



**MBAT4Seniors: COVID19 pandemisi  
bağlamında yaşlıların ruh sağlığını  
iyileştirmek için etkili bir araç olarak  
farkındalık temelli sanat terapisi  
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**FÇ3: ARAÇ SETİ – Boyama teknikleri**



Co-funded by  
the European Union



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.

## İçindekiler

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Bu teknikler hakkında kısa özet .....</b>                    | <b>4</b>  |
| <b>1. Kil Hamuru ve Boyama .....</b>                            | <b>6</b>  |
| <b>2. Egzersizin başlığı: Kil boyama ile rahatlama.....</b>     | <b>7</b>  |
| <b>3. Tekniğin adı: EBRU SANATI.....</b>                        | <b>9</b>  |
| <b>4. Tekniğin başlığı: Taş üzerine boyama .....</b>            | <b>10</b> |
| <b>5. Alıştırmanın başlığı: Boş Alanları Renklendirme .....</b> | <b>13</b> |
| <b>6. Egzersizin başlığı: Vücut Taraması (Müzik).....</b>       | <b>14</b> |
| <b>7. Diğer Boyama Teknikleri.....</b>                          | <b>15</b> |
| <b>8. Alıştırmanın başlığı: Günlük Faaliyetler.....</b>         | <b>15</b> |
| <b>9. Alıştırmanın başlığı: Bir Kalp Çizin .....</b>            | <b>16</b> |



## Bu teknikler hakkında kısa özet

Resim bizi renklerle, sembollerle ve beden hareketleriyle birleştirir. Tüm bu "bileşenler" bilincimizi "şimdi"ye, içine girdiğimizde stresin, egonun vs. yok olduğu şimdiki boyuta açan anahtarlardır. İçimizde olan ve dönüştürülmesi gereken enerjiler resim yoluyla dışsallaştırılabilir ve çok güçlü bir teorik pratik yaratır.



Çizim, insanlara fikirlerini, duygularını, endişelerini, sorunlarını, dileklerini, umutlarını, hayallerini ve arzularını ifade etmeleri için güvenli bir yol sunar. Hem bilinçli hem de bilinçdışı konuların ve inançların ifade edilmesi için bir platform görevi görür. Yaratıcı ifade özgürlüğü, bireye iç ve dış dünyasını uygun gördüğü şekilde ifade etme olanağı verir. Herhangi bir yargılama yapılmaz ve yaşlılara istedikleri gibi çizmekte özgür oldukları bildirilir. Yaşlı yetişkinlere tercihen keçeli kalem, yağlı pastel boyalar ve bazen de boya kalemleri ve renkli kalem verilir. Yaşlılar çizimleri için genelde keçeli kalem kullanmayı tercih etmektedirler. "Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults" (2011) kitabının yazarı Susan Buchalter'a göre, yaşlılara iki farklı boyutta kağıt (27,5x35 cm ve 22,9x30,5 cm) sağlamak en iyisidir. Bu şekilde, yaşlılar kendilerini ifade etmek istedikleri materyalleri seçebilirler. Karar vermek, bilişsel becerileri geliştirdiği, bağımsızlığı teşvik ettiği ve öz saygıyı artırdığı için çok önemlidir.

Yaşlılardan oluşan gruplar organize edildiklerinde ve net talimatlar verildiğinde daha etkili olurlar. Kurallar ve sanatsal kavramlar her zaman katılımcı tarafından takip edilebilir veya değiştirilebilir, çünkü bu şekilde genellikle motivasyon ve yaratıcılık teşvik edilir. Çizim yapmakta tereddüt eden yaşlılar, kağıdın bir tür yapısı varsa, örneğin önceden oluşturulmuş bir daire gibi, genellikle katılım göstereceklerdir. Sanat geçmişi olan kişiler bu kuralın bir istisnasıdır; kendi tasarımlarını bulmaktan hoşlanabilirler.

