

SANAT TERAPİSİ

Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapileri Derneği'ne göre dışavurumcu terapiler, bireysel ve sosyal gelişim için görsel sanatlar, dans/hareket, drama, müzik, yaratıcı yazı ve diğer yaratıcı süreçleri kullanan terapi yöntemleri olarak tanımlanmaktadır (International Expressive Arts Therapy Association, 2019). Benzer şekilde sanatsal malzemelerin kullanıldığı dışavurumcu bir terapi biçimi olarak tanımlanan sanat terapisinde (Demir, 2018) çizim, resim, boyama, kolaj, heykel, maske ve kuklalar gibi birçok teknikten yararlanılabileceği belirtilmektedir (Kar, 2011). Aydemir (2011) sanat terapisinin her yaşta birey için uygun olduğu ve rehabilitasyon, eğitim, tedavi gibi alanlarda da kullanılabileceğini ifade etmektedir.

Sanat terapisinin bilinçaltına itilmiş duygu ve düşünceleri ortaya çıkarmak ve danışanlara bilinçaltından kaynaklı oluşan uyumsuz davranış kalıpları konusunda içgörü kazandırmak şeklinde iki temel amacı olduğu ifade edilmektedir (Kar ve Toros, 2015). Çelikbaş (2019) sanat terapisinin danışanların içsel süreçlerini dışavurmalarını sağlayarak ruh halinde çözümlenmeye yardımcı olduğu ifade ederken, Demir ve Yıldırım (2017) da sanat terapisinin bireylerin öz farkındalıklarını geliştirme ve çatışma çözme becerilerinin artmasına yardımcı olabileceğini belirtmektedirler. Reynolds (1990) ise sanat terapisinin amacının iyileşme için elverişli bir ortam oluşturmak olduğunu ifade etmekte ve bunun yanı sıra iletişimi kolaylaştırma ve terapötik ittifak geliştirmeyi de sağladığı belirtilmektedir (Steffen, 2007).

İÇİNDEKİLER

1- Endişe Canavarları

2- Kalbimin Haritası

3- Öfkeden Sanata Giden Yol

4- 15 Basit Sanat Terapi Etkinliđi

1- ENDİŞE CANAVARLARI

Amaç: Çocukların kaygı hissettikleri ve kaçındıkları korkuları ile yüzleŐmesini sağlamak (özellikle koronavirüsün etkisini ortaya çıkarmaya yönelik kullanılabilir)

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi, ilkokul, ortaokul

Materyaller:



- Suluboya
- Suluboya kağıdı (çok fazla su kullanılacak bir çalışma olduğu için özel suluboya kağıdı kullanmak daha kullanışlı olabilir. Yoksa kağıdı önceden sulandırabilirsiniz)
- Daire şeklinde çıkartmalar
- Pipetler

Süreç ve Yönerge:

1- Canavarın gözlerini oluşturmak için kağıdın ortasına daire çıkartmalar yapıştırılır.



2- Gözlerin etrafına birkaç damla boya koyulur ve boyaları dağıtmadan sadece damlatılır.



3 - Ardından pipet aracılığıyla boyanın üzerine üfleyerek boyayı dağıtır.



4 - Boyanın tamamen kurumasını bekleyin. Ne kadar su kullandığınıza bağlı olarak, 1-2 saat sürebilir. Boya kuruduktan sonra etiketleri çıkarın.



5- Şimdi canavarların boynuzları, dişleri, pençeleri ve canavarların sahip olması gerektiğini düşündüğünüz diğer detayları tamamlayın. Ve canavarlarınıza gülümseme eklemeyi unutmayın =) Çünkü onlar aslında korktuğunuz kadar ürkütücü değiller. (Bu şekilde çocukların kaygılarının üstesinden gelinebilecek şeyler olduğuna vurgu yapılır). Çocuğun bu çalışma sonrasında neler hissettiği, neler yaşadığı ve bu canavarın onun için ne anlama geldiği sorulur.



6- Çocuklar canavarlarıyla oynamak isterlerse, onları kesip kukla yaparak konuşturması da istenebilir.

