

Bölüm 9:

Açılış ve Kapanış Etkinlikleri

Açılış Etkinlikleri

Talimat: Büyük bir kağıda adınızı yazın ve resim yapın veya süsleyin.

Önerilen Katılımcılar: Yeni bir grup ortamındaki herkes.

Amaç:

- İlişkiler kurmak ve grup üyelerini tanıtmak
- Güven ve rahatlık ortamı yaratmak
- Kendini ifade etmeyi kolaylaştırmak ve duygusal farkındalığı teşvik etmek
- "Güvenli" bir başlangıç etkinliği ile grup terapisinde özgürlüğü vurgulamak

Metafor:

- İlk izlenimler: mekan, danışan, terapist, grup
- Açılış, bir kitap, bir kapı vb.

Terapötik Önlemler:

Tüm sanatsal ve sözlü iletişimi kabul etmek ve saygı duymak önemlidir. Kendini sunmanın yanlış bir yolu yoktur. Terapist olarak, danışanın bulunduğu noktadan başlamak önemlidir.

Alternatif Fikirler:

Adınız ve/veya takma adınızla ilgili bir hikaye anlatın. Adınızla ilgili anlatılan hikayeleri, adınızı kimin adından aldığınızı ve anlamını düşünün.

Masaya yerleştirilmiş büyük bir kağıdın etrafına ayrı ayrı mandalalar çizin, ardından bağlantı çizgileri çizin ve boşlukları doldurun.

Kendinizi bir hayvan olarak çizin. Bu hayvanın sevdiğiniz özellikleri hakkında konuşun.

"Telefon" veya "Şifre"

Talimat: Bu bir sanat terapisi etkinliği değildir, ancak sanat terapisi grubunda gizliliğin önemini göstermek için kullanılabilir. Bu, bir grup üyesinin yanındaki kişinin kulağına bir cümle fısıldadığı bir grup etkinliğidir. Sonra o kişi bunu daire içindeki diğer kişilere aktarır ve son kişi bunu yüksek sesle söyler.

Önerilen Kitle: Çocuk ve genç ergen grupları

Amaç:

- Gizliliğin önemini göstermek
- Bir tartışma bağlamından çıkarılıp dedikodu alanına girdiğinde ortaya çıkan çarpıtma sorunlarını göstermek
- Dinlemenin önemi ve doğru dinlemenin zorluğuna odaklanmak
- İlk kişi temasının önemini anlamak

- Anlaşılmanın önemini kavramak.

Materyaller ve Yöntem:

Cümle, yanınızdaki kişinin kulağına fısıldayarak aktarılır. Döngünün sonundaki kişi cümleyi yüksek sesle söyler ve başlangıçtaki cümle ile karşılaştırılır. Aynı egzersizi deneyin ve grubun diğer tarafında da yapın. Telefon oyununu başka bir kişinin başlatmasına izin verin. Terapistin oyunu olumlu veya komik bir cümle ile başlatmasını sağlayın.

Metafor:

Eğer cümle doğru bir şekilde aktarılırsa, grubun olağanüstü dinleme becerilerini övmek için bir fırsat olur. Eğer cümle çarpıtılırsa, bilgiler bir kişiden diğerine aktarılırken çarpıtma sorunları hakkında konuşulabilir.

Terapötik Önlemler:

Konuşma bozukluğu olan kişilerin bulunduğu gruplar veya birinin kulağına fısıldama konusunda samimiyet sorunları olan gruplar için tavsiye edilmez. Birisi, diğerlerinin aktarmaktan rahatsızlık duyacağı kaba veya aşağılayıcı bir yorumda bulunabilir.

Hayvan, Bitki ve Makine veya Alet

Yönerge: Bu etkinlik, her grup üyesi kendini tanıttıktan ve belki de ismiyle ilgili bir hikaye anlattıktan sonra açılış çemberinden sonra yapılabilir. Bu, her grup üyesinin başka bir grup üyesinin ismini çektiği ve görevin "çektığı kişinin ismini bir tür bitki, hayvan ve makine olarak tasvir etmek" olduğu sembolik bir grup geri bildirim egzersizidir (Moon, 1992, s. 83).

