

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696
Arricchire la vita degli anziani attraverso
l'arteterapia
ELISTAT MODULO
Applicazioni specifiche di arte terapia

Modulo 04

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



Elistat



Elistat Modulo

Module 04

Contenuti dei Moduli

1. Studio della conoscenza di sé
2. Trauma focalizzato arteterapia
3. Ansia focalizzata arteterapia
4. Arte terapia per il dolore e la perdita



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



Elistat





Elıstat



Risultati dell'Apprendimento

Le conoscenze, le competenze e l'atteggiamento da acquisire nel modulo

Dopo il modulo i partecipanti saranno in grado di:

- definire i concetti di conoscenza di sé, trauma, ansia, dolore e perdita;
- conoscere la specificità delle emozioni;
- avviare l'auto-riflessione e approfondire la conoscenza di sé;
- riorganizzare traumi, ansia e altre emozioni travolgenti;
- praticare una terapia artistica specifica per affrontare il trauma, l'ansia, il dolore e la perdita.

Argomenti principali del modulo

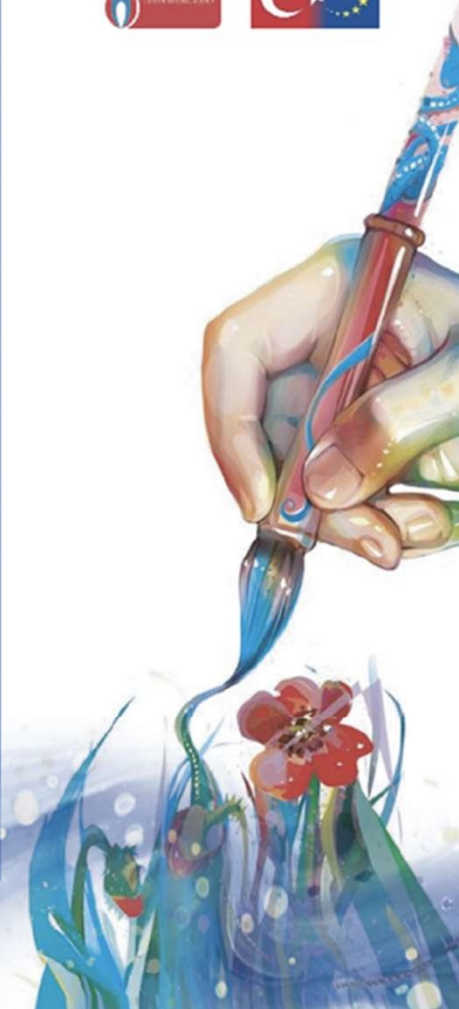
Ci spiega come l'arteterapia possa essere utilizzata con alcuni disturbi affettivi o patologie al fine di ripristinare la funzionalità di una persona e offrire nuovi modi di gestire le emozioni e le riflessioni interiori per ristabilire l'omeostasi. Inoltre, le attività pratiche sono offerte come esempi, che possono essere applicati esattamente come descritto, adattato per i casi specifici o possono servire solo come ispirazione per sviluppare altri esercizi e attività con un impatto simile.

Materiali e Documenti del Modulo

Tutor Guida

Curriculum

Strumenti visivi



Unità1. Studio della conoscenza di sé

- In termini di psicologia e psicoterapia, la conoscenza di sé o la consapevolezza di sé è spesso definita come la capacità di impegnarsi in una sorta di consapevolezza riflessiva.
- Come si sviluppa un certo livello di consapevolezza di sé, la persona:
 - iniziare a connettersi con il suo/ la sua identità unica,
 - avere una prospettiva più precisa delle risorse proprie e dei limiti,
 - essere in grado di valutare meglio il proprio/ il proprio comportamento rispetto agli standard e ai valori interni,
 - diventare più consapevoli di sé.
- Una persona con un alto livello di conoscenza di sé sarà in grado di impegnarsi in attività adeguate, questo sarà decisivo per quanto riguarda il correre dei rischi e quando dimettersi, avvierà relazioni più funzionali con gli altri e sarà in grado di gestire e comunicare le proprie emozioni in modo più funzionale.

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



Elistat



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



Attività 1.

