



# ELISTAT PROJET

*Arricchire la vita degli anziani  
con l'Arteterapia*

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

**GUIDA PER I TUTOR**



**PUBBLICATO DA PROGETTO ELISTAT:**

Arricchire la vita degli anziani attraverso l'arte terapia  
2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Da scaricare dal sito Web del progetto

[www.elistatproject.eu](http://www.elistatproject.eu)

**INFORMAZIONI SUI CONTATTI,**

Sinergia società cooperativa sociale  
P.le Ferdinando II di Borbone, 18  
BITONTO / ITALIA  
[info@sinergiasociale.it](mailto:info@sinergiasociale.it)



# Introduzione

Abbiamo vissuto un periodo storico con la sfida della pandemia globale COVID-19. L'epidemia di COVID-19 avrà un impatto profondo e a lungo termine sulla salute e sul benessere dei più anziani. L'isolamento sociale e la solitudine sono i principali fattori di rischio che sono stati collegati ad uno stato di salute fisica e mentale scadente. Gli esperti indicano che l'Arteterapia può svolgere un ruolo cruciale per prevenire le disfunzioni menzionate. L'arteterapia prevede l'uso di tecniche creative come il disegno, la pittura, il collage, la colorazione o la scultura per aiutare le persone ad esprimersi artisticamente. Aiuta gli adulti più anziani ad esplorare le loro emozioni, migliorare l'autostima, alleviare lo stress, migliorare i sintomi di ansia e depressione e far fronte a malattie fisiche o disabilità. Il progetto Erasmus+ "ELISTAT: Arricchire la vita degli anziani attraverso l'arteterapia", è stato sviluppato nell'ambito delle succitate circostanze e il progetto è finanziato dalla Commissione europea e dall'Agenzia nazionale turca. E' attuato da un consorzio di partner provenienti da 5 paesi - Turchia, Romania, Italia, Portogallo e Francia.

Alla luce dei fatti citati, il progetto mira a facilitare l'applicazione delle tecniche di Arteterapia sugli adulti più anziani e sui loro assistenti, per garantire il loro benessere mentale soprattutto durante i tempi di lockdown ed isolamento sociale.

Il progetto mira anche ad aumentare le competenze artistiche e creative degli educatori adulti, per renderli competenti nella pratica dell'arte terapia al fine di garantire la salute emotiva e mentale degli anziani e dei caregivers a casa, nelle case di cura e negli ospizi. In questo ambito, il progetto produrrà risultati intellettuali tra cui il curriculum e i moduli di formazione, la piattaforma di e-learning e una serie di video e podcast. Il materiale di formazione, che è un altro risultato del progetto, sosterrà i formatori adulti nell'attuare il programma di formazione sviluppato. Questo documento, La guida del tutor, è la prima parte di questi documenti giustificativi.

In questo documento, troverai i seguenti elementi.

Questo documento aiuterà i formatori a fornire una formazione per adulti di alta qualità, fornendo:

- strategie didattiche specifiche per i discenti adulti
- istruzioni dettagliate per ciascuna attività
- informazioni sulle attrezzature necessarie
- strategie di controllo e di valutazione.

## Sezione 1

## Sezione 2

## Sezione 3

## Sezione 4

# Indice dei contenuti

<b>Guida introduttiva</b>	<b>5</b>
1-Obiettivi e responsabilità del tutoraggio	
2-Attributi efficaci per un tutor	
3-Preparazione e pianificazione	
4-Attività introduttive - Rompighiaccio	
5-Stabilire aspettative o regole di base	
<b>Moduli</b>	<b>10</b>
1-Informazioni sul modulo	
2-Obiettivi del modulo	
3-Moduli	
4-Benefici del modulo	
5-Suggerimenti per lo sviluppo e l'ulteriore applicazione dei moduli	
<b>Conclusionie Feedback</b>	<b>52</b>
1-Ricevere e dare feedback	
2-Valutazione del feedback e del successo	
3-Migliorare il proprio insegnamento	
4-Risorse utili e riferimenti	
<b>Appendice</b>	<b>57</b>

# Sezione 1

---

Come iniziare

## Sezione 1

### Come iniziare

#### 1. Obiettivi e responsabilità del tutoraggio

Gli obiettivi sono dichiarazioni specifiche di intenti che focalizzano la nostra attenzione e guidano i nostri sforzi. L'obiettivo della guida del tutor è quello di aiutare i gruppi target a superare le sfide della formazione e condurli ad un apprendimento autonomo o indipendente.

Nel corso delle nostre sessioni di tutoraggio, ci si aspetta di:

##### 1. promuovere l'indipendenza nell'apprendimento

L'apprendimento indipendente comporta imparare come imparare. Ciò implica la responsabilizzazione dei gruppi target nel superare autonomamente i propri problemi di apprendimento.

##### 2. sostenere gli studenti nel personalizzare il loro processo di apprendimento

Tutte le persone imparano in modo diverso, ma le migliori pratiche di studio e comprensione possono essere adattate in base alle differenze individuali. I tutor efficaci sviluppano una "Teoria della mente" nei loro processi di pensiero e guidano il gruppo target nell'adottare le strategie che preferiscono.

##### 3. riconoscere ed onorare le nostre difficoltà e i nostri limiti come tutor

Sostenere i gruppi target sui metodi di insegnamento alternativi, sulle risorse di supporto, trovare una nuova corrispondenza,

e l'intervento correttivo per gli studenti che sono troppo indietro. Nessuno si aspetta che tu faccia l'impossibile, solo il tuo meglio.

#### 2. Attributi efficaci per i tutor

Affinché le sessioni di tutoraggio siano efficaci, è essenziale stabilire una buona relazione tra il tutor e lo studente. Di solito, questa relazione viene creata rapidamente. Il successo di questa relazione rivela la personalità di ogni persona, ma mostra anche le qualità educative del tutor. Alcune di queste qualità sono elencate di seguito:

Si pongono domande valide e aperte

Fare domande può essere efficace per formare una connessione, aumentare la fiducia, scoprire la conoscenza di un gruppo target e condividere esperienze;

*"Non puoi svolgere questa attività?"*

*"Sei molto bravo nell'arte, cosa ne pensi delle applicazioni artistiche?"*

\* I tutor efficaci bilanciano la conoscenza completa di un argomento specifico tramite il desiderio di aiutare gli altri, l'empatia, il rispetto proattivo, creativo, paziente, l'onestà, l'entusiasmo e il senso dell'umorismo.

\* Buoni Ascoltatori:

Un buon tutor dovrebbe avere grandi capacità di comunicazione per connettersi con i loro tirocinanti e condividere informazioni complesse in base alle loro esigenze. Hanno anche bisogno di avere una forte conoscenza

# Sezione 1 : Come iniziare

delle diverse materie per garantire che i tirocinanti imparino durante le loro sessioni.

\* Motivatore/Incoraggiatore

\* Connettersi con gli studenti e rassicurarli sul loro sviluppo, richiede un rafforzamento e un incoraggiamento positivi. Un piccolo elogio ben scelto può fare molto per stabilire la fiducia tra insegnante e allievo.

\* Valutazione

Se un tirocinante sta per ricevere l'aiuto di cui ha bisogno, una linea aperta di comunicazione tra tutor e tirocinante è essenziale. Bisogna incoraggiarli ad essere sinceri e trasparenti sulle loro esigenze di apprendimento in modo che la divisione tra fiducia e abilità possa essere valutata. Una valutazione efficace delle loro richieste e sfide consentirà a un istruttore di iniziare con la strategia appropriata.

### 3. Preparazione e pianificazione

#### Consigli pratici per il tutoraggio

Valutare i bisogni di apprendimento per gli anziani

- Durante tutte le fasi del processo di insegnamento-apprendimento (inclusa la valutazione, la pianificazione, l'implementazione e l'esaminazione), il tutor dovrebbe concentrare la sua attenzione non solo sull'attuale problema medico, ma anche sui problemi funzionali e psicosociali di fondo comunemente incontrati in età avanzata. Una storia dettagliata è la parte essenziale della valutazione. Se gli anziani non possono essere informatori affidabili, è necessaria la presenza di un membro della famiglia o un amico

intimo. Insieme alla storia medica, c'è bisogno di una storia sociale approfondita in grado di identificare i potenziali problemi con l'ambiente familiare, il sistema di supporto, le risorse finanziarie e i vari stress che possono contribuire al problema medico. Una storia dietetica accurata è particolarmente importante se la persona deve seguire qualsiasi forma di dieta. Con l'età, c'è un naturale declino delle funzioni sensoriali, tra cui la vista, l'udito e il tatto. Due terzi delle persone anziane fragili hanno problemi di vista e di udito. Inoltre, vi è un normale declino della destrezza e della resistenza fisica. L'ottanta per cento delle persone di età superiore ai 65 anni ha qualche forma di malattia cronica.

- Strategie didattiche da considerare per gli anziani

Si considera l'utilizzo di tecniche di insegnamento specifiche quando si insegna la salute agli anziani. Alcuni di loro hanno sempre più difficoltà a capire frasi complesse, sono meno abili a ragionare e hanno problemi con la motricità. Bisogna fornire nuove informazioni ad un ritmo più lento rispetto a quello per i pazienti più giovani; bisognerebbe parlare a bassa voce e lasciare tempo al paziente di assimilare e integrare il materiale concettuale; trascorrere più tempo assimilando e integrando materiale concettuale e sottolineando il concreto piuttosto che l'astratto. È importante ridurre al minimo le distrazioni ambientali, sia per compensare eventuali perdite uditive legate

## Sezione 1 : Come iniziare

all'età sia per aiutare i pazienti a rimanere vigili e concentrati. L'apprendimento di gruppo può aiutare alcuni pazienti anziani ad aumentare le loro capacità di risoluzione dei problemi legati alla salute. Quando si suggeriscono cambiamenti di stile di vita, bisogna essere consapevoli del fatto che molti pazienti anziani sono cauti e non possono cambiare così facilmente. L'implicazione dell'insegnamento paziente risiede nel dedicare più tempo all'insegnamento e fornire il materiale didattico a piccoli step, in modo che il materiale possa essere integrato. Affinché un piano di insegnamento-apprendimento sia efficace, deve essere svolto per soddisfare i bisogni e gli stili di vita dell'adulto più anziano, e affinché gli obiettivi siano reciprocamente accettabili, la persona deve essere attivamente coinvolta nell'impostazione di questi ultimi. La capacità di aderire ai cambiamenti comportamentali previsti, dipende fortemente dai cambiamenti che il paziente considera importanti, da quelli che possono essere adattati al suo stile di vita e dalla disponibilità di risorse appropriate. Quando si pianifica l'educazione del paziente adulto-anziano, gli obiettivi dovrebbero essere individualizzati non solo in base alle esigenze della persona, ma anche su ciò che lui o lei sceglie di fare.

#### 4. Attività introduttive – Rompighiaccio

1. I giochi rompighiaccio sono semplici attività che riscaldano i gruppi aiutando tutti a conoscersi, alleviare le ansie sociali e

promuovere il legame di squadra. L'aspetto ludico di questi rompighiaccio permette alle persone di rilassarsi e divertirsi mentre comunicano e collaborano.

2. *Scultura Umana*– Un modo per iniziare è parlare di spazio negativo e positivo. Chiedi ad un partecipante di creare una grande forma con molto spazio negativo. Mostra cosa puoi costruire su quello spazio usandone uno negativo, in modo da connetterti a quello studente senza realmente toccarlo. Consentire ai partecipanti di iniziare a costruire quella forma fino a quando non si considerano 'pronti'. Ricorda loro di creare una forma in cui contenere il proprio peso e scegliere una posizione del corpo che possono mantenere per un certo numero di minuti, mentre altri costruiscono la scultura. Chiunque non sia coinvolto in questa scultura umana può suggerire un nome per essa. Ripeti questo processo più volte di seguito per consentire a coloro che sono più titubanti, di riscaldarsi e iniziare a sentirsi al sicuro con essa.

3. *Coro di Animali* – Scegli una canzone popolare che tutti gli studenti potrebbero conoscere e falli cantare usando i versi degli animali. Immaginate "Rema, Rema, Rema la tua barca" cantata da polli. Si potrebbe anche fare un round con ciascun nuovo gruppo che inscena un animale diverso!

4. *Attaccato a te* –Dì ai partner che devono muoversi collegati tra loro in qualche modo e non possono staccarsi. Dì loro il modo preciso in cui devono collegarsi (unendo i

# Sezione 1 : Come iniziare

gomiti, toccandosi i palmi, le spalle, le dita, la schiena ecc). Potresti lasciarli sperimentare il movimento comune o si potrebbe continuare la sfida, cambiando i livelli, aggiungendo un turno, facendo un particolare movimento locomotore come saltellare, saltare, scivolare, ecc. o un movimento assiale (non locomotore) come fondere, allungarsi, agitarsi, torcersi ecc.

**5. Disegno Collaborativo**– Questo può essere svolto tra partner o in piccoli gruppi. Lasciate lavorare i partecipanti per un tempo limitato (ci si regola a seconda delle dimensioni dei gruppi, ma 2-5 minuti dovrebbero essere sufficienti). Ogni partecipante sceglie un colore di pennarello, pastello o matita colorata. Il primo partecipante fa un segno di qualunque tipo sulla carta - un punto, una linea, una forma (organica o geometrica). Il partecipante successivo usa il proprio colore e aggiunge un altro segno al disegno. Chiedi al partecipante di dare un nome all'opera e di prepararsi a spiegarne il nome. Si potrebbe desiderare di estendere questa attività per utilizzare ulteriormente le opere d'arte create.

## 6. Stabilire aspettative o regole di base

- Fissare e stabilire obiettivi specifici e misurabili. Sarete in grado di utilizzare questo per stabilire una valutazione sull'avanzamento dei vostri tirocinanti e sul programma. Scopri cosa è già pronto parlandone con gli altri partecipanti.
- Prima di iniziare l'attività one-to-one di gruppo, indica gli obiettivi. Spiega ai partecipanti cosa anticipare dalla sessione di

formazione. Tenete sempre a mente che quando si ha a che fare con i tirocinanti, si vuole avere sempre una guida. Dichiarate l'obiettivo e cosa significa per loro capire i concetti prima di iniziare qualsiasi attività.

- Avere un piano sessione per sessione, con una struttura basata sul tempo. Che si lavori in gruppo o uno contro uno, è fondamentale creare una strategia per le attività durante la sessione. Anche se non è richiesto un calendario documentato, imparare quanto tempo richiedono le attività comuni ti aiuterà a preparare le lezioni in modo più efficiente.
- Essere affidabili. Rendilo un punto di comprensione, supporto e adattabile durante ogni sessione.

# Sezione 2

---

Moduli

## Modulo 1 – ARTE E ARTETERAPIA

1. Concetti ed informazioni sui moduli

2. Il Modulo 1 spiega cosa significa arte, movimenti artistici, come l'arte viene usata nella terapia, il suo uso a scopo terapeutico, come l'arte influisce sul benessere e come l'arte contribuisce alla guarigione. Allo stesso tempo, le attività pratiche sono offerte come esempi che possono essere applicati esattamente come descritto, adattati a situazioni specifiche, o semplicemente ispirati a sviluppare altri esercizi e attività con un effetto simile. Esso comprende anche materiali da utilizzare durante la terapia d'arte.

3. Parole chiave: arte, arteterapia, terapia d'arte meditativa, benessere, guarigione, materiali.

4. Obiettivi dei moduli

\* In termini di conoscenza, il modulo ha lo scopo di aiutare gli studenti a:

a. Definire l'arte e i suoi movimenti.

b. Imparare come l'arte può essere utilizzata per scopi terapeutici, come contribuisce alla guarigione, come influisce sul benessere e sui materiali generalmente utilizzati nella terapia artistica.

\* In termini di abilità, gli obiettivi dei moduli sono:

c. Spiegare come l'arte possa essere usata per scopi terapeutici;

d. Essere consapevoli dell'effetto dell'arte sul benessere ed essere in grado di utilizzare il suo effetto curativo.

e. Conoscere le terapie d'arte meditative.

\* In termini di competenze, gli obiettivi del modulo sono basati su:

f. Essere abili nell'utilizzare le conoscenze acquisite sull'arte, sulla terapia e nelle pratiche di arteterapia.

5. Contenuto e struttura del modulo

Il contenuto del modulo sarà diviso in tre unità:

### Unità 1: Introduzione all'Arteterapia

L'Arteterapia è un intervento sviluppato a metà degli anni quaranta per il trattamento della malattia mentale in adulti e bambini. È ampiamente usato in Europa e negli Stati Uniti, ma la pratica della terapia artistica è ancora agli inizi in Australia. L'Arteterapia è un approccio legato alla salute mentale che arricchisce la vita di individui, famiglie e comunità attraverso la produzione artistica attiva, i processi creativi, le teorie psicologiche applicate e l'esperienza umana nelle relazioni psicoterapeutiche. È un servizio umano professionale. Fornita da terapisti artistici professionisti, l'arteterapia supporta efficacemente le persone, gli obiettivi relazionali e le preoccupazioni della comunità. L'Arteterapia migliora le funzioni cognitive e sensoriali, l'autostima, l'autoconsapevolezza e sviluppa la resilienza emotiva, promuove intuizioni, migliora le abilità sociali, riduce e risolve i conflitti, il disagio e le società; viene utilizzato per promuovere target e cambiamenti ambientali. Attraverso un metodo integrato, l'arteterapia lavora sulla mente, sul corpo e sullo spirito in modo diverso dall'articolazione puramente verbale.

## Sezione 2: Moduli

Le possibilità di cinestetica, le sensazioni, percezioni e i simboli portano a forme alternative di comunicazione ricettiva ed espressiva, in grado di superare i limiti del linguaggio. Le espressioni visive e simboliche potenziano l'esperienza e trasformano individui, comunità e società.

-Tecniche

- L'obiettivo dell'Arteterapia è quello di utilizzare i processi creativi per consentire alle persone di esprimersi, acquisendo intuizioni personali e trovare nuovi modi per sviluppare nuove competenze e abilità. La creazione o l'apprezzamento dell'arte viene utilizzata per aiutare le persone ad esplorare le emozioni, sviluppare la consapevolezza di sé, gestire lo stress, aumentare l'autostima, e impegnarsi in competenze sociali. Le tecniche utilizzate nell'Arteterapia sono:

- Collage
- Colorare
- Scarabocchiare
- Disegnare
- Pitturare con le dita
- Dipingere
- Fotografare
- Scolpire
- Lavorare con l'argilla

*Attività 1 – Tele di alberi*

**Descrizione:** In questa attività il gruppo target realizza disegni temporanei utilizzando soprattutto alberi come fossero delle tele e completa successivamente la propria opera

d'arte tramite danze o modi di dire/proverbi. La pittura, la fotografia e l'azione artistica saranno utilizzate come tecniche. Una categoria di arte terapia applicata è la creazione di segni.

**Obiettivi:** Far capire al gruppo target l'importanza della temporaneità, valorizzando il lavoro concettuale nell'arte e rafforzando gli argomenti di letteratura e poesia in modo ricreativo.

**Direttive:**

1. Vengono commentate immagini di arte e arte della terra tramite libri o Internet.
2. In una sessione di riflessione, al gruppo viene chiesto di elaborare idee per progetti artistici.
3. Alcuni progetti possono essere realizzati per strada dove i disegni sono esposti alle intemperie e gradualmente si deteriorano fino a scomparire.
4. Si possono fare disegni nel bosco marcando le linee sugli alberi attraverso l'uso dei gessetti.
5. Il legno diventa così una tela immensa dove i disegni ottici possono essere visionati a seconda della posizione dello spettatore.
6. I disegni possono essere fatti sul pavimento del parco giochi di una scuola, utilizzando i gessetti.
7. Possono intervenire con una performance basata su una semplice danza.
8. Possono realizzare una micro-poesia (lunga una o due righe) per rafforzare le figure retoriche. Così possono creare una sotto-attività legata alla memoria.

## Sezione 2: Moduli



Equipaggiamento: Gessi, macchina fotografica e videocamera.