Son sınıf öğrencileri, sanat eseri oturum sırasında tartışıldığında gösterilen temsilleri ve figürleri inceleyebilir, analiz edebilir ve bunlarla ilişki kurabilir. Bu, grup arasında konuşmayı mümkün kılar ve geri bildirim için fırsat verir. Sembollerin çizilmesi, grup tartışmasına ve aksi takdirde sözlü olarak ifade edilemeyecek fikirlerin ifade edilmesine olanak sağlar. Yaşlılar çizimlerden çeşitli şekillerde kazanç sağlar. Bunlar

saklanabilir ve daha sonra terapide referans olarak kullanılabilir. Ayrıca, yaşlıların düşüncelerinin, sorunlarının ve çözümlerinin bir koleksiyonunu göstermeye hizmet ederler. Resimler iletişim, gelişim ve anlayış için aracı görevi görür.

# 1.Kil Hamuru ve Boyama

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitiminde kil boyama, yaratıcı aktivite ve duygusal ifade için harika bir yöntemdir.

"Bir elin diğerini yıkadığı, iki elin bir araya gelip bir şeyler yarattığı bir dünya hayal edin. " - Leonardo da Vinci

Yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi sırasında kil boyama, bireylere yaratıcı bir ifade aracı sağlamanın yanı sıra duygusal denge, stres azaltma ve zihinsel farkındalık gibi birçok fayda sunabilir.

"Kili şekillendirmek ve boyamak, hayal gücünüzün gerçeğe dönüştüğü bir maceradır." - Paul Cezanne. Bu süreç, yaşlı yetişkinlerin kendilerini ifade etmelerine, duygusal durumlarını anlamlandırmalarına ve içlerindeki potansiyeli keşfetmelerine yardımcı olur.

"Kilin dokusunu hissetmek ruhunuzun derinliklerine inmenin bir yoludur. Onunla çalışırken huzur bulabilirsiniz." - Isamu Noguchi

"Kil, şekillendirmeyi, renklendirmeyi ve hayat vermeyi birleştiren bir sanattır." - Dale Chihuly

Kil boyama, yaşlı yetişkinlerin duygusal, zihinsel ve sosyal refahını destekleyebilir ve yaratıcı bir ifade aracı olarak hizmet edebilir.

"Kil, hayal gücünüzü özgür bırakmanızı sağlar. Sınırları ortadan kaldırır ve yaratıcılığımızın akmasına izin verir." - Richard Long

**Kil boyama, yaşlı yetişkinlere bir dizi fayda sağlayabilir. İşte yaşlı yetişkinler için farkındalık temelli sanat terapisi eğitiminde kil boyamanın faydalarından bazıları:**

- Duygusal İfade ve Rahatlama: Kil boyama, yaşlı yetişkinlerin iç dünyalarını ve duygusal durumlarını ifade etmelerine yardımcı olabilir. Renklerin ve desenlerin kullanımı, duygusal deneyimlerin ifade edilmesi için bir araç sağlayabilir. Bu süreç stresi azaltabilir, rahatlama ve zihinsel dinginlik sağlayabilir.
- Kendini Keşfetme ve İfade Etme: Kil boyama süreci, yaşlı yetişkinleri kendilerini keşfetmeye ve iç dünyalarını ifade etmeye teşvik eder. Yaratıcılık ve özgünlük, yaşlı yetişkinlerin özgüvenini artırabilir.
- Zihinsel Farkındalık ve Odaklanma: Kil boyama dikkat ve zihinsel odaklanma becerilerini geliştirebilir. Desenleri boyarken, yaşlı yetişkinler zihinlerini anın farkındalığına yöneltme becerilerini artırabilirler.
- Sosyal Etkileşim ve Bağlantı: Grup kil boyama etkinlikleri, yaşlı yetişkinlerin

sosyal bağlantılarını güçlendirmek ve destekleyici bir ortamda etkileşimde bulunmak için bir araya gelmelerine yardımcı olabilir.

