



SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Herhangi bir sanat dalıyla aktif olarak uğraşıp üretim yapmak bizi günlük yaşamın stresinden uzaklaştırırken kendi iç sesimizi dinlememiz içinde bir fırsat yaratır. İlgi alanımız müzik, resim, fotoğraf, seramik, maket yapımı, bahçe işleri vb. ne olursa olsun dış dünyadan uzaklaşıp kendimiz için bir şeyler yapmamızı, günün yorgunluğunu, gerginliğini gidermemiz için mola vermemizi ve deşarj olmamızı sağlar. Yemek yapmayı, dikiş dikmeyi, çeşitli el işlerini de bir sanata dönüştürebiliriz. Tüm uğraşılar bizim kendimizi daha iyi tanımamızı sağlar. Ne yaparsak yapalım dikkatimizi yoğunlaştırdığımızda, yaptığımız işe odaklandığımızda başka bir şey düşünmeyiz ve sadece an'a odaklanırsak. İşte bu noktada sanatın iyileştirici gücü ortaya çıkar. İç dünyamızı rahatlıkla ortaya koyabildiğimiz, kendimizi açıkça ifade edebildiğimiz bir alandır sanat.



Sanatımız duygu ve düşüncelerimizin dışı vurumudur ve sanat yoluyla negatif duygularımızı zararsız bir biçimde ifade edebiliriz. Duygu ve düşüncelerimizi serbest bırakırsak, iç sesimizi daha fazla duyduğumuzu, endişe ve kaygılardan arınıp rahatladığımızı, gevşediğimizi fark ederiz.

Sanat aynı zamanda estetik bir ürün yaratmanın keyfini, beğeni toplamanın, takdir edilmenin gururunu da yaşatır bize, kendimize olan güvenimizi arttırır. Ortaya çıkarttığımız ürünlerin mükemmel olması değil, onu yaratma sürecinde zihnimizi, duygularımızı, beden ve ruhumuzu bütünleştirerek, sanatın iyileştirici gücünden yararlanmamızdır önemli olan.



Sanat terapisi, ev ortamında da hem çocuklarımızın hem sizin sakin kalmanıza, bir şeyler üretmenize ve kendinizi ifade etmenize yardımcı olacak iyi bir yöntemdir. Özellikle stresli zamanları yönetmek için yapılması gereken üç temel şey var:



1. Sakin kalmak
2. Üretmek
3. Kendimizi ifade etmek

İçimizde tuttuğumuz duygular bir süre sonra bizde baskı yaratmaya başlar, bu duyguları sanat aracılığıyla dışa vurduğumuzda ise onlarla aramıza bir mesafe girer ve onları farklı bir şekilde algılamaya başlarız. Sanat terapisi sayesinde, çocuklarımıza da iç dünyalarını ifade etmelerini öğretebiliriz. Sizlerde ev ortamında bulabileceğiniz malzemelerle dışa vurum araçları yaratabilirsiniz.



ÇOCUKLAR VE AİLELERİ İÇİN İYİLEŞTİRİCİ SANAT ÇALIŞMALARI

Beden Haritası

Evde tüm aile bireyleri için ayrı ayrı beden boyutunda bir kağıt oluşturun. Herkes kendi kağıdının üzerine istediği biçimde yatsın ve sevdiği renkte bir kalem seçsin. Diğer kişi onun bedeninin çevresinden geçerek onun haritasını çıkarırsın. Bu harita, sizin tüm bu süreç boyunca beden kaydınız olacak. Daha sonra herkes kendi haritasına, bedeninde hissettiği her şeyi kaydetsin. Bu kayıt, renkli kalemlerle ve evde bulabileceğiniz, işinize yarayacağını düşündüğünüz her türlü malzemeyle olabilir. Resim yapabilir, yazı yazabilir, işaretler koyabilir ya da sadece boyayabilirsiniz. Bu haritalar duvarda asılı da durabilir. Önemli olan her gün yeni bir kayıt eklemeniz.



EN GÜÇLÜ KAHRAMAN MASKESİ



En güçlü kahraman nasıl olur? Çocuğunuzdan bunu hayal etmesini isteyin. Daha sonra bu maskeyi oluşturması için hangi malzemelerin gerekli olduğuna birlikte karar verin. Maskesini mümkün olduğunca kendisi oluştursun. Evdeki yetişkinler de kendi maskelerini yapabilirler, o zaman çok güçlü bir ekip olursunuz ve her şeyin üstesinden gelebilirsiniz.

KENDİ GÜÇLÜ HAYVANIM

Kendi hayvanını oluşturmak nasıl olur? Şimdiye kadar dünya üzerinde var olmamış bir hayvan. Hatta bu hayvan belki korona virüsünden hiç etkilenmiyor, belki virüsü etkisiz hale getiriyor. Bu hayvanı oluşturmak için bildiği hayvanların bazı bölümlerini alarak onları birleştirebilir. Gerekirse onu sorularınızla yönlendirebilirsiniz.



T-SHIRT BOYAMA

Evde kullanmadığınız bir tişört, çocuğunuzun içindeki duyguları yansıtması için iyi bir araç olabilir. Çocuğunuz olumlu ya da olumsuz duygularını tişörtüne çizebilir, isterse tişörtünü güçlü bir kahramana dönüştürüp onu üzerinde taşıyabilir.

SABUN YAPMA

Malum bu aralar en önemli konu temizlik. Çocuğunuzla evde kullanılmamış katı sabunları eriterek ve onları istediğiniz kalıplara dökerek sabun üretebilirsiniz. Böylece kendi koruma kalkanını kendisi yaratmış olur.





ODTÜ GV ÖZEL KOCAELİ OKULLARI İLKOKUL VELİ REHBERLİK BÜLTENİ



KIYAFET YAPMA

Çocuklar birçok sağlık çalışanın farklı bir kıyafet içinde olduğunu görüyorlar. Belki onlar da kendi, kıyafetlerini yaratmak istiyorlardır. Evde streç film, alüminyum folyo, bantlar, düğmeler, ipler ve daha birçok malzeme kullanarak onların kendi kıyafetlerini yaratmalarına yardımcı olabilirsiniz. Ama unutmayın tasarım ona ait olsun.

REHBERLİK SERVİSİ

Kaynakça:

<https://npistanbul.com/sanatin-iyilestirici-gucu>

<https://benaneyim.com/cocuklar/cocuklarda-sanat-terapisi-fikir/>

Koronavirüs döneminde çocuklar ve aileleri için iyileştirici sanat çalışmaları, Psikolog Şeniz Pamuk, Psikolog Dilay Celasun