2- KALBİMİN HARİTASI

Amaç: Çocukların kendilerini, ilgi ve yeteneklerini tanımalarına ve sosyal destek sistemlerini fark etmelerine yardımcı olmak

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri

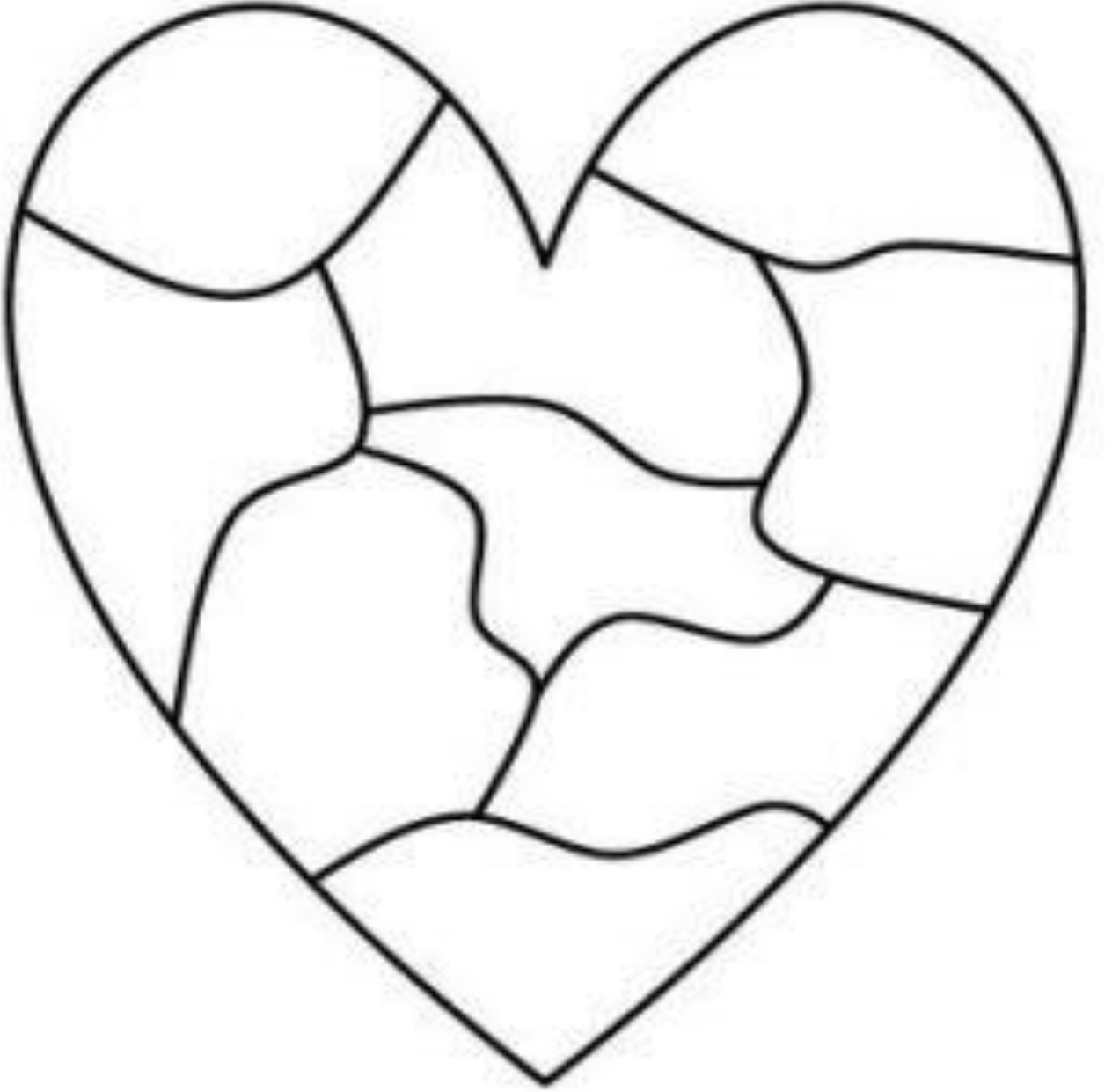
Materyaller: Kalbimin haritası formu, kalem, boya, sanat malzemeleri

Süreç ve Yönerge:

- Çocukların "kalbimin haritası" formunu kullanarak her bölmede yapmaktan hoşlandıkları şeyleri, ilgi-yeteneklerini ve sevdikleri kişileri düşünerek bölmelere bunları yerleştirmeleri istenir.
- Çocuklara "kalbinizi renkli ve canlı hale getirin" denilerek boyaları ya da istedikleri herhangi bir sanat materyalini kullanarak kalbin bölümlerini boyama, çizim yapma, yazı yazma ya da resim yapma gibi serbest bir şekilde çalışarak doldurabilecekleri ifade edilir.
- Ardından "kalbinizin bölümlerini doldurduktan sonra bir süre onu inceleyin" denilir. Sonrasında şu sorular sorulur:
 - Kalbinin haritasına baktığında ne hissediyorsun?
 - Bu haritanın senin için anlamı ne?
 - Bu harita neye benziyor?
 - Kalbinin haritasına söylemek istediğin bir şey var mı?