- Uyum ve Sabır: Kil boyama sabır ve dikkat gerektiren bir süreçtir. Seramik parçaların zaman içinde şekillenirken ve boyanırken nasıl değiştiğini gözlemlemek, yaşlı yetişkinlerin uyum ve sabır geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Anlam Bulma ve Hikaye Anlatımı: Kil boyama, yaşlı yetişkinlerin içsel hikayelerini anlatmalarına ve yaratılan desenlerde anlam bulmalarına olanak tanır. Bu, duygusal ve zihinsel açıdan faydalı bir deneyim olabilir.

## 2.Egzersizin başlığı: Kil boyama ile rahatlama

### Avantajlar:

- Dikkat ve odaklanma becerilerinin geliştirilmesi
- Hafıza ve bilişsel fonksiyonların desteklenmesi
- Duygusal ifade

### Gerekli malzemeler:

- Karbonat,
- Nişasta,
- Su bazlı boya
- Boya Fırçası

### Uygulama talimatları

**1. Aşama Başlangıç:** Bu uygulamaya başlarken katılımcılara daha önce kil ile çalışıp çalışmadıkları sorulabilir.

### Sonraki aşama:

- Ölçü için bir bardak al.
- Bardağın yarısına karbonat ekleyin.
- Kabartma tozu nişasta ve suyun yarısını ekleyin.

### 2.Aşama:

- Yoğurarak Şekillendirme
- Kalınlaşana kadar ellerinizle yoğurun.
- Ardından elinizle veya istediğiniz herhangi bir araçla şekiller verin.

Bu aşamada katılımcılar duygularını ifade edebilirler. Ellerindeki kilin üzerine her türlü üzüntü, sevinç, öfke gibi duygularını koymaları ve içsel deneyimlerini fark etmelerine, duygusal dışavurumlarını sağlamalarına ve yaratıcılıklarını

keşfetmelerine yardımcı olunmalıdır. Bunları sağlamak için aşağıdaki sorular kullanılabilir:

- Kil üzerinde çalışmak hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Bu düşüncelerin sizi nasıl etkilediğini fark edebiliyor musunuz?
- Kil üzerinde çalışırken dikkatinizi nasıl yönlendiriyorsunuz?
- Dağınıklık hissiyle başa çıkmak için hangi stratejileri kullanıyorsunuz?
- Toprak üzerindeki her hareketinizi nasıl deneyimliyorsunuz?
- El becerileriniz, hareketleriniz ve bedeniniz arasında nasıl bir bağlantı kuruyorsunuz?

### **3. Aşama: kurutma ve renklendirme;**

- Kilin kurummasını bekleyin.
- Evde bulunan su bazlı boyalarla boyayın.

*Bu resimden sonra katılımcılar aşağıdaki sorulara cevap verebilirler*

- Kil üzerine uyguladığınız renk ve desenlerin bir anlamı var mı?
- Bu renk ve desenlerle bağlantılı yaşam deneyimleriniz veya duygularınız nelerdir?
- Resim yaparken zihninizi ya da düşüncelerinizi nasıl fark ediyorsunuz?
- Hangi düşünceler veya dürtüler ortaya çıkıyor?
- Resim yapma sürecinde vücudunuzda neler hissediyorsunuz?
- Vücudunuzun tepkilerini nasıl fark edebilirsiniz?
- Resim yaparken dikkatinizi nasıl yönlendiriyorsunuz?
- Odaklanmayı nasıl sürdürüyor ve dağınıklık hissi nasıl yönetiyorsunuz?
- Resim yaparken kendinizle nasıl bağlantı kuruyorsunuz?
- İçsel bir diyalog veya keşif süreci yaşadığınızı hissediyor musunuz?