Monitoraggio e valutazione: Si pongono domande correlate per valutare l'impatto dell'attività sul gruppo target e per assicurarsi che gli obiettivi dell'attività siano raggiunti. Bisogna permettere loro di riflettere sull'esperienza e sui loro pensieri.

*Attività 2 – Approccio di Orff-Schulwerk (Online)*

Obiettivi: insegnare al gruppo target l'approccio Orff e l'arteterapia in modo armonizzato, introducendo un approccio innovativo e artistico che può essere adattato a varie situazioni come l'arteterapia nell'insegnamento e nell'apprendimento; infine incoraggiarli ad ampliare i loro punti di vista a riguardo.

Direttive:

1. Viene creata una classe per consentire a tutti i partecipanti online di parteciparvi. Presentare l'approccio di Orff Schulwerk e assicurarsi che il gruppo target comprenda l'essenza e la base di questo approccio

nell'Arterapia.

2. Mostrare come applicare questo approccio in relazione all'Arteterapia e nel farlo, ottenere le loro opinioni sulla questione.

3. Dividere il gruppo target in tre gruppi: lettori, musicisti e creatori.

4. I lettori leggeranno una poesia o una storia che si sceglie per tutti i gruppi, mentre i musicisti parteciperanno scegliendo strumenti che rappresentino un personaggio, una parola o una poesia nella storia.

5. Mentre la storia o la poesia viene riletta dai lettori, al gruppo di musicisti viene chiesto di scegliere gli strumenti Orff. Gli strumenti Orff saranno creati dai partecipanti con materiali ottenuti dall'ambiente. (Ad esempio, usando una piastra invece di un tamburo a mano, ecc.) Aggiungono effetti sonori suonando gli strumenti Orff a loro scelta.

6. Successivamente chiedere ai creatori di utilizzare materiali naturali come

foglie, ciottoli, terra, rami d'albero ecc. per creare opere emozionali ispirandosi alle letture e alla musica eseguita.

7. Avviare una discussione di gruppo che permetterà ai partecipanti di commentare le performance che hanno esposto. Chiedere loro come ci si sente fare arte.

8. Sottolineare che possono fare la stessa attività con il gruppo target dopo aver apportato le modifiche necessarie.

9. Chiedere loro di preparare un piano di lavoro per applicare questo approccio e l'attività da svolgere con il gruppo target.

10. Rivedere e commentare questi piani e chiedere il loro parere complessivo su questa esperienza.



(Strumenti Orff)

**Equipaggiamento:** Computer, materiali necessari per le presentazioni, fogli e penne, oggetti naturali, colla, forbici e altri materiali per l'attività artistica, strumenti Orff creati come tamburi a mano o percussioni.

**Monitoraggio e valutazione:** Chiedete al gruppo target cosa ne pensa delle informazioni fornite, come possono mettere in relazione l'attività con il loro campo di lavoro, cosa faranno diversamente mentre lavoreranno con il gruppo target sulla terapia dell'arte in futuro. Se lo ritenete necessario, richiedete un questionario di valutazione.

## Unità 2. Il potere curativo/ Aspetti dell'Arteterapia

La terapia e la medicina sono i pilastri convenzionali dell'assistenza sanitaria mentale. Il regime di trattamento di un paziente viene sempre più integrato con l'Arteterapia. In molti casi in cui i metodi di trattamento convenzionali non bastano, l'Arteterapia può essere utile facilitando le emozioni che sono spesso difficili da esprimere a parole, migliorando il benessere fisico, emotivo e mentale. Le opere d'arte di un paziente possono essere utilizzate da un terapeuta artistico per aiutarlo ad ottenere intuizioni, sviluppare le abilità sociali, aumentare la consapevolezza di sé e costruire la propria autostima. Questo aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, ad alleviare il dolore e creare una solida base per il processo di guarigione o di adattamento alle limitazioni permanenti.

Le arti curative sono varie pratiche creative che possono aiutare le persone a guarire e migliorare il loro benessere. Le arti curative tradizionali includono musica, arte, danza/ movimento, poesia/ scrittura e terapie teatrali.

L'Arteterapia è una terapia di supporto significativa e utile per ogni individuo che vuole esprimere i propri sentimenti ed esprimersi meglio nella vita quotidiana.

L'arteterapia è un metodo individuale che mira a ridurre i problemi esprimendo i silenzi rumorosi che l'individuo ha dentro di sé. Il fatto che le transizioni siano molto tenui, include il processo di esprimersi con l'estetica dell'arte facendo grandi passi avanti.

## Sezione 2: Moduli

-Come contribuisce l'arte nella guarigione? Poiché ti costringe a stabilire una connessione tra la tua mente e il tuo corpo, l'arte è terapeutica. Fare arte impegna sia la mente sia il corpo per migliorare la guarigione ed è in contrasto con l'esercizio, che invece utilizza il corpo o addirittura la meditazione, che calma la mente. Ogni volta che ti siedi a scrivere una canzone o dipingere un quadro, ci si impegna un compito fisicamente impegnativo mentre si utilizza il cervello.

-Come può l'arte aiutare le persone ad affrontare la malattia?

Quando si lavora su un'opera d'arte, può capitare di essere consumati da ansia e cattive emozioni. Se ti senti a terra momentaneamente, puoi riconnetterti a te stesso con gratitudine. Si può anche imparare a comunicare e interagire con il proprio lavoro ponendo richieste, avendo una conversazione e capendo maggiormente se stessi. Anche se inizialmente sembra banale, il collegamento con se stessi in questo modo può essere davvero utile.

Attività 1 – Arte Mandala

**Descrizione:** La creazione di mandala è un'intrigante e facile attività che tutti possono fare quasi ovunque e in qualsiasi momento. Gli oggetti naturali saranno utilizzati in questa attività per dar vita a forme circolari e uniche di mandala.

**Obiettivi:** Si utilizza la logica circolare e calmante dei mandala concentrandosi sugli effetti del gruppo target all'interno del concetto di arte. Questa attività permetterà loro di creare opere d'arte e allo stesso tempo sperimentare tecniche di mandala;

li aiuterà nel visualizzare ciò che hanno in mente in modo organizzato e artistico. Una categoria di arte applicata è il collage-arrangiamento

**Direttive:**

1.Introdurre loro il concetto di mandala e il modo di applicare mandala con oggetti e diversi concetti.

2.Chiedere loro di preparare il loro cerchio in un'area che permetterà alla loro opera d'arte di crescere. Ad esempio una spiaggia, un campo, una collinetta erbosa o uno spazio sul pavimento.

3.Una volta determinata la propria area, raccogliere i materiali nelle vicinanze in modo da averli subito a disposizione.

4.Scelgono il pezzo centrale per la loro opera d'arte e si siedono al centro della loro area di lavoro. Selezionano un grande oggetto come un pezzo di roccia o di legno alla deriva.

5.Scelgono un'altra raccolta e formano un anello intorno alla zona centrale, molto simile a un anello di albero. Questo può essere un cerchio di conchiglie che circondano il pezzo di corallo centrale, o pigne che circondano il grande fiore. L'obiettivo principale qui è assicurarsi che facciano un anello completo intorno al primo pezzo; quindi, il pezzo interno è completamente contenuto all'interno del cerchio esterno.

6.Continuano questo modello aggiungendo nuovi cerchi fatti di elementi diversi fino a quando non credono che il loro pezzo è completo. Un minimo di 5 anelli è di solito richiesto per l'impatto visivo.

7.Fare foto per ricordare il loro mandala e condividerlo con famiglia e amici.

## Sezione 2: Moduli



**Equipaggiamento:** Oggetti naturali come foglie d'autunno, piccole rocce, pigne, piccoli pezzi di legno ecc. Smartphone o fotocamera per scattare foto.

**Monitoraggio e valutazione:** Porre domande correlate per valutare l'impatto dell'attività sui bambini e per assicurarsi che gli obiettivi dell'attività siano raggiunti. Consentire ai bambini di riflettere sulla loro esperienza e pensieri.

### *Attività 2 – Ritratti di onde sonore (Online)*

**Descrizione:** In questa attività il gruppo target effettua una registrazione della propria voce utilizzando un programma e quindi imita i suoni registrati creando onde sonore e disegnandole attraverso la pittura con le dita sulle finestre; usano la loro registrazione per creare opere d'arte. Questa attività è un modo divertente per esplorare l'idea del ritratto attraverso la voce. La categoria di arte effimera applicata è la produzione di segni.

**Obiettivi:** Insegnare al gruppo target come vengono creati i suoni e cosa sono l'ampiezza, la frequenza e la lunghezza d'onda in modo divertente e innovativo, attraverso l'adattamento dell'arte alla fisica.

**Direttive:**

1. Registrare le loro voci usando un programma come GarageBand, dove sono visibili le onde sonore. Questo potrebbe essere su un computer, uno smartphone o un tablet.

2. Ascoltare le loro registrazioni vocali e mentre lo fanno cercare di aggiungere le voci, disegnando onde sonore sui vetri delle finestre usando vernici per le dita facili da lavare.

Successivamente essi sono spinti ad osservare i rispettivi disegni.



**Equipaggiamento:** Computer, smartphone o tablet con un programma di registrazione, auricolari, pittura con le dita, finestre o un pezzo di vetro.

**Monitoraggio e valutazione:** Chiedere al gruppo target come si sono sentiti durante l'ascolto delle loro registrazioni e come abbiano deciso di disegnare linee su e giù. Osservare se hanno trovato una connessione tra la temporalità dei suoni e quella dei disegni che hanno creato, tramite una vernice a base d'acqua. Smartphone o fotocamera serviranno per scattare foto.

## Unità3: Materiali usati nell'Arteterapia

Il potere dell'arte di creare e approfondire le connessioni, è una delle sue caratteristiche più interessanti. Questo è particolarmente vero quando si parla di come le persone interagiscono con materiali naturali e artificiali.

Metallo, legno e pittura ad olio sono solo alcuni esempi di materiali con una lunga storia di utilizzo. Siamo interessati a saperne di più sui vari materiali che gli artisti attuali utilizzano per creare le loro opere d'arte. Più specificamente, come un materiale può essere utilizzato in tanti modi diversi. In che anno è stato creato? Quali funzioni fornisce in vari contesti? Chi utilizza questo contenuto?

La capacità di impegnarsi in una varietà di esperienze sensoriali durante il processo creativo è uno dei principali vantaggi dell'arte terapia. Tutti e quattro i sensi, vista, olfatto, tatto e suono, sono coinvolti nella creazione dell'arte. I materiali scelti per la loro creazione artistica hanno un significato profondo.

Il modo in cui qualcuno lavora con i materiali artistici, può evocare emozioni provocate dall'esperienza sensoriale. Per coloro che non si sentono a proprio agio con materiali umidi o fluidi, modellare l'argilla potrebbe essere un compito difficile. Questa persona potrebbe essere avvantaggiata tramite l'utilizzo di una sostanza più durevole, ad esempio una matita colorata. L'argilla si lavora più facilmente, quindi per qualcun altro, la matita colorata può sembrare una costrizione.

### Attività 1 – Ambiente portatile

Nome dell'attività: Ambiente portatile

Descrizione: Questa attività si ispira alle opere di Vaughn Bell, in particolare alla sua mostra 'Portable Environment'. Ha sostituito oggetti di uso quotidiano che usiamo e portiamo con

noi, come ad esempio i carrelli della spesa in erba, piccole foreste e terrari.



Partendo dal punto di vista di Bell, il gruppo target trasformerà un oggetto di uso quotidiano che può essere trasportato in ambienti ecologici, aggiungendo un significato a ciò che si crea. Essi potranno anche confrontarsi su come adattare questa attività ai bambini, al fine di consentire loro di conoscere l'arte sperimentandola.

**Obiettivi:** Per consentire al gruppo target di mettere in discussione la propria vita quotidiana tramite il loro punto di vista, bisogna permettergli di conoscere l'arte effimera aggiungendo vitalità ad un semplice oggetto inanimato. Bisognerà fornire loro motivazione, informazioni ed esperienza da utilizzare durante l'insegnamento dell'arte effimera agli anziani in modo creativo.

### **Direttive:**

1. Fare una presentazione sull'arte effimera, comprese le informazioni sulla sua origine e la sua logica, facendo esempi. Poi discutere su come applicare l'arte effimera, mentre la si insegna ai bambini.
2. Definire un oggetto di uso quotidiano che possa essere spostato in modo da poter essere trasformato in un contesto abitativo. Questo oggetto può essere un cesto di uova, un cappello, un bidone della spazzatura.
3. Chiedere al target di riferimento quale sia l'importanza dell'oggetto definito e portate

## Sezione 2: Moduli

avanti una discussione che permetterà loro di essere diretti mentre creano le loro opere d'arte.

4. Fornire loro tutti i materiali possibili come terra, semi, piantine ecc.

5. Ricordare loro che possono utilizzare materiali artificiali come cartelli, carte e penne ecc. per completare l'approccio e persino trasmettere un messaggio.

6. Dopo che tutti hanno finito, chiedere loro di spiegare la loro opera agli altri, uno per uno, e incoraggiare una discussione di gruppo.

7. Chiedere loro di pensare a come applicare questa attività con i bambini e crearne un piano di lavoro.

8. Rivedere i piani di lavoro e, tutti insieme, esporre il proprio pensiero.

**Equipaggiamento:** Computer, materiali necessari per le presentazioni, fogli e penne, oggetti naturali, colla, forbici e altri materiali per l'attività artistica effimera, terra, semi e piantine.

**Monitoraggio e valutazione:** Chiedere al gruppo target cosa ne pensa delle informazioni fornite, come possono collegare l'attività nel loro campo di lavoro, cosa faranno in modo diverso quando lavoreranno con gli anziani sull'arte effimera nel prossimo futuro. Se lo ritieni necessario, utilizza il questionario di valutazione.

*Attività 2 – La personalizzazione dei dipinti (Online)*

**Descrizione:** In questa attività un gruppo di anziani visita una galleria d'arte, se possibile, o analizza dipinti selezionati altrove riflettendo se tutto all'interno del dipinto sia reale. Ognuno di loro associa i materiali che hanno creato o trovato con il dipinto, tenendo a mente come se i dettagli del dipinto fossero concreti. In questo modo creeranno le proprie

opere d'arte applicando un approccio artistico effimero. La categoria di arte effimera applicata è la costruzione e l'assemblaggio.

**Obiettivi:** Sviluppare l'interpretazione e l'interiorizzazione delle opere d'arte da parte degli anziani, creando nuove opere e aggiungendo qualcosa di se stessi. Imparare a sperimentare l'arte effimera, migliorando la loro cultura generale e vedendo le connessioni tra arte e vita.

**Direttive:**

1. Se possibile, organizzare una visita ad un museo o galleria d'arte dove gli anziani possano guardare i dipinti; se questo non è possibile, fare una presentazione composta da alcuni dipinti famosi.

2. Selezionare un dipinto tramite votazione degli anziani e distribuire le versioni a colori del dipinto a ciascun signore.

3. Chiedere agli anziani di immaginare cosa vedrebbero, sentirebbero, odorerebbero, assaggerebbero e toccherebbero se fossero all'interno del dipinto.

4. Chiedere loro di utilizzare materiali naturali che possono trovare all'esterno o fornire loro una varietà di materiali nell'ambiente-classe.

5. Essi selezioneranno e utilizzeranno i materiali che ritengono adatti al concetto di pittura.

6. Dopo averli combinati a modo loro rifletteranno su quello che hanno fatto uno alla volta.





**Equipaggiamento:** Presentazione powerpoint, computer, stampante, fogli, oggetti trovati in natura, forbici, colla, smartphone o fotocamera ecc.

**Monitoraggio e valutazione:** Porre domande correlate per valutare l'impatto dell'attività sugli anziani e per assicurarsi che gli obiettivi dell'attività siano raggiunti. Consentire agli anziani di riflettere sulla loro esperienza e pensieri.

### 3.1. Durata totale del modulo

La durata totale del modulo sarà di 9 ore, divise in 3 per ciascuna unità.

### 3.2. Strumenti e materiali

La struttura formativa prevede che siano necessarie le seguenti attrezzature per insegnare questo modulo:

- \*presentazioni powerpoint
- \*portatile, videoproiettore, schermo di proiezione
- \*lavagna a fogli mobile
- \*fogli di lavoro, fotografie, video educativi
- \*il curriculum e ulteriori risorse di lettura
- \*forum di discussione per l'ambiente online, Google Drive o simili strumenti di collaborazione.

Le attrezzature e le forniture necessarie per svolgere efficacemente le attività precedentemente esposte, dipendono da come vengono svolte e modificate. Controlla le

istruzioni sull'attività e il materiale.

### 4. I benefici del modulo

L'arte è un'esperienza piacevole nella natura e può essere un potente strumento nel settore del trattamento. Può dare alle persone l'opportunità di esprimere i loro pensieri interiori mentre li aiuta a capire meglio le proprie emozioni e la salute mentale. I benefici dell'arteterapia sono uno strumento prezioso per adulti e adolescenti nel trattamento di malattie e disturbi. Le persone possono trovare sollievo da emozioni travolgenti, crisi o traumi. Acquisiscono una visione di se stessi, aumentano la felicità e arricchiscono la loro vita quotidiana attraverso l'espressione creativa. Possono sperimentare la trasformazione personale. La salute umana in generale è multiforme e i risultati positivi richiedono un approccio integrato mentale, fisico, sociale, emotivo e ambientale. L'Arteterapia è un approccio che ha dimostrato di essere utile sia per la salute mentale, sia per la fisica. Negli ultimi anni, i ricercatori hanno studiato i benefici dell'Arteterapia per contrastare i problemi di salute fisica. Alcuni dei loro risultati indicano che: aiuta ad alleviare il dolore, ridurre i sintomi dello stress e migliorare la qualità della vita nei pazienti adulti con cancro. Si migliora la capacità di gestire il dolore e altri sintomi dolorosi negli anziani con il cancro. Meno stress e ansia negli anziani asmatici. Viene stimolata la funzione mentale negli anziani con demenza. Ha mostrato una diminuzione della depressione nei pazienti con malattia di Parkinson. I moduli di Arteterapia sono stati preparati facendo riferimento a questi benefici. Inoltre, il modulo stabilisce alcuni obiettivi per il gruppo target e in questo modo, i tutor possono organizzare la loro formazione sia online che in

presenza. Di seguito, le competenze e le conoscenze:

#### 4.1. Competenze

Gli allievi saranno in grado di:

- \* descrivere la psicoterapia dell'arte
- \* spiegare come l'arte possa essere usata per scopi terapeutici
- \* spiegare come l'arte contribuisca alla guarigione
- \* spiegare come l'arte influisca sul benessere
- \* descrivere le terapie di arte meditativa

#### 4.2. Conoscenze

Gli allievi:

- \* Sapranno cos'è l'arte
- \* Conosceranno i principali movimenti artistici
- \* Sapranno cos'è l'arteterapia
- \* Conosceranno l'arte della psicoterapia
- \* Conosceranno come l'arte possa essere usata per scopi terapeutici
- \* Sapranno come l'arte contribuisca alla guarigione
- \* Sapranno come l'arte influisca sul benessere
- \* Conosceranno le terapie dell'arte meditativa
- \* Conosceranno i materiali generalmente utilizzati nell'arteterapia

#### 4.3. Competenze

Gli studenti saranno in grado di mettere in pratica tutte le conoscenze teoriche sull'arte e Arteterapia, in un vero e proprio programma.

#### 5. Istruzioni sul programma

I tutor di Arteterapia aiutano le persone ad accedere alla loro immaginazione. Lo fanno esplorando insieme il significato delle loro immagini alla luce delle relazioni e delle esperienze personali che hanno vissuto. Il grande vantaggio del tutor è che può facilitare l'espressione dei loro mondi interiori che trovano difficile esprimere a parole. I tutor guidano il processo di integrazione e crescita

emotiva fornendo un ambiente di trattamento sicuro e affidabile in cui è possibile sviluppare intuizioni e creare e utilizzare immagini per ottenere cambiamenti personali.