Tüm resimler panolara asılır ve grup üyeleri hangi resimlerin kendilerini temsil ettiğini merak edebilirler. Algılar ve sembolik seçimler konusunda çok ilginç diyaloglar ortaya çıkabilir. Bunun, başkalarının sizi nasıl algıladıkları olduğunu ve mutlaka sizin kendinizi nasıl gördüğünüzü yansıtmadığını açıkça belirtmek gerekir. Bu, eğitim sanat terapistleri ile okul yılının başında yapılabilecek çok ilginç bir egzersizdir. Açılış çemberinden sonra böyle bir etkinlik yapmak, öğrencilerin birbirleriyle bağlantı kurmalarını kolaylaştırabilir ve doğal olarak dinlemenin önemi ve varsayımlarda bulunmanın tehlikeleri üzerine bir tartışmaya yol açabilir.

ve sembolik temsil, dinlemenin önemi ve varsayımlarda bulunmanın tehlikeleri hakkında bir tartışmaya yol açabilir.

Keşif:

- Tüm sanat eserlerini sergileyin ve herkesin belirli resimlerin kendileriyle ilgili olup olmadığını belirlemesine izin verin. Eğer öyleyse, sembollerle olan ilişkileri keşfedin.
- Sanatçının, sembol seçimine yol açan fark ettiği özellikleri tanımlamasına izin verin.
- Grubun, kim olabileceğini tahmin etmelerini sağlayın.

Atlıkarınca

Sadie Dreiker (1994) kitabında *Cows can be Purple (İnekler Mor Olabilir)* adlı kitabında karuselden bahsetse de, bu aktivite birçok kişi tarafından farklı varyasyonlarla kullanılmış ve uyarlanmıştır.

Yönerge: Bu etkinliği tanıtırken, başlangıçta şöyle bir şey söylemeyi seviyorum: “Hepimiz birlikte bu sanat eserleri üzerinde çalışacağız. Bir eseri baştan sona siz bitireceksiniz, ancak diğer herkes de katkıda bulunacak. Masada dolaşırken, ben ‘değişim’ dediğimde bir sonraki esere geçecek ve neyin eklenmesi gerektiğini inceleyeceksiniz”.

Önerilen katılımcı grubu: Her yaştan gruba tanıtılabilir ve iyi bir takım oluşturma etkinliğidir. Ancak, yaptıkları resimlere bağlanıp başkalarının onları "mahvetmesinden" rahatsız olabilecek çocuklarla kullanırken dikkatli olunması gerektiğini belirtmek isterim. Engelli veya yaşlı bireyler, masanın etrafında dolaşmak yerine kağıdın kendilerine uzatılmasını isteyebilirler.

Amaç:

- Yaratıcılığı ve oyunculuğu teşvik etmek
- Bireylerin son ürün hakkında endişelenmeden sanat yapmaya katılmalarını sağlayarak engelleyici faktörleri ortadan kaldırmak
- Sanat yapma konusundaki endişeleri azaltmak
- Grup bağlarını güçlendirmek
- Yaratıcılığı teşvik etmek

Malzemeler ve Yöntem:

- Kağıt, boyalar ve fırçalar, pastel boyalar, keçeli kalemler, tebeşirler

Her grup üyesi için birer kağıt hazırlayarak masayı düzenleyin. Grup sayısı altı ile on iki arasında olabilir. Boyaları, fırçaları ve çizim malzemelerini ortada bir ziyafet masası gibi yerleştirin. Bu hızlı ilerleyen bir etkinlik olduğu için, masanın etrafına birçok malzeme seti yerleştirmek, herkesin her bir kağıt için kullanacağı malzemeleri hızlıca seçebilmesi açısından çok yararlıdır.

Herkes bekleyecek ve aynı anda resim yapmaya veya çizmeye başlayacak. Bir dakika kadar resim yaptıktan sonra, kolaylaştırıcı "değişim" der ve katılımcılar Mad Hatter'in Çay Partisi'nde olduğu gibi masanın etrafında birer sıra ilerler. Bu, herkes başladığı yere geri dönene kadar devam eder. İnsanlara başladıkları parçayı bitirmeleri için bir dakika kadar süre vermekten hoşlanıyorum. Bu, cevap verme fırsatınız olan bir sohbet gibi. Ardından tüm resimleri asın ve sanat eserlerini birlikte inceleyin. Olası soru: "Beğendiğiniz veya beğenmediğiniz hikayeler veya resimler var mı?"

Keşif:

- Görüntüler veya işaretler kolayca yanlış anlaşılabilir olduğundan, bireyin kendi sanatını yorumlamasının önemini vurgulamak için harika bir egzersiz olabilir.
- Genellikle, bu tür ortak etkinliklerde bireyin kişisel sınırları o kadar katı değildir.