### **İpuçları:**

Bu teknik, insanların baş edemediği veya ifade edemediği birçok duyguyu kolayca serbest bırakabilir ve rahatlatır. Duygularını sadece kil hamuru yaparak değil, farklı renkler kullanarak da ifade edebilir. Terapistler, katılımcıların yanıtlarına dayanarak duygusal zorlukları, düşünce kalıplarını veya duygusal tıkanlıkları anlamak ve terapi sürecini ilerletmek için daha spesifik destek sağlayabilir.





### 3. Tekniğin adı: Ebru Sanatı

Ebru sanatı, su yüzeyine damlatılan boyaların doku ve desen oluşturduğu geleneksel bir Türk el sanatıdır.

"Ebru sanatı, renklerin ve desenlerin uyum içinde dans ettiği görsel bir şölen yaratmaktır." - Mevlana

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi, yaşlı yetişkinlere duygusal ifade, stres yönetimi, iletişim becerileri ve yaşlanma süreciyle başa çıkma konularında destek sağlamak için sanatı kullanır. Bu terapötik yaklaşım, yaşlı yetişkinlerin özgüvenini artırır, yaşam kalitelerini iyileştirir ve genel refahlarını destekler.

"Ebru sanatıyla uğraşmak, ruhunuzu yansıtan bir tablo yaratmak ve hayata renk katmaktır." - Vincent Van Gogh

Ebru sanatı ile yaşlı yetişkinler hem sanatsal yaratıcılıklarını keşfedebilir hem de duygusal ifadelerini serbest bırakabilirler.

"Ebru sanatı, renklerin özgürce aktığı ve eşsiz bir uyum yaratmak için birleştiği bir resimdir ve ruhu besler." - Leonardo da Vinci

Sonuç olarak, ebru sanatı yaşlı yetişkinler için farkındalık temelli sanat terapisinde benzersiz bir araç olarak kullanılabilir. Hem duygusal hem de zihinsel faydalar sağlayarak yaşlı yetişkinlerin genel refahını artırabilir.

Ebru sanatını yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisinde kullanmanın birçok genel faydası vardır. Bu faydalardan bazıları şunlardır:

**Fiziksel Rahatlama:** Ebru sanatı yapmak yaşlı yetişkinlerin fiziksel olarak rahatlmasına yardımcı olabilir. Boyaları suyun üzerine yayarken yapılan hareketler kasların gevşemesine ve bedensel stresin azalmasına katkıda bulunabilir.

**Duygusal Refahın Artırılması:** Ebru sanatı yaşlı yetişkinlerin duygusal refahını artırabilir. Sanatsal bir ifade aracı olarak ebru, içsel duyguların keşfedilmesine, ifade edilmesine ve işlenmesine olanak tanır. Bu da yaşlı yetişkinlerin duygusal istikrarını ve refahını artırabilir.

**Stres Giderici:** Ebru sanatı yaşlı yetişkinlerde stresi azaltmada etkili olabilir. Renklerin yayılışını ve desenlerin oluşumunu izlemek zihinsel ve duygusal rahatlama sağlayabilir. Ebru sanatı, yaşlı yetişkinlerin zihinlerini stres kaynaklarından uzaklaştırarak rahatlamalarına yardımcı olabilir.

**Zihinsel Keskinlik ve Hafızanın Geliştirilmesi:** Ebru sanatı, yaşlı yetişkinlerin zihinsel keskinliklerini ve hafıza becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilir. Renkleri dengelemek, desenleri planlamak ve farklı dokunuşlar kullanmak zihinsel uyarım sağlar ve beyin fonksiyonlarını harekete geçirir.

**Özgüvenin Artırılması:** Ebru sanatı yaşlı yetişkinlerin özgüvenini artırabilir. Kendi yeteneklerini keşfetmek, yaratıcı ifade becerilerini geliştirmek ve güzel eserler yaratmak yaşlı yetişkinlerin özgüvenini artırır.