#### 5.1. Precauzioni e valutazione dei rischi

- Questo modulo copre l'inizio dell'intero processo. Per questo motivo, le conoscenze di base devono essere solide per poter comprendere bene gli altri moduli. Chiunque non capisca il potere curativo dell'Arteterapia, avrà alcune difficoltà negli altri moduli. Pertanto, questo modulo deve essere elaborato in modo completo e comprensibile. - È importante considerare la sensibilità delle persone quando si applica l'arteterapia. Assicuratevi di avere uno spazio sicuro e confortevole per fare tutte le attività in questo modulo prima di iniziare a praticarle. Per favore, non giudicate le persone vulnerabili, ma protegetele e sostenetele. Non abbiate paura di discutere con altri partecipanti al corso, il team didattico, o altri professionisti (il team pedagogico o altri terapeuti) nel vostro sistema di supporto, al fine di ridurre il pericolo.

#### 5.2. Suggerimenti per l'applicazione dei moduli

- Il suggerimento più importante che possiamo dare è legato al fatto che gli anziani, come abbiamo visto nel modulo, sono un gruppo eterogeneo con una varietà di richieste, esperienze di vita, problemi di salute e condizioni sociali. Gli argomenti sensibili possono venire a galla durante la terapia dell'arte, innescando risposte emotive. Diversi stati emotivi dovrebbero essere canalizzati in modo da dare spazio solo alle emozioni positive.

- Questo modulo può essere utilizzato sia online che offline, in gruppo o da soli. Tieni

presente che le pratiche online e quelle faccia a faccia sono diverse.

1. Per la formazione online, è necessario essere in un luogo tranquillo e calmo con una buona connessione internet sul computer.
2. Per la formazione faccia a faccia, assicurarsi che le risorse siano pronte e che i materiali siano adatti per la pratica.

### 5.3. Note per il tutor

Questo modulo può essere utilizzato sia online che offline, in gruppo o da soli. Bisogna adattare le attività e le procedure ai talenti e alle esigenze delle persone, tenendo conto delle circostanze particolari in cui si sta lavorando. Inoltre, questo modulo è progettato per essere auto-percorso; sarà interessante interagire con altri tutor di Arteterapia.

Suggerimenti sulla conduzione dell'Arteterapia:

1. Dopo aver assegnato i compiti artistici al gruppo target, bisogna farli funzionare. Non disturbare o porre domande. Osservarli mentre creano il compito artistico. Se dicono che non possono farlo, incoraggiarli a continuare a provare per almeno 2 minuti.
2. Quando il tempo di implementazione è finito, iniziare con una domanda: c'è qualcosa di cui si desidera parlare? (cose che piacciono e non piacciono, cambiamenti, ecc.)
3. Rimanere centrati sulla persona. In altre parole, concentrarsi sulle condizioni e sulle aspettative dei gruppi target.
4. Fare un'osservazione neutra dell'immagine, non elogiare o criticare (ad esempio forma, dimensione, utilizzo dello spazio, centro di gravità, cosa c'è sul bordo, colori usati, ecc.).
5. Enfatizzare il contenuto emotivo e il processo e concentrarsi su come il prodotto è stato lanciato o il suo contenuto specifico.
6. Usare un linguaggio in terza persona "Cosa

sta facendo questa persona / animale / personaggio?" E "Cosa stai facendo?"

7. Identificare e utilizzare metafore, impegnandosi con loro per scavare più a fondo.
8. Fare domande sull'opera d'arte.
9. Rispettare le loro opere d'arte e includerli in tutte le decisioni. Ciò significa che se vogliono tenerle, possono farlo tramite autorizzazione.

### 6. Suggerimenti per lo sviluppo e l'ulteriore applicazione dei moduli

Le persone non devono essere artistiche, non devono avere capacità artistiche o talenti speciali per partecipare all'Arteterapia e quindi possono parteciparvi persone di tutte le età: bambini, adolescenti e adulti. Tutti ne possono beneficiare. Alcuni studi suggeriscono che la mera esistenza dell'arte abbia un ruolo nella promozione della salute mentale. Non è la stessa cosa di una classe artistica. La gente spesso si chiede come una sessione di Arteterapia differisca da un corso d'arte. Mentre le lezioni d'arte si concentrano sulle tecniche di insegnamento e sulla creazione di prodotti finali specifici, l'arteterapia mira ad aiutare i clienti a concentrarsi sulla loro esperienza interiore. Quando si crea arte, le persone possono concentrarsi sulle loro percezioni, idee ed emozioni. Le persone sono incoraggiate a creare arte che rappresenti il mondo interiore, piuttosto che fare qualcosa che rappresenti quello esteriore.

### Modulo 2 – Arteterapia per anziani

#### 1. Concetti e informazioni sui moduli

Il modulo 2 dà un'introduzione generale per lavorare con gli anziani nell'Arteterapia. Dà alcuni consigli mentre si crea la stanza di Arteterapia per le pratiche individuali e di

gruppo. Inoltre, fornisce consigli concreti su come pianificare una sessione di arteterapia individuale e di gruppo con gli anziani. Data la natura stessa di queste sessioni che mirano a fornire un ambiente accogliente e fiducioso in cui le persone possono sentirsi a proprio agio nel parlare di sé, il modulo 2 dà suggerimenti per aiutare a raggiungere questo tipo di cura.

### 2. Obiettivi del modulo

Gli obiettivi del Modulo 2 potrebbero essere suddivisi in tre gruppi principali: "sapere", "sapere come" e una sintesi tra conoscenze, abilità e "competenze". Il modulo 2 si propone di insegnare agli studenti come creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani, come comunicare con loro durante le attività di Arteterapia, come organizzare la stanza/ posto di lavoro per queste attività individuali e di gruppo, e come pianificarle e implementarle. Inoltre, il Modulo 2 mira a fornire agli studenti alcune competenze sui metodi di valutazione dell'arteterapia, psicoterapia e sui componenti e requisiti della terapia artistica di qualità.

### 3. Contenuti e struttura del modulo

Il modulo 2 è formato da 5 unità, vale a dire:  
Lavorare con gli anziani nell'Arteterapia;  
Progettazione della stanza di Arteterapia per le pratiche individuali e di gruppo;  
Pianificazione di una sessione di Arteterapia individuale e di gruppo;  
Gestione di gruppo nell'Arteterapia;  
Valutazione nell'Arteterapia;  
La prima unità analizzerà il profilo generale, le esigenze e le capacità degli anziani. Si discuterà sulle capacità di comunicazione necessarie per il lavoro con gli anziani e l'importanza di creare uno spazio sicuro per il

loro sviluppo personale; prevenire gli stereotipi di età mentre si lavora con gli anziani. *Attività faccia a faccia: post-it per combattere l'invecchiamento*

Distribuisci al gruppo dei post-it di due colori diversi: ci possono disegnare o scrivere. In un colore scrivono o disegnano uno stereotipo sulle persone anziane, mentre nell'altro pubblicano o disegnano un modo per combattere questo stereotipo. Il gruppo può quindi discutere su:

Quali sono i principali stereotipi sulle persone anziane? Quali sono i peggiori da dover sopportare?

Come combattere questi stereotipi? Quali modi sono i più efficaci per educare la società?



Copyright: Raw Pixels

### *Attività online: Supereroe anziano*

Questa attività online ci fa riflettere sulla nostra percezione dell'invecchiamento in modo positivo e intraprendente. In primo luogo, disegna come ti immagineresti ad 80 anni. Poi disegna un supereroe anziano.

La tua percezione dell'invecchiamento è piuttosto positiva o negativa? Perché?

Guarda il tuo supereroe: quali sono i suoi poteri principali?

Come fa questo supereroe a confortare la tua percezione di invecchiamento?

# Sezione 2: Moduli



Copyright: Adobe Stock

La seconda unità prenderà in considerazione lo spazio di Arteterapia, il deposito, l'organizzazione, l'atmosfera, l'accessibilità, la sicurezza e alcune regole di studio. *Attività faccia a faccia: Trarre ispirazione per la propria stanza di Arteterapia*

Se si allestisce da zero una stanza di Arteterapia, bisogna creare una scheda con le immagini di ispirazione, con il design, citazioni, e altre idee per la futura stanza. Cerca esempi su Pinterest o su altre banche di immagini e poi stampale con le idee che si desidera implementare o adattare: poi attaccale alla tua lavagna.



Copyright: <https://nestingstory.ca/created-vision-board-home-digging-us-survival-mode-series/>

Attività online: Regole per la stanza di Arteterapia

Riflettete su alcune regole che vorreste applicare nella vostra stanza di Arteterapia, compilando la tabella qui sotto. Pensate ai modi in cui potreste formularle e successivamente visualizzarle nella stanza di Arteterapia.

Quali semplici azioni dei partecipanti nelle sessioni faciliterebbero il tuo lavoro?	
Quali semplici azioni dei partecipanti nelle sessioni faciliterebbero il lavoro degli altri partecipanti?	
Quali regole di comunicazione faciliterebbero il processo di Arteterapia?	

La terza unità fornirà alcune informazioni sulla pianificazione di una sessione AT, ad esempio caratteristiche speciali del lavoro con gli anziani e la scelta di tecniche e materiali artistici-artigianali appropriati. Fornirà anche alcuni approcci e metodi di lavoro per le sessioni individuali e di gruppo con gli anziani.

Sezione 2: Moduli

**Attività faccia a faccia: Pianificare la tua sessione di gruppo**

In questa attività si prevede una sessione di gruppo per riflettere su:

- Che tematica affronterai con il gruppo?
- Quale tecnica saranno in grado di utilizzare?
- Di quale material avrai bisogno?

Art Therapy Supplies			
PAINTING	DRAWING	SCULPTURE	COLLAGE
<input type="checkbox"/> Acrylic paints <input type="checkbox"/> Watercolours <input type="checkbox"/> Gouache <input type="checkbox"/> Finger Paint <input type="checkbox"/> Spray paints <input type="checkbox"/> Brushes <input type="checkbox"/> Brayer <input type="checkbox"/> Journals <input type="checkbox"/> Loose paper <input type="checkbox"/> Canvas <input type="checkbox"/> Gel print plates <input type="checkbox"/> Stencils <input type="checkbox"/> Foam stamps	<input type="checkbox"/> Pencils <input type="checkbox"/> Pens <input type="checkbox"/> Pastels <input type="checkbox"/> Charcoal <input type="checkbox"/> Chalk <input type="checkbox"/> Markers <input type="checkbox"/> Crayons <input type="checkbox"/> Journals <input type="checkbox"/> Loose paper <input type="checkbox"/> Eraser <input type="checkbox"/> Sharpener <input type="checkbox"/> Tortillon	<input type="checkbox"/> Clay <input type="checkbox"/> Polymer clay <input type="checkbox"/> Paper clay <input type="checkbox"/> Paper mache <input type="checkbox"/> Carving tools <input type="checkbox"/> Decorative items <input type="checkbox"/> Dough <input type="checkbox"/> Rolling Pin <input type="checkbox"/> Painting items <input type="checkbox"/> Drawing items <input type="checkbox"/> Collage items <input type="checkbox"/> Molds <input type="checkbox"/> Balsa wood (light)	<input type="checkbox"/> Patterned papers <input type="checkbox"/> Magazines <input type="checkbox"/> Journals <input type="checkbox"/> Loose paper <input type="checkbox"/> Brayers <input type="checkbox"/> Adhesive <input type="checkbox"/> Cardboard <input type="checkbox"/> Scissors <input type="checkbox"/> Brushes <input type="checkbox"/> Stickers <input type="checkbox"/> Stamps & Ink Pad <input type="checkbox"/> Painting items <input type="checkbox"/> Drawing items
WRITING	PHOTOS	TEXTILES	DIGITAL
<input type="checkbox"/> Pencils <input type="checkbox"/> Pens <input type="checkbox"/> Journals <input type="checkbox"/> Loose Paper <input type="checkbox"/> Ruler <input type="checkbox"/> Scissors <input type="checkbox"/> Magazines <input type="checkbox"/> Dictionary <input type="checkbox"/> Thesaurus <input type="checkbox"/> Computer <input type="checkbox"/> Printer <input type="checkbox"/> Poetry books	<input type="checkbox"/> Photographs <input type="checkbox"/> Digital camera <input type="checkbox"/> Smart phone <input type="checkbox"/> Software (Gimp) <input type="checkbox"/> Computer <input type="checkbox"/> Printer <input type="checkbox"/> Photo paper <input type="checkbox"/> Transfer Medium <input type="checkbox"/> Journal <input type="checkbox"/> Drawing items <input type="checkbox"/> Painting items <input type="checkbox"/> Collage items	<input type="checkbox"/> Rulers <input type="checkbox"/> Scissors <input type="checkbox"/> Ribbon <input type="checkbox"/> Buttons <input type="checkbox"/> Fabric <input type="checkbox"/> Calico <input type="checkbox"/> Felt <input type="checkbox"/> Thread <input type="checkbox"/> Wool <input type="checkbox"/> Stuffing/Filling <input type="checkbox"/> String <input type="checkbox"/> Dye <input type="checkbox"/> Fabric Paint	<input type="checkbox"/> Photographs <input type="checkbox"/> Digital camera <input type="checkbox"/> Smart phone <input type="checkbox"/> Software (Gimp) <input type="checkbox"/> Graphics (Freepak) <input type="checkbox"/> Video software <input type="checkbox"/> Tablet <input type="checkbox"/> Graphics Apps <input type="checkbox"/> Computer <input type="checkbox"/> Printer <input type="checkbox"/> Photo paper <input type="checkbox"/> Secure storage <input type="checkbox"/> Video games

Copyright: Art Therapy Resources

**Attività online: Pianificare una sessione individuale** In questa attività online, dovresti seguire il modello e pianificare due sessioni individuali: una per un anziano che si sente apatico e un po' giù, senza la forza di uscire di casa o pianificare attività. Un'altra per un anziano nostalgico, a cui mancano gli amici e la famiglia che potrebbe aver perso o non vedere più.

Once you have developed your art therapy intervention is developed, you can create a simple template to record the procedural parts of your art therapy intervention. This can be kept very simple as shown in the example below:

**ART THERAPY INTERVENTION PROCEDURE:**

Art therapy intervention title: \_\_\_\_\_

Suggested art materials: \_\_\_\_\_

Instructions: \_\_\_\_\_

Client Discussion: \_\_\_\_\_

**BLOG POST LINK:** <https://arttherapyresources.com.au/art-interventions>

Copyright: Art Therapy Resources

La quarta unità si concentra sulla gestione di gruppo nell'Arteterapia, in particolare nella creazione del gruppo, i suoi limiti e le regole di base; le dimensioni del gruppo, i ruoli di mediatore, le introduzioni, il 'riscaldamento' e l'impegno nell'opera d'arte. **Attività faccia a faccia : Disegno Raffinato**

Questa attività faccia a faccia si basa sul gioco "cadavere raffinato". Per non urtare nessuno, puoi chiamarlo: "disegno raffinato". Qui, il gruppo disegna un animale con una faccia, un corpo e delle gambe. Avrai bisogno di un foglio di carta e di dividere il tuo gruppo in sottogruppi di tre persone. La prima persona disegna la testa e piega il pezzo di carta nascondendo tutto il disegno tranne alcune linee. Il secondo disegna il corpo appena sotto la testa e piega il pezzo lasciando alcune linee. L'ultima persona disegna le gambe e procede alla grande rivelazione. Per maggiori dettagli potete vedere il seguente video dell'artista canadese Sandeep Johal: <https://youtu.be/OVjuP8ScVf>



Copyright: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal.

**Attività online : Vero o falso**

Una buona attività di riscaldamento per il gruppo online è il "Vero o Falso"; i partecipanti devono presentarsi e dire due fatti veri su di loro e uno falso. Gli altri devono indovinare quale delle affermazioni sia falsa.

## Sezione 2: Moduli



Copyright: 8photo

La quinta unità prende in considerazione la valutazione nell'Arteterapia, ovvero la valutazione psicopatologica, l'analisi, l'uso di indagini e le tecniche di test utilizzati.

*Attività faccia a faccia: Il disegno (utilizzando i metodi PPAT & DDS)*

Per la valutazione PPAT, dovresti dare agli anziani le seguenti istruzioni: "Disegna una persona che raccoglie una mela da un albero". È possibile valutare il lavoro una volta che è finito e non è necessario alcun colloquio o osservazione. Nel valutare il lavoro, bisogna prestare attenzione al colore, ai dettagli, alla precisione, al realismo, alla logica, alla qualità



Copyright: Gantt & Tinnin, 2007

della linea, allo spazio utilizzato.

Per la valutazione DDS, gli anziani dovranno fare tre disegni avendo a disposizione 15 minuti per ciascuno: avranno un foglio di carta per disegno. Nel primo dovranno realizzare un quadro utilizzando questo materiale; nel secondo dovranno disegnare l'immagine di un albero e nel terzo un disegno su come si sentono, utilizzando linee, forme e colori. Nel valutare il lavoro, bisognerà prestare attenzione al colore, ai dettagli, alla precisione, al realismo, alla logica, alla qualità della linea e dello spazio utilizzato.



Copyright: DS on Prezi

*Attività online: Tabella comparativa*

- Leggi più informazioni sulle tecniche PPAT e DDS nelle slides (numeri TBC), valutando i punti di forza e di debolezza di ogni tecnica. Una di loro è più adatta a certe situazioni rispetto ad altre?
- A quale situazione può essere più adatta il PPAT? Perché?
- A quale situazione può essere più adatta il DDS? Perché?

Tecnica	Forze	Debolezze
PPAT		
DDS		

### 3.1. Durata totale del modulo

Ogni sottoargomento richiede in media 4 ore, quindi, data la modalità del corso, le lezioni online e offline richiederanno 20 ore ciascuna.

### 3.2. Strumenti e Materiali

4. I corsi organizzati in aula richiederanno i seguenti strumenti e materiali: curriculum in formato PDF, presentazione PowerPoint, fogli di lavoro, fotografie per esercizi, laptop, videoproiettore e schermo di proiezione, lavagna a fogli mobili. Per i corsi online, invece, il tutor avrà bisogno di presentazioni PowerPoint con o senza voce fuori campo, forum discussione, Google Drive e strumenti simili, video educativi e ulteriori link di lettura.

### 5. Benefici del modulo

I vantaggi di questo modulo sono pratici; consentono ai terapeuti artistici di gestire sia l'organizzazione delle attività sia la comunicazione con gli anziani in maniera individuale o come gruppo. Ci permette di capire i veri bisogni e le condizioni degli anziani. infine, ci consente di superare gli stereotipi sull'invecchiamento, sulla cosiddetta età.

#### 4.1. Abilità

Alla fine di questo modulo, ci si aspetta che gli studenti siano in grado di:

- comunicare con gli anziani durante le attività di Arteterapia,

- organizzare la stanza/il posto di lavoro per le singole attività di Arteterapia;
- pianificare e realizzare una sessione individuale di Arteterapia;
- pianificare e attuare una sessione di Arteterapia di gruppo;
- gestire un gruppo nell'Arteterapia;
- valutare i risultati di apprendimento nell'ambito dell'Arteterapia e della psicoterapia;
- utilizzare indagini generali e metodi di analisi;
- creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani;
- prevenire gli stereotipi legati all'età.

#### 4.2. Conoscenze

Dopo aver studiato il Modulo 2, gli studenti conosceranno:

- I profili generali e le 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 le attività di arteterapia di gruppo,
- Come pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia individuale;
- Come pianificare e realizzare una sessione di Arteterapia di gruppo;
- La capacità di gestione del gruppo in Arteterapia;
- I metodi di valutazione in Arteterapia e psicoterapia;
- L'uso di indagini generali e metodi di analisi;
- Prove e metodi di valutazione nell'Arteterapia;
- Le componenti e requisiti dell'arteterapia di qualità;
- Come creare un ambiente di apprendimento adatto agli anziani;
- Come prevenire l'età e i suoi stereotipi.