Bu sorular üzerinden çocuğun kendini daha iyi tanıması ve sosyal destek sistemini keşfetmesi teşvik edilmiş olur. Ardından eğer yazmak isterlerse bu kalbe bir mektup yazmaları da istenebilir.

KALBİMİN HARİTASI FORMU



3- ÖFKEDEN SANATA GİDEN YOL

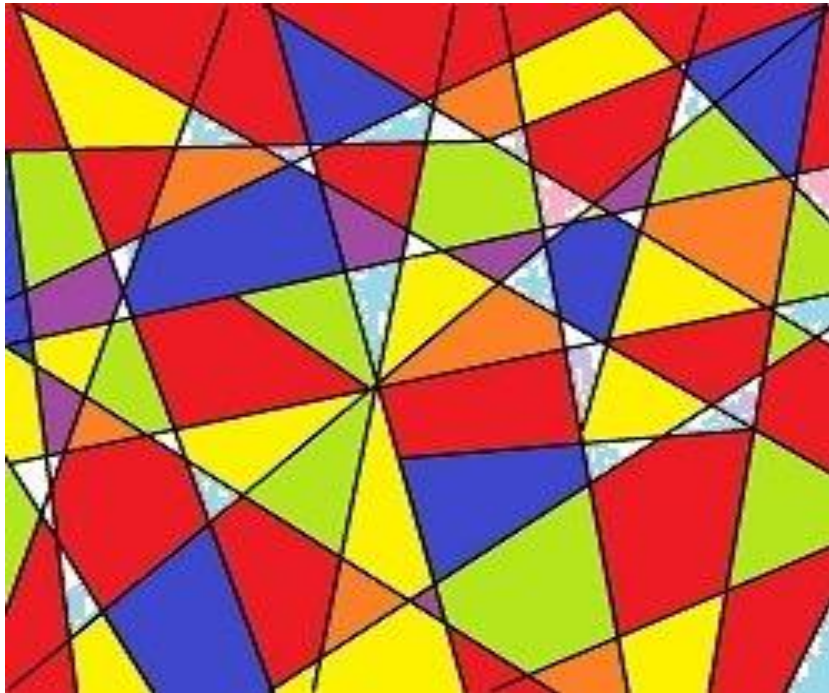
Amaç: Sanat terapisi tekniği ile öfke kontrolünü sağlama

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri (bireysel ya da grup olarak da uygulanabilir)

Materyaller: Beyaz kağıt, boyalar

Süreç ve Yönerge:

1. Özellikle öfke kontrolü sağlayamayan çocuklardan bir parça kağıt almasını ve onu sıkı bir top haline getirmesini isteyin.
2. Kağıdı avucunda iyice sıkıştırıp top haline getirmesi için ona birkaç dakika zaman verin. Bu onların o anda kağıdı sıkıştırarak öfke kontrolü sağlamalarına yardımcı olacaktır.
3. Ardından, onlara öfkelerini "sakinleştirici ve güzel" bir şeye dönüştürmek isteyip istemediklerini sorun.
4. "Evet" derse, top haline getirilmiş kağıdı dikkatlice açmalarını isteyin.
5. Şimdi, kağıt parçasında oluşan şekilleri renklendirmesini ve sanatsal bir çalışma haline getirmesini isteyin.
6. Şekilleri renklendirmek çocukların sakinleşmesine, rahatlamasına ve yeni bir öfke kontrol tekniği öğrenmesine yardımcı olacaktır.