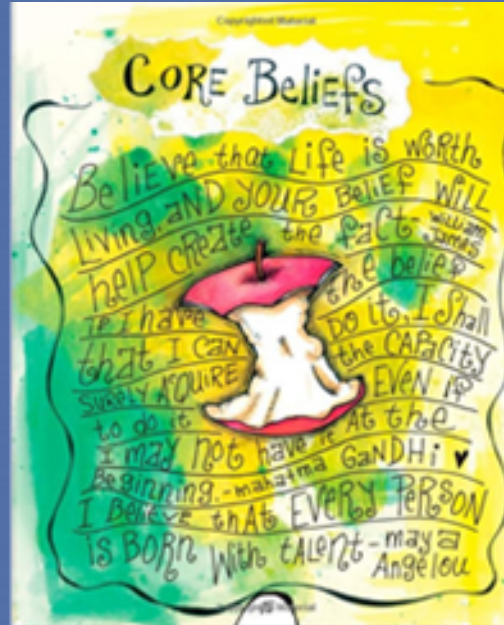
Creare una pagina art-journal che riflette chi sei



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



Elıstat



Condividi il tuo lavoro con il gruppo e lascia che gli altri sappiano cosa pensi del loro lavoro.



Attività 2.

Crea un gioco di ruolo drammatico per riflettere il ruolo che hai avuto/ hai nella tua famiglia



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



Elistat



- Scegli alcune persone del gruppo per aiutarti a ricreare una scena della vita presente o passata della tua famiglia che rifletta al meglio il ruolo che avevi/ hai ancora nella tua famiglia di origine.
- Dovresti rimanere fuori dalla scena, come regista all'inizio, e scegliere qualcun altro che faccia la tua parte.
- Ti potrebbe essere chiesto di cambiare posto a turno con diversi altri membri della famiglia e poi spiegare al gruppo quali sono i sentimenti, i pensieri ecc. di quella persona



Attività 3.

Utilizzando vernici corpo, disegnare le risorse personali che si vedono in altri



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



Elistat



- Ci sono sempre cose che una persona conosce di se stessa e che gli altri non vedono, ma ci sono anche cose che gli altri vedono della persona e che la persona non può riconoscere.



- Lavorare in coppia. Scegli tra i colori disponibili per il corpo e disegna sulla pelle del tuo partner una peculiarità (una forza) che hai notato finora. Allora scambiamoci di posto.
- Ognuno di voi è poi invitato ad interpretare il "tattoo" sulla propria pelle e a spiegarne il significato.
- In seguito, ognuno di voi, come autori della body art, spiegherà anche cosa hai fatto e perché credi che il corpo "tattoo" sia rappresentativo per il tuo partner.



Unità 2. Trauma focalizzato arteterapia

- Il trauma è un'esperienza o una catena di ripetute esperienze di alto disagio emotivo, che destabilizza l'equilibrio abituale del sé riflettendo l'incapacità e l'inadeguatezza di una persona ad impegnarsi in attività e relazioni regolari
- Trauma è spesso un termine generico usato per esperienze eccezionali dannose o dolorose, come abusi fisici o sessuali, abbandono infantile, disastri naturali o incidenti, morte di una persona cara, guerra ecc, ma non è limitato a quelli.
- Spesso, le esperienze traumatiche di una persona potrebbero non essere così rilevanti e non sembrare traumatiche per un altro individuo (ad es. la perdita del giocattolo preferito, i pettegolezzi dei bambini, l'innamorarsi di un altro che non risponde con lo stesso affetto può essere traumatico).
- Quindi, il trauma non riguarda l'esperienza in sé, ma il grado di impatto emotivo che l'esperienza ha sull'equilibrio interiore.
- Il trauma è spesso onnicomprensivo e può influenzare ogni aspetto della vita di una persona (carriera, relazioni, autostima, modelli di sonno, salute fisica, la capacità di funzionare nella società).
- Se non affrontata correttamente e tempestivamente, può anche portare a disturbi più gravi (disturbi da stress acuto, disturbo da stress post-traumatico, attacchi di panico, ansia, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi alimentari, alcol o tossicodipendenza ecc.)
- La terapia dell'arte applicata nei casi di trauma permette alle persone di esprimersi senza dover verbalizzare le loro emozioni, quindi, possono guarire il loro dolore anche se non lo riconoscono consapevolmente o non si sentono abbastanza potenti per riviverlo.

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



Artistat



Attività 1.

Disegnare/ dipingere una barca in mare, una tempesta e un faro e ponetevi come passeggero della barca



- Rifletti e discuti in piccoli gruppi :
- Che aspetto ha la tempesta? Come ti fa sentire?
- Ti senti solo? C'è qualcun altro con te sulla stessa barca?
- Quali risorse avete che potrebbero far arrivare la vostra barca alla spiaggia?
- Chi vi sta guidando o ha il potenziale per guidarvi al fine di raggiungere la riva? A chi chiedereste di aiutarvi?
- Quali azioni devi intraprendere per raggiungere la sicurezza? Sarà difficile o facile arrivare a riva? Cosa lo renderebbe più facile per te?

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



Elistat



Attività 2.