#### 4.3. Competenze

Come sintesi tra le conoscenze e le abilità, grazie a questo modulo, gli studenti saranno in grado di prendere tutti gli accordi necessari, inclusa l'organizzazione del luogo di lavoro e delle fasi della sessione e di eseguire sessioni di arteterapia in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior.

#### 1. Istruzioni per l'applicazione

Le seguenti istruzioni riguardano entrambe le modalità del nostro modulo, in presenza o online. Inoltre sollevano i principali rischi e le azioni di riduzione, nonché le precauzioni da adottare in merito agli elementi presentati ed esplorati in questo modulo.

#### 5.1. Precauzioni e valutazione dei rischi

In questo modulo esploriamo come organizzare sessioni di Arteterapia individuali e di gruppo concentrandoci sui bisogni e sulle aspettative degli anziani. Le principali accortezze che possiamo avere riguardano il fatto che gli anziani, come si vede nel modulo, sono una categoria eterogenea con bisogni, background di vita, condizioni sociali e di salute differenti. Durante l'Arteterapia possono insorgere soggetti sensibili che provocano reazioni emotive. La diversità degli stati emotivi dovrebbe essere canalizzata in modo che non rimangano emozioni negative. Per assicurarsi che le emozioni siano incanalate, avere uno spazio di espressione sicuro è fondamentale e i tutor dovrebbero usare le loro capacità di ascolto attivo assicurandosi di essere in grado di rispondere a qualsiasi problema sollevato dagli anziani. Alla fine, si può pianificare di avere uno spazio separato che consenta una discussione faccia a faccia con gli anziani in caso di necessità. La valutazione del rischio è la chiave del nostro modulo. Il rischio principale che si potrebbe

incontrare è, come abbiamo detto, la difficoltà nel gestire la diversità delle emozioni e delle reazioni che potrebbero sorgere durante le sessioni. Per mitigare il rischio, non esitate a scambiare opinioni con gli altri partecipanti al corso, con il team pedagogico o con altri terapisti del vostro entourage.

#### 5.2. Suggerimenti per l'applicazione dei moduli

Il nostro modulo può essere applicato da un punto di vista terapeutico individuale o di gruppo. Assicuratevi di distinguere entrambe le situazioni poiché la preparazione per entrambi i tipi di sessioni varia notevolmente. Per l'applicazione faccia a faccia del nostro modulo, assicuratevi di avere stampato la nostra guida, per aiutarvi durante la pianificazione e l'impostazione della sessione.

Per le applicazioni online, assicuratevi di avere un buon computer, tablet o smartphone. È preferibile stare comodamente seduti, in un ambiente piacevole e calmo evitando distrazioni.

Per entrambi i moduli, puoi prendere appunti individuali evidenziando gli elementi principali che dovresti ricordare sia su carta, sia nelle note del computer.

#### 5.3. Appunti per il tutor

Questo modulo può essere applicato sia online che offline in gruppo o individualmente. La varietà del materiale proposto (video, presentazioni, manuali) consente di adattarci alla varietà di esigenze dei professionisti dell'arteterapia. È accessibile a qualsiasi ora del giorno, anche negli orari più affollati. L'obiettivo di questo modulo è arricchire le pratiche professionali e condividere le conoscenze; dovrebbe essere applicato in modo flessibile e non rappresentare un onere per gli arteterapeuti.

## 1. Suggestioni per lo sviluppo e l'ulteriore applicazione dei moduli

Questo modulo è concepito per una modalità di autoapprendimento, ma sarà interessante scambiarlo con altri tutor di arteterapia. Questa opportunità sarà offerta durante i workshop ELISTAT: costruire una forte comunità di apprendimento e stimolare l'apprendimento tra pari è il nostro obiettivo. Offriamo una prospettiva paneuropea e i nostri partner sono a conoscenza dei casi e delle esigenze specifiche nei loro paesi (Italia, Francia, Portogallo, Romania e Turchia) ma non esitate ad adattare le attività alle vostre esigenze locali se provieni da un paese diverso dal nostro.

## MODULO - 3 ARTETERAPIA PER SENIOR IN PRATICA

### 1. Concetti e informazioni sui moduli

*Perché è necessario conoscere le applicazioni di arteterapia per gli anziani?*

Per valorizzare le attitudini creative ed espressive di ciascuno e per individuare nuovi orizzonti espressivi, consentendo all'anziano di tornare protagonista della propria esistenza: questo è l'obiettivo dei progetti di laboratorio di arteterapia individuale e di gruppo.

#### *Informazioni sul modulo 3*

Il Modulo introduce le Applicazioni dell'Arteterapia, in termini di Metodi per arti specifiche:

- \*Disegnare e pitturare
- \*Altre arti visive
- \*Danza e Movimenti
- \*Musica
- \*Teatro

#### *Come eseguire le applicazioni di Arteterapia*

All'interno delle sezioni di arteterapia, sarà fondamentale per il professionista conoscere i partecipanti, le loro capacità, abilità e bisogni

e identificare gli obiettivi specifici da raggiungere in ciascuna sezione.

Inoltre, sarà importante creare le condizioni più favorevoli per l'attività, senza tensioni e ansie per l'anziano, il quale, invece, dovrebbe sentirsi completamente libero di esprimersi e relazionarsi con il terapeuta e gli altri (se in gruppo), senza timore di condizionamenti o giudizi.

Il professionista responsabile delle sessioni di arteterapia sarà in grado di comprendere:

- \*quali metodi sono più appropriati in base agli obiettivi terapeutici da raggiungere;
- \*quali modalità utilizzare per implementare le sessioni di arteterapia;
- \*quali strumenti utilizzare;
- \*come accompagnare l'anziano nello svolgimento delle attività proposte.

Il modulo contiene anche le descrizioni delle giuste pratiche da attuare in arteterapia, ovvero i migliori modelli di sedute di arteterapia nel mondo.

#### *Scopi e obiettivi delle Applicazioni di Arteterapia sugli Anziani:*

Ognuna di queste tipologie è finalizzata al miglioramento di una particolare condizione di salute dell'anziano:

- riduce significativamente i sintomi legati alla depressione e alla perdita di memoria;
- contrasta il processo di invecchiamento neuropsicologico;
- limita le complicanze a livello funzionale, tipiche dell'Alzheimer e di altre forme di demenza. I vantaggi di un intervento di arteterapia risiedono nella possibilità di recuperare sentimenti e ricordi di esperienze passate, percorrendo canali alternativi a quelli tradizionali; inoltre, l'anziano ha l'opportunità di crearsi un nuovo ruolo, rafforzando la

## Sezione 2: Moduli

propria identità e autostima, attraverso prodotti e manufatti che restituiscono un senso di controllo sulla realtà e attribuiscono un nuovo significato alle esperienze. Ciò consente la stimolazione di diverse funzioni cognitive oltre la memoria, vale a dire attenzione, pianificazione, scelta e pensiero astratto.

Altro aspetto importante è quello del relazionarsi con gli altri: i progetti di arteterapia coinvolgono più persone, creando così occasioni di condivisione tra gli ospiti, che si sentono parte attiva di qualcosa di bello e importante.

In generale, tutte sono finalizzate al miglioramento della salute psicofisica degli utenti e, quindi, ad un miglioramento del loro stile di vita. Questo modulo descriverà le tecniche e le applicazioni per ciascuna delle seguenti aree, applicabili sia in presenza che online. Attraverso questo modulo, quindi, i lettori avranno una maggiore consapevolezza di cosa sia l'arteterapia e delle sue pratiche e potranno condurre sessioni di terapia per anziani.

### 2. Obiettivi del modulo

Lo scopo del modulo è che gli studenti acquisiscano

\*La conoscenza dei metodi e dei processi di Arteterapia in almeno due rami d'arte specifici, definiti di seguito:

- o disegno;
- o arti visive;
- o scrittura e poesia
- o musica;
- o danza;
- o teatro.

\*La conoscenza di buone pratiche e sessioni del modello di arteterapia

\*Le competenze su come applicare metodi e processi di arteterapia in almeno due rami d'arte specifici

\*Le competenze sulla conduzione di sessioni di arteterapia in almeno due rami d'arte specifici in base alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti senior.

Gli obiettivi di questo modulo servono a:

- Sviluppare la consapevolezza dei punti di forza e di debolezza degli anziani e delle loro restanti competenze da migliorare.
- Imparare a sfruttare i propri punti di forza e controllare le proprie debolezze nell'esprimersi, attraverso le applicazioni di arteterapia.
- Imparare a gestire i sentimenti attraverso le applicazioni di arteterapia.
- Padroneggiare la definizione degli obiettivi e i metodi progettati per implementare sessioni di arteterapia.
- Scoprire come creare un ambiente creativo per gli anziani e come motivarli ad esprimere il proprio potenziale. I risultati che vogliamo ottenere con questo modulo sono diretti ai professionisti dell'arteterapia e sono:
  - Esercizi per svolgere sessioni creative e non giudicanti con gli utenti.
  - Suggerimenti su come creare ambienti di lavoro sicuri, motivanti e inclusivi per individui e gruppi.
  - Attività a sostegno della competenza e della fiducia degli anziani.

### 3. Contenuto e struttura del modulo

Il Modulo 3 è strutturato in 6 argomenti:

#### A. APPLICAZIONI DI ARTETERAPIA

L'obiettivo dell'arteterapia è utilizzare il processo creativo per aiutare le persone ad

esplorare l'espressione di sé e, così facendo, trovare nuovi modi per acquisire una visione personale e sviluppare nuove capacità di coping.

L'arteterapia utilizza metodi artistici per trattare i disturbi psicologici e migliorare la salute mentale. Si basa sull'esperienza empirica secondo cui l'espressione creativa può favorire la guarigione e il benessere mentale.

Secondo uno studio del 2016 pubblicato sul 'Journal of the American Art Therapy Association', meno di un'ora di attività creativa può ridurre lo stress e avere un effetto positivo sulla salute mentale: questo indipendentemente dall'esperienza artistica o dal talento. L'età non gioca un ruolo.

L'arteterapia è un buon modo per aiutare l'utente a rilassarsi.

Il professionista dell'arteterapia deve avere in mente questo come obiettivo centrale nelle sessioni di arteterapia con gli anziani.

In questo modulo vengono presentate le diverse emozioni su cui il professionista può lavorare attraverso l'arteterapia con metodi diversi: tra i tanti, affrontare la rabbia e la tristezza, il rilassamento, concentrarsi sul bene e sulla felicità, superare il trauma e l'infelicità.

## B. TERAPIA DEL DISEGNO E DELLA PITTURA

### B.1. Terapia del disegno

Il disegno nasce come un insieme di gesti grafici figurativi o astratti, ed è importante perché trasforma in immagine i contenuti interni ed esterni del soggetto. Proprio come la parola oggettiva un sentimento, lo stesso è il caso del disegno. La differenza sta nel fatto che per la sua caratteristica figurativa, essendo un'immagine, diventa una consapevolezza

spesso maggiore o più immediata.

Rientra nel contesto dell'arteterapia perché stimola la persona a esternare liberamente e spontaneamente i propri contenuti psicologici. Infatti, in molti individui, si rivela un importante metodo comunicativo che facilita l'espressione di quelle parti di sé che, generalmente conosciamo e trattiamo meno o che rendiamo difficile esternare in altri modi.

### B.1.1 I benefici della terapia del disegno

Disegnare, secondo recenti studi, è il modo migliore per favorire il benessere e diminuire lo stress a qualsiasi età. In effetti, la psicologia ha confermato l'utilità di attività manuali come il colorare, quando la mente è sollevata dalle preoccupazioni e dai pensieri che ci affliggono. L'attività di colorare e disegnare stimola la parte del cervello che si occupa delle emozioni. La stessa area si occupa del movimento e della vista, quindi colorare è un allenamento totale per la mente e il corpo.

Proprio per questi motivi, il disegno viene utilizzato nel trattamento di varie malattie e può apportare notevoli benefici agli anziani. Soprattutto per i pazienti affetti da demenza o malattie neurologiche, consente una migliore coordinazione psicomotoria e un'organizzazione dello spazio. Gli anziani, invece, che soffrono di depressione vengono aiutati dal disegno ad entrare in contatto con se stessi. Viene anche usato come terapia nei pazienti oncologici e terminali che hanno bisogno di calmare la mente dalla depressione che peggiorerebbe la loro già fragile situazione.

La terapia del disegno è quella di utilizzarlo come una forma di coping e cura di sé. Il disegno, come altre forme di arteterapia,

consente alle persone di alleviare lo stress e l'ansia. Pertanto, non è il contenuto del disegno ad assumere significato, ma piuttosto le emozioni che con esso si esprimono o si sprigionano.

### B.1.2 Le tecniche di terapia del disegno

La stessa terapia del disegno comprende varie pratiche, come ad esempio:

1. Scarabocchi: consegnare al paziente un foglio di carta o tela bianca e lasciarlo scarabocchiare a suo piacimento. E' una sorta di flusso di coscienza che prende forma attraverso scarabocchi, parole, forme e colori.
2. Forme di disegno: chiedere al paziente di disegnare forme specifiche, come quadrati, triangoli, linee, ecc.
3. Disegnare le proprie emozioni: chiedere al paziente di creare schizzi dei suoi pensieri positivi e negativi, chiedendo di disegnare prima uno e poi l'altro. Dei primi, potresti chiedere di disegnare ciò per cui sono grati, ciò che sognano o ricordi positivi della loro vita. Dei secondi, potresti chiedere di disegnare dando sfogo allo stress, depressione, frustrazione per una certa condizione di salute fisica o mentale.
4. Mandala: questo tipo di disegno è raccomandato dalla psicologia, in particolare dal fondatore della psicologia analitica Carl Jung. I mandala sono simboli spirituali, spesso cerchi con forme geometriche, la cui complessità e ripetizione può promuovere la propria consapevolezza. Disegnare o colorare mandala aiuta a ridurre le emozioni negative e migliorare la spiritualità.
6. Colorare: questa forma d'arte consente al paziente di alleviare lo stress e l'ansia.
7. Mescolare i mezzi: permettere al paziente di

disegnare e colorare utilizzando diversi tipi di strumenti (matite, penne, colori, pastelli, pennarelli, ecc.). Consentire loro di dare sfogo alle proprie emozioni attraverso mix di parole, forme, disegni di diverso tipo, che consentano loro di esprimere al meglio la situazione soggettiva di ogni persona. Si può anche aggiungere della musica facendogli riprodurre brani che possano aiutare la loro migliore espressione.

*Esempio di esercizio pratico: disegna un ricordo felice*

**Scopo:** risvegliare le emozioni positive.

**Materiali:** un foglio di carta e matite colorate.

**Istruzioni:** chiedere al paziente di ottenere i materiali di cui sopra e ricordare un momento in cui si è sentito veramente felice. Poi chiedi al paziente di raccontare quel momento e le emozioni provate. In questo modo, il paziente si concentrerà sulle emozioni positive e si sentirà sollevato.

### B.2. Terapia della pittura

Uno strumento di arteterapia che si distingue dal disegno è la pittura. La terapia pittorica utilizza il processo creativo di creazione e produzione d'arte per migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo di individui di tutte le età.



## B.2. Terapia della pittura

Uno strumento di arteterapia che si distingue dal disegno è la pittura. La terapia pittorica utilizza il processo creativo di creazione e produzione d'arte per migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo di individui di tutte le età.

### B.2.1 I benefici della terapia della pittura

La terapia pittorica, come il disegno, consente ai pazienti di esprimersi, comprendere se stessi, ridurre l'ansia e lo stress e migliorare le proprie abilità e sociali. La terapia pittorica mira a migliorare la salute mentale delle persone nelle varie fasi della prevenzione, del trattamento e della riabilitazione. È un tipo di terapia alternativa e naturale che può avere molteplici benefici, soprattutto per gli anziani. In particolare esso:

- Migliora la comunicazione;
- Aumenta l'autostima;
- Migliora le capacità motorie;
- Mantiene il cervello in movimento;
- Aumenta la concentrazione;
- Intelligenza emotiva.

Oltre ai vantaggi di cui sopra, gli studi hanno dimostrato che la terapia pittorica può aiutare a controllare e curare l'aggressività. In effetti, gli arteterapeuti credono che il processo artistico sia utile per aumentare le interazioni e ridurre le tendenze aggressive.

La pittura è uno strumento attraente e tipicamente espressivo che può portare a un forte aumento delle capacità degli individui e a una buona espressione e interazione. Attraverso la terapia della pittura è possibile comprendere gli stati d'animo, le tendenze e le caratteristiche dell'anziano. In effetti, consente di comprendere l'influenza del

fattore esterno su di loro, nonché le loro questioni interiori e soggettive. Tale terapia consente agli individui di esprimere i propri pensieri e sentimenti attraverso la proiezione, stabilendo così la compatibilità emotiva e sociale.

### B.2.2 Le tecniche di terapia pittorica

Come per il disegno, ci sono varie tecniche utilizzate nella pittura, come:

**1. Dipingere e colorare la cornice con matite colorate:** ai pazienti viene chiesto di disegnare una cornice su un foglio di carta bianco e ogni persona collega un punto da un lato all'altro di essa, completando così le forme e disegnando delle linee.

**2. Pittura libera:** i pazienti dipingono liberamente.

**3. Pittura con forme geometriche:** le forme geometriche vengono disegnate su fogli colorati e ai pazienti viene chiesto di dipingere le forme.

**4. Dipingere il loro posto preferito:** ai pazienti viene chiesto di dipingere il loro posto preferito e di parlarne alla fine della sessione.

**5. Dipingere il ricordo più bello:** ai pazienti viene chiesto di dipingere il loro ricordo più bello e dolce e di parlarne alla fine della seduta.

**6. Pittura su strumenti:** vengono forniti strumenti (ad es. bicchieri, bottiglie, ecc.) su cui dipingere.

**7. Dipingere la natura e raccontare storie:** ai pazienti viene chiesto di dipingere la loro natura preferita e di raccontarne una storia.

**8. Confrontarsi con un oggetto e dipingerlo:** ai pazienti viene chiesto di confrontarsi con un oggetto e di dipingerlo e, quindi, di spiegare il confronto.

**9. Desideri di pittura:** i propri desideri vengono dipinti e discussi alla fine della sessione.

### C. TERAPIA DELL'ARTE VISIVA

La terapia dell'arte visiva è definita come un "processo terapeutico basato sull'espressione creativa spontanea o motivata che utilizza vari materiali e tecniche artistiche come pittura, disegno, scultura, modellazione dell'argilla e collage".

Le terapie di arti visive sono interventi artistici progettati per offrire ai partecipanti un'opportunità di espressione creativa attraverso compiti visivi, come collage, modellazione dell'argilla e analisi dell'arte visiva/valutazione cognitiva, con l'obiettivo di migliorare il proprio benessere mentale/cognitivo e psicologico. Una tipica sessione IVA si svolge in un gruppo e include socializzazione, educazione/istruzione artistica, reminiscenza, elaborazione artistica, condivisione dell'arte/presentazione plenaria e analisi dell'arte/valutazione cognitiva.

I meccanismi con cui si ritiene che l'IVA migliori le funzioni cognitive e psicologiche, potrebbero essere spiegati in 3 processi:

1. Stimolazione della memoria episodica, della funzione esecutiva, del pensiero astratto e della memoria di lavoro.

2. Meccanismi di stimolazione cognitiva attraverso la concentrazione dell'apprendimento, l'ascolto attento e il coinvolgimento nel processo di apprendimento. Inoltre, la pratica artistica stimola le capacità motorie, la coordinazione, la memoria visiva spaziale, il pensiero astratto e le funzioni esecutive, mentre la condivisione plenaria di storie relative alla propria opera d'arte stimola le abilità linguistiche e

l'espressione di sé, il ricordo, il pensiero astratto, il controllo esecutivo, la soddisfazione e l'auto-espressione fiducia.

3. I meccanismi di stimolazione sociale si verificano attraverso l'interazione con altri partecipanti, la condivisione di abilità e opere d'arte e il feedback reciproco, con conseguente riduzione della solitudine, maggiore connettività sociale e miglioramento dell'umore.