4- 15 KOLAY UYGULANABİLİR SANAT TERAPİ TEKNİĞİ

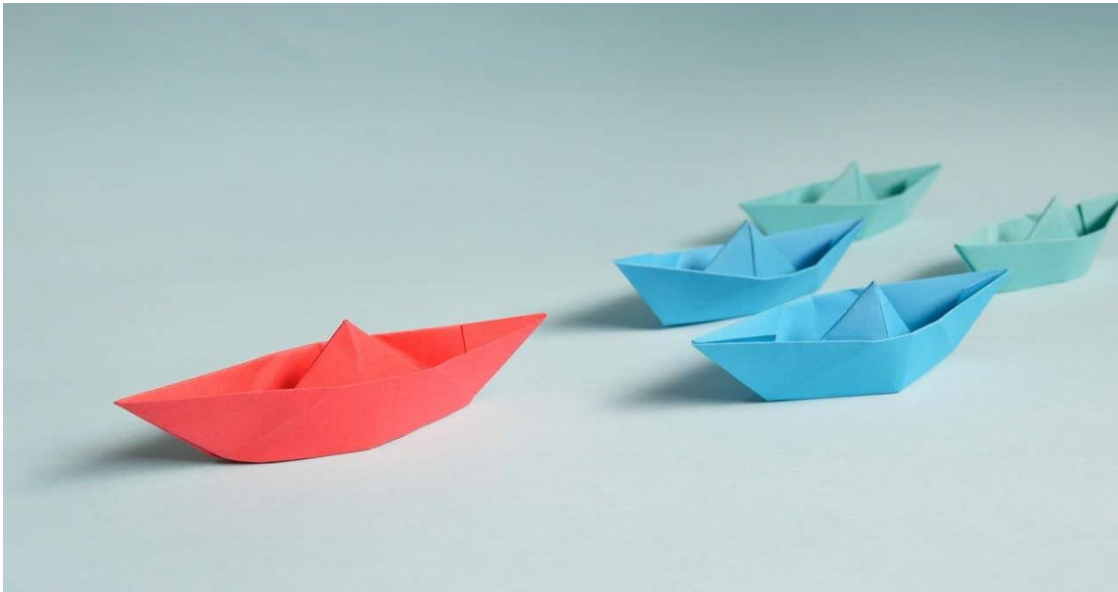
1. Üzüntü duygusuyla baş etmek için

Bir gökkuşağı boyayın:



2. Endişe duygusuyla baş etmek için;

Origami yapın:



3. Genel anlamda rahatlamak için

Manzara çizin:



4. Kızgınlık duygusuyla baş etmek için

Çizgi çizin:



5. Odaklanmayı arttırmak için

Yatay ve dikey çizgilerden oluşan kareler ve ortasına bir hedef tahtası çizin.



6. Doğru seçim yapma becerisini arttırmak için

Dalgalar ve daireler çizin:



7. Sıkılma duygusuyla baş etmek için

Farklı renklerle boyama yapın.



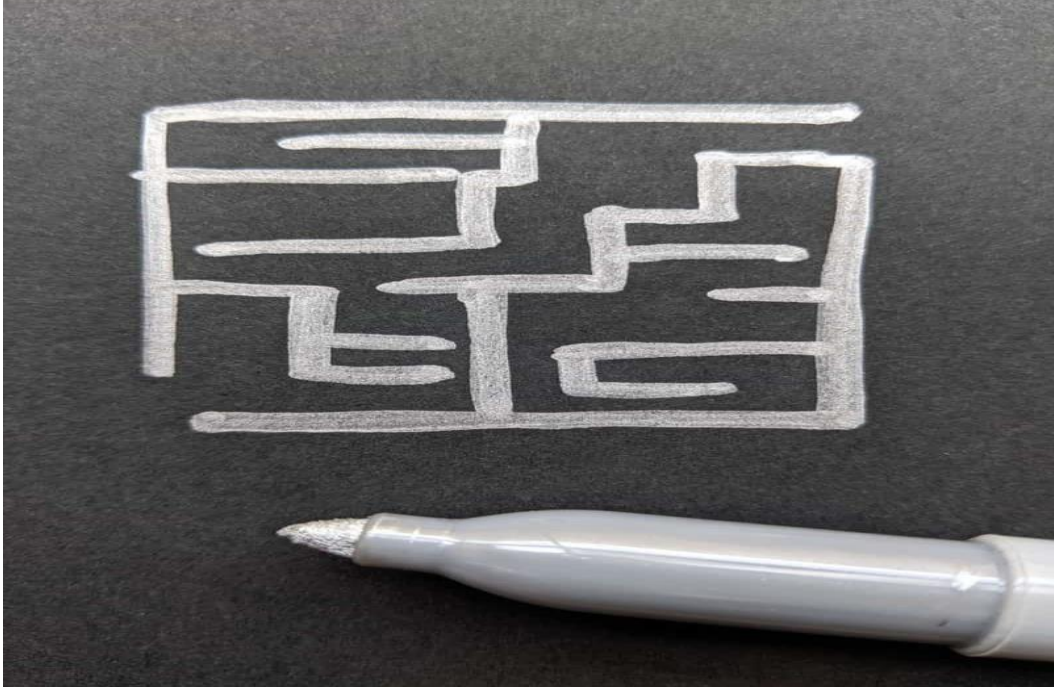
8. Öfke duygusuyla baş etmek için

Bir parça kağıdı yırtın.