**Sosyal Bağlantılar:** Ebru sanatı, yaşlı yetişkinler arasındaki sosyal bağları güçlendirebilir. Birlikte ebru yapmak, yaşlı yetişkinlerin ortak bir faaliyeti paylaşmalarını sağlar. Deneyimlerini paylaşma ve birbirleriyle etkileşim kurma fırsatı verir. Bu, sosyal destek ağlarının oluşmasına ve yaşlı yetişkinler arasında anlamlı ilişkilerin kurulmasına katkıda bulunabilir.

**Kendini İfade Etme:** Ebru sanatı, yaşlı yetişkinlere kendilerini sanat yoluyla ifade etme fırsatı sunar. Renkleri ve desenleri manipüle ederken, yaşlı yetişkinler kendilerini benzersiz bir şekilde ifade edebilir ve içsel duygularını ifade edebilirler.

Ebru sanatının bu faydaları, yaşlı yetişkinlerin farkındalığını artırarak genel refah ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunabilir.

## 4. Tekniğin başlığı: Taş üzerine boyama

**Malzemeler:** Farklı boyut ve şekillerde doğal taş, farklı renklere poster kalem

**Etkinliğin yapıldığı yer:** Bahçede, bahçe odasında, içeride veya dışarıda bir masada iyi bir koltuk

**Ne boyayacaksınız?** Desenler, küçük alıntılar yazmak, semboller, bitkiler, hayvanlar vb.

Faaliyet iki etkinliğe ayrılabilir

## **Etkinlik 1: Doğada taş bulma**

Taş bulmanın mümkün olduğu sahilde veya ormanda yürüyüşe çıkın.

### **0. Aşama:**

Taş üzerine resim yapma faaliyeti eğitimi

### **1. Aşama:**

Yürüyüşe uygun kıyafet ve ayakkabılarla hazırlanın. İçme suyu, taşlar için bir sepet veya çanta getirin.

### **2. Aşama:**

Yürüyüşün sessizlik içinde yapılmasını söyleyin. Burada olmaya niyet ediyoruz. Bedeni ve nefesi fark edin. Ne fark edilirse edilsin, ne hissettiğimizi kabul etme pratiği yapıyoruz. Ardından, şu anda ruh halinizin nasıl olduğunu fark edin. Ruh hali ne olursa olsun, gayet iyidir. Bir kenara itilmemelidir. Düşünceleri fark edin. Çok sayıda düşünce var mı ve içeriği nedir?

Katılımcılar yürüyüş için hazırlanır ve eğitmen katılımcıların kendilerine uygun bir hızda yürümelerini söyler. Gerekirse, belirli bir zamanda, örneğin 30 dakika sonra tekrar nerede toplanacağınız konusunda anlaşın. Burada da uygulayıcı, katılımcıların yol boyunca duyuşal izlenimlere, düşüncelere ve duygulara dikkat ederek ve aynı zamanda yer bularak nasıl yürüyecekleri konusunda talimat verir.

### **3. Aşama:**

Katılımcılar şimdi dışarı çıkıp taş toplarlar ve boyanmaya uygun taşları toplama etkinliği ile aynı anda kendi başlarına şimdi ve burada olma pratiği yaparlar.

### **4. Aşama:**

Eğitmen katılımcıları tekrar bir araya getirir ve etkinliği sonlandırır. Katılımcıların sırayla en çok beğendikleri taşı göstermeleri ve nedenini bir cümleyle açıklamaları ile sonlandırılabilir. Katılımcıların sessizlik içinde yürümeyi nasıl deneyimlediklerini ve taş toplarken nasıl farkındalıklı bir yaklaşım sergilediklerini anlattıkları kısa bir tur eklenebilir. Katılımcılar ne fark etti? Eğitmen ve diğer katılımcılar yorum yapmadan dinler.

## **Etkinlik 2: Bahçede, terasta, bahçe evinde veya içeride bir masada taşların üzerine boya**

### **0. Aşama :**

Taş üzerine resim yapmayı gösteren bir video izleyebilirsiniz.