Le terapie di arti visive sono state ampiamente utilizzate tra gli anziani con cognizione normale e quelli con demenza, con l'obiettivo di ritardare il declino cognitivo e/o migliorare la funzione cognitiva e il benessere psicologico.

#### C.1 I benefici della terapia dell'arte visiva

La terapia dell'arte visiva consente il coinvolgimento dei pazienti nella pianificazione, nella creatività, nell'espressione verbale, nel processo decisionale, nel controllo cognitivo e nel pensiero astratto. Consente inoltre la creazione di una relazione sociale positiva con il terapeuta e gli altri pazienti, favorendo così il benessere psicosociale dell'individuo. Il processo di creazione dell'opera d'arte, a seconda del metodo utilizzato, può portare anche alla riesperienza spontanea, alla risoluzione e alla reintegrazione delle emozioni e dei conflitti interiori del paziente. L'applicazione della terapia dell'arte visive si è rivelata molto utile nella prevenzione e nella gestione del declino cognitivo, soprattutto nei casi di demenza. In generale, se utilizzata in combinazione con l'esercizio fisico, consente di promuovere il benessere e l'umore nella popolazione anziana in generale.

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 conoscenze personali 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.

### C.2 Le tecniche di arteterapia visiva

Le **tecniche** utilizzate nell'arteterapia visiva possono includere:

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

*Esempio di esercizio pratico: realizzare una scultura con materiale riciclabile*

**Scopo:** permettere al paziente di esprimere ciò che sente.

**Materiali:** oggetti di uso quotidiano riutilizzabili in casa, come bottiglie di plastica, rotoli di carta da cucina, cartoni per le uova, ecc.

**Istruzioni:** chiedere al paziente di creare un piccolo oggetto a casa, una scultura, con questi materiali ed esprimere come si sente riguardo qualcosa che è successo. Questo è un buon modo per consentire al paziente di far "uscire" ciò che ha dentro: tristezza, rabbia o frustrazione.



1. Find some recycled rubbish



2. Choose which bits you will use



3. How will you decorate it?

### D. TERAPIA DELLA DANZA E DEL MOVIMENTO

La terapia della danza e del movimento, o DMT, è l'uso psicoterapeutico del movimento per promuovere l'integrazione emotiva, sociale, cognitiva e fisica. La DMT è infatti definita dalla European Dance Movement Therapy Association come "l'uso terapeutico del movimento per promuovere il benessere emotivo, cognitivo, fisico, spirituale e sociale" dell'individuo.

La danza/terapia motoria si rivolge non solo al corpo, ma anche alla mente e allo spirito, ed è quindi un modo potente ed efficace per aiutare le persone anziane ad accedere a un senso vitale di sé. La danza, in questo caso, non riguarda la forma, la tecnica o i passi corretti. Piuttosto, si tratta di un'esperienza condivisa di umanità e connessione, manifestata in movimenti piccoli come un tocco delle dita dei piedi, un'oscillazione delle spalle o un leggero cambiamento di atteggiamento.

Alcune delle maggiori sfide che gli anziani devono affrontare sono l'isolamento, l'inerzia fisica e la perdita di indipendenza. Sebbene sia importante onorare il naturale rallentamento e il declino fisico che si verifica con l'invecchiamento, a volte è anche utile interrompere rispettosamente questa inerzia con attività che promuovono un coinvolgimento significativo.

#### D.1 I benefici della terapia della danza e del movimento

La DMT può dare alle persone:

- benefici fisici, come l'aumento della forza, il miglioramento della flessibilità, la diminuzione della tensione muscolare e il miglioramento della coordinazione, che possono essere tutti di particolare beneficio per gli anziani.

- benefici per la salute mentale, inclusa la riduzione dello stress e persino l'alleviamento dei sintomi di ansia e depressione, che sono molto prevalenti negli anziani.

Gli effetti terapeutici della terapia danza-movimento, sono stati comprovati per le persone con gravi malattie mentali. Molti studi hanno esaminato l'applicazione della DMT come trattamento terapeutico per una serie di condizioni, tra cui cancro, demenza, depressione e schizofrenia.

Esercizi di natura cardiovascolare come corsa, camminata e aerobica hanno dimostrato di migliorare le capacità cognitive e le funzioni esecutive e motorie negli anziani.

La danza, come l'esercizio cardiovascolare, sembra essere benefica per gli anziani. Si differenzia dall'esercizio perché fornisce un ambiente più ricco per la riabilitazione e la terapia. Gli interventi di danza, infatti, non comprendono solo l'attività o l'esercizio fisico, ma anche l'apprendimento, l'attenzione, la memoria, l'emozione, la coordinazione ritmica, la coordinazione motoria, l'equilibrio, l'andatura, le abilità visuo-spaziali, la stimolazione uditiva, l'immaginazione, l'improvvisazione e l'interazione sociale. I miglioramenti in tutte queste aree portano naturalmente un miglioramento nel benessere generale di un individuo. Inoltre, è stato dimostrato come la danza possa essere un mezzo di promozione dell'interazione sociale per gli anziani.

### D.2 Le tecniche della terapia di danza/movimento

Alcune delle tecniche di danza che i danzaterapeuti possono utilizzare sono:

- **Specchiare**, che implica l'abbinamento e l'eco dei movimenti di un'altra persona. Può

essere un modo per aiutare le persone a sentirsi più connesse agli altri e creare sentimenti di empatia. Un terapeuta può rispecchiare i movimenti di un paziente o far sì che essi si riflettano a vicenda, consentendo ai partecipanti di vedere un riflesso di se stessi.

- **Metafore del movimento**. L'uso di una metafora del movimento o di un sostegno può aiutare una persona ad affrontare fisicamente ed espressivamente una sfida o un risultato terapeutico. Ad esempio, un terapeuta può dare a una persona in cura una bandiera bianca per celebrare la resa emotiva.

- **Ritmi saltellanti**. I terapeuti possono incorporare il salto in una danza per i pazienti che soffrono di depressione, poiché una ricerca ha mostrato livelli ridotti di movimento verticale nelle persone con depressione.

### E. LA MUSICOTERAPIA

Gli interventi musicali possono essere di diverso tipo: ascolto di musica dal vivo o registrata, partecipazione al canto o all'esecuzione di strumenti, musicoterapia e combinazione di musica e movimento. Alcuni dei problemi più comuni degli anziani sono la comprensione del parlato in presenza di rumore di sottofondo e il declino della memoria uditiva con l'età. È stato dimostrato che la formazione e la partecipazione musicale possono essere un rimedio per entrambi i problemi. In effetti, è stato osservato che i musicisti non solo possono ascoltare più facilmente il parlato in presenza di rumore in età avanzata, anche se l'udito diminuisce, ma hanno anche una memoria migliore. Per l'esecuzione musicale, infatti, è necessario memorizzare schemi e sequenze sia uditive che motorie. Pertanto, si può sostenere che approcciarsi alla musica promuove un migliore udito.

### E.1 I benefici della musicoterapia

La musicoterapia, quindi, è finalizzata ad aiutare gli anziani nelle aree dell'udito e della memoria, ma anche a migliorare le capacità comunicative, la funzione cognitiva e la salute fisica.

La musicoterapia si è anche rivelata molto utile nell'aiutare i pazienti con demenza, in particolare nella gestione di determinati comportamenti, come ridurre l'agitazione o l'aggressività e aumentare la vigilanza.

Numerosi studi hanno anche dimostrato che i malati di Alzheimer conservano le capacità musicali e la memoria molto più a lungo rispetto ad altre capacità comunicative e cognitive.

In generale, hanno dimostrato di essere utili nel ridurre alcuni comportamenti negativi associati alla demenza, tra cui aggressività, agitazione, ansia, depressione e vagabondaggio. A volte hanno anche portato a miglioramenti nelle facoltà cognitive (in particolare memoria e linguaggio).

### E.2 Tecniche della musicoterapia

Alcuni esempi di tecniche di musicoterapia sono:

- Musicoterapia analitica, che incoraggia il paziente a utilizzare un "dialogo" musicale improvvisato cantando o suonando uno strumento per esprimere i pensieri inconsci, su cui il paziente può riflettere e discutere con il suo terapeuta in seguito.

- Musicoterapia Benenzon, che unisce alcuni concetti di psicoanalisi con il processo di fare musica. La musicoterapia Benenzon include la ricerca della propria "identità sonora musicale", che descrive i suoni esterni che più si avvicinano allo stato psicologico interno.

- Musicoterapia cognitivo comportamentale

(CBMT), che combina la terapia cognitivo comportamentale (CBT) con la musica. Nella CBMT, la musica viene utilizzata per rafforzare alcuni comportamenti e modificarne altri. Questo approccio è strutturato, non improvvisato e può includere ascoltare musica, ballare, cantare o suonare uno strumento.

- Musicoterapia comunitaria, che si concentra sull'uso della musica come un modo per facilitare il cambiamento a livello di comunità. Viene eseguito in un ambiente di gruppo e richiede un alto livello di coinvolgimento da parte di ciascun membro.

- Musicoterapia Nordoff-Robbins (chiamata anche musicoterapia creativa), che implica suonare uno strumento (spesso un piatto o un tamburo) mentre il terapeuta accompagna usando un altro strumento. Il processo di improvvisazione utilizza la musica come un modo per consentire l'espressione di sé.

- Il metodo Bonny di immagini e musica guidate (GIM), per cui la musica classica è usata come mezzo per stimolare l'immaginazione. In questo metodo, il paziente spiega i sentimenti, le sensazioni, i ricordi e le immagini che sperimenta mentre ascolta la musica.

- Psicoterapia vocale, per cui il paziente utilizza vari esercizi vocali, suoni naturali e tecniche di respirazione per connettersi con le sue emozioni e impulsi. Questa pratica ha lo scopo di creare un più profondo senso di connessione con se stessi.

Come visto, la musicoterapia può comportare:

- 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, potresti ascoltare diversi generi musicali, suonare uno strumento musicale o addirittura comporre le tue canzoni. Ti potrebbe essere chiesto di cantare o ballare. Il tuo terapeuta potrebbe incoraggiarti ad improvvisare o potrebbe avere una struttura prestabilita da seguire.

*Esempio di esercizio pratico: disegna ciò che senti*

**Scopo:** suscitare determinate emozioni nel paziente e convincerlo ad esprimere ciò che sta provando.

**Materiali:** un foglio di lavoro fornito dal tutor e una penna o una matita.

**Istruzioni:** il terapeuta presenta diversi brani musicali al paziente e gli chiede di prestare attenzione a ciascuno di essi. Nella fase successiva, al paziente viene consegnato un foglio di lavoro (illustrato di seguito), dove può scrivere o disegnare ciò che l'ascolto dei vari canti suscita in lui. Quindi chiedigli di parlare di quello che ha scritto o disegnato, quindi delle emozioni che ha provato ascoltando ogni canzone.

Sample Worksheet

Song 1	Song 2	Song 3
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
Song 4	Song 5	Song 6
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

## F. TEATROTERAPIA

La teatroterapia utilizza tecniche teatrali e/o drammatiche, combinandole con metodi psicoterapeutici, per offrire nuovi modi di esprimere ciò che si pensa o si sente, per affrontare in modo più efficace problemi comportamentali ed emotivi.

La teatroterapia è una delle terapie delle arti creative (CAT), è attiva ed esperienziale e prevede l'uso intenzionale e sistematico di processi teatrali e drammatici come mezzo primario per raggiungere la crescita psicologica e il cambiamento all'interno di una relazione psicoterapeutica. Nelle sessioni di teatroterapia, gli individui esplorano in profondità le loro esperienze di vita attraverso tecniche di teatralizzazione, fantasia e immaginazione per entrare in un personaggio e raccontare una storia. La teatroterapia avvantaggia l'intera popolazione anziana, coloro che vivono con difficoltà fisiche, emotive e cognitive, ed è stato anche riscontrato che aumenta il coinvolgimento del gruppo e le relazioni positive durante l'invecchiamento, promuovendo una migliore comunicazione e un senso di fiducia tra le persone con demenza. Si tratta di una forma attiva ed esperienziale di terapia creativa che può aiutare le persone ad acquisire fiducia in se stessi ed esplorare nuove capacità di problem solving.

### F.1 Benefici della teatroterapia

È stato scoperto che la teatroterapia migliora vari aspetti della salute mentale durante l'invecchiamento. Fornisce opportunità di crescita personale ed espressione creativa e migliora le relazioni di gruppo. La teatroterapia è un modo ampiamente riconosciuto per esplorare le storie di vita in

tarda età. Porta diversi vantaggi, come ad esempio:

- Ridurre i sentimenti di isolamento
- Imparare a risolvere i problemi
- Esprimere i sentimenti
- Definire gli obiettivi
- Relazionarsi meglio con le altre persone
- Comprendere meglio se stessi e le proprie esperienze
- Migliorare l'autostima
- Sviluppare migliori capacità di coping
- Ampliare la gamma di espressione delle emozioni
- Usare la creatività, l'immaginazione e il gioco per esercitare la risposta a situazioni difficili
- Affrontare rapidamente i problemi
- Fuggire per un po' dalle pressioni della vita e rifugiarsi nell'immaginazione
- Interagire con gli altri in un ambiente sicuro e confortevole.

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

### F.2 Tecniche di teatroterapia

A seconda degli obiettivi terapeutici, la teatroterapia può assumere forme diverse e includere una varietà di tecniche, tra cui:

- Esercizi teatrali
- Recitazione
- Improvvisazioni
- burattini
- Giochi di ruolo
- Narrativa
- Giochi teatrali

### G. BUONE PRATICHE NELL'ARTETERAPIA

L'arteterapia segue diversi orientamenti e teorie, come la psicodinamica; umanistica (fenomenologica, gestalt, centrata sulla persona); psicoeducativa (comportamentale, cognitivo comportamentale, evolutivo); sistemica (terapia familiare e di gruppo); così come approcci integrativi ed eclettici. Ci sono anche variazioni nelle preferenze individuali e nell'orientamento degli arteterapeuti (Van Lith, 2016). L'arteterapeuta può facilitare un cambiamento positivo nei problemi psicosociali sia attraverso il coinvolgimento con il terapeuta che con i materiali artistici in un ambiente giocoso e sicuro.

In effetti, l'uso dell'arteterapia per il trattamento delle condizioni di salute mentale rappresenta un campo di crescente interesse (es. Van Lith, 2016; Haeyen et al., 2018). La revisione delle pratiche mostra alcuni punti comuni che è necessario considerare nella progettazione e realizzazione di sessioni di arteterapia:

▪ È un'attività di gruppo?

È importante iniziare con attività energizzanti e motivazionali

▪ Quale metodo utilizzare?

Esistono diverse attività e tecniche a seconda degli obiettivi da raggiungere e dei benefici per il paziente

Le migliori pratiche possono indirizzare il professionista verso la scelta più appropriata.

**Il modello di Arteterapia Polysign Artea**, ad esempio, è un intervento-trattamento terapeutico una prevenzione che utilizza mezzi artistici come pittura, disegno, scultura, fotografia, video e in genere qualsiasi espressione di arte figurativa come mezzo di comunicazione e negoziazione terapeutica. L'immagine creata da

una persona permette, attraverso una specifica procedura di decodifica, di visualizzare la struttura del pensiero e dell'immaginario di quella persona: lavorare sulla resa e modellatura delle immagini create da qualcuno, quindi, significa accedere al suo immaginario e attraverso esso sostenerlo in un processo evolutivo.

Il Modello Polysign sviluppato dal Maestro Achille De Gregorio, presidente dell'Associazione Artea - Arteterapeuti Associati, si compone di tre fasi:

1. Prima fase, denominata Osservazione: l'utente sperimenta tecniche e materiali fino a trovare quello più adatto alle sue esigenze espressive.

2. Seconda fase, denominata Trattamento: una volta individuato il problema della persona e trovata la sua modalità espressiva, l'arteterapeuta indirizza l'anziano verso un'espressione originale del Sé.

3. Terza fase, denominata Verifica: è l'analisi completa delle produzioni, della relazione creata e dei contenuti affrontati nel corso, tutti monitorati e decodificati nella Cartella Arteterapia.

Il presupposto da cui parte l'arteterapia è che l'attivazione del processo creativo nell'individuo comporti a sua volta un'attivazione di importanti processi psichici e psicologici, affinché ad ogni cambiamento del potenziale creativo corrisponda una trasformazione nella sfera cognitiva, emotiva e comportamentale.

Compito dell'arteterapeuta è accompagnare l'utente alla scoperta del "fare" artistico e sostenere con la verbalizzazione, in un contesto appropriato, la consapevolezza di quanto si esprime nella forma artistica. Fondamentale è il mezzo artistico che

permette la realizzazione di un prodotto duraturo. L'arteterapeuta decodifica il messaggio che l'utente trasmette attraverso il lavoro, che contiene informazioni su vari aspetti: della relazione, del contenuto psicologico, dell'esperienza emotiva e della realizzazione formale. Il modulo presenta anche esempi di efficaci sessioni di arteterapia.

### 3.1 Durata totale del modulo

La durata del Modulo è diversa per:

- Formazione in aula: 32 ore distribuite in:
  - o Modalità di applicazione dell'arteterapia per arti specifiche: 24 ore (3 campi)
  - o Buone pratiche in Arteterapia: 8 ore
- Formazione Online: 48 ore distribuite in:
  - o Modalità di applicazione dell'arteterapia per arti specifiche: 40 ore
  - o Buone pratiche in Arteterapia: 8 ore

### 3.2. Strumenti e materiali

Strumenti e materiali cambiano a seconda dei diversi metodi di arteterapia utilizzati.

È importante considerare, in ogni sessione, l'elenco specifico di strumenti e materiali richiesti.

Un punto importante è riferito anche a:

- Alcuni esempi di materiali artistici che possono essere utilizzati una sola volta, conservati dal cliente o gettati via, sono:

Tessili, Tela, Argilla confezionata monouso, Carta, Bastoncini di cotone, Colori, Bastoncini artigianali, Steli di ciniglia, Gomitoli

- Esempi di forniture che possono essere utilizzate ripetutamente ma devono essere disinfettate sono:

Pennarelli, forbici, matite colorate, pennelli, aghi, attrezzi per maglieria/uncinetto

#### 4. Benefici del modulo

Al termine del modulo, lo studente conoscerà:

- I benefici dell'arteterapia, in particolare per gli anziani;
- I vari tipi di arteterapia (di disegno e pittura, arti visive, danza e movimento, musica e teatro), le loro applicazioni, tecniche e metodi e i loro benefici specifici;
- alcune attività (una per ogni area di arteterapia) da svolgere online o in aula, in particolare con i senior, compreso il materiale necessario, il suo scopo e le fasi da seguire passo dopo passo;
- buone pratiche necessarie per diventare un arteterapeuta esperto e per pianificare e implementare una sessione efficace.

##### 4.1. Abilità

Le competenze acquisite al termine del modulo saranno:

- capacità di eseguire tecniche di arteterapia, nelle sue diverse forme (disegno, pittura, arti visive, musica, danza e movimento, teatro), su pazienti anziani. In particolare, gli studenti saranno in grado di riprodurre gli esercizi proposti nel modulo e avranno le conoscenze necessarie per applicare nuove tecniche.

##### 4.2. Conoscenze

Le conoscenze acquisite al termine del modulo saranno:

- conoscere i fondamenti teorici dell'arteterapia, le sue tecniche e i suoi benefici, in particolare per gli anziani;
- conoscere i fondamenti teorici delle varie forme di arteterapia (disegno, pittura, arti visive, musica, danza e movimento, teatro), i loro specifici benefici per l'anziano e le varie tecniche che possono essere applicate;
- conoscere le applicazioni pratiche delle varie

forme di arteterapia per gli anziani;

- conoscere alcune regole e accortezze da seguire nell'applicazione dell'arteterapia per gli anziani.