Metafor:

- Birlikte bir aile veya parti oluşturmak
- Kapsayıcılık - herkes birlikte katkıda bulunur
- Hepimiz bir bütünün parçalarıyız
- "Başkasının çalışmasına katkıda bulunmak nasıl bir duyguydu?"

Terapeutik Önlemler:

Sınırlar konusunda güçlü duygular ortaya çıkabilir. Başlangıçta, insanların başkalarının kendi çalışmalarına katkıda bulunması konusunda nasıl hissettiklerini tartışmak önemlidir. Bazen, bunun izin verilip verilmeyeceğini başlangıçta kararlaştırmak faydalı olabilir.

Alternatifler:

- a) Farklı malzemeler ve kağıt boyutları deneyin
- b) Grup dinamiklerine göre süreyi değiştirin
- c) Başlangıçta bir tema belirleyin: bahçe yapmak veya palyaço yaratmak
- d) İnsanları veya yaratıkları katlayın

Kişisel resim çerçeveleri ve Atıklarınca Hayvanları: Bir Grup Etkinliği

Bu, Judith Siano tarafından (Temmuz 2004) bir KATI atölyesinde tanıtılan büyük bir duvar resmi projesidir. Monica Carpendale, Shirley Riley ve diğer mentorlara saygı gösterisi olarak Ekim 2004'teki CATA konferansında bu projenin bir varyasyonunu kolaylaştırdı.

Talimat:

- Judith Siano (2004), farklı boyutlarda 3 bölüme katlanmış kağıt kullanarak bir karusel varyasyonu tanıttı – en büyük bölüm altta yer alıyor ve katılımcılar buraya herhangi bir yaratık, hayvan veya insanın bacaklarını çiziyor/boyuyor. Bunlar gerçek, fantastik veya bilim kurgu olabilir. Arka planı boyamayın. Ardından katılımcılar etrafa bakınır ve ilgilerini çeken bacakların olduğu başka bir sayfaya geçerler ve gövdeyi çizerler/boyarlar. Etrafa baktıktan sonra başka bir kağıda geçerler ve başı çizerler/boyarlar. Daha sonra figürler kesilir ve bir grup portresi gibi bir duvar kağıdına yerleştirilir. Duvar kağıdının da oluşturulması gereken bir dizi adımı vardır.

0 İpucu: Bacaklarla başlayın, çünkü bu kısımda en az endişe ve özeleştirici olacaktır. Sonra bir sonraki kısım, daha önce yaratılmış olana bir yanıt haline gelir. Bu, sosyal yapının bir metaforudur.

- Bir rulo inşaat kağıdından büyük bir siyah kağıt parçasıyla başlayın. Kağıdı duvara asın (tercihen) veya masa ya da yere de yapabilirsiniz.
- Küçük kağıt parçaları (yaklaşık 10 x 10 cm boyutunda kareler) dağıtın ve katılımcılardan yağlı pastel boyalarla spontane bir resim çizmelerini isteyin. Ardından, katılımcılardan ilk çizimlerini yerleştirecekleri bir "çerçeve" olarak renkli inşaat kağıdı seçmelerini isteyin.

Katılımcılardan renkli kağıda resimle ilgili çağrışımlarını yazmalarını isteyin.

- Ardından, katılımcıların sırayla resmi paylaşımlarını, kelimeleri ve çağrışımları söylemelerini ve renkli kağıdı ve resmi siyah kağıda raptiyelerle yerleştirmelerini isteyin. Bir sonraki kişi resmi yerleştirip çağrışımlarını paylaşmadan önce, herkesten siyah kağıt üzerindeki tüm yerleştirmelere bakmalarını isteyin. Herkes resmini yerleştirdikten sonra, her kişi kağıt resmin etrafına çerçeve yapmak için bir yağlı boya veya tebeşir pastel seçer.
- Ardından, dış kenarda bulunan kişiden, en uzak kenardaki resme bir bağlantı çizgisi çizmesini isteyin. Bu bağlantı çizgisi, çerçeveden çerçeveye uzanır ve diğer resimleri veya çerçeveleri geçmemelidir. Ardından, herkesin birbirlerinin çerçevelerine bağlantı çizgileri çizmesini isteyin. Çerçeveleri geçmeyin, sadece onlara bağlayın.
- Ardından, tüm katılımcılardan çizgileri örtmeden çizgiler arasındaki boşlukları doldurmak için başka bir renk seçmelerini isteyin. Katılımcı sayısına bağlı olarak, herkesin en az beş boşluğu doldurması halinde tüm boşlukların kısa sürede doldurulacağını önerebilirsiniz.
- Daha sonra, aynı günkü atölyede veya hafta sonunda, görüntüler ve çağrışımlar kaldırılır ve katlanmış karusel yaratıkları, grup portresi gibi görüntülerin yerlerine yerleştirilir ve fotoğrafları çekilir. Grup üyeleri de yaratıkları yerleştirdikleri pozisyonu alabilir ve grup fotoğrafı için bunu taklit edebilirler.