9. Nostaljiye dönüş yapmak için

Bir labirent çizin:



10. İsteklerinizi keşfedebilmek için

Kolaj yapın.



11. Şaşkınlık duygusu yaşadığınızda

Bir mandala çizin:



12. Takılmış kalmış hissediyorsanız

Spiral çizin:



13. Duygularınızı anlamada zorluk yaşıyorsanız

Kendinizi Çizin:



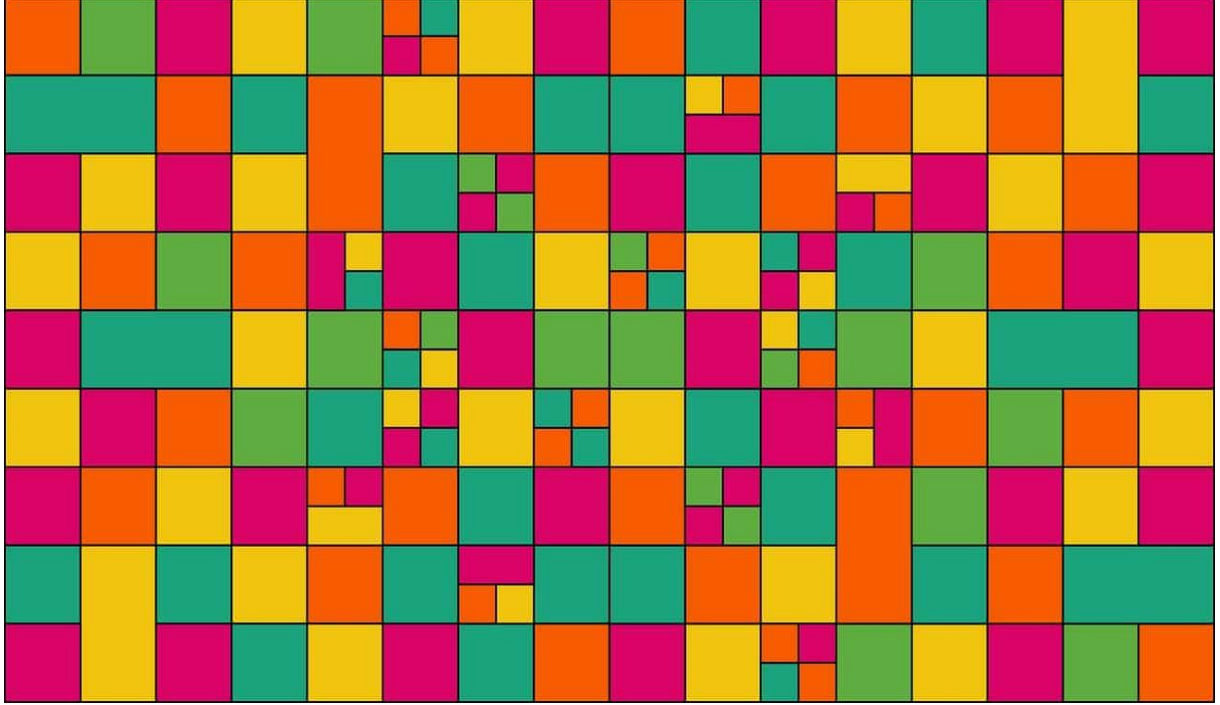
14. Çaresizlik duygusuyla baş etmek için

Yol çizin:



15. Düşünce düzenleme becerinizi geliştirmek için

Hücreler veya kareler çizin:



Sanat terapisinin o kadar çok faydası var ki denemek için zaman ayırmaya değer. Mesele, güzel bir sanat eseri yaratmak değildir. Sanat terapisi içsel duygularınızı, düşüncelerinizi ve bilinçsiz eylemlerimizi sanat yoluyla ifade etmemizi sağlar.

KAYNAKLAR

- Aydemir, D. (2011). *Sanatın terapötik (tedavi edici) süreçlerdeki rolü ve çocuk resimlerini çözümlene yöntemlerine katkısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Demir, V. (2018). Terapötik uygulamada yaratıcı süreci kullanma: sanat terapisi. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(1), 1-3.
- Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18), 311-344.
- International Expressive Arts Therapy Association (2019). (<https://www.ieata.org> adresinden 23 Mart 2019 tarihinde erişilmiştir).
- Kar, Ö. (2011). *Heykel ve sanat terapisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kar, Ö., & Toros, F. (2015). Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1
- Reynolds, F. C. (1990). Mentoring artistic adolescents through expressive therapy, *The Clearing House*, 64 (2). 83-86.
<https://doi.org/10.1080/00098655.1990.9955814>