##### 4.3. Competenze

Le competenze che lo studente acquisirà al termine del modulo sono:

- Intervenire nei molteplici ambiti della psicopatologia utilizzando la metodologia e le tecniche più adatte all'anziano;
- Valorizzare il lavoro del paziente, predisponendo un momento finale di confronto e condivisione dell'esperienza;
- Saper utilizzare i contenuti emersi nel lavoro artistico del paziente;
- Saper rispettare norme e regolamenti;
- Saper entrare in relazione con i familiari al fine di facilitare la comunicazione in caso di momenti di difficoltà per il paziente;
- Progettare gli interventi da attuare al fine di personalizzare l'attività in funzione della tipologia di utenza, della patologia e delle eventuali caratteristiche ed esigenze del paziente;
- Preparare l'ambiente e i materiali artistici in modo da favorire il processo creativo e la relazione terapeutica, predisponendo appositi tavoli e strutture anche per conservare e proteggere cartelle contenenti il lavoro del paziente.

##### 5. Istruzioni per l'applicazione

Oltre al suo utilizzo nel trattamento della salute mentale, l'arteterapia è utilizzata in modo complementare nella medicina tradizionale per il trattamento di malattie e condizioni di origine biologica. La correlazione tra salute mentale e salute fisica è ormai ben nota e l'arteterapia può giovare ad entrambe. In effetti, è

## Sezione 2: Moduli

stata utilizzata nel processo di guarigione per alleviare lo stress e sviluppare meccanismi di coping nel tentativo di trattare i bisogni fisici e mentali del paziente. Sebbene l'arteterapia si sia tradizionalmente concentrata sui media visivi (dipinti, sculture, disegni, ecc.), il concetto si è ampliato per includere musica, danza, scrittura e teatro.

I benefici che le diverse forme di arteterapia possono apportare, nella vita di tutti i pazienti e, nel nostro caso, degli anziani, sono:

- Miglioramento della funzione cognitiva. L'arteterapia sfida gli anziani a creare arte e quindi a stimolare i sensi e ad acuirli. Ciò migliora la capacità di pensiero e facilita la creazione di connessioni neurali rapide che potrebbero essere andate perse a causa dell'invecchiamento.
- Umore migliorato. L'arteterapia può ridurre i sentimenti di ansia, depressione e stress negli anziani. Tali sentimenti possono anche derivare dalla naturale perdita graduale della vista e dell'udito dovuta all'invecchiamento. Concentrarsi sul disegno aiuta coloro che stanno lottando, a rilassarsi e concentrarsi sui sentimenti positivi. Impegnarsi nell'arteterapia può aiutare gli anziani a far fronte a questi problemi e dare sfogo alla loro frustrazione.
- Abilità motorie migliorate. Quando le persone esercitano abilità come, ad esempio, dipingere, disegnare o ballare in arteterapia, esercitano fisicamente le mani e le braccia attraverso il movimento. In questo modo, possono migliorare la coordinazione muscolare e aumentare il flusso sanguigno.
- Maggiore interazione sociale. Le sessioni di arteterapia consentono agli anziani di incontrare persone con cui possono interagire

e stabilire connessioni. Queste connessioni possono aiutarli a combattere la solitudine e l'isolamento e migliorare la loro salute emotiva.

- Aumento dell'autoespressione. Le persone anziane hanno spesso difficoltà con la comunicazione verbale a causa del deterioramento mentale o fisico. L'arteterapia è un metodo alternativo di espressione per i propri sentimenti e pensieri.
- Alleviare il dolore. L'arteterapia può anche aiutare nei disturbi associati al dolore cronico. In effetti, consente alle persone di concentrarsi maggiormente sulla creatività e meno sul dolore. L'arteterapia promuove anche il rilassamento, che può aiutare ad alleviare il dolore emotivo.
- Nuovi processi di pensiero. L'arteterapia può anche aiutare le persone a pensare in modo diverso alla vita. In effetti, esplorare nuovi movimenti e pensieri può aiutare le persone anziane a rivedere le loro prospettive e trovare nuove gioie.
- Miglioramento della memoria. La pratica delle arti creative può aiutare gli anziani che soffrono di perdita di memoria dovuta a demenza o Alzheimer. La pittura e la musica possono anche aiutare a scoprire ricordi dimenticati e offrire, a chi soffre di perdita di memoria, un momento di chiarezza e la capacità di funzionare in modo ottimale. L'arteterapia può essere molto gratificante per gli anziani: può promuovere sentimenti sani e positivi, migliorare le capacità fisiche e avere un effetto calmante. Attraverso il divertimento e la creazione, gli anziani godranno di una migliore qualità della vita. Conoscere il tuo ruolo e i tuoi doveri prima di iniziare a insegnare è un passo molto importante.

## Sezione 2: Moduli

I compiti comuni per un tutor includono:

- \* Sessioni di tutorial principali
- \* Conduzione di sessioni di laboratorio
- \* Segnare incarichi o altre attività.

Sulla base del feedback degli studenti, un buon tutor può essere descritto come qualcuno che:

- è entusiasta;
- è disponibile per chiarimenti o consigli;
- è molto umano e crea un ambiente accogliente;
- è sicuro di sé, organizzato e ben informato;
- trasmette positività e fiducia agli studenti;
- è pratico sugli argomenti del corso, i dettagli e le questioni organizzative;
- può essere chiaro ed esplicativo sull'argomento del corso, sui materiali, sui criteri di valutazione e sulle aspettative ed è disponibile a fornire chiarimenti ai singoli studenti;
- utilizza una varietà di metodi di insegnamento e apprendimento, adattandoli alle esigenze;
- sa scegliere le attività più indirizzate per la sessione;
- sa utilizzare al meglio le conoscenze e le esperienze dei singoli nel gruppo;
- sa gestire le dinamiche di gruppo;
- facilita la comunicazione tra e con i partecipanti;
- sa porre le domande giuste per innescare una discussione, ma senza dominarla;
- non presuppone che le persone abbiano una conoscenza preliminare dell'argomento, e quindi le incoraggia a porre domande per capirlo meglio, anche le più semplici;
- è vicino ad ogni persona, si interessa ai progressi di ogni studente e fornisce un feedback costruttivo;
- riflette sull'andamento del proprio lavoro, su

cosa ha fatto bene e cosa ha fatto male, adoperandosi per il miglioramento continuo.

### 5.1 Precauzioni e valutazione dei rischi

La pianificazione di una sessione di arteterapia con gli anziani deve tenere conto di alcuni potenziali rischi legati a:

- \* Strumenti e materiali pericolosi
  - \* Limitazioni mentali e fisiche dell'anziano
- È quindi necessario, come sopra sottolineato, avere un quadro chiaro del contesto in cui l'attività, individuale o di gruppo, viene svolta, tenendo conto di:
- \* Spazi disponibili
  - \* Presenza di personale di supporto o caregiver
  - \* Adeguatezza delle attività alle capacità dei destinatari
  - \* Grado di sicurezza degli strumenti e dei materiali utilizzati

A volte, le persone con demenza possono avere difficoltà ad avviare un'attività e, se le aiuti ad iniziare, saranno in grado di continuare da sole per un po'.

È importante ricordare che, quando si incoraggia l'impegno creativo, il focus è sul divertimento e sul processo, non sul raggiungimento. Spesso chiedere l'aiuto di qualcuno, essere consapevoli di non imporsi eccessivamente su una persona, può colmare un vuoto importante e fornire un motivo per impegnarsi. Inoltre, la creazione di opere d'arte può essere rilassante, ridurre i sentimenti di stress o ansia e può essere di beneficio sia alle persone che ai caregiver.

### 5.2. Suggerimenti per l'applicazione dei moduli

Ci sono alcuni suggerimenti che possono essere seguiti nell'applicazione dei vari

## Sezione 2: Moduli

metodi e attività di arteterapia. Questi suggerimenti provengono dalle migliori pratiche prevalenti nel mondo e sono utili per ottenere il massimo dalle sessioni di arteterapia (in qualsiasi campo di arteterapia) aumentando così i benefici che da esse il paziente può trarre.

Quindi, come si vede nel modulo 1, ecco alcuni suggerimenti importanti:

1. Dopo aver assegnato al paziente un compito artistico, è importante lasciare che lavori liberamente, senza interruzioni o domande. Osservare semplicemente il paziente durante il processo di esecuzione del compito artistico.
2. Se il paziente dice che non può fare qualcosa, incoraggialo a provare per almeno altri cinque minuti.
3. Una volta scaduto il tempo del progetto, inizia chiedendo al paziente se c'è qualcosa che vorrebbe condividere sul suo lavoro, il processo per realizzarlo, cosa gli piace o non gli piace o cambierebbe, ecc.
4. Rimani centrato sulla persona, quindi concentrati sulle sue associazioni e sulle proiezioni.
5. Prestare attenzione alle associazioni del terapeuta, evitandole a tutti i costi a meno che non aggiungano valore o alimentino la vita del materiale.
6. Fai osservazioni neutre sul lavoro, piuttosto che lodi o critiche (ad es. su forma, dimensione, uso dello spazio, punto focale, cosa c'è nel bordo, quali colori vengono utilizzati).
7. Enfatizzare il contenuto e il processo emotivi piuttosto che concentrarsi su come è uscito il lavoro o sul suo contenuto specifico.
8. Usa un linguaggio in terza persona come "cosa stai facendo quella persona/animale/personaggio?" piuttosto

che "cosa stai facendo?"

9. Identifica le metafore e usale, gioca con esse per approfondire le emozioni del paziente.

10. Poni domande che possano aiutare il paziente a raccontare la storia da cui deriva il suo lavoro. Ad esempio, "Se dovessi utilizzare questa immagine, dove andresti? Cosa faresti?"

11. Evita domande come "Perché l'hai fatto?" È molto probabile che il paziente abbia difficoltà a rispondere a questo tipo di domande. È meglio chiedersi se ciò che ha fatto ha un significato specifico.

12. Chiedere al paziente di guardare ciò che ha creato alla fine del lavoro e se soddisfa le sue aspettative. In caso contrario, chiedigli in che modo è diverso da quello che intendeva fare. Questo è importante perché a volte il significato di queste differenze tra ciò che ti aspettavi di creare e ciò che hai effettivamente creato, può essere un messaggio dall'inconscio.

13. Rispetta il lavoro del paziente e coinvolgilo in tutte le decisioni. Quindi, se il paziente desidera conservare il suo lavoro, è giusto tenerlo al sicuro ed esporlo solo con il suo permesso.

### 5.3. Note per il tutor

#### Cose da considerare

Se tu o qualcuno che ami state pensando all'arteterapia, ci sono alcune idee errate ed esperienze comuni che dovresti conoscere.

#### Non devi essere artistico

Le persone non hanno bisogno di avere capacità artistiche o talenti speciali per partecipare all'arteterapia e persone di tutte le età, compresi bambini, adolescenti e adulti, possono trarne beneficio. Alcune ricerche suggeriscono che la presenza dell'arte può

svolgere un ruolo importante nel migliorare la salute mentale.

Uno studio del 2017 ha rilevato che l'arte esposta negli ambienti ospedalieri ha contribuito a creare un ambiente in cui i pazienti si sentivano al sicuro. Ha anche svolto un ruolo nel migliorare la socializzazione e nel mantenere un'identità al di fuori dell'ospedale.

#### Non è la stessa cosa di una lezione d'arte

Le persone spesso si chiedono in che modo una sessione di arteterapia differisca da una lezione d'arte. Laddove una lezione d'arte si concentra sull'insegnamento della tecnica o sulla creazione di un prodotto finito specifico, l'arteterapia consiste più nel lasciare che i pazienti si concentrino sulla loro esperienza interiore.

Nel creare arte, le persone sono in grado di concentrarsi sulle proprie percezioni, immaginazione e sentimenti. I clienti sono incoraggiati a creare un'arte che esprima il loro mondo interiore più che creare qualcosa che sia un'espressione del mondo esterno.

#### L'arteterapia può aver luogo in una varietà di contesti

Gli studi dei pazienti, gli uffici privati di salute mentale, le scuole e le organizzazioni comunitarie, sono possibili strutture valide per i servizi di arteterapia. Inoltre, l'arteterapia può essere disponibile in altri contesti come:

- Studi d'arte
- Collegi e università
- Centri comunitari
- Strutture penitenziarie
- Scuole elementari e superiori
- Case di gruppo
- Rifugi per senzatetto
- Ospedali

- Uffici di terapia privati
- Centri di cura residenziali
- Centri anziani
- Centri benessere
- Rifugi per donne

Tuttavia, se sono necessari mezzi o apparecchiature specializzate, trovare un ambiente adatto può diventare difficile.

#### L'arteterapia non è per tutti

L'arteterapia non è per tutti. Sebbene alti livelli di creatività o abilità artistica non siano necessari per il successo dell'arteterapia, molti adulti che credono di non essere creativi o artistici potrebbero essere scettici nei confronti del processo.

Inoltre, l'arteterapia non è efficace per tutti i tipi di condizioni di salute mentale. Ad esempio, una meta-analisi ha rilevato che l'arteterapia non è efficace nel ridurre i sintomi positivi o negativi della schizofrenia.

#### 6. Suggerimenti per lo sviluppo e l'ulteriore applicazione dei moduli

Al giorno d'oggi, le persone sono sempre alla ricerca di nuovi modi per alleviare lo stress. L'arteterapia sta emergendo come uno strumento utile per migliorare la salute mentale, in quanto coinvolge mente, corpo e spirito e consente alle persone di esprimere i propri pensieri e le proprie difficoltà in modi alternativi. Alcuni dei motivi principali del suo utilizzo includono la necessità di migliorare le funzioni cognitive e sensomotorie e le abilità sociali, la promozione dell'autostima e dell'autoconsapevolezza, la coltivazione della resilienza emotiva, la promozione dell'intuizione e la riduzione e risoluzione di conflitti e angoscia.

Secondo una ricerca condotta sull'arteterapia,

L'impegno attivo nella creazione artistica aiuta effettivamente i pazienti a raggiungere obiettivi sociali, emotivi, educativi e di salute mentale. Tuttavia, devono essere compiuti ancora molti passi nelle cure mediche tradizionali all'uso più ampio dell'arte nell'assistenza sanitaria. In effetti, il processo creativo e l'espressione personale possono entrare in gioco, nelle sale d'attesa, negli atri, negli ascensori e persino nei parcheggi.

L'arteterapia è quindi uno strumento che merita ancora ulteriori ricerche, utilizzi ed esplorazioni.

Ha infatti dimostrato, oltre ai benefici sinora elencati, di riuscire anche a favorire la collaborazione multidisciplinare. L'arteterapia porta quindi alla collaborazione tra diverse professioni che generalmente non collaborerebbero (infermieristica, medicina, terapia occupazionale, scienze) al fine di progettare il miglior piano per il paziente e i suoi caregiver. Altre opzioni si riferiscono all'implementazione di sessioni di arteterapia per i caregiver anziani nell' aiutarli ad esprimere i propri sentimenti, rilassarsi e superare il trauma della perdita.

## Modulo 4 – Applicazioni specifiche di Arteterapia

### Concetti e informazioni sui moduli

Il modulo 4 spiega come l'arteterapia può essere utilizzata con determinati disturbi o patologie affettive per ripristinare la funzionalità di una persona e offrire nuove modalità di gestione delle emozioni e riflessioni interiori per ristabilire l'omeostasi. Inoltre, le attività pratiche sono offerte come esempi e possono essere applicate esattamente come descritto, adattate per i casi specifici o possono semplicemente servire da ispirazione per sviluppare altri esercizi e

attività con un impatto simile.

Parole chiave: conoscenza di sé, autocoscienza, trauma, ansia, lutto, perdita.

### - Obiettivi del modulo

- In termini di conoscenza, il modulo mira ad aiutare gli studenti a:
  - definire i concetti di conoscenza di sé, trauma, ansia, dolore e perdita;
  - conoscere la specificità delle emozioni.
- In termini di competenze, gli obiettivi del modulo sono:
  - o avviare l'autoriflessione e approfondire la conoscenza di sé;
  - o riorganizzare traumi, ansia e altre emozioni opprimenti.
- In termini di competenze, gli obiettivi del modulo sono fissati su:
  - o pratica di arteterapia specifica per affrontare i traumi;
  - o pratica di arteterapia specifica per affrontare l'ansia;
  - o pratica di arteterapia specifica per affrontare il dolore e la perdita.

### 1. Contenuto e struttura del modulo

Il contenuto del modulo sarà suddiviso in 4 unità:

1. Studio della conoscenza di sé
2. Arteterapia focalizzata sul trauma
3. Arteterapia focalizzata sull'ansia
4. Arteterapia per il dolore e la perdita

#### Unità 1. 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. Quando si sviluppa un certo livello di autocoscienza, quella persona inizierà a connettersi con la propria identità unica, avrà una prospettiva più accurata delle proprie risorse e dei propri limiti, sarà in grado di valutare meglio il proprio comportamento in

## Sezione 2: Moduli

confronto con standard e valori interni e diventerà più consapevole. Una persona con un alto livello di conoscenza di sé sarà in grado di impegnarsi in attività adeguate, sarà più decisa su quando assumersi 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.

La moltitudine di attività di conoscenza di sé utilizzate in contesti diversi, può utilizzare tecniche differenti e non si limita a quelle di arteterapia, ma darà agli studenti l'opportunità di impegnarsi in tale autoriflessione e conoscere meglio se stessi. Tutti gli esercizi pratici e le attività rilevanti per il gruppo possono essere inclusi qui, purché portino una nuova prospettiva sul sé e li aiutino a scoprire chi sono veramente. Abbiamo incluso qui alcuni esempi che possono essere utilizzati o adattati di conseguenza.

Attività 1 – Crea una pagina di rivista d'arte che rifletta chi sei

L'art-journaling è un'attività che consente allo studente di utilizzare qualsiasi tecnica di arte visiva (disegno, pittura, collage ecc.), ma anche di scrivere, per creare pagine su un dato argomento (vedi sotto alcuni esempi di pagine di art journal).

In questo caso, l'argomento è di carattere generale, ma può anche essere riformulato in modo più specifico (vedi sotto l'elenco delle domande/argomenti che possono innescare la conoscenza di sé).



Domande:

- Che aspetto ha il tuo "tu" ideale?
- Quali sono i tuoi sogni e obiettivi?
- Che aspetto ha il tuo "coraggio"?
- Quali sono le tue convinzioni/valori fondamentali?
- Cosa ti rende una persona unica/un buon amico?
- Qual è il tuo più grande punto di forza/debolezza?

Attività 2 – Crea un gioco di ruolo drammatico per riflettere sul ruolo che hai avuto/hai nella tua famiglia

Il dramma e il gioco di ruolo sono tecniche terapeutiche in cui le persone coinvolte sperimentano sentimenti, pensieri, azioni che possano innescare intuizioni personali. In questo caso, l'esperienza drammatica può essere utilizzata per guidare la conoscenza di sé. Ai partecipanti viene chiesto di scegliere alcune persone dal gruppo che li aiutino a ricreare una scena della loro vita familiare presente o passata, che rifletta al meglio il ruolo che avevano/hanno ancora nella loro famiglia di origine. Dovrebbero rimanere fuori dalla scena, come regista all'inizio, e scegliere qualcun altro per recitare la loro parte. Il mediatore del gruppo potrebbe chiedere alla persona di scambiare posto a turno con diversi altri membri della famiglia e poi spiegare al gruppo quali sono i sentimenti, i pensieri ecc. di quella persona – questo esercizio è molto utile per acquisire nuove prospettive su una situazione e praticare l'empatia.