### **1. Aşama:**

Faaliyet için belirli bir zaman ayrılır. Örn. 30-45 dakika.

Etkinlik için gerekli malzemeler bulunur ve katılımcıların oturacağı masanın üzerinde hazır bulundurulur. Odayı ve masayı etkinlik için hazır ve davetkar hale getirin. Masanın üzerinde temiz hava, muhtemelen su şişesi, muhtemelen çiçekler. Basit ve çok az şey olsun ki faaliyeti engellemesin. Arka planda müzik olup olmayacağına karar verin.

## **2. Aşama:**

Katılımcılar şimdi materyallerin yanında yerlerini alır ve hazırlanırlar. Aktiviteyi mümkün olduğunca sessiz bir şekilde yapmaları söylenir. Başkalarıyla gereksiz yere konuşmayın ve eğer olursa bunun odaklanmanızı nasıl etkilediğine dikkat edin.

Kendimizi burada olmaya ve taşlar üzerine resim yapmak olan bir faaliyete hazırlıyoruz. Bedeninizi ve nefes alışınızı fark edin. Keşfetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Ne fark edilirse edilsin, ne hissettiğimizi kabul etme pratiği yapıyoruz. Ardından, şu anda ruh halinizin nasıl olduğunu fark edin. Ruh hali ne olursa olsun, gayet iyidir. Bir kenara itilmemelidir. Düşünceleri fark edin. Çok sayıda düşünce var mı ve düşüncelerin içeriği nedir?

## **3. Aşama:**

Eğitmen, faaliyetin nasıl gerçekleştirilebileceğini gösterir - videodan takip edin.

Katılımcılar şimdi faaliyete başlar. Taşları bulur ve motifler, alıntılar vb. için fikir edinir.

Katılımcılar, etkinliği yapmanın nasıl bir his olduğunu fark etmeleri için sürekli olarak yönlendirilir. Beden rahat mı, zihin sakin mi, vb. Performans gösterme ve bunu "güzel" yapma dürtüsü var mı ve/veya sürecin içinde kalabiliyor musunuz? Diğer katılımcılardan "daha iyi" olmakla meşgul oluyor musunuz? Merkezi olan ürün değil, süreçtir.

## **4. Aşama:**

Eğitmen etkinliğin tamamlanmasını sağlar. Katılımcılar birkaç dakika oturur ve şu anda beden ve zihinlerini keşfetmeleri için yönlendirilir. Daha sonra, katılımcıların etrafta dolaşıp diğer katılımcıların taşlarına baktığı bir zaman olabilir.

Katılımcılar birkaç kelimeyle etkinliği yapmanın nasıl bir şey olduğunu ve evde yalnız olduklarında bunu nasıl yapabileceklerini anlatırlar.

## **Yansıma:**

## **Kaynakça:**

Anne Marie Kirketerp: Health and well-being through craft activities (El sanatları faaliyetleri yoluyla sağlık ve esenlik)

Anne Marie Kirketerp: Craft psychology (Zanaat psikolojisi)

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Art and mindfulness education for human flourishing (İnsanın gelişmesi için sanat ve farkındalık eğitimi)

## 5. Alıştırmanın başlığı: Boş Alanları Renklendirme

**Faydaları:** Bu teknik karalamaya dayanır ve yaşlıların yaratıcı bir sonuçla farkındalık ve rahatlama elde etmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu çizim tekniği, resim malzemeleri kullanılarak boyama ile birleştirilebilir.

**Gerekli malzemeler:** Çizim kağıdı, kurşun kalem, keçeli kalem, boya kalemi, yağlı pastel boya.

### Uygulama için talimat

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitmen/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

#### 1. Aşama:

Katılımcılardan, istedikleri herhangi bir sanat malzemesini kullanarak (kurşun kalem, tükenmez kalem, boya kalemi, keçeli kalem, vb.), kâğıdı kaldırmadan ilmekler, girdaplar ve çizgiler oluşturarak kâğıt üzerinde serbestçe çizim yapmalarını isteyin.