Bu etkinlik, katılımcıların veya öğrencilerin okul yılının başında veya atölyenin başında birbirlerini tanımaları için iyi bir yoldur. Grup bağlamında kişisel ifade için bir fırsat sağlar ve sınırlara saygı duymanın önemini vurgular. Katılımcıların kişisel sınırlar ve saygı konusunda endişeleri olabileceğini unutmayın. Bağlantılar ve yakınlık konusunda ve grup içinde kendilerini nereye yerleştirecekleri konusunda zorluklar yaşayabilirler. Katlanabilir hayvanları grup fotoğrafına yerleştirmek, kaygıyı hızla azaltır ve oyunculuğa izin vermeyi artırır.

bağlantılar ve yakınlık ve grup içinde kendilerini nereye yerleştirecekleri konusunda zorluklar yaşayabilirler. Katlanmış hayvanları grup fotoğrafına yerleştirmenin saçmalığı, kaygıyı hızla azaltır ve oyunculuğa izin vermeyi artırır.

Öfke termometreleri

Talimat: Katılımcılardan bir termometre çizmelerini ve öfkenin nasıl giderek daha da artabileceğini ifade eden kelimeleri yazmalarını isteyin. Termometrede şu anda buldukları yeri göstermelerini isteyin. Bu bir sanat terapisi etkinliği değildir; ancak öfke konularını tartışmak için bir başlangıç noktası olarak yararlı olabilir.

Önerilen Nüfus: çocuklar ve gençler

Amaç:

- Öfkeyle ilgili farklı fikir ve kavramları keşfetmek
- Öfkeyi serbest bırakmak
- Öfkenin gelişimi hakkında öz farkındalık geliştirmek

Malzemeler ve yöntem:

- Pastel boyalar ve keçeli kalemler ile kağıt

Metafor:

- Öfkenin ilerleyişini ve öfkenin yükselip daha da şiddetli hale gelebileceği, ancak aynı zamanda azalabileceği ve geçebileceği fikrini belirlemek
- Öfkenin ateş gibi bir metaforu

Araştırma:

- Öfkelendiğinizde hangi kelimeleri kullanırsınız?
- Nasıl görünürsünüz...?
- Öfkenizi yatıştırmaya ne yardımcı olur?
- Boyut, yoğunluk, dil kullanımı
- Öfkeyi ne tetikler?

- Nasıl ve neden yoğunlaşır?

Terapötik Önlemler:

Öfkenin tırmanabileceği veya acı verici ya da saldırgan açıklamalara yol açabileceği için hazırlıklı olun.

Alternatifler:

Karikatürler: Öfkenin nasıl başladığını göstermek için anlık tekrar karikatürleri çizin. Konuşma balonları ve düşünce balonları kullanın.

Öfke volkanı: Kil volkan yapın, içine kabartma tozu koyun ve ardından sirke ve kırmızı boya dökün. Kabarcıklar çıkacaktır. Öfkeyi serbest bırakmak hakkında konuşun. Metaforik öfke akışı için bir taban ve kap sağlamak üzere bir tepsi veya turta tabağı kullanın.

Çantamı Paris'e veya Timbuktu'ya gitmek için hazırladım...

Talimat: Çantamı Timbuktu'ya hazırladım ve içine _____
(beni öfkeliendiren şeyler). "Paris'e gitmek için çantamı hazırladım"ın bir varyasyonu.

Bu, açılış çemberinde kullanılacak bir grup aktivitesidir. Grubun her üyesi kendisini öfkeliendiren şeyi söyleyecektir, ancak önce çemberde kendilerinden önce konuşanların söylediklerini sırayla tekrar etmeleri ve ardından kendi söylediklerini eklemeleri gerekir.