Attività 3 – Usando i colori per il corpo, disegna le risorse personali che vedi negli altri. Ci sono sempre cose che una persona sa 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. A questo proposito, questo esercizio si concentra sulle

cose che gli altri vedono e possono indicare su una persona, al fine di aiutarla a raggiungere un livello più alto di conoscenza di sé. L'esercizio può essere svolto in piccoli gruppi o in coppia. Ai partecipanti viene chiesto di usare pitture per il corpo e disegnare sulla pelle dell'altra persona una risorsa personale (un punto di forza) che hanno notato. La persona che riceve il "tatuaggio" sul corpo è quindi invitata ad interpretarlo e spiegare cosa pensa che significhi e, successivamente, l'autore della body art spiegherà anche cosa ha fatto e perché crede che il "tattoo" sul corpo sia rappresentativo dell'altra persona

#### Unità 2. Arteterapia focalizzata sul trauma

Il trauma è un'esperienza o una catena di esperienze ripetute di forte stress emotivo, che destabilizza il normale equilibrio del sé riflettendo l'incapacità e l'inadeguatezza di una persona a impegnarsi in attività e relazioni regolari. Trauma è spesso un termine generico utilizzato per esperienze dannose o dolorose eccezionali, come abusi fisici o sessuali, abbandono dell'infanzia, disastri naturali o incidenti, morte di una persona cara, guerra ecc., ma non è limitato a quelli e non sempre ovvio che solo questi avvenimenti creino un trauma. Spesso, le esperienze traumatiche di una persona potrebbero non essere così eccezionali e potrebbero non sembrare così traumatiche per un altro individuo. Ad esempio, possono essere traumatici anche la perdita del giocattolo preferito, i pettegolezzi dei bambini o l'innamoramento di un altro che non risponde con lo stesso affetto. Così, il trauma è spesso divorante e può avere 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 essere nella società. Se non

affrontato adeguatamente e tempestivamente, può anche portare a disturbi più gravi, come disturbi da stress acuto, disturbo da stress post-traumatico, attacchi di panico, ansia, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi alimentari, dipendenze da alcol o droghe ecc. L'arteterapia applicata nei casi di trauma offre il vantaggio alle persone di esprimersi senza dover verbalizzare le proprie emozioni, possono guarire il proprio dolore anche se non lo riconoscono consapevolmente o non si sentono abbastanza responsabili per riviverlo. Attività 1 – Disegna/dipingi una barca in mare, una tempesta e un faro e poniti come passeggero della barca

I tre elementi del disegno sono simbolici e l'effetto terapeutico emerge non solo dal processo di disegno/pittura stesso, ma anche dalla discussione che dovrebbe seguire e dal riflesso della persona sull'essere il passeggero della barca. Ecco alcune idee su come condurre la discussione:

- Che aspetto ha la tempesta? Come ti fa sentire?
- Ti senti solo? C'è qualcun altro con te sulla stessa barca?
- Quali risorse hai che potrebbero portare la tua barca a riva?
- Chi ti guida o ha il potenziale per guidarti al faro al fine di raggiungere la riva? A chi chiederesti di aiuto?
- Quali azioni devi intraprendere per metterti in salvo? Sarà difficile o facile arrivare a riva? Cosa ti faciliterebbe?

Attività 2 – Scegli una canzone che ti ispiri a essere forte e sicuro di te ballandola con forza e sicurezza

La musica e la danza sono di per sé terapeutiche, ma usare il corpo per esprimere un certo stato mentale o emozione ha un forte effetto sulla mente e può indurre a provare

quella sensazione. Le persone che affrontano un trauma spesso si sentono sconfitte e mancano di fiducia, quindi convincerle a sperimentare l'empowerment e la fiducia con il proprio corpo in una danza ha il potenziale per cambiare la loro prospettiva e aiutarle a superare la loro vulnerabilità causata dall'esperienza traumatica.

### Unità 3. Arteterapia focalizzata sull'ansia

L'ansia è una sensazione di preoccupazione, disagio o paura che può manifestarsi in una situazione non ben definita, fuori dall'ordinario e di cui non si può ancora prevedere l'esito. Tutti possono sentirsi ansiosi in tali situazioni.

Il disturbo d'ansia d'altra parte è una condizione in cui le persone possono provare preoccupazioni e paure intense, eccessive e persistenti nelle situazioni quotidiane. In questi casi, la risposta emotiva di una persona è sproporzionata rispetto alla situazione.

Le tecniche di arteterapia possono essere utilizzate per aiutare ad esprimere e alleviare i sentimenti ansiosi e coltivare calma e tranquillità. Quando uno è concentrato sulla creazione, la sua attenzione si allontana dalle preoccupanti rimuginazioni. Così, il sistema nervoso inizierà a regolare e farà spazio ad altre emozioni e pensieri. Inoltre, poiché l'arteterapia supporta l'espressione non verbale delle emozioni, aiuta la persona ansiosa ad allontanarsi dai pensieri interiori e contribuisce ad avere una visione più generale della situazione.

Attività 1 – L'ansia che si esprime

Chiedi ai partecipanti di chiudere gli occhi, respirare profondamente alcune volte ed entrare in contatto con la sensazione di ansia che provano nel loro corpo. Poi, dopo aver afferrato la sensazione, con gli occhi ancora chiusi e senza pensare troppo, dovrebbero iniziare a scarabocchiare su un foglio bianco

attaccato al tavolo un disegno continuo senza sollevare la matita dal foglio, proprio come l'ansia si esprimerebbe sulla carta. Il movimento dovrebbe interrompersi quando l'espressione del sentimento si ferma. I partecipanti sono quindi invitati a guardare il disegno, voltando anche pagina se necessario, e a cercare di trovarne un significato, continuando a sviluppare il disegno.

Non appena il disegno è completo, i partecipanti sono invitati a immaginare un dialogo con l'ansia sul foglio. Questo li aiuta a capirlo meglio, poiché il più delle volte l'ansia è solo un meccanismo difensivo che protegge la persona.

L'attività può essere adattata anche alla lavorazione dell'argilla anziché al disegno.

Attività 2 – Crea un collage di calma e sicurezza  
Lo scopo dell'esercizio è quello di creare un promemoria visivo di un "luogo sicuro". Ai partecipanti viene chiesto di chiudere gli occhi, fare alcuni respiri profondi e ricordare un momento e un luogo in cui si sono sentiti al sicuro e rilassati. Sono quindi invitati a crearne un collage con vari materiali a portata di mano. Al termine del collage, possono presentarsi al gruppo immaginando di essere in quel luogo.

### Unità 4. Arteterapia per il lutto 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 del dolore sono comuni nella maggior parte dei casi: tristezza, solitudine, paura, pianto, pensieri e ricordi invadenti, disperazione, intorpidimento. La maggior parte delle persone tende a isolarsi dagli altri durante il lutto, quindi i sentimenti possono effettivamente essere amplificati da ciò.

Proprio come negli altri casi di emozioni travolgenti, l'arteterapia ha il potenziale di

facilitare l'espressione delle emozioni e riduce la loro intensità, innescando l'esplorazione dei sentimenti sottostanti associati alla perdita. Può anche aiutare le persone a connettersi tra loro e combattere insieme la disperazione e la solitudine, soprattutto se condotta in gruppo.

Attività 1 – Conversa con la persona che hai perso (la tecnica della sedia vuota)

Accade spesso che la persona in lutto senta che ci siano ancora cose non dette alla persona perduta. Questa tecnica utilizza l'improvvisazione drammatica per aiutare la persona che soffre a scaricare il peso delle cose non dette e trovare sollievo. La tecnica è più adatta per un approccio individuale, ma può anche essere adattata al lavoro di gruppo, se condotta come esercizio di immaginazione, senza esporre la persona in lutto al gruppo.

Chiedi alla persona di ricordare l'aspetto della persona perduta e immagina che la persona smarrita si sieda di fronte a lui/lei (con una sedia vuota lì) in questo momento. Guida una conversazione immaginaria con la persona perduta:

- 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? Quali pensi che sarebbero le sue parole in risposta alla tua domanda?

- Cosa vorresti che il tuo caro ricordasse di questa conversazione? Cosa ti porterai con te da questa conversazione?

Attività 2 – Fai un regalo per il defunto

Per questo può essere utilizzata qualsiasi tecnica di arteterapia, in quanto lo scopo dell'attività è aiutare la persona in lutto ad affrontare la perdita e dire addio in modo artistico e non verbale: può essere un disegno, un ritratto, un collage, una rappresentazione in argilla, un'opera realizzata con perline o sabbia, una composizione musicale o una

danza ecc. - non esiste una tecnica artistica sbagliata per questo.

Se il compito è affidato ad un gruppo, si potrebbe aggiungere un passaggio in cui la persona in lutto descriva il dono e spieghi agli altri perché ha scelto di farlo in quel modo specifico.

### 3.1. Durata totale del modulo

La durata complessiva del modulo sarà di 16 ore, suddivise in 4 ore per unità.

### 3.2. Strumenti e materiali

A seconda della struttura della formazione, gli strumenti e i materiali necessari per esporre questo modulo sono:

- laptop, videoproiettore, schermo di proiezione;
  - lavagna, lavagna a fogli mobili;
  - Presentazioni PowerPoint, fogli di lavoro, fotografie, video didattici;
  - il curriculum, ulteriori risorse di lettura;
  - forum e forum di discussione online, Google Drive o strumenti di collaborazione simili.
- Gli strumenti e i materiali necessari per mettere a frutto le attività esemplificate in precedenza dipendono dal modo in cui vengono implementate e adattate, ma in generale avrai bisogno di:
- matite colorate, pennarelli colorati, materiali per pittura (colori, pennelli, tavolozze ecc.);
  - carte, cartoni, tela;
  - colla e una varietà di materiali per collage;
  - vernici per il corpo;
  - oggetti di scena per il teatro;
  - musica;
  - argilla, sabbia, perline, semi.

### 1. Vantaggi del modulo

L'Arteterapia ha una gamma molto versatile di tecniche che possono essere utilizzate per tanti scopi.

Comprendere almeno alcune delle sue utilità offre agli studenti una prospettiva piuttosto accurata su questo insieme di metodi. Inoltre, imparare come utilizzare l'arteterapia in determinati casi specifici aiuta gli studenti a stabilire connessioni e trasferire le conoscenze ad altri tipi di casi, se necessario.

#### 4.1. Abilità

Gli studenti di questo modulo in conclusione saranno in grado di:

- o avviare l'autoriflessione e approfondire la conoscenza di sé;
- o riorganizzare traumi, ansia e altre emozioni opprimenti.

#### 4.2. Conoscenza

Gli studenti di questo modulo al termine saranno in grado di:

- o definire i concetti di conoscenza di sé, trauma, ansia, dolore e perdita;
- o conoscere la specificità delle emozioni.

#### 4.3. Competenze

Gli studenti di questo modulo al termine saranno in grado di:

- o applicare specifiche tecniche di arteterapia per affrontare i traumi;
- o applicare specifiche tecniche di arteterapia per affrontare l'ansia;
- o applicare tecniche di arteterapia specifiche per affrontare il dolore e la perdita.

### 5. Istruzioni per l'applicazione

Questo modulo può essere eseguito sia online che offline, in gruppo o individualmente. Le varie attività e tecniche esemplificate offrono l'opportunità di adattarsi ad una varietà di esigenze e casi specifici.

#### 5.1. Precauzioni e valutazione dei rischi

Tieni presente che tutti gli argomenti

affrontati in questo modulo sono delicati e le persone sono più vulnerabili in queste situazioni rispetto ad altre sessioni in cui può essere applicata l'arteterapia. Bisogna garantire uno spazio emotivo sicuro per tutte le attività in questo modulo prima di metterle in pratica. Istruire il gruppo non a giudicare, ma a proteggere e sostenere le persone vulnerabili.

#### 5.2. Suggerimenti per l'applicazione dei moduli

La prima unità del modulo è esperienziale. I partecipanti dovrebbero essere coinvolti in esercizi di autoconoscenza per poter comprendere appieno le loro dinamiche e imparare ad applicarle. Le altre unità possono anche essere trattate attraverso lo studio personale, ma tieni presente che sperimentare tecniche diverse in casi specifici aiuta a raccogliere esperienze ed una prospettiva più ampia sull'argomento.

Il modulo può essere adattato anche allo svolgimento online, scegliendo attività digitali al posto di quelle analogiche o considerando modalità digitali di condivisione delle produzioni artistiche dei partecipanti.

#### 5.3. Appunti per il tutor

Prendi in considerazione i casi specifici con cui stai lavorando e adatta le attività e le tecniche alle capacità e ai bisogni delle persone.

#### 6. Suggerimenti per lo sviluppo e l'ulteriore applicazione dei moduli

Il modulo dovrebbe seguire le esigenze specifiche del gruppo di formazione e può essere ulteriormente sviluppato includendo variazioni delle attività al fine di raggiungere gli obiettivi di apprendimento proposti e soddisfare meglio le esigenze di formazione

## Sezione 2: Moduli

del gruppo. Più gruppi lo eseguiranno, più informazioni potranno essere raccolte per ulteriori adattamenti e applicazioni.

La cooperazione multidisciplinare tra esperti può anche portare a un ulteriore sviluppo del modulo.

Sebbene il modulo sia stato progettato per educatori di adulti che lavorano con gli anziani, può anche essere incluso in programmi di formazione sviluppati per altre categorie di educatori, poiché la conoscenza di sé, il trauma, l'ansia e la perdita sono argomenti adatti a un'ampia gamma di gruppi vulnerabili.

# Sezione 3

---

**Conclusione e feedback**

## Sezione 3: Conclusioni e feedback

### 1. Ricevere e dare feedback

Training, whether formal, non-formal or informal, is a systematic, planned and controlled process aimed at changing concepts, skills and attitudes in individuals and groups. It is intended, in educational terms, that the trainees learn something that is taken as useful and it is expected that they are the ones to find use for the learning. La formazione, formale, non formale o informale, è un processo sistematico, pianificato e controllato volto a trasformare concetti, abilità e atteggiamenti negli individui e nei gruppi. Si intende, in termini educativi, che i tirocinanti imparino qualcosa considerato utile e ci si aspetta che siano loro a trovare un impiego all'apprendimento.

Questa dimensione, in cui il tirocinante trova impiego all'apprendimento ricevuto, ha un impatto diretto sul suo grado di motivazione, che, in positivo o in negativo, determina la sua forza e volontà di conoscere. A sua volta, la motivazione è determinata, in parte, dalla soddisfazione che prova in relazione alla formazione e allo stesso formatore.

Pertanto, è indispensabile che venga effettuata una Valutazione del Grado di Soddisfazione dei tirocinanti, che consenta di capire se le loro aspettative sono state soddisfatte e di concludere se gli obiettivi formativi precedentemente stabiliti sono in linea con quanto previsto. La valutazione del grado di soddisfazione dei tirocinanti funge anche da strumento per il formatore al fine di identificare i punti deboli e migliorare le azioni nella formazione in questione.

In questo contesto, i questionari di valutazione rappresentano lo strumento più utilizzato, essendo la scala di tipo Likert (5 punti) la più comune sarà quella che utilizzeremo nei nostri questionari.

Le aree di valutazione a cui si rivolgerà il questionario saranno

- Il grado di raggiungimento degli obiettivi;
- La rilevanza dei contenuti;
- Il livello di intervento del formatore;
- La qualità della relazione pedagogica instaurata;
- L'efficacia dei metodi didattici adottati;
- L'idoneità dei materiali utilizzati.

Il questionario sarà breve, semplice e obiettivo in modo da garantire che i tirocinanti rispondano senza obiezioni e con onestà.

Al fine di facilitare l'analisi dei dati, lo stesso questionario sarà utilizzato per tutti i moduli per evitare difficoltà di comprensione, sia da parte del tirocinante che del formatore. Al termine, dopo che tutti i tirocinanti avranno completato il percorso formativo, verrà somministrato anche un altro questionario per valutare il grado di soddisfazione, trasversale a tutti i moduli. Sarà però di struttura simile a tutti gli altri e di eguale riempimento. In pratica, il questionario di valutazione sarà messo a disposizione del formatore e dovrà essere compilato da ciascun tirocinante al termine di ogni modulo. Il formatore dovrà spiegare ai tirocinanti il motivo per cui il questionario viene utilizzato, ossia consentire al formatore di capire il modo migliore per aiutarli a sviluppare le proprie abilità in modo efficace.

## Sezione 3: Conclusioni e feedback

Il tempo stimato necessario per completare il questionario sarà di 5-7 minuti e i tirocinanti dovranno esserne informati. Si dovrebbe fare appello all'onestà delle risposte, rafforzando l'idea che saranno una risorsa per il miglioramento della formazione. Parliamo ora dell'importanza dell'apprendimento svolto dai tirocinanti, chiamato **Valutazione sommativa**. La valutazione sommativa indica che i formatori procedono alla valutazione delle conoscenze e dell'apprendimento al fine di comprendere il grado di apprensione di nuove conoscenze, abilità o comportamenti acquisiti durante la formazione dai tirocinanti. Si chiude così una fase di apprendimento, attraverso la verifica delle conoscenze acquisite, analizzando i risultati ottenuti - in modi diversi - e rifiutando l'errore (considerandolo cioè solo, negativamente, come un difetto). Il suo scopo principale è determinare il punto a cui il tirocinante giunge in base agli obiettivi fissati all'inizio. La formazione è efficace quando induce comportamenti desiderati nella popolazione/target e questo, a sua volta, si traduce in un risultato desiderato nelle loro prestazioni. Non esiste un modello di valutazione universalmente accettato, né modalità operative o regole di condotta accettate da tutti. Tenendo presente che tale formazione può essere impartita in aula o online, adatteremo una valutazione sommativa di un test a risposta multipla al fine di facilitare la verifica dei risultati ottenuti dal tirocinante.

**RISPOSTA A SCELTA MULTIPLA**  
Sono costituiti da affermazioni ad una domanda o un'affermazione incompleta (di

solito chiamata tronco o radice), seguite da diverse risposte alternative. Delle varie risposte fornite, solo una è corretta (la cosiddetta risposta, le altre sono note come distrattori). Il formatore deve mettere a disposizione dei tirocinanti la prova al termine di ogni modulo insegnato, informando che non c'è un limite di tempo per lo svolgimento della prova, ma che devono completarla senza ricorrere ad ausili di memoria, essere onesti con se stessi e con il formatore. L'obiettivo di questa valutazione è che il tirocinante acquisisca consapevolezza della qualità del proprio lavoro e valuti lo sforzo da spendere. Rende il tirocinante consapevole del proprio apprendimento, trasformando gli errori in momenti di problem solving. Per il formatore, è un punto chiave che aiuta a comprendere, in base ai risultati, le abilità dei tirocinanti, aiutandoli così nel loro orientamento futuro.

### 2. Valutazione del feedback e del successo del tirocinante

Dopo aver valutato il grado di soddisfazione dei tirocinanti in merito alla formazione e la valutazione sommativa di questi tirocinanti, è necessario mettere ordine in entrambi. Pertanto, al formatore verrà fornita una tabella con 2 voci che gli consentirà di identificare, per ciascun modulo, rispettivamente l'idoneità della formazione e dell'apprendimento svolto. Valutazione del **Grado di Soddisfazione**  
Il Formatore avrà accesso ad una tabella a doppia entrata in cui dovrà segnare il punteggio di ciascun tirocinante per ogni parametro valutato. Dopo aver completato la tabella, il formatore aggiungerà i punti

## Sezione 3: Conclusioni e feedback

assegnati da ciascun tirocinante alla somma dei punti per parametro. In questo modo potrà identificare facilmente quale tirocinante è meno motivato o per chi la formazione non corrisponde alle aspettative. Sarà inoltre in grado di identificare i parametri di valutazione che devono essere migliorati.

### Valutazione sommativa dei tirocinanti

Dato che questa valutazione viene effettuata attraverso un test a scelta multipla, il formatore avrà accesso a una griglia con le risposte corrette per ogni item. Il formatore controllerà ogni test eseguito da ciascun tirocinante e contrassegnerà se la risposta è corretta o sbagliata. Nel caso in cui la risposta sia sbagliata, e per i motivi già indicati al punto 1 di questa sezione, al tirocinante dovrebbe essere consentito ripetere sia il modulo di apprendimento sia il test in modo che diventi un'opportunità e non un fallimento. Come nella precedente valutazione, anche il formatore avrà accesso ad una tabella a doppia entrata, nella quale dovrà contrassegnare le risposte corrette o sbagliate di ciascun tirocinante per ogni domanda, consentendo l'individuazione del punteggio finale. Il tirocinante potrà passare al modulo formativo successivo solo nel caso in cui abbia risposto correttamente ad almeno il 50% delle domande.