Daha fazla çizgi geçildikçe, birbirine bağlı çizgiler katılımcıların renklerle doldurması için daha fazla boşluk yaratacaktır.

#### 2. Aşama:

Örüntüleri sonlandırmak için katılımcılar sürekli çizgiyi başlangıç çizgisiyle birleştirir.

#### 3. Aşama:

Katılımcılar farklı renkler seçer ve oluşturulan boş alanları kendi seçtikleri malzemeyle doldururlar. (keçeli kalem, boya kalemi, yağlı pastel boya, boya)

**İpuçları:** Bu aktiviteyi yaparken rahatlatıcı bir müzik kullanabilirsiniz



## 6.Egzersizin başlığı: Vücut Taraması (Müzik)

**Faydaları:** Bu çizim tekniği, katılımcıların bedenlerine odaklanmaları ve fiziksel durumlarını farkındalıklı bir şekilde yansıtma ile ilgilidir. Katılımcılar öncelikle meditasyon müziği eşliğinde bedenlerine odaklanarak farkındalıklı bir deneyim yaşayacak ve sonrasında bedenlerinin farkındalıklı/rahatlama sürecinden önce ve sonra nasıl hissettiklerini çizeceklerdir.

Önereceğiniz spesifik tekniğin faydalarını açıklayın.

**Gerekli malzemeler:** Çizim kağıdı, pastel boya, boya kalemi, keçeli kalem  
Hangi malzemelere ihtiyaç duyulduğunu listeleyin.

### Uygulama için talimatlar:

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitmen/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

#### 1. Aşama:

Meditasyon müziği açın ve katılımcılardan gözlerini kapatmalarını isteyin (eğer rahatlarsa) ve kaşlarını, gözlerini, burunlarını, ağızlarını, çenelerini, boyunlarını, omuzlarını, kollarını, ellerini, göğüslerini, karınlarını, uyluklarını, bacaklarını ve ayak parmaklarını gevşetmelerini önerin. Her bir vücut parçasını yavaşça ve yumuşak, alçak bir sesle gözden geçirin.

#### 2. Aşama:

Katılımcılardan kağıtlarını ikiye katlamalarını isteyin. Kağıdın bir yüzüne egzersizden önce vücutlarının nasıl hissettiğini, diğer yüzüne ise egzersizden sonra vücutlarının nasıl hissettiğini çizmelerini önerin.

#### 3. Aşama:

Kendilerini yansıtmak için yaptıkları çizimleri tartışın.

**İpuçları:** Tüm aşamalar sırasında rahatlatıcı müzik çalabilir..

## 7. Diğer Boyama Teknikleri

### Genel tekniğe giriş

Hiçbir kısıtlaması olmayan çok az sayıdaki sanat terapisi tekniklerinden ikisi resim ve çizimdir. Her şeyi ve her şeyi boyayabilmek özgürleştirici ve sınırsız hissettirmektedir. Resim yapmaya gelince, boş tuvaler, boya fırçaları ve sulu boya, akrilik boya veya sprey boyalar dahil olmak üzere çeşitli boyalar kullanarak resimleri manipüle etmeyi ve kontrast oluşturmaya içerir

Ayrıca, resim yapmaya başlamak için birkaç malzemeye ihtiyaç vardır: beyaz bir tuval, biraz boya ve birkaç fırça. Yaşlılar genellikle gerçekçi sahneler resmetmeyi tercih ederler, çünkü ne resmettiklerini anlamak isterler. Ayrıca, boya ile kirlendiklerinde genellikle hayal kırıklığına uğrayabilirler. Eğitimci aynı zamanda etkinliklerden sonra odadaki her türlü dağınıklığı temizleyecek kişidir.

