolare su cui concentrarsi. Il suo significato sarà nascosto e non sarà chiesto di rivelare nulla sulla reale storia di quel nome.

Poi si chiederà ai pazienti di scrivere dall'altra parte della pagina il nome che hanno scelto ma al contrario, e di immaginare che questo nome sia la parola di un'altra lingua (non necessariamente una lingua conosciuta o esistente).

Discussione/Obiettivi

L'obiettivo principale è quello di esplorare, da un nuovo punto di vista, le emozioni nascoste e legate alla propria biografia. Nel mentre si sviluppa l'immaginazione e la creatività.

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



Elıstat



ELABORAZIONE DELL'ARTE

Nell'elaborazione dell'arte per i partecipanti nuovi e vecchi, è importante spiegare che questa non riguarda l'interpretazione del significato delle immagini o dei risultati, ma la discussione dell'esperienza del paziente durante l'attività:

- Quali pensieri gli sono venuti in mente
- Quali emozioni hanno provato
- Se il materiale artistico ha creato preoccupazioni
- Se l'opera d'arte che hanno creato rappresenta un ricordo o se si tratta di una narrazione di un'esperienza di vita passata.

L'arte di elaborazione è simile ad una «intervista»: si fanno domande, si facilita la discussione e la comprensione.

È importante notare che le persone sono spesso critiche e fanno commenti negativi sulla loro opera d'arte, quindi bisogna ricordare lo scopo dell'attività, evitando che l'autocritica possa influenzare la loro autostima.

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



Elıstat



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



SESSIONE DI CHIUSURA

La parte finale della sessione di arteterapia dà l'opportunità di:

- riassumere qualsiasi punto chiave della sessione;
- invitare i partecipanti a condividere le loro riflessioni o qualsiasi intuizione che possono aver appreso dalla sessione;
- discutere sulla possibilità di qualsiasi attività da fare a casa (se pertinente);
- chiedere un feedback per l'attività artistica sperimentata;
- programmare la prossima sessione (se necessario).

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



Elıstat



RIFERIMENTI

- How to begin and end an art therapy session effectively -
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>
- Susan I. Bulchter, Art therapy Techniques and Application
<https://www.casadeglietruschi.it/news/arteterapia-e-anziani-larte-del-benessere/>
- https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>
- https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html
- <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>
- National Endowment for the arts, The arts and aging, building the science, National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
<https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>
- Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin, “This is living”, Oxford Institute of Ageing, University of Oxford
- Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani, Le immagini raccontano, 2011
- Nuove Arti terapie, N. 18/2011
- Barbara Began, Expressive Arts, Aging, Alzheimer’s, and Parkinson’s

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



Elistat