Scegli una canzone che ti sproni ad essere forte e fiducioso e ballala

- Musica e danza sono terapeutiche.
- Usare il corpo per esprimere un certo stato mentale o emotivo ha un forte effetto sul tuo pensiero e può indurre ad una sensazione o convinzione.



Condividi le tue emozioni e pensieri con il Gruppo



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



Elistat



Unit 3. Ansia focalizzata arteterapia

- L'ansia è un sentimento di preoccupazione, disagio o paura che può verificarsi in una situazione che non è ben definita, che è fuori dall'ordinario e di cui il risultato non può ancora essere previsto. Tutti possono sentirsi ansiosi in tali situazioni.
- Il **disordine di ansia** d'altra parte è una circostanza in cui la gente può avvertire la preoccupazione e il timore intensi, eccessivi e persistenti nelle situazioni giornaliere. In questi casi, la risposta emotiva di una persona è sproporzionata rispetto alla situazione.
- Tecniche di arteterapia possono essere utilizzate per aiutare ad esprimere e alleviare i sentimenti ansiosi e coltivare la calma e la tranquillità. Quando si è concentrati sulla creazione, l'attenzione si sposta lontano da ruminazioni preoccupanti. Così, il sistema nervoso inizierà a regolare e farà spazio ad altre emozioni e pensieri. Inoltre, poiché la terapia artistica supporta l'espressione non verbale delle emozioni, aiuta la persona ansiosa ad allontanarsi dai pensieri interiori parlati e contribuisce a strutturare una visione più generale della situazione.

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



Elistat



Attività 1.

Ansia che si esprime



- Munirsi di un nastro, un foglio e delle matite e porre tutto di fronte a voi. Chiudi gli occhi. Respira profondamente un paio di volte. Riconosci la sensazione riconducibile all'ansia. Sentila nel tuo corpo. Lascia che ti arrivi, presta attenzione ad essa, osservalo. Con gli occhi ancora chiusi e senza pensare troppo, inizia a scarabocchiare sulla carta bianca un disegno continuo senza sollevare la matita, proprio come l'ansia si esprimerebbe sulla carta. Il movimento dovrebbe attenuarsi quando cessa la sensazione di ansia.
- Si può ora guardare il disegno, girando anche la pagina se necessario, e cercare di trovare un significato per esso, continuando a svilupparlo. Non appena il disegno sarà completo, prova ad immaginare un dialogo con l'ansia sulla carta.

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



Elistat



Attività 2.

Fare un collage di calma e sicurezza

- Chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo e ricorda un tempo e un luogo in cui ti sentivi al sicuro e rilassato.
- Quindi crea un collage di esso con i vari materiali a portata di mano.



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



Elıstat



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



Unità 4. Arteterapia per il dolore e la perdita

- Il lutto è la risposta naturale alla perdita di una persona cara.
- Anche se le persone elaborano la perdita in modo diverso, alcuni sintomi di dolore sono comuni nella maggior parte dei casi: tristezza, solitudine, paura, pianto, pensieri e ricordi invadenti, disperazione, intorpidimento.
- La maggior parte delle persone tende ad isolarsi dagli altri mentre è in lutto, quindi i sentimenti possono effettivamente essere amplificati da questo.
- Proprio come negli altri casi di emozioni travolgenti, l'arteterapia ha il potenziale di facilitare l'espressione delle emozioni e ridurre la loro intensità, innescando l'esplorazione dei sentimenti sottostanti associati alla perdita.
- Può anche aiutare le persone a connettersi tra loro e combattere la disperazione e la solitudine insieme, soprattutto se condotti in gruppo.

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



Elıstat



Attività 1.

*Avere una conversazione con la persona che hai perso
(la tecnica sedia vuota)*



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



Elistat



- Pensa a una persona che hai perso nella tua vita. Ricorda l'aspetto di quella persona, immaginala seduta di fronte a voi sulla sedia vuota e avviate una conversazione.
- Riflettete su:
 - Cosa vorresti dire al tuo caro? C'è qualcosa che vorresti chiedere? Cosa vorresti che lui/ lei sapesse?
 - Cosa pensi che direbbe il tuo caro? Cosa pensi potrebbe risponderti?
 - Cosa vorresti venga ricordato di questa conversazione e cosa ti rimarrà di essa?



Attività 2.

Fai un regalo per il defunto

- Utilizza qualsiasi tecnica di tuo gradimento per questa attività: può essere un disegno, una pittura, un collage, un'opera in argilla, un lavoro con perline o sabbia, una composizione musicale o una danza ecc.
- Descrivi il regalo creato e il perché sia indirizzato a quella persona. Dai al gruppo informazioni più specifiche.



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



Elistat