Aşağıda sanatsal ve farkındalık temelli resim tekniklerinin farklı örnekleriyle tanışacaksınız. (İlgili sanatla ilgili olarak önerdiğiniz tekniklerin özelliklerini ayrıntılı olarak açıklayın, örneğin müzik, dans, resim vb. Bu tür sanatları kullanmanın öğrencilere sağlayabileceği genel faydaları da açıklayın)

## 8. Alıştırmanın başlığı: Günlük Faaliyetler

**Faydaları:** Bu aktivite günlük aktiviteler ile farkındalık arasında bağlantı kurmaya odaklanır. Bu, yaşlıların günlük yaşamlarında farkındalığı günlük aktivitelerle ilişkilendirerek geliştirmelerine yardımcı olabilir

**Gerekli malzemeler:** Boyama malzemeleri (tuval veya kağıt, akrilik veya sulu boya, fırça, su bardağı, kıyafetleri korumak için önlük veya eski kıyafetler, renkleri karıştırmak için paletler veya tek kullanımlık tabaklar)

### Uygulama için talimat:

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitimci/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

#### 1. Aşama:

Katılımcılara aşağıdaki soruları sorar:

- "Farkındalık geliştirmenizi sağlayan düzenli faaliyetler nelerdir?"
- "Farkındalığın rutin bir eylemi nasıl etkileyebilir?"
- "Sabah veya öğleden sonra bir fincan kahveden nasıl keyif alabilirsiniz?"
- "Doğada yürümekten ne kadar keyif alıyorsunuz?"
- "Sizi sakinleştiren şarkılar dinler misiniz?"
- "En sevdiğiniz televizyon programını izlerken ne hissedersiniz?"
- "Rahatlamak ve uyumak için yatmadan önce nasıl farkındalık pratiği yaparsınız?"

#### 2. Aşama:

Katılımcılar, farkındalığı deneyimleyebilecekleri en sevdikleri etkinlikleri resmeder.

### 3. Aşama:

Katılımcılar resimlerini sunuyor ve en sevdikleri günlük aktiviteleri tartışıyor

#### İpuçları

Yaşlılara talimatları mümkün olduğunca basit bir şekilde açıklayın, gerektiğinde yardım sağlayın ve faaliyet sırasında ve sonrasında olumlu geri bildirimde bulunun.

(eğitmene/uygulayıcıya diğer MBAT hedeflerine ulaşmak için faaliyetin nasıl yeniden uyarlanacağını açıklamak için herhangi bir ipucu verin)



## 9. Alıştırmanın başlığı: Bir Kalp Çizin

**Faydaları:** Katılımcılardan sevdikleri insanlar/nesnelere ile birlikte bir kalp boyamaları ve bunu tartışma için grubun geri kalanıyla paylaşmaları istenir. Bu onların öz farkındalıklarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

**Gerekli malzemeler:** Boyama malzemeleri (tuval veya kağıt, akrilik veya sulu boya, fırça, su bardağı, kıyafetleri korumak için önlük veya eski kıyafetler, renkleri karıştırmak için paletler veya tek kullanımlık tabaklar)

### Uygulama için talimat:

(egzersizleri aşamalı olarak açıklayan eğitmen/uygulayıcı ile doğrudan konuşun ve kavramı daha iyi açıklamak için gerekirse resim ekleyin)

#### 1. Aşama:

Katılımcılardan bir kalp çizmelerini ve kalbin içine sevdikleri ve kalplerinde olan insanları, nesnelere, evcil hayvanları veya başka herhangi bir şeyi dahil etmelerini isteyin.

#### 2. Aşama:

Katılımcılar resimlerini grubun geri kalanına tanıtır ve tartışırlar.

**İpuçları:** Biraz zaman kazanmak için katılımcılara önceden çizilmiş bir kalp verebilirsiniz. Bu şekilde, katılımcıların sadece kalbin içeriğini boyaması gerekecektir.