### 3. Migliorare la tua formazione

L'evoluzione nella formazione negli ultimi anni ha accresciuto la domanda di corsi e azioni formative, nonché l'ampiezza del contesto per lo sviluppo dell'attività del Formatore. La crescente differenziazione in termini di Modalità di Intervento Formativo (b-learning

ed e-learning) indirizza il formatore verso reti formative sempre più complesse. In questo senso, è imperativo prestare particolare attenzione al quadro dell'attività dei futuri formatori; i contesti in cui intervengono; le nuove sfide a cui sono esposti (es. azioni di formazione più creative e imprenditoriali); si strutturano i programmi di formazione secondo un modello; e si sviluppa una formazione basata sulle competenze. Le azioni di formazione sono strutturate utilizzando alcuni metodi e tecniche frequentemente utilizzati negli ambienti pedagogici. Al fine di effettuare una corretta selezione e adattamento all'azione formativa al target di riferimento, è necessario comprendere lo spazio a disposizione per sviluppare le azioni, il feedback dei tirocinanti durante lo sviluppo della formazione e le interazioni che si creano tra loro. La richiesta della società odierna in merito all'utilizzo di prodotti multimediali porta il formatore ad adattare e sviluppare le proprie conoscenze al fine di essere in grado di rispondere a una varietà di richieste, che spesso esulano dall'ambito della propria formazione accademica e professionale. Pertanto, è importante che sviluppino nuove abilità e padroneggino un insieme di tecniche che consentano, nel contesto della formazione, di trasmettere in modo accattivante tutte le informazioni sui temi che si stanno sviluppando. Le presentazioni multimediali oggi occupano un posto di primo piano nella trasmissione dei contenuti, motivo per cui è necessario fornire ai formatori nuove competenze in questo settore. Un altro punto da considerare è la Comunicazione e la

## Sezione 3: Conclusioni e feedback

Promozione dei Gruppi di Formazione, poiché questi non sono sempre compiti facili per i formatori.

È necessario preparare questi processi pensando non solo al contesto tematico della formazione, ma anche prestando particolare attenzione al gruppo di lavoro presente nell'azione formativa. Sempre più spesso, i formatori devono fare i conti con la diversità, con i conflitti tra i tirocinanti e i conflitti con il formatore. Acquisire e apprendere le tecniche e le strategie che possono caratterizzare i gruppi e i fattori che accrescono le situazioni di disuguaglianza sono strategie per il formatore al fine di anticipare i problemi, risolverli e, allo stesso tempo, salvaguardare il proprio ruolo. In questo senso, l'approccio alla Comunicazione e le sue varianti insite nella formazione (come la mediazione, le strategie di azione, la motivazione, gestione dei conflitti, gestione della diversità e altri) si configurano come un punto importante nella crescita dei formatori. L'obiettivo è quello di formare individui innovativi e creativi con un senso di sviluppo multifunzionale e, come tale, l'aspetto comunicativo non può essere trascurato. Tutta la comunicazione, verbale o non verbale, è importante ed essenziale per l'efficacia e l'efficienza dei processi, in questo caso la formazione. È inoltre essenziale instillare nei tirocinanti concetti di creatività, imprenditorialità e apprendimento differenziato, offrendo loro anche la prospettiva pedagogica di interconnettere questi concetti con l'apprendimento. L'introduzione della creatività nella progettazione/sviluppo di metodi e tecniche

pedagogiche e l'importanza della relazione tra il gruppo di formazione e il formatore aprono le porte a nuovi contenuti da introdurre. Insomma, è necessario sensibilizzare i formatori sulle tecniche e le risorse più appropriate da applicare nelle loro sessioni di formazione, inoltre bisogna fornire loro le conoscenze più appropriate per selezionarle in base alle varie caratteristiche talvolta avverse dei gruppi e dei contesti di formazione.

# Sezione 4

---

APPENDICE

## I RIFERIMENTI ALLA FONTE

### Istituzione editoriale

Buchalter, Susan I.  
Levine, Ellen G. & Levine, Stephen K.  
Edwards, David  
Silverstone, Liesl  
Haeyen, Suzanne  
Buchalter, Susan I.  
Liebmann, Marian  
Zubala, Ania & Karkou, Vicky  
Rosal, Marcia L.  
Richardson, Carmen  
Case, Caroline & Dalley, Tessa  
Carr, Catherine & Feldtkeller, Barbara & Havsteen-Franklin, Dominik & Huet, Val & Karkou, Vicky & Sandford, Stephen  
Danieli, Yafit & Snir, Sharon & Regev, Dafna & Adoni-Kroyanker, Michal.  
Lieban, Marian  
Zubala, Ania & Kennel, Nicola & Kackett, Simon  
Art Therapy Resources Australia  
Art Therapy Resources Australia  
Art Therapy Resources Australia  
Sandeep Johal  
National Endowment for the arts  
Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin  
Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani  
Susan I. Bulchter,  
Hamid Barfarazi Tayabe Pourghaznein Samira Mohajer Seyed Reza Mazlom Seyed Mohsen Asgharinekah  
National Endowment for the arts,  
Barbara Began  
Shoshi Keisari  
Sowmya Kshtriya, Rebecca Barnstaple, Débora B. Rabinovich, Joseph F X DeSouza  
Barry Gutman  
Golden M. Masika, RN, MSc, PhD(c), Doris S. F. Yu, RN, PhD, Polly W. C. Li, RN, PhD

### AutoreNome del libro/publicazione

A Practical Art Therapy  
Art in Action Expressive Art Therapy and Social Change  
Art therapy  
Art Therapy Exercises  
Art Therapy and Emotion Regulation Problems  
Art Therapy Techniques and Applications  
Art Therapy for Groups  
Arts Therapies in the Treatment of Depression  
Cognitive Art Therapy  
Expressive Arts Therapy  
The art therapy room  
Group Arts Therapies Manual  
Suitability of the art therapy room and changes in outcome measures in the education system.  
Art therapy for groups. A handbook of themes and exercises. Second edition.  
Art Therapy in the Digital World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions  
Art therapy resources according to area of interest  
What happens in an art therapy session  
How to set up your art therapy room  
Exquisite Corpse  
The arts and aging, building the science  
This is living  
Le immagini raccontano  
Nuove Arti terapie, N. 18  
How to begin and end an art therapy session effectively  
Art therapy Techniques and Application  
Evaluating the Effect of Painting Therapy on Happiness in the Elderly  
The arts and aging, building the science  
Expressive Arts, Aging, Alzheimer's, and Parkinson's  
Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model  
Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience  
HOW CAN WE HARNESS NEW APPLICATIONS OF ART THERAPY?  
Can Visual Art Therapy Be Implemented With Illiterate Older Adults With Mild Cognitive Impairment? A Pilot Mixed-Method Randomized Controlled Trial

### Luogo, Data

UK, 2004  
USA, 2011  
London, 2004  
UK, 2009  
Netherlands, 2018  
USA, 2009  
New York, 2003  
New York, 2018  
New York, 2016  
Routledge Handbooks, 2014  
East London Foundation NHS Trust Queen Mary University of London, 2018  
International Journal of Art Therapy, 2019  
Brunner Routledge, 2004  
Frontiers of Psychology, 2021  
<https://arttherapyresources.com.au/therapy/>  
<https://arttherapyresources.com.au/happens-art-therapy-session/>  
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>  
<https://youtu.be/0VjuP8ScVfA>  
National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013  
Oxford Institute of Ageing, University of Oxford  
2011  
2011  
<https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/>  
[https://ebcj.mums.ac.ir/article\\_11286.html](https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html)  
National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>  
[https://www.researchgate.net/publication/283901327\\_Dance\\_and\\_Aging\\_A\\_Critical\\_Review\\_of\\_Findings\\_in\\_Neuroscience](https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience)  
<https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>

## GLOSSARIO

<b>Discriminazione degli anziani</b>	Atteggiamenti discriminatori nei confronti di individui o gruppi di età basati su stereotipi associati agli anziani.
<b>Ansia</b>	Stato psichico di apprensione o paura provocata dall'anticipazione di una situazione spiacevole o pericolosa e accompagnata da sintomi di tensione.
<b>Colore arbitrario</b>	Colore scelto dall'artista per simboleggiare un'idea o per esprimere un sentimento. E' il contrario di colore ottico.
<b>Archetipo</b>	Un concetto che rappresenta il primo modello, prototipo o vecchie impressioni su qualcosa.
<b>Arte</b>	Oggetti come dipinti, stampe o sculture realizzati con creatività e fantasia, spesso come forma di espressione personale.
<b>Critica d'arte</b>	Il processo e il risultato della riflessione critica sull'arte. La critica d'arte implica la descrizione, l'analisi e l'interpretazione di quest'ultima.
<b>Automatismo</b>	La qualità o lo stato d'animo automatico. Il movimento o il funzionamento (come di un organo, tessuto o parte del corpo) senza controllo cosciente, che si verifica indipendentemente da stimoli esterni o sotto l'influenza di quelli interni.
<b>Comportamento</b>	Termine che caratterizza ogni reazione all'ambiente in cui si viene inseriti.
<b>Biografia/ Autobiografia</b>	Il resoconto della vita di qualcuno scritto da qualcun altro/il resoconto della vita di una persona scritto da quella stessa persona.
<b>Brainstorming</b>	Tecnica per sviluppare e condividere nuove idee o risolvere problemi, basata su una discussione in cui più persone danno suggerimenti affinché vengano scelti i migliori o una loro fusion.
<b>Spennellata</b>	Un segno fatto da un pennello disegnato su una superficie.
<b>Tela</b>	Una superficie per dipingere.
<b>Caregivers</b>	Una persona che presta assistenza continuativa ad una persona che è a carico o impossibilitata a svolgere alcune o tutte le sue attività quotidiane.
<b>Catarsi</b>	Il processo di rilascio, e quindi di fornire sollievo da emozioni forti o represses.
<b>Gessetti</b>	Un tipo di pastello morbido usato per scrivere e disegnare su vari tipi di superfici.



Erasmus+



<b>Cognitivo</b>	Associato al processo di apprendimento e sviluppo della conoscenza.
<b>Terapia comportamentale cognitiva</b>	Un approccio alla psicoterapia che comprende il modo in cui gli esseri umani interpretano gli eventi come ciò che li colpisce, e non come eventi stessi.
<b>Demenza</b>	Una lenta e progressiva diminuzione della funzione mentale che colpisce la memoria, il pensiero, il giudizio e la capacità di apprendere.
<b>Depressione</b>	Termine clinico per designare un disturbo dell'umore caratterizzato da tristezza grave o persistente, tale da interferire con il funzionamento e, spesso, da diminuire l'interesse o il piacere nelle attività.
<b>Teatro</b>	E' una tecnica usata in arteterapia. La terapia associata al teatro è una delle Creative Arts Therapies (CAT). Costituisce una modalità di psicoterapia che prevede 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.
<b>Anziano</b>	Una persona che ha vissuto molti anni; l'età considerata anziana dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, è stabilita in base al livello socio-economico di ciascuna nazione; nei paesi in via di sviluppo si considerano anziani coloro di età pari o superiore a 60 anni. Nei paesi sviluppati, l'età si estende fino a 65 anni.
<b>Esperienza empirica</b>	Si riferisce ad un tipo di esperienza generata dall'osservazione delle cose piuttosto che dalle teorie e dai metodi scientifici.
<b>Coinvolgimento</b>	Essere coinvolti in qualcosa.
<b>Memoria episodica</b>	La memoria episodica è la memoria di eventi autobiografici; è la raccolta di esperienze personali passate che si sono verificate in un momento e in un luogo particolari.
<b>Espressione</b>	E' il modo in cui l'individuo si esprime durante la sua terapia (purificazione/ scarico emotivo) in modo che possa sperimentare il processo terapeutico nel suo stato mentale.
<b>Espressionismo</b>	E' un movimento artistico spesso utilizzato nell'arteterapia. È stato ispirato soprattutto dalle correnti simboliste nell'arte di fine Ottocento.
<b>Corrente</b>	E' in questo caso che l'energia psichica viene spesa positivamente. Ad esempio: il sé è compatibile con le informazioni nella coscienza, il sé è considerato sufficiente, l'ansia è disabilitata, l'attenzione interna ed esterna aumenta a seconda del feedback positivo per se stessi, la trasformazione avviene nella percezione del tempo.



Erasmus+



<b>Frustrazione</b>	E' il sentimento di insoddisfazione o fastidio, solitamente causato dal mancato appagamento di un desiderio, un'aspettativa, un bisogno o un obiettivo.
<b>Sofferenza</b>	Profondo sentimento di tristezza e dolore causato dalle perdite, solitamente associato alla morte di qualcuno, ma può coprire diversi contesti.
<b>Rischio</b>	E' qualcosa di pericoloso e che può causare danni.
<b>Guarigione</b>	E' il processo di ripristino della salute da un organismo squilibrato, malato, danneggiato o non vitale. Psicoterapia significa letteralmente "guarigione dell'anima". E' considerata uno dei luoghi artistici in psicoterapia e riabilitazione psichiatrica.
<b>Omeostasi</b>	E' la capacità di mantenere l'ambiente interno in un equilibrio quasi costante, indipendentemente dai cambiamenti che si verificano in quello esterno.
<b>Impressionismo</b>	E' considerato uno dei movimenti artistici basilari. Era il prodotto di decenni in cui i critici d'arte e membri dell'alta società, scrutavano molti nuovi artisti su ciò che potevano dipingere.
<b>Intuizione</b>	E' l'evento cognitivo nel quale avviene la comprensione improvvisa di qualcosa o di una determinata situazione.
<b>Cinestetico</b>	E' la percezione dell'equilibrio e della posizione delle varie parti del corpo; è la sensazione o percezione del movimento.
<b>Paesaggio</b>	E' un'opera d'arte che raffigura la terra (montagne, valli, fiumi, ecc.) come soggetto. Le categorie di paesaggio includono sia paesaggio urbano, sia paesaggio marino.
<b>Luce</b>	E' la condizione di illuminazione da cui dipende la vista ed è l'opposto del buio. In arte, ci riferiamo alla luce che l'artista mostra o suggerisce (luce solare, lunare, lume di candela) ecc.
<b>Linea</b>	E' un segno con lunghezza e direzione, creato da un punto che si muove su una superficie. Una linea può variare in lunghezza, larghezza, direzione, curvatura e colore. La linea può essere bidimensionale (una linea a matita su carta), tridimensionale (filo) o implicita.
<b>Mandala</b>	E' la rappresentazione geometrica del rapporto dinamico tra l'uomo e il cosmo; è la risorsa didattica che permette l'esercizio dell'autonomia e dell'individualità, oltre ad avere un potere calmante.
<b>Salute Mentale</b>	E' il termine usato per descrivere un livello di qualità della vita cognitiva o emotiva o l'assenza di una malattia mentale.
<b>Consapevolezza</b>	E' considerata come una pratica di arteterapia: portare la propria attenzione completa all'esperienza presente momento per momento.

<b>Pittura ad olio</b>	E' una vernice ad essiccazione relativamente lenta, a base di pigmenti mescolati con una base di olio. Quando si asciuga, diventa una pellicola dura, proteggendo la brillantezza dei colori.
<b>Approccio Orff</b>	Orff è stato un compositore tedesco del 20° secolo che ha contribuito al campo della pedagogia musicale con il metodo orff di insegnamento musicale, basato sulle percussioni e sul canto.
<b>Schema</b>	Una linea che mostra o crea il bordo esterno di una forma. Viene chiamato anche contorno.
<b>Travolgente</b>	Qualcosa che è molto intenso e difficile da affrontare; essere sopraffatto dall'emozione come risultato di un qualcosa.
<b>Pittorico</b>	E' uno stile pittorico generale in cui vengono mostrate macchie di colore e pennellate visibili, consentendo allo spettatore di dedurre i gesti dell'artista nell'applicazione della vernice.
<b>Quadri</b>	Sono opere prodotte applicando vernice su una superficie.
<b>Tavolozza</b>	E' una piattaforma portatile per la movimentazione, lo stoccaggio o lo spostamento di materiali e pacchi.
<b>Pastello</b>	E' un colore simile al gesso, fatto di colore finemente tritato.
<b>Collezione permanente</b>	E' una collezione d'arte che appartiene al museo.
<b>Prospettiva</b>	E' una tecnica usata per creare l'illusione della profondità su una superficie bidimensionale.
<b>Piano pittorico</b>	E' la superficie di un'opera d'arte bidimensionale.
<b>Ritratto</b>	E' un dipinto, un disegno, una fotografia o l'incisione di una persona, in particolare raffigurante solo il viso, la testa e le spalle.
<b>Psicopatologia</b>	E' la branca della psicologia che studia i fenomeni patologici o disturbi mentali e altri fenomeni anormali, cioè che si occupa della natura essenziale della malattia mentale.
<b>Pupazzo</b>	E' una figura di piccola scala (come una persona o un animale) solitamente con un corpo di stoffa e una testa vuota che si adatta e viene mossa dalla mano.
<b>Riabilitazione</b>	E' l'assistenza sanitaria finalizzata nel disturbo che genera disabilità o disfunzione e il cui scopo è il recupero o il miglioramento delle capacità fisiche, psichiche e mentali dell'individuo a causa di malattia o trauma.
<b>Resilienza</b>	E' la capacità di risollevarsi rapidamente dalle difficoltà.

<b>Espressione di sé</b>	Quando l'individuo intende esprimere qualcosa proveniente da se stesso, come ad esempio esprimere i propri pensieri, sentimenti, ecc. L'arte è considerata un canale per l'espressione di sé.
<b>Autostima</b>	E' la valutazione soggettiva che un individuo fa di se stesso.
<b>Soggetto</b>	E' qualcuno che si sta facendo ritrarre.
<b>Sketch</b>	E' un disegno o un dipinto grossolano o non completo, spesso realizzato per guidare nella realizzazione di un quadro.
<b>Spirituale</b>	Sono cose di natura spirituale, ecclesiastica o religiosa.
<b>Stereotipo</b>	E' un preconcetto standardizzato e generalizzato o un'immagine stabilita dal senso comune, senza conoscenza profonda, su qualcosa o qualcuno.
<b>Natura morta</b>	E' l'immagine utilizzata per la rappresentazione di soggetti inanimati, tipicamente un piccolo gruppo di oggetti.
<b>Simbolo</b>	E' una cosa che rappresenta qualcos'altro, in particolare un oggetto materiale che sostituisce qualcosa di astratto.
<b>Terapeutico</b>	Il processo terapeutico nella terapia artistica indica il momento in cui l'individuo è solo con se stesso e usufruisce del proprio trattamento.
<b>Terapia</b>	E' il trattamento o tecnica che mira ad alleviare o eliminare gli effetti di una malattia.
<b>Trauma</b>	E' un'esperienza o una catena di esperienze ripetute di alto disagio emotivo, che destabilizza l'equilibrio abituale del sé riflettendo l'incapacità e l'inadeguatezza di una persona di impegnarsi in attività e relazioni regolari.
<b>Punto di fuga</b>	Si trova in un disegno prospettico: è uno o più punti all'orizzonte dove le linee sfuggenti sembrano incontrarsi.
<b>Acquerello</b>	E' una vernice trasparente fatta mescolando colori in polvere con un legante e acqua. Inoltre, il termine indica un'opera d'arte fatta con questa vernice.
<b>Benessere</b>	Indica la capacità dell'individuo di valutarsi positivamente in relazione agli aspetti generali della sua vita.
<b>Memoria di lavoro</b>	E' la tipologia di memoria a breve termine che si occupa della memorizzazione temporanea e della manipolazione delle informazioni.



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



Eseniors



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim

*inspira*  
IDEAS FOR EDUCATION



2007  
KARABÜK  
ÜNİVERSİTESİ



SINERGIA  
Cooperativa