Önerilen katılımcılar: gruplar, çocuklar, ergenlik öncesi çocuklar ve genç ergenler

Amaç:

- Öfkeli duyguları serbest bırakmak
- Dinleme becerilerini geliştirmek
- Başkalarının söylediklerini hatırlamak
- Öfkeyi uygun şekilde ifade etmek için destek almak

Malzemeler ve Yöntem:

Bir grup daire şeklinde toplanır. Bir kişi açılış cümlesini söyleyerek başlar ve kendisini kızdıran şeyi ekler. İkinci kişi, birinci kişinin söylediklerini tekrarlar ve kendi kızgınlık nedenini ekler. Bu düzen, çanta dolana kadar grup içinde devam eder. Bu noktada grup, çantayı Timbuktu'ya götüreceği mi yoksa başka bir şekilde imha edecek mi karar vermelidir. Grup üyeleri çantaya neyin konulduğunu hatırlayabiliyorsa, bu düzen birkaç kez tekrarlanabilir. Çantanın imhası çok önemlidir.

Metafor:

- Endişelerinizin dinlenmesini, tanık olunmasını, tekrarlanmasını ve yansıtılmasını sağlamak.
- Grup desteği sağlamak - çantanın imhası ile ilgili grup tartışması önemlidir.

- Sinir bozucu şeyleri veya önemli sorunları ifade etme izni vermek.
- Öfkeli duyguları serbest bırakmak.
- Destek ve mizah sağlamak.

Terapi Önlemleri:

Sadece isimleri değil, kişiyi kızdıran davranışlara odaklanmak önemlidir. Örneğin, sadece Sally veya Tom'u torbaya koymak yerine, "Sally beni çimdiklediğinde..." veya "Tom benimle oynamadığında..." gibi davranışları isimlendirmek üzerine odaklanın.

Alternatifler:

- Başka odak noktaları seçin, (örneğin) güçlü yanlarınızı çantaya koyun
- İsim oyunu olarak, sevdiğiniz bir şeyi ekleyebilirsiniz.

Kapanış Etkinlikleri

Sembolik Hediyeler

Talimat: Her grup üyesi, aldıkları ayrı kağıt parçalarında adı yazılı kişi için sembolik bir "hediye" çizer.

Önerilen Katılımcı Grubu: Gruplar.

Amaç:

- Kapanış ve özetleme hissi kazanmak
- Güçlü yönleri vurgulamak
- Nesne sabitliğini teşvik etmek

Metafor:

- Veda etmek ve sembolik bir hediye vermek
- Grup üyelerini onurlandırmak ve nezaketle ayrılmak.

Terapötik Önlemler:

Bazı danışanlar, terapistin ayrılması konusunda güçlü duygular besleyebilir. Bazıları çok olumsuz, bazıları ise olumlu olabilir.

Kalp Kartları: Büyük kalpler kesin ve her bir kişinin adını keçe veya renkli parlak boya ile süsleyin. Kalpleri dağıtın ve her grup üyesi olumlu bir şeyler yazsın.

Şans kurabiyeleri: Bir torba şans kurabiyesi alın ve içine koymak için yeni şans mesajları yazın.

Teşekkür şiirleri: Her satırı "Teşekkürler ..." ile başlayan bir liste şiiri yazın.

Sanat İncelemesi

Sanat incelemesi, kapanışta veya periyodik olarak sanat terapisi sürecini incelemek için kullanılabilir. Bu, süreç boyunca yapılan çalışmaların görsel bir kaydı olduğu için sanat terapisinin benzersiz bir yönüdür. Sanatı sergilemek ve tüm çalışmaları incelemek için zaman ayırmak, terapötik sürecin bütünlüleyici bir parçası olabilir. Sanat incelemelerinin temel özelliği, danışanın veya öğrencinin tüm sanat eserlerini incelemektir. Eserler tek tek incelenebilir veya bir sanat sergisi gibi asılabilir. Bunu yapmanın birçok yolu vardır, ancak sanat incelemesini yapmanın birçok yolunu deneyimlemek ve görmek çok önemlidir. Bu, danışan, sanat ve terapist arasındaki terapötik ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Keşifler (bazı fikirler)

- Sanatı kronolojik olarak incelemek ve özünü ve ilgili içgörülerini tartışmak;
- Beğendiğiniz veya beğenmediğiniz görüntüleri incelemek;
- Renk kullanımını değerlendirmek ve sanat eserinde nasıl değiştiğini görmek;
- Kullanılan stilleri ve süreç boyunca geçirdiği evrimi değerlendirmek;
- Belki de daha önce tartışılmamış sanat eserlerini tartışmak;
- Anahtar sembolleri ve görüntüler